



УралГУФК

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВ

## **СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

*Материалы региональной  
научно-практической конференции,  
посвященной 25-летию  
образования факультета зимних видов спорта  
и единоборств  
Уральского государственного университета  
физической культуры*

*15 декабря 2015 г.*



Челябинск  
Уральская Академия  
2015

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВ

**СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Сборник материалов региональной научно-практической конференции**

посвященной 25-летию

**образования факультета зимних видов спорта и единоборств  
Уральского государственного университета физической культуры**

15 декабря 2015 г.

Челябинск  
Уральская Академия  
2015

УДК 796  
ББК 75

Современное образование, физическая культура и спорт: Сборник материалов региональной научно-практической конференции, посвященной 25-летию образования факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры (15 декабря 2015 года) / Под ред. Р.Х. Аминова, Ю.Г. Мартемьянова. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – 228 с.

Сборник научных трудов содержит материалы региональной научно-практической конференции преподавателей, аспирантов, студентов высших учебных заведений Российской Федерации, Украины, Казахстана.

**ISBN 978-5-93216-468-6**

Все права на данное издание защищены. При перепечатке ссылка обязательна. Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы. Тексты отпечатаны с авторских электронных вариантов.

© Уральский государственный университет физической культуры, 2015  
© Коллектив авторов, 2015

**ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ, СОТРУДНИКИ, СТУДЕНТЫ  
ФАКУЛЬТЕТА ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВ!**

От имени ректората поздравляю вас с 25-летием со дня образования факультета. За эти годы факультет прошел долгий и яркий путь развития. Вы по праву можете гордиться яркими страницами биографии факультета, именами тех, кто стоял у истоков его создания, кто обеспечивает его авторитет и востребованность сегодня. На факультете сформировался дружный, преподавательский коллектив, способный решать задачи любого уровня в сфере физической культуры и спорта.

Главное достижение и предмет гордости факультета – это его выпускники. Мы гордимся нашими воспитанниками, которые принесли спортивную славу на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх, а также квалифицированными специалистами, которые достойно воспитывают подрастающее поколение.

Поздравляя с юбилеем, желаю, чтобы лучшие мгновения были еще впереди, чтобы каждый день приносил радость и удовлетворение. Желаю вам всем успехов в дальнейшем развитии и приумножении традиций университета, благополучия и процветания, новых достижений, мира и добра.

Ректор, профессор  
Уральского государственного  
университета физической культуры

Е. Ф. Орехов

## **УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ И ГОСТИ КОНФЕРЕНЦИИ!**

От имени Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области приветствую Вас на региональной научно-практической конференции «Современное образование, физическая культура и спорт», посвященной 25-летию образования факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры.

За годы своего существования факультет прославился замечательными достижениями в подготовке высококвалифицированных кадров для отрасли физической культуры и спорта. Кроме того, здесь прошли обучение победители и призеры чемпионатов Мира, Европы, участники и призеры Олимпийских игр, имена которых золотыми буквами вписаны в историю мирового спорта. Это чемпион мира по боксу Сергей Ковалев, чемпионка мира по тхэквондо Ольга Иванова, серебряный призер Олимпийских игр по конькобежному спорту Ольга Фаткулина и другие звезды мирового спорта.

Важное значение в аспекте повышения качества учебно-воспитательного и тренировочного процессов играет наука. Данная конференция способствует не только повышению деловой активности, она также создает условия для конструктивного диалога и обмена опытом между специалистами нашей сферы. Желаю всем участникам и гостям мероприятия успешной работы, интересных дискуссий и новых творческих решений!

Министр физической культуры и спорта  
Челябинской области

Л.Я. Одер

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

От имени управления по физической культуре, спорту и туризму города Челябинска рад приветствовать участников региональной научно-практической конференции «Современное образование, физическая культура и спорт», посвященной 25-летию образования факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры.

Факультет прошел большой путь становления, поисков оптимальных и эффективных форм работы, укрепления кадрового потенциала и материально-технической базы. В результате профессионального и творческого роста вы превратились в мощный учебно-научно-методический центр, сохраняя и прумножая лучшие традиции российского образования.

Вы по праву можете гордиться своим профессорско-преподавательским составом, системой научно-методического сопровождения, достижениями в опытно-экспериментальной деятельности, благодаря которым университет пользуется заслуженным авторитетом.

От всей души желаю коллективу и участникам конференции дальнейшей реализации научного и творческого потенциала, новых интересных идей, профессиональных достижений, воплощения в жизнь всех задуманных планов и проектов, здоровья, благополучия, счастья и уверенности в завтрашнем дне!

Начальник управления  
по физической культуре,  
спорту и туризму города Челябинска

Е. В. Иванов

## К 25-ЛЕТИЮ ФАКУЛЬТЕТА ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аминов Р.Х.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** факультет, физическая культура и спорт, спортивные достижения, волонтерское движение, стипендиаты.

В 2015 году исполняется 25 лет со дня образования факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры.

За пять лет, прошедших после 20-летнего юбилея, факультет продолжает динамично развиваться, что позволяет с оптимизмом смотреть в будущее.

На сегодняшний день на факультете обучаются 419 студентов и 68 магистрантов по направлениям 49.03.01 и 49.04.01 «Физическая культура».

В структуре факультета 7 кафедр, 6 из них спортивно-педагогических кафедр, такие как теория и методика лыжного спорта (зав.кафедрой к.б.н., доцент В.В. Винантов), теория и методика конькобежного спорта (и.о.зав.кафедрой к.п.н., доцент И.В. Мартыненко), теория и методика борьбы (зав.кафедрой к.п.н., профессор Ю.Г. Мартемьянов), теория и методика хоккея и футбола (зав.кафедрой и.о. доцента В.А. Дегтярев), теория и методика физического воспитания (зав.кафедрой к.п.н., профессор Л.В. Пигалова), теории и методика бокса (зав.кафедрой и.о. доцента А.А. Афанасьев) и кафедра педагогики (зав.кафедрой д.п.н., профессор А.Я. Найн).

За последние пять лет на факультете сформирован опытный профессорско-преподавательский состав, в настоящее время на факультете трудятся 7 докторов наук, 1 академик, 13 профессоров, 28 кандидатов наук, 1 заслуженный мастер спорта, 1 мастер спорта международного класса, 15 мастеров спорта СССР и России, 1 участник Олимпийских игр, 2 Заслуженных тренера России, 4 Заслуженных работника Физической культуры и единственный главный арбитр ФИФА по футболу в Уральском регионе.

Профессорско-преподавательский состав факультета активно участвует в научно-исследовательской и учебно-методической работе. На факультета успешно работают две научные школы:

- «Интеграция высшего профессионального образования в сфере физической культуры» – руководитель профессор, действительный член Академии профессионального образования, заслуженный деятель науки Российской Федерации А.Я. Найн.

- «Инновационные подходы в физическом воспитании и спортивной тренировке» – руководитель профессор Л.В. Пигалова.

Кафедрами факультета проводятся конференции, результатом которых являются сборники научных трудов: «Педагогическая наука и образование: тематический сборник научных трудов» – кафедра педагогики; «Теоретические и методические основы в борьбе и экстремальных видах спорта» – кафедра ТИМ борьбы; «Актуальные проблемы теории и методики конькобежного спорта» –

кафедра ТиМ конькобежного спорта; «Актуальные вопросы физической культуры и спорта» – кафедра ТиМ ФВ; региональная научно-практическая конференция «Современное образование, физическая культура и спорт», которая проводится совместными усилиями сотрудников и преподавателей факультета; на кафедре ТиМ хоккея и футбола успешно функционирует высшая школа тренеров по хоккею.

За эти пять лет преподавателями факультета издано более 10 монографий, большое количество учебных и методических пособий, научных статей и тезисов. Не только преподаватели, но и студенты участвуют в научных исследованиях, выступают на семинарах и конференциях различного ранга, от кафедрального до международного, проводимых в том числе на базе университета.

Одним из приоритетных направлений деятельности коллектива факультета ЗВСиЕ является спортивная работа, и сегодня коллектив факультета делает все возможное, чтобы поддерживать и развивать славные традиции прошлых лет. Для этого факультет ведет системную работу по созданию условий для обучения в вузе спортсменов высокой квалификации. С этой целью применяются элементы дистанционных технологий. Спортсмены высокой квалификации, имеющие индивидуальный график обучения, могут ознакомиться с содержанием преподаваемых дисциплин, получить консультации по самостоятельной работе. На сегодняшний день на факультете обучаются 4 заслуженных мастера спорта, 5 мастеров спорта международного класса, 67 мастеров спорта и 122 кандидата в мастера спорта, из которых 42 студента являются членами сборных команд России и более 30 человек кандидатами в состав сборных команд России по видам спорта, и более 50 студентов – членов сборных команд Уральского федерального округа по олимпийским, параолимпийским, а так же неолимпийским видам спорта.

Юбилейную дату мы встречаем новыми успехами, так в 2011 г. на XXVI Всемирной летней универсиаде Денис Ярцев завоевал «золото» по дзюдо, Ольга Иванова – «бронзу» в соревнованиях по тхэквондо.

На молодежном Чемпионате мира по хоккею с шайбой 2011 года, наша сборная завоевала «золото», в составе сборной были и наши студенты Евгений Кузнецов и Антон Бурдасов. На юниорском Чемпионате мира по хоккею с шайбой в этом же году в копилку сборной страны, завоевавшей «бронзу» внесли Никита Нестеров и Максим Шалунов.

В этом же году дзюдоист Дмитрий Зуев становится сильнейшим на Кубке Европы. Чемпионами Европы становятся Илья Ташланов по гиревому спорту и Никита Коротков по тхэквондо.

На II Всероссийской зимней универсиаде Челябинская область заняла 2 место, в составе команды и наши студенты факультета: Анатолий Лямов, Роман Аслыянов, Руслан Юмагулов, Ксения Лисина, Евгения Качина.

В 2012 году Кулешова Александра «добивается» звания Чемпионки мира по боксу. Победителем Первенства Европы становится Дмитрий Зуев (дзюдо), и призерами – Денис Ярцев (дзюдо), Евгения Паршукова (каратэ).

Чемпионками России стали Ольга Фаткулина и Екатерина Малышева, в этом же году на Кубке мира они стали серебряными и бронзовыми призерами. В



составе сборной страны Евгений Кузнецов завоевывает золотую медаль на Чемпионате мира по хоккею.

На Чемпионате мира 2013 г. по скоростному бегу на коньках на отдельных дистанциях студентка магистратуры – Ольга Фаткулина заняла первое место на дистанции 1000 метров и третье место на дистанции 500 м. Нашей спортсменке было присвоено звание «Заслуженный мастер спорта России». Годом позже она стала серебряным призером XXII зимних Олимпийских игр в городе Сочи, и удостоена ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени за большой вклад в развитие физической культуры и спорта.

Студент Константин Никитин стал победителем и призером Кубков Мира по скоростному бегу на коньках (2013 г.). В Кубке Европы среди клубных команд по дзюдо второе место занял студент Денис Ярцев (2013 г.). Абсолютной чемпионкой России по сноуборд-кроссу стала студентка магистратуры Анастасия Асанова (2013 г.).

На молодежном Чемпионате мира по хоккею с шайбой в 2013 г. бронзовыми призерами в составе сборной страны становятся Валерий Ничушкин, Никита Нестеров и Максим Шалунов. А на Чемпионате мира по тхэквондо золотую медаль завоевывает Ольга Иванова.

На XXVII Всемирной летней универсиаде Таисия Киреева завоевала «серебро» в соревнованиях по борьбе на поясах, Ирина Алексеева – «бронзу» по самбо, Александр Луневский – «бронзу» по тхэквондо.

На Чемпионате мира по гиревому спорту в 2013 году Оксана Сарварова завоевывает золотую медаль, на следующий год ее успех повторяет и Марина Македонских.

Команда УралГУФК по тхэквондо, состоявшая в основном из студентов факультета ЗВСиЕ, заняла 1 место на III Всероссийской летней универсиаде 2013 года и 2 место в 2014 году.

Победителями Чемпионата мира по хоккею с шайбой в 2014 г. в составе сборной страны становятся наши магистранты Антон Белов и Евгений Кузнецов, по самбо Ирина Алексеевна.

На XXII зимних Олимпийских игр в городе Сочи, в составе сборной команды России по хоккею с шайбой принимали участие наши студенты и магистранты – Вячеслав Войнов, Антон Белов, Валерий Ничушкин.

По итогам III Всероссийской зимней Универсиады 2014 года УралГУФК занял 3 место среди вузов физической культуры, в копилку наград университета внесли студенты и выпускники факультета: «золото» Анастасия Асанова- выпускница (сноуборд), «серебро» Яна Греку (конькобежный спорт), «серебро» Дмитрий Доронин-выпускник (конькобежный спорт), «бронза» Евгений Куликовских (конькобежный спорт).

Студент УралГУФК Константин Пономарев пополнил свою коллекцию чемпионских трофеев, завоевав титул чемпиона Северной Америки по боксу по версии WBC. Мурат Гассиев боксер-профессионал завоевал титул Интерконтинентального Чемпиона мира IBF.

На XXVII Всемирной зимней универсиаде Омелин Игорь принес «бронзу» в копилку сборной по скин-кроссу.

Антон Белов студент магистратуры нашего факультета стал обладателем Кубка Гагарина, а также серебряным призером Чемпионата Мира-2015, а студент Максим Шалунов – бронзовым призером Кубка Гагарина.

На XXVII Всемирной летней универсиаде Татьяна Кудашова завоевала бронзовую медаль по тхэквондо. Одним из последних достижений студентов факультета стали победа Татьяны Кудашовой и Кирилла Камалетдинова на Чемпионате Европы по тхэквондо.

На первых в истории Европейских играх, спортсмены Челябинской области завоевали 11 медалей различного достоинства. В общей копилке есть и заслуга магистрантов нашего факультета Ольга Иванова – «бронза» (тхэквондо), Денис Ярцев «бронза» (дзюдо).

На Чемпионате мира по универсальному бою среди студентов Челябинскую область на турнире представлял студент УралГУФК Муса Гусейнов, который завоевал серебряную медаль, а Олег Ишимов стал чемпионом Европы по дзюдо среди молодежи (2015 г.).

За последние годы студенты и магистранты факультета добились успеха не только в спорте, но и в научной деятельности. Они неоднократно становились победителями и призерами различных научных конкурсов, так Наталья Селютина и Егор Ширшиков становились победителями и призерами Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов России, организованной Олимпийским комитетом России. Наталья Селютина является участницей 54-й Международной сессии, которая проходила под эгидой Международной олимпийской академии в Древней Олимпии. По итогам 2014 года она вошла в «Сто лучших студентов области».

Внеучебный процесс в студенческой жизни факультета является неотъемлемой частью образовательного процесса в вузе. Воспитание студентов на факультете строится на основе единства учебного и воспитательного процессов. Воспитательная работа со студентами факультета проводится исходя из комплексного плана мероприятий УралГУФК, планов кураторов и плана работы факультета.

В университете успешно выполняется система непрерывной практической подготовки через различные виды практик, так наши студенты в летний период работают во Всероссийском детском центре «Орленок» в должности инструкторов по физической культуре и спорту, где неоднократно были награждены благодарственными письмами от генерального директора центра за творческий подход и ответственность в ведении образовательной деятельности. В 2015 году студенты успешно отработали в должности вожатых и в Международном детском центре «Артек».

Наши студенты активно участвуют в волонтерском движении: они помогали в проведении Всемирной летней универсиады (г. Казань), Олимпийских и Паралимпийских игр в г. Сочи и Чемпионата мира по дзюдо (г. Челябинск), Всероссийских юношеских Президентских игр, Чемпионата мира по тхэквондо (г. Челябинск).

К достижениям вуза, и факультета в частности, относится активное участие в подготовке и проведении XXII Олимпийских и Паралимпийских зимних

игр 2014 года г. Сочи. В знак признания преподаватели, сотрудники и студенты факультета, участвовавшие в соревнованиях в качестве судей и волонтеров награждены благодарностью Оргкомитета «Сочи 2014» – И.В. Мартыненко, И.Н. Орешкина, Н.Ф. Полозкова, Е.А. Вайнбергер, Д.В. Посохов и более 10 студентов факультета.

9-10 мая 2015 г. преподаватели факультета при активном участии кафедры ТиМ ФВ приняли участие в 5-м Международном симпозиуме по тхэквондо. Под руководством профессора кафедры ТиМ физического воспитания Максима Карпова, был организован и успешно проведен Чемпионат мира по тхэквондо.

Факультет в нынешнем своем состоянии успешно решает комплекс задач, связанных с подготовкой высококвалифицированных кадров для сферы физической культуры и спорта признанием этого является награждение студентов и магистрантов факультета именными стипендиями, так за последние пять лет награждены стипендией Президента Российской Федерации Егор Ширшиков (2015 г.); стипендией Олимпийского комитета – Наталья Селютина (2011 г.), Егор Ширшиков (2014 г.); стипендией губернатора Челябинской области – Александра Вафина (2011 г.), Сергей Жаворонков (2012 г.), Наталья Селютина (2013 г.); стипендией Законодательного Собрания Челябинской области – Владимир Батуев (2014 г.), Наталья Селютина (2014 г.); стипендией администрации города Челябинска – Наталья Титова (2012 г.).

Достигнутые успехи – это лишь очередная ступень для продвижения вперед. В канун своего 25-летия наш факультет стремится и впредь укреплять свои позиции по всем разделам работы.

В преддверии этой даты я хочу пожелать всем сотрудникам и студентам реализации поставленных целей, творческого вдохновения, спортивных побед и дальнейших успехов в стенах университета и далеко за его пределами!

## **УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Анварова А.С.*

*ТПИ им. Д.И. Менделеева, филиал ТюмГУ г. Тобольск*

**Ключевые слова:** управление спортивной подготовкой лыжников, контроль технической подготовленности, видеоанализ.

**Актуальность:** в подготовке квалифицированных лыжников определяющее значение имеет точность и своевременность тренировочных воздействий. Планирование, контроль и коррекцию тренировочного процесса тренеру необходимо осуществлять, опираясь на точные данные о состоянии спортсмена и уровне его подготовленности.

**Цель работы:** поиск новых, оперативных и доступных методов направленных на техническую и силовую подготовку лыжников – гонщиков.

**Организация и методы исследования:** в лыжных гонках нельзя оценивать уровень подготовленности по скорости спортсмена, так как она в значительной степени зависит от рельефа трассы и погодных условий. Тестирование физических качеств и работоспособности производится, как правило, в лабораторных условиях. В условиях тренировочной деятельности традиционно применяются контрольные нормативы для оценки уровня физических качеств, однако они характеризуют общую физическую подготовленность и мало коррелируют со спортивным результатом. Применение видеоанализа для оценки как технической, так и физической подготовленности позволяет оперативно корректировать тренировочный процесс, не требует сложного оборудования и специальных условий [3,4].

Техническая подготовка лыжника является важной частью тренировочного процесса на всех этапах подготовки. Для повышения эффективности обучения двигательным действиям и совершенствования уже имеющихся навыков широко применяются видеосъемка и показ видеозаписей спортсменам. Техническая подготовка лыжника также должна включать определение и анализ биомеханических характеристик, просмотр видеозаписей сильнейших лыжников и анализ кинограмм техники лыжных ходов. Для каждого спортсмена необходимо индивидуально подбирать имитационные и специально-подготовительные упражнения для коррекции техники [1].

Имея в своем распоряжении специальные программы видеоанализа, можно определять и сравнивать различные биомеханические характеристики – скорость спортсмена и отдельных звеньев тела, темп движений, время выполнения отдельных фаз, суставные углы и т.п. Биомеханические параметры позволяют дать срочную оценку технической подготовленности.

Для контроля технической подготовленности необходимо выбирать объективные критерии, позволяющие оценить прогресс техники спортсменов за прошедший период. Особенностью лыжных гонок является зависимость результатов спортсменов от состояния трассы, погодных условий и рельефа дистанции. В связи с этим представляет определенные сложности сравнение таких параметров как скорость, длина шага, продолжительность и длина проката в разные периоды и на разных трассах. Поэтому для исследования техники спортсменов в динамике необходимо выбирать показатели, мало зависящие от внешних условий. Такими показателями могут быть время отталкивания и подседания, а также время двухопорного скольжения, характеризующее своевременность переноса проекции центра масс на опорную ногу. Определение величин суставных углов в различных фазах движения дают конкретную информацию для коррекции техники. Так, например, при выполнении подседания, уменьшение угла в голеностопном суставе всего на несколько градусов обеспечивает значительное смещение центра масс вперед [2, 4].

Для оценки технической подготовленности и определения резервов совершенствования техники квалифицированных спортсменов производится сравнение с техникой сильнейших лыжников. В таблицах 1 и 2 приведены биомеханические характеристики одновременного одношажного хода сильнейших лыжников. Исследования показали достаточно высокую корреляционную связь между

максимальной скоростью спортсменов – мужчин на отрезке подъема и скоростью передвижения на дистанции спринта ( $r=0,598$ ). Скорость на дистанции определялась в большей степени длиной шага ( $r=0,644$ ), чем частотой движений ( $r=0,215$ ).

Таблица 1 – Биомеханические характеристики одновременного одношажного хода (мужчины)

(n=16)	Скорость, м/с	Перемещение за полуцикл, м	Частота, шаг/мин	Время полуцикла, с	Время отталкивания палками, с
Гонка	7,02	5,56	76,41	0,79	0,24
Δ	0,26	0,26	2,93	0,03	0,02
Подъем	6,15	4,02	91,66	0,66	0,23
Δ	0,28	0,21	4,48	0,03	0,02

В группе женщин не установлено зависимости между максимальной скоростью (на отрезке подъема) и скоростью на дистанции.

У лыжниц выявлена высокая корреляционная связь между длиной шага и скоростью бега на дистанции ( $r=0,935$ ), связь скорости с частотой движений в спринтерской гонке на лыжероллерах отрицательная ( $r=-0,107$ ). При передвижении с максимальной интенсивностью на подъеме у женщин также большее значение имела длина шага (0,699), чем частота движений ( $r=0,346$ )

Таблица 2 – Биомеханические характеристики одновременного одношажного хода (женщины)

(n=7)	Скорость, м/с	Перемещение за шаг, м	Частота, шаг/мин	Время цикла, с	Время отталкивания палками, с
Гонка	6,00	4,98	73,79	0,82	0,27
Δ	0,58	0,75	4,36	0,05	0,04
Подъем	4,84	3,33	85,55	0,71	0,29
Δ	0,35	0,47	6,41	0,06	0,03

Техническая подготовка лыжника напрямую зависит от уровня физических качеств и функциональных возможностей спортсмена. Это обстоятельство позволило разработать методику применения видеоанализа техники лыжных ходов на соревновательных дистанциях для косвенной оценки специальных физических качеств.

С помощью видеоанализа можно не только анализировать и совершенствовать технику лыжников, но и определять уровень проявления физических качеств в специальном упражнении. Сравнительный анализ биомеханических характеристик позволяет тестировать уровень специальной подготовленности лыжников. Так, например, сравнение скорости передвижения различными ходами, соотношение длительности отталкивания и проката, длины шага на скоростно-силовых тренировках позволяет получить срочную информацию о проявлении специальной силы.

Сравнение биомеханических показателей на соревнованиях позволяет судить о работоспособности каждого спортсмена.

В сравнении спортсменов между собой можно определить, кто быстрее проходил подъем, выполнял более долгий и длинный прокат. Большая длина

шага, как правило, свидетельствует о более мощном отталкивании. Долгий и длинный прокат в коньковом ходе обеспечивается хорошим равновесием, своевременным переносом проекции центра масс тела на опору.

Информативным является сравнение скорости, длины шага, времени проката и отталкивания при прохождении первого и последующих кругов дистанции. Такое сравнение позволяет определить сильные и слабые стороны подготовки каждого спортсмена, как технической, так и физической. Значительное снижение скорости в конце дистанции свидетельствует, как правило, о недостатке специальной выносливости. Если падение скорости происходит за счет уменьшения длины шага (частота движений при этом может даже несколько увеличиваться) следует говорить о низком уровне силовой выносливости. В противном случае, при значительном снижении частоты движений, лимитирующим фактором можно признать работоспособность энерготранспортных систем. В случае если определено уменьшение и частоты движений и длины шага, скорее всего спортсмен неправильно распределил силы по дистанции.

В ходе соревнований высокого уровня не представляется возможным применять технические средства для измерения динамических характеристик техники. Однако, вместо этого возможно измерение средствами видеоанализа ускорений центра масс тела в цикле движений. Сравнение динамики горизонтальных ускорений центра масс позволяет косвенно оценить силу и эффективность отталкивания.

**Выводы:** таким образом, в ходе исследований было установлено, что в настоящее время высококвалифицированные лыжники применяют попеременный двухшажный классический ход на крутых подъемах. По своей структуре это скользящий бег. Акцентированное смещение центра масс вперед производится только во время подседания, угол сгибания в коленном суставе при этом, в среднем  $118^\circ$ , в голеностопном –  $47^\circ$ . Постановка палки осуществляется на уровне середины стопы, кисть приближена к голове.

Очевидно, что техника попеременного двухшажного классического хода сильнейших иностранных лыжников отличается от общепризнанной в нашей стране, тем не менее, заслуживает внимания и детального изучения, так как отражает современные тенденции развития классических лыжных ходов.

### Список литературы

1. Гурский А.В., Кобзева Л.Ф., Гурская Л.А. Совершенствование технического мастерства на основе модельных характеристик двигательной деятельности // материалы II научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков», Смоленск, с. 70-88
2. Коньковый ход? Не только.../ Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. – М: Физкультура и спорт, 1988.-128 с., ил.
3. Новикова Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта / Методическое пособие – СПб.: Нестор-История, 2011. – 32 с., ил.
4. Основы техники лыжных ходов / Кальюсто Ю. – Тартусский университет, 1990.–7с.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ

*Богатырёв С.А.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** физкультурное образование, физическая подготовка, профессионально-прикладная, развитие, компетентностный подход, спортивная молодежь.

**Актуальность.** Переход физкультурного образования к новым образовательным стандартам третьего поколения является эффективным инструментом для повышения качества профессионально-прикладной физической подготовки спортивной молодежи. В статье актуализируется анализ важнейших проблем теории «переноса» в сфере профессионально-прикладной физической подготовки спортивной молодежи. Показаны особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств и их влияние на развитие профессиональной компетентности. В сфере физической культуры эта компетентность обеспечивает успешность освоения какой-либо спортивной деятельности. Её эффективность и высокий уровень успешности саморазвития личности способствует развитию профкомпетентности спортивной молодежи.

При этом личностное направление включает в себя компетенции, относящиеся к самому себе как личности, как субъекту жизнедеятельности. Приведена схема профессионально-прикладной физической подготовки спортивной молодежи и показаны результаты опытно-экспериментальной работы по сочетанию развития профессиональной компетентности спортивной молодежи.

**Цель работы** – изучить влияние профессионально-прикладной физической подготовки на развитие профессиональной компетентности спортивной молодежи.

Анализ психолого-педагогических источников [1-10] показал высокий уровень актуальности исследования проблемы профессионально-прикладной физической подготовки молодежи на основе компетентностного подхода. На это в явной форме обращается внимание в основополагающем документе современности – Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы [10]. Государственная позиция, изложенная в этой программе, определена однозначно: развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственно и компетентно подготовленные люди, которые могут принимать ответственные решения в ситуации выбора и прогнозировать их возможные последствия. Все это, по мнению В. И. Ильинича, требует от образовательных организаций физической культуры подготовки спортивной молодежи на современном компетентностном подходе [7, с. 27-28].

Многие исследования свидетельствуют о сложности, многомерности и неоднозначности трактовки этого явления. Сегодня понятие «компетентность» и «компетенция» приобрели широкое социальное наполнение. Эти понятия часто используются для определения внешних (поведенческих), так и внутренних

(личностных, потенциальных) качеств человека. В соционическом аспекте, например, компетентность рассматривают как статусную позицию работника, атрибут его профессиональной, служебной и социальной позиции внутри конкретной организации.

Понятия «компетентность» и «компетенция» употребляются не как синонимы, а как термины, неразрывно связанные друг с другом, а именно: формирование компетентности понимается как формирование определенного круга знаний, умений, которыми следует владеть, а компетентность выступает как результат сформированности конкретных знаний и умений, то чем человек уже достаточно хорошо владеет.

Проблема профессиональной компетентности в современной науке вошла в сферу научных исследований в связи с пересмотром теоретико-методологических взглядов на понимание и определение сущности, содержания, целей, задач, критериев, принципов и методов управления персоналом, что вызвало широкий интерес со стороны научного сообщества.

Отметим и то, что исследователи, обращавшиеся к изучению проблемы профессиональной компетентности, в своих изысканиях используют понятие «профессиональная компетентность» либо понятие «профессионализм». Оба эти понятия используются как синонимичные друг другу. Однако, используя в исследовании компетентностный подход, наиболее оптимально является использовать понятие «профессиональная компетентность» (Л. О. Колбасова).

В теории и методике физкультурного образования компетентность рассматривается как интегративная характеристика личности, представляющая собой целостную, системную совокупность качеств, необходимых для успешного выполнения деятельности в определенных областях физической культуры, а также способность эффективно разрешать проблемные ситуации и задачи, возникающие во всех других сферах жизнедеятельности. На такое этимологическое определение данной дефиниции мы опираемся в исследовании профессионально-прикладной физической подготовки спортивной молодежи.

Обращение к данному понятию «компетентность» связано с попыткой переориентации методологических подходов к содержанию физкультурного образования. Ослабление позиций предметоцентристского подхода, и соответственно усиление практико-ориентированной направленности компетентностного подхода, является современной мировой тенденцией развития образования (М. В. Дубова).

Многими исследователями [1-10] показано, что в основе механизма влияния занятий профессионально-прикладной физической культурой на развитие профессионально-прикладной физической подготовки спортивной молодежи лежит явление переноса умений и навыков, сформированных в одной области человеческой деятельности, на результаты овладения навыками и умениями в новых сферах. Этот перенос может осуществляться как в близких по структуре действиях, например, между различными физическими упражнениями, так и в достаточно далеких. В ряде исследований был зафиксирован перенос физических качеств, развиваемых гимнастическими упражнениями на результаты приема невербального. Теория переноса достаточно широко разработана в тео-



рии и методике физкультурного образования. На ней построены многие приемы школьного и профессионального обучения.

Рассматривая механизм переноса в сфере профессионально-прикладной физической подготовки спортивной молодежи, можно вычленить, как показала опытно-экспериментальная работа, два пути его протекания. С одной стороны, высокая степень физической тренированности обеспечивает необходимую физиологическую базу профессиональной выносливости. В то же время, с другой стороны, в ходе занятий физическими упражнениями, естественным образом формируются механизмы обеспечения подвижности вегетативных систем организма в напряженном режиме, который при интеллектуальной работе возникает в момент принятия важных решений, на ответственных этапах выполнения профессиональных заданий, всегда связанных с высоким эмоциональным фоном.

В процессе спортивно-тренировочных занятий, зачастую при организации явлений переноса возникает практический вопрос о том, на каком уровне развития физических качеств и двигательных навыков возможно их положительное влияние на другие формы деятельности. Анализ корреляционных зависимостей между результатами выполнения физических упражнений дал основание сформулировать некоторые закономерности переноса. Как показано в работе Ю. А. Остапенко, наиболее вероятно, что перенос физической подготовленности на профессиональные навыки легче всего осуществляется на первых этапах формирования двигательных умений и навыков в обоих видах деятельности [9, с. 34-38]. По мере овладения навыками выполнения физических упражнений и профессиональных действий по профессионально-прикладной физической подготовке спортивной молодежи связи между ними постепенно «размываются» и сходят на нет. Это возможно проследить на примере анализа взаимосвязи между самими физическими упражнениями [5].

Анализ многих публикаций по одной из ключевых проблем теории физкультурного образования «переноса» показывает, что в любой области деятельности по мере профессионального становления у каждого человека складывается свое специфичное сочетание компонентов навыка, и это затрудняет реализацию явлений переноса этого навыка в другие сферы. На нижних ступенях профессионального становления, когда специфика навыка еще не закрепились, имеется больше возможностей для достижения успеха за счет «запуска» сходных механизмов обеспечения других спортивных и профессиональных действий. Эти явления мы явно мониторили в процессе профессионально-прикладной физической подготовки спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств. В основу подбора профессионально-прикладных физических упражнений, позитивно влияющих на развитие компетентности обучающихся физкультурного образования, в нашей методике положен биокибернетический принцип изучения организма с точки зрения его адаптационной надежности к восприятию информации [5, с. 16].

Вопрос о влиянии профессионально-прикладной физической подготовки на развитие компетентности спортивной молодежи является весьма актуальным. Способность человека к переносу двигательных навыков и качеств является фактором, позволяющим актуализировать процесс физической подготовки.

Хотя тренеру бывает необходимо ограничить возможность переноса ошибки в технике исполнения одного двигательного навыка на другой. В этой связи развитие определенных функций организма спортсмена, заминающегося спортивными видами единоборств, расширение диапазона его приспособления к специфическим условиям и возникающим неблагоприятным факторам обуславливают целенаправленные поиски средств актуализации физической тренированности, позволяющих одновременно оказывать тренирующее воздействие на целый комплекс органов и функций человека, или на процесс избирательного их развития.

Выявленные особенности профессионально-прикладной физической подготовки спортивной молодежи представлены на схеме 1. Ее основой является разработанный комплекс средств профессионально-прикладной физической подготовки (упражнения для развития скорости реакции, моторики, точности и координации движений); упражнения для развития разных видов памяти; применение комплексов релаксационной гимнастики (включающие упражнения на дыхание, статическое напряжение и расслабление мышц), улучшающие уровень протекания нервных процессов. Вышеназванные средства стали основополагающими при реализации авторской программы профессионально-прикладной физической подготовки спортивной молодежи в экспериментальной работе.

**Организация и методы исследования.** Исследование проведено в Межотраслевом региональном центре профессиональной переподготовки и повышения квалификации специалистов физкультурного образования Уральского государственного университета физической культуры. Работа проводилась в условиях обычного образовательного процесса повышения квалификации (курсовая переподготовка) При выборе ЭГ (n=26 чел.) и КГ (n=24 чел.) мы обращали внимание на то, чтобы они были идентичными по наполняемости, уровню успешности (успеваемость) и физической деятельности. Проведение занятий в процессе экспериментальной работы обеспечивалось одним преподавательским составом.

В научно-педагогических исследованиях такой вариант считается наиболее оптимальным. В ЭГ был введен экспериментальный фактор – спецкурс «Основы теории и практики развития профессиональной компетентности», объемом в 36 часов. В качестве стимулов обучающегося на успешность овладения теоретических основ компетентности применялись учебные диалоги, дискуссии, проблемные семинары и учебные конференции, выполнение и разработка заданий связанных с анализом, синтезом, сравнением и другими компетентностными операциями, проекты по компетентностной коммуникации в сети Интернет. В контрольной группе были предложены задания частично поискового характера, где компетентностная деятельность выступала способом изучения содержания учебных дисциплин. Спортивно-тренировочные занятия во всех группах провидены в обычном режиме.

Для мониторинга использовался комплекс методов. Данные анкетирования дополнялись другими методами исследования: методом экспертных оценок, целенаправленного педагогического наблюдения,

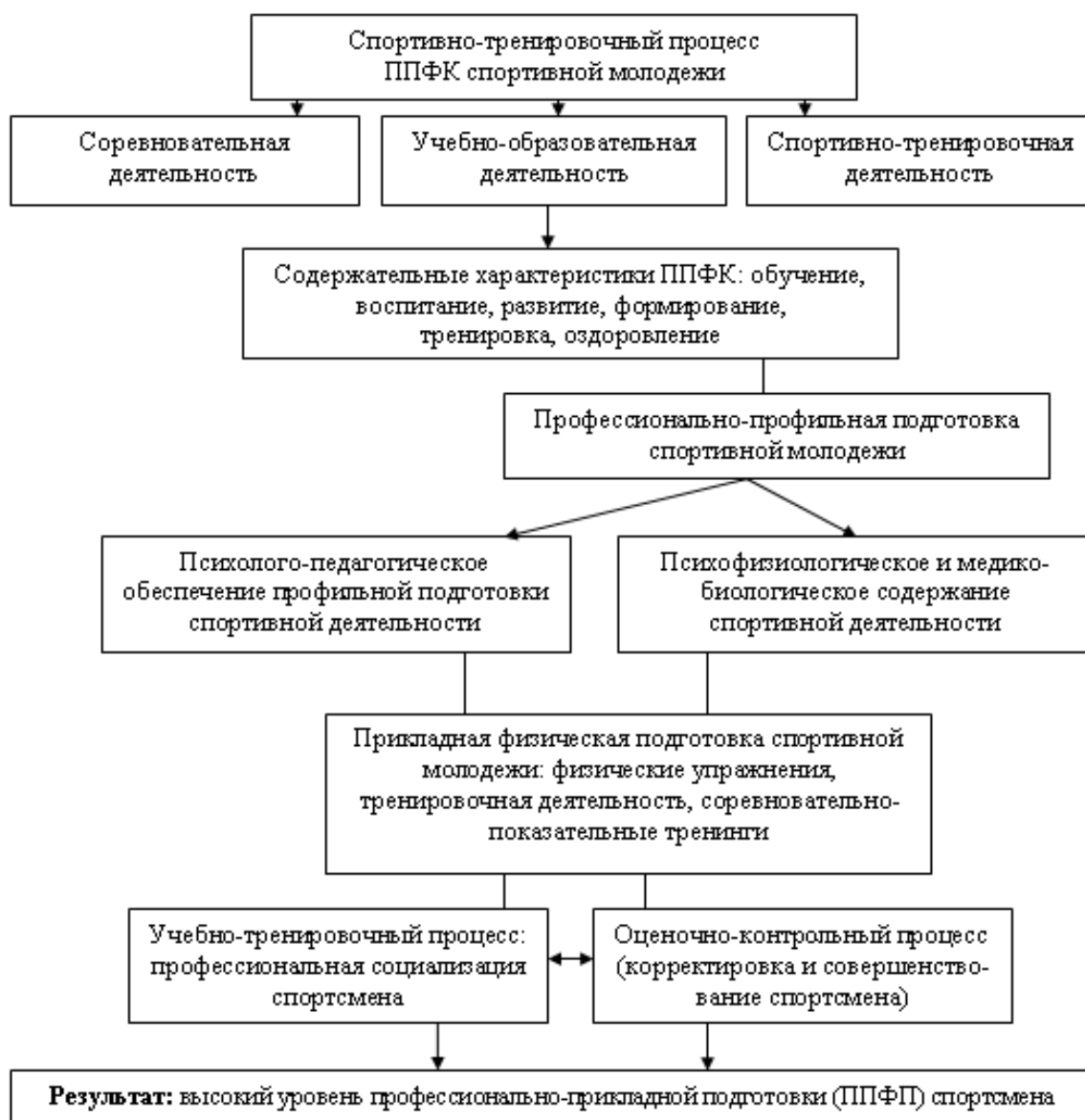


Схема 1. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки спортивной молодежи

ретроспективного анализа спортивно-тренировочной деятельности, беседы, анализа продуктов компетентностной деятельности. Все это способствовало накоплению массы эмпирического материала и представлению в общем виде состояния проблемы профессионально-прикладной физической подготовки спортивной молодежи.

**Результаты и их обсуждение.** В процессе опытно-экспериментальной работы выделены следующие сочетания качеств профессиональной компетентности спортивной молодежи (табл. 1).

Группировка данных самооценки позволила выявить наиболее распространенные сочетания профессионально-педагогических знаний и навыков (компетентности) с другими видами профессиональной деятельности респондентов. Самую высокую группу составили обучающиеся профессионально-прикладной физической подготовки, обладающие высокой компетентностью во всех разделах профессионально-прикладной физической подготовки (13,7 %). Но следует

отметить, что на завершающем этапе эксперимента эта группа увеличилась более чем в два раза: с 13,7 % до 33,4 %.

Таблица 1 – Формы сочетаний развития компетентности спортивной молодежи

№ п/п	Формы сочетаний различных видов компетентности спортивной молодежи, занимающейся профессионально-прикладной физической подготовкой	Объем выборки (в % от общего числа респондентов)	
		Начальный этап	Завершающий этап
1	Низкий уровень компетентности во всех сферах профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся	16,9	9,1
2	Высокая компетентность с низкой самооценкой по профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся	21,8	13,9
3	Высокая компетентность при низкой социальной активности	16,9	15,7
4	Высокая социальная компетентность при низкой самооценке успешности в сфере профессионально-прикладной физической подготовки	17,2	16,8
5	Высокая компетентность во всех сферах профессионально-прикладной физической подготовки	13,7	33,4

Почти стабильна группа участников эксперимента, сочетающих высокую компетентность с низкой самооценкой: 16,9 % в начале формирующего эксперимента и 15,7 % – на завершающем этапе. Приведенная нами группировка не исчерпывает всего многообразия сочетаний профессиональной компетентности с качествами специалистов физической культуры, активно занимающихся профессионально-прикладной физической подготовкой.

**Выводы.** Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор развития компетентности спортивной молодежи выступает в качестве естественной среды профессиональной социализации личности. Спортивно-тренировочный процесс является важной формой проверки психологической устойчивости молодежи, активно занимающихся профессионально-прикладными видами спорта. Таким образом, занятия профессионально-прикладной физической подготовкой позволили обучающимся повысить не только физическую подготовленность к трудовой деятельности, но и сформировать у них ценностное отношение к «большому спорту», ведению здорового образа жизни, самостоятельному и активному исследованию средств и методов физического воспитания в процессе жизнедеятельности.

### Список литературы

1. Борисов А. Б. Физическая подготовленность курсантов колледжей как компонент профессионально-прикладной физической культуры / А. Б. Борисов // Кубанский гос. ун-т физ. кул., спорта и туризма. – 2009. – № 4. – С. 37-40.
2. Гогунев Е. Н. Содержание психологической подготовки специалистов физической культуры и спорта / Е. Н. Гогунев // Вестник Оренбургского гос. университета. – 2005. – № 6. – С. 15-20.
3. Динаев Б. М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в вузах пожарно-технического профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б. М. Динаев, Шуйский гос. пед. ун-т. – Шуя, 2009. – 23 с.

4. Дормидонтова Л. С. Профессионально-прикладная деятельность специалистов физической культуры и спорта / Л. С. Дормидонтова. – Омск : СибГАФК, 2011. – 136 с.
5. Духина М. С. Прикладная физкультурная подготовка молодежи как важное средство патриотического воспитания : метод. рек. / М. С. Духина. – Вологда : Некоммерческая организация «Символ науки», 2013. – 68 с.
6. Еремин С. А. Эффективность профессионально-прикладной подготовки сотрудников водно-спасательных формирований МЧС России / С. А. Еремин // Физическая культура, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 76-79.
7. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : МГЭИ, 2009. – 96 с.
8. Кабачков В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся профессионально-технических училищ : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Кабачков. – Москва, 1986. – 19 с.
9. Остапенко Ю. А. Профессионально-значимые и психофизиологические качества при реализации программы профессионально-прикладной физической культуры студентов / Ю. А. Остапенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 4. – С. 34-38.
10. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы // Бюллетень Минобрнауки РФ. – 2015. – № 9. – С. 3-48.

## СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОНЬКОБЕЖЦЕВ

*Боярский М.Е.  
УрФУ, Екатеринбург  
Камелькова Д.В.  
Мартыненко И.В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** высококвалифицированные спортсмены, система подготовки, конькобежный спорт, спортивная подготовка, тренировочные соревнования.

**Актуальность.** В современном мире, с быстро меняющимися условиями, система спортивной подготовки не может оставаться неизменной. С изменением условий проведения спортивных соревнований, меняются требования, предъявляемые к спортсменам, что в свою очередь влияет на необходимость корректирования методики подготовки (спортивной, медицинской, психологической).

За последние несколько десятилетий сборная России по конькобежному спорту утратила свои лидирующие позиции на мировой спортивной арене. Несмотря на это, условия для тренировок российских конькобежцев постепенно становятся приближенными к условиям западных лидеров. Но, к сожалению, на результатах спортивных соревнований это в настоящее время не отражается. Изучив литературные источники по подготовке зарубежных конькобежцев, можно утверждать, что система подготовки спортсменов за последние 20 лет значительно изменилась и сейчас она достаточно отличается от отечественной системы. Западные команды тесно сотрудничают с такими специалистами как психологи, физиотерапевты, физиологи, биохимики, и не мыслят спортивную подготовку без них.

Выбор наиболее эффективных методов и методик спортивной подготовки лежит в основе оптимизации процесса спортивной подготовки, к которому в настоящее время и стремятся современные тренеры, спортивные психологи, биохимики и другие специалисты в области спорта. Оптимизация означает эффективное решение задач, сведение к минимуму неблагоприятных воздействий и скорейшее достижение поставленных целей.

Одной из наиболее эффективных форм организации спортивной работы, активизирующей общефизическую, психологическую и спортивную подготовку, является соревнование.

Тренировочные (контрольные и подготовительные) соревнования по форме и организации проведения максимально соответствуют главным соревнованиям сезона, в которых спортсмену необходимо продемонстрировать наивысший результат. Основной задачей тренировочных соревнований является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, в них отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую конькобежец планирует реализовать на отборочных и главных соревнованиях. Также на контрольных и подготовительных соревнованиях возможна коррекция выполнения двигательного действия или его частей.

**Цель работы.** Установление необходимости использования спортивного соревнования как важного элемента системы подготовки спортсменов-конькобежцев.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось методом теоретического анализа и обобщения документальных источников. По результатам конькобежных соревнований сезона 2014-2015 гг. были проанализированы календари спортивных соревнований России и Нидерландов. Кроме этого, на основании технических результатов конькобежцев, были сформированы две группы: группа спортсменов-конькобежцев высокого класса России и группа спортсменов-конькобежцев высокого класса Нидерландов, по 20 человек в каждой. Участники каждой из групп готовились к спортивному сезону в одинаковых условиях, а также начинали и заканчивали сезон в одинаковые сроки (август – начало, март – конец соревновательного сезона).

**Результаты и их обсуждение.** Рассмотрим количество тренировочных стартов, в которых принимают участие спортсмены Нидерландов и России, не вошедшие в национальные сборные команды своих стран, являющиеся потенциальными претендентами на попадание в них в ближайшие спортивные сезоны, в соответствии с таблицей 1.

Данные, представленные в таблице 1, отражают количество соревнований в спортивном сезоне 2014-2015 гг. спортсменов-конькобежцев команды России и команды Нидерландов (мирового лидера в конькобежном спорте на протяжении последних лет), можно сделать вывод, что количество тренировочных стартов у представителей команды Нидерландов значительно (почти в два раза) превосходит число стартов россиян.

Таблица 1 – Количество официальных соревнований по конькобежному спорту в календарном плане Нидерландов и России

Месяц	Количество стартов команды Нидерландов	Количество стартов команды России
Август-сентябрь	1	1
Октябрь	1	2
Ноябрь	6	1
Декабрь	6	2
Январь	4	2
Февраль	3	2
Март	2	2
ИТОГО:	23	12

Для проверки гипотезы, что тренировочные соревнования, являются одним из факторов, оказывающим влияние на подготовленность спортсменов-конькобежцев, был проведён анализ итоговых классификаций нидерландских и российских спортсменов на дистанциях 1000 метров и 5000 метров по итогам соревнований сезона 2014-2015 гг.. В классификацию включены личные результаты всех спортсменов, входящих и не входящих в национальную сборную своей страны в сезоне 2014-2015 гг.

Анализ результатов голландских и российских конькобежцев по итогам сезона 2014-2015 гг. на дистанции 1000 метров представлен в соответствии с таблицей 2.

Таблица 2 – Анализ результатов голландских и российских конькобежцев по итогам сезона 2014-2015 гг. на дистанции 1000 метров

Места в классификации	Диапазон результатов (Нидерланды)	Диапазон результатов (Россия)
1-5 место	1.07,74 – 1.08,88	1.08,61 – 1.10,45
6 – 10 место	1.08,88 – 1.09,64	1.11,12 – 1.11,54
11 – 15 место	1.09,66 – 1.10,24	1.11,55 – 1.11,89
16 – 20 место	1.10,32 – 1.10,96	1.11,90 – 1.12,37
Разброс результатов	3,22	3,76
Средний результат	1.09,50	1.11,18

Из результатов, представленных в таблице 2 видно, что результаты российской команды ниже на всех ранговых позициях: так первый результат в рейтинге россиян на 0,87 секунды медленнее, чем у голландцев; пятое место рейтинга Нидерландов уже на 1,57 секунды превосходит время пятого места в российской классификации; десятые места классификаций отличаются на 1,9 секунды в пользу нидерландских конькобежцев. Конькобежец, ставший замыкающим в итоговой классификации россиян, показал результат на 1,41 секунды хуже, чем голландец, замыкающий их рейтинг.

Также необходимо отметить плотность результатов команды Нидерландов: 20 результатов уместились в итоговом рейтинге в диапазоне от 1.07,74 до 1.10,96, то есть разброс составил 3,22 секунды, тогда как у россиян разброс был 3,76 секунды.

Средним временем на дистанции 1000 м спортсменов из Нидерландов является 1.09,50, а спортсменов из России 1.11,18. На скоростях, которых спортсмены проходят эту дистанцию, данный разрыв во времени в переводе на расстояние будет означать около 22 м метрах проигрыша для российских спортсменов.

Анализ результатов голландских и российских конькобежцев по итогам сезона 2014-2015 гг. на дистанции 5000 метров представлен в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3 – Анализ результатов голландских и российских конькобежцев по итогам сезона 2014-2015 гг. на дистанции 5000 метров

Места в классификации	Диапазон результатов (Нидерланды)	Диапазон результатов (Россия)
1-5 место	6.07,49 – 6.20,48	6.13,64 – 6.28,37
6 – 10 место	6.23,53 – 6.25,12	6.29,93 – 6.44,00
11 – 15 место	6.27,78 – 6.29,21	6.44,04 – 6.48,32
16 – 20 место	6.30,18 – 6.35,14	6.51,41 – 6.55,20
Разброс результатов	27,65	41,56
Средний результат	6.25,00	6.40,70

Рассматривая более подробно результаты, представленные в таблице 3, можно прийти к выводу, что и на дистанции 5000 метров российские конькобежцы показывают более низкие результаты, чем представители Нидерландов. Так конькобежец, занимающий первое место в итоговом рейтинге голландцев, опережает российского обладателя первой строчки рейтинга на 6,15 секунды. Пятое место рейтингов отличаются на 7,85 секунды не в пользу российских конькобежцев, а голландец, замыкающий 20 рейтинга своей страны, опережает представителя России уже на 20,06 секунды.

При этом плотность результатов на 5000 м российских спортсменов составила 41,56 секунды, тогда как 20 лучших голландских результатов уложились лишь в 27,65 секунды.

Говоря о среднем времени пробегания дистанции 5000 м, было установлено, что конькобежцы Нидерландов пробегают эту дистанцию за 6.25,00, а представители команды России за 6.40,70 секунды. При средней скорости круга 31 секунда, пятнадцати секундный разрыв во времени будет означать около 200 м проигрыша.

**Выводы.** Анализируя полученные данные, можно предположить, что тренировочное соревнование является одним из ключевых факторов спортивной подготовки спортсмена, наличие большого количества тренировочных соревнований в сезоне позволяет спортсмену подходить физически и психологически подготовленным к главным стартам сезона и показывать на них высокий результат.

### Список литературы

1. Королевское конькобежное общество Нидерландов [Электронный ресурс]: база данных содержит основную информацию о спортивных соревнованиях по конькобежному спорту королевства Нидерланды – Режим доступа: <http://knsb.nl>.
2. Союз Конькобежцев России [Электронный ресурс]: база данных содержит основную информацию о календаре соревнований и результатах спортивных соревнований конькобежцев России – Режим доступа: <http://www.russkating.ru>.



3. Статистические данные конькобежного спорта [Электронный ресурс]: база данных содержит статистическую информацию о спортсменах и их результатах показанных на соревнованиях по конькобежному спорту различного уровня – Режим доступа: <http://speedskatingresults.com>.

4. Федерация конькобежного спорта Нидерландов [Электронный ресурс]: база данных содержит основную информацию о результатах спортивных соревнований конькобежцев Нидерландов – Режим доступа: <http://www.schaatsen.nl>.

## **ПОВЫШЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОЙ СКОРОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ-СТАЕРОВ НА ОСНОВЕ СПРИНТЕРСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Боярский М.Е.*

*УрФУ, Екатеринбург*

*Камелькова Д.В.*

*Мартыненко И.В.*

*УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** высококвалифицированные спортсмены, методы подготовки, конькобежный спорт, спортивная подготовка.

**Актуальность.** В настоящее время спорт высших достижений становится более узкоспециализированным, т. е. спортсмены осуществляют индивидуализированную подготовку только к одной дистанции, к которой они наиболее предрасположены. Требования, предъявляемые к техническому мастерству атлетов, растут вместе с установлением новых мировых рекордов, что в свою очередь ставит перед специалистами в области спорта новые задачи, для решения которых нужны неординарные подходы.

Основываясь на изученных материалах и собственном опыте, мы предположили, что тренировки на льду на субмаксимальной скорости увеличат временно-пространственные характеристики (скорость и ускорение тела), улучшат экономичность бега, что позволит повысить технические результаты конькобежцев-стаеров.

**Организация и методы исследования.** Основные методы исследования: обобщение документальных источников и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, теоретический анализ.

При изучении данной темы, рассматривались технические результаты конькобежцев, основного состава сборной команды России, показанные в соревновательном сезоне 2014-2015 гг. В исследовании приняли участие 10 спортсменов, все они готовились к спортивному сезону в одинаковых условиях, а также начинали и заканчивали сезон в одинаковые сроки (август – начало соревновательного сезона, март – завершение).

**Результаты и их обсуждение.** Рассмотрим только результаты лидеров сборной России на дистанции 5000 м и 1500 м. Лучший результат Дениса Юскова на дистанции 5000 м составляет 6.13,54, Александра Румянцева 6.22,39 сек, Данила Синицина 6.26,48 сек. Далее рассмотрим результаты этих спортсменов на дистанции 1500 м: Денис Юсков 1.42,92 сек, Данил Синицин 1.47,61 сек, а Александр Румянцев 1.48,62 сек.

Из этих трех отдельно взятых спортсменов, ярко-выраженным «средневином» является Денис Юсков, а Александр Румянцев и Данил Синицин – стайеры. Возникает вопрос, что же позволяет Денису Юскову быстрее всех в стране бежать длинные дистанции?

Исходя из обработанных материалов, предполагаем, что наличие технического мастерства, позволяющее демонстрировать скорость максимального круга близкую к скорости лучших спринтеров в мире, позволяет спортсменам, не обладающим яркой предрасположенностью к длинным дистанциям, показывать на них высочайшие результаты. Из этого следует, что спринтерские тренировки, направленные на достижение максимальной скорости, за счет технического мастерства спортсменов будут способствовать развитию навыков достаточно экономичного и эффективного бега, для реализации высокого технического результата на длинных дистанциях у спортсменов любой специализации. При этом очень важно осуществить перенос отдельно взятых элементов техники спринтерского бега на «длину» без ущерба для темпо-ритмовых характеристик, для того, чтобы спортсмен оставался в комфортной для него зоне функциональных и силовых показателей.

**Выводы.** Обладая определенным набором приобретенных технических навыков заимствованных у спринтеров, конькобежцы будут увереннее контролировать скорость своего бега, а так же демонстрировать большее количество тактических приемов при беге на длинных дистанциях.

#### Список литературы

1. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежца : учеб.-метод. пособие / под общ. ред. А. М. Кравцова. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 104 с.
2. Союз Конькобежцев России [Электронный ресурс] : база данных содержит основную информацию о календаре соревнований и результатах спортивных соревнований конькобежцев России – Режим доступа : <http://www.russkating.ru>.
3. Статистические данные конькобежного спорта [Электронный ресурс] : база данных содержит статистическую информацию о спортсменах и их результатах показанных на соревнованиях по конькобежному спорту различного уровня – Режим доступа : <http://speedskatingresults.com>.
4. Стенин, Б. А. Конькобежный спорт : учеб. пособие / Б. А. Стенин, В. Г. Половцев. – М. : Просвещение, 1990. – 176 с.

## РЕПРОДУКТИВНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ С НИЗКОЙ МАССОЙ ТЕЛА, ОТНЕСЁННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

*Бугаевский К. А.*

*Запорожский государственный медицинский университет, Запорожье*

**Ключевые слова:** антропометрия, индекс массы тела, студентки, менструальный цикл, размеры таза, специальная медицинская группа.

**Актуальность.** Согласно данным многочисленных отечественных и зарубежных научных исследований, последние десятилетия характеризуются ухудшением состояния соматического и репродуктивного здоровья у студенческой

молодёжи. Физическое развитие является одной из основных характеристик становления репродуктивной системы девушки. Его важным оценочным показателем является масса тела, которая косвенно характеризует количество жировой ткани в организме [1,5]. Этот показатель есть один из главных физиологических факторов, определяющих время появления и степень развития вторичных половых признаков, возраст наступления менархе и характер становления менструальной функции и фертильности в целом [1].

Анализ специальной литературы показывает, что большое внимание исследователей при изучении влияния массы тела на становление и функционирование репродуктивной системы у женщин, привлекает ожирение [1,5]. Между тем, среди современных девушек-студенток, значительно распространён дефицит массы тела [1]. Низкая масса тела в юношеском и первом зрелом возрасте, расценивается как биологический маркер соматического и репродуктивного неблагополучия, а дефицит массы тела ассоциируется с развитием нарушений полового развития и расстройств менструального цикла [1,5]. Поэтому, особое значение приобретает исследование здоровья девушек-студенток, как особой социальной группы, с высоким риском функциональных нарушений организма [1].

Между тем, среди современных девушек, в т.ч. и студенток, значительно распространён дефицит массы тела [1]. Низкая масса тела у женщин репродуктивного возраста традиционно расценивается как биологический маркер соматического и репродуктивного неблагополучия, а дефицит массы тела ассоциируется с развитием нарушений полового развития и расстройств менструального цикла (МЦ) [1].

**Цель работы.** Определить, изучить и проанализировать ряд антропометрических показателей и репродуктивных значений у студенток-первокурсниц, имеющих низкие значения массы тела и отнесённых, по результатам ежегодного медицинского осмотра к специальной медицинской группе.

**Организация и методы исследования.** При проведении ежегодного медицинского осмотра студентов была выделена группа студенток I курса, отнесённых к специальной медицинской группе (в дальнейшем – СМГ) с показателями индекса массы тела (ИМТ)  $< 18,5 \text{ кг/м}^2$  ( $n=91$ ). Их средний возраст составляет  $18,4 \pm 0,14$  лет. Нами были использованы такие методы исследования, как изучение и анализ источников информации по данному вопросу, антропометрия, пельвиометрия, метод индексов, анкетирование, статистическая обработка полученных результатов.

**Результаты и их обсуждение.** После проведения антропометрических измерений средние показатели роста в группе ( $n=91$ ) составили  $163,45 \pm 0,61$  см ( $p < 0,01$ ), массы тела  $51,76 \pm 0,61$  кг ( $p < 0,01$ ). При анализе полученных результатов значений ИМТ было установлено, что во всей группе показатель составил  $15,84 \pm 0,16 \text{ кг/м}^2$  ( $p < 0,01$ ).

При детальном рассмотрении результатов показателей ИМТ были определены следующие его значения: недостаток массы тела ( $< 18 \text{ кг/м}^2$ ) был зафиксирован у 85 (93,41%) студенток, выраженный дефицит массы тела (хроническая энергетическая недостаточность) [1,3], ( $< 16 \text{ кг/м}^2$ ) – у 41 (45,1%) студенток.

Показатель ИОТ (индекса ожирения тела) был равен  $7,0 \pm 0,29$ . У всех 100% студенток этот показатель был ниже нормы [5], что указывает на наличие дефицита массы тела за счёт значительного дефицита жировой ткани [8].

Учитывалось, что масса тела меньше 47-45 кг является предиктором нарушений менструального цикла [1,3]. По данным исследования были получены следующие показатели: массу тела, ниже 47 кг имеют 23 (25,28%) студентки, из них 11 (12,09%) имели вес от 38 кг до 45 кг. Все они имели разные виды нарушений МЦ, у 17 (18,68%) из них была зафиксирована вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в сроке более 6 месяцев. Возраст менархе в группе составил  $12,6 \pm 0,7$  лет, что соответствует норме [1].

Продолжительность менструального цикла у студенток находится в пределах нормы –  $26,6 \pm 0,28$  дней [1]. При определении времени установления стабильности течения, менструальный цикл (МЦ) во всей группе составляет  $1,2 \pm 0,34$  года. У 11 студенток (12,09%) МЦ до сих пор не установился и находится в пределах 42-104 дня, что соответствует такому нарушению МЦ, как пройоменорея [1]. Достоверно установлено, что продолжительность менструального кровотечения во всей группе составляет  $5,4 \pm 0,2$  дня ( $p < 0,01$ ), но при детальном рассмотрении установлено, что у 43 студенток (47,25%) оно составляет менее 3 дней, что соответствует проявлению олигоменореи [1].

У 38 студенток (41,76%) оно составляет 3-7 дней, что соответствует нормальным показателям [1]. У 8 студенток (8,79%) продолжительность менструального кровотечения была в пределах 8-9 дней. В целом у всех 100% студенток наблюдаются различные нарушения менструальной функции. У 83 (91,21%) девушек присутствует болевой компонент (альгоменорея). Дисменорея зафиксирована у 89 (97,8%) студенток, 73 (80,22%) отмечают предменструальный синдром, у 18 студенток (19,78%) его нет.

Согласно измерениям размеров костного таза, было определено, что у 73 студенток (80,22%), имел место поперечно-суженный таз (ПСТ), у 13 студенток (14,29%) – простой плоский таз (ППТ), у 5 студенток (5,5%) – плоско-рахитический таз [4]. У всех 100% студенток были зафиксированы уменьшения 1-3 внешних размеров таза на 1,0-1,5 см, что трактуется как анатомически узкий таз (АУТ) [2,4]. Сужение таза I степени выявлено у 49 (53,85%), II степени у 37 (40,66%), III-IV степени у 5 (5,5%) [4].

В нашем исследовании мы получили следующие результаты значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ): средний показатель ИОШТ во всей исследуемой группе составляет  $13,5 \pm 0,11$  см. У 100% студенток ИОШТ отвечал значениям стенопиелии (узкий таз) [4].

Для оценки сформированности костей таза и определения взаимосвязи с показателями половой зрелости нами был использован индекс костей таза (ИКТ), предложенный Ковтюк Н.И. [2]. Среди обследованных студенток, ИКТ составлял  $38,64 \pm 0,61$  см, что соответствует среднему значению этого показателя для данной возрастной группы [2]. У 4 студенток (4,4%) этот показатель менее 30 см, что указывает на то, что эти студентки находятся в группе риска по возрастным темпам формирования костной зрелости костей таза [2].

**Выводы.** 1. Снижение массы тела и показателей ИМТ ниже уровня 18,5 кг/м<sup>2</sup> достаточно выражено у студенток первого года обучения в ВУЗе.

2. Среди выявленных нарушений менструальной функции у студенток преобладают: у 91,21% – альгодисменорея, у 97,8% – дисменорея, у 80,22% – выраженный предменструальный синдром (ПМС).

3. У всех 100% студенток с низкими показателями ИМТ выявляются различные виды узкого таза с I-III степенями его сужения.

### **Список литературы**

1. Абдуллаева, Р.Г. Особенности формирования репродуктивного здоровья девушек-подростков с дефицитом массы тела: автореф. дисс. канд. мед. наук / Р.Г. Абдуллаева. – Москва, 2009. – 23 с.

2. Ковтюк, Н.І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н. І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія, 2004. – Т. № 3. – С. 48–49.

3. Лумпова, О.М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О.М. Лумпова, М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск), 2011. – Т. 104. – №5. – С. 98–101.

4. Стрелкович, Т.Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // В мире научных открытий, 2012. – №2 (2). – С. 60–73.

5. Richard N. Bergman, Darko Stefanovski, Thomas A. Buchanan, A Better Index of Body Adiposity. Obesity (Silver Spring). 2011 May; 19(5): P. 1083–1089.

## **ЗНАЧЕНИЯ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С НИЗКИМИ И ПОВЫШЕННЫМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА**

*Бугаевский К.А.*

*Запорожский государственный медицинский университет, г. Запорожье*

**Ключевые слова:** антропометрия, индекс массы тела, размеры таза, специальная медицинская группа, студентки.

**Актуальность.** Согласно данным многочисленных авторитетных исследований, последние десятилетия характеризуются ухудшением состояния здоровья у студенческой молодёжи. Большинство молодых людей имеют неблагоприятный преморбидный фон и вступают во взрослую жизнь с большим количеством хронических заболеваний [1, 2]. Охрана здоровья студенческой молодежи является важнейшей задачей современного общества. Отклонения в состоянии здоровья, сформировавшиеся в юношеском возрасте, снижают возможности реализации молодыми людьми, вступившими в социально активный период жизни, важнейших социальных и биологических функций [4]. У девушек прослеживается тенденция к увеличению заболеваемости, в структуре которой одно из ведущих мест занимают повышенная масса тела и ожирение [2, 5], а также дефицит массы тела [1, 4].

Поэтому физическое развитие является одной из основных характеристик становления репродуктивной системы девушки. Его важным оценочным пока-

зателем является масса тела, которая косвенно характеризует количество жировой ткани в организме [1,5].

**Цель работы.** Определить и проанализировать полученные результаты ряда антропометрических и индексных значений у студенток специальной медицинской группы с высокими и низкими значениями индекса массы тела.

**Организация и методы исследования.** Для проведения исследования нами, во время проведения медицинского осмотра студентов I-II курсов ЗГМУ, была выделена группа студенток, имеющих повышенную и низкую массу тела и отнесенных к специальной медицинской группе. На I курсе СМГ составляет 93 человека, на II курсе – 112 человек, всего – 205 человек. Количество студенток СМГ с повышенной массой тела на I курсе – 17 (18,28%) человек, с низкой массой тела – 50 (53,76%). На II курсе студенток с повышенной массой тела – 21 (18,75%) всех студенток СМГ II курса, с пониженной массой тела – 41 (36,61%). В исследовании мы сделали акцент на выявлении изменений показателей у студенток с повышенной и низкой массой тела, в определении особенности ряда антропометрических показателей (рост, вес и связанных с ними значений специальных индексов – ИМТ (индекс массы тела), ИОТ (индекс ожирения тела по Р. Бергману) [5]. Нормой ИОТ считают значение индекса для женщин в пределах 21-32. Показатель <21 указывает на недостаток массы тела, >32 – на повышенную массу тела [5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Всего в исследовании приняли участие 129 студенток. Из них 38 студенток I-II курсов с повышенной массой тела и 91 студентка с низкой массой тела. Все студентки в возрасте 18-23 лет (средний возраст  $19,7 \pm 2,16$  лет. Индекс массы тела (ИМТ) определяли по классической формуле [4]. Обследованные девушки не имели достоверных различий по возрасту, но различались по длине и массе тела ( $p < 0,05$ ). В группе студенток с низким ИМТ показатели роста в группе ( $n=91$ ) составили  $163,45 \pm 0,61$  см ( $p < 0,01$ ), массы тела  $51,76 \pm 0,61$  кг ( $p < 0,01$ ). Во всей группе показатель ИМТ составил  $15,84 \pm 0,16$  кг/м<sup>2</sup> ( $p < 0,01$ ). При детальном рассмотрении результатов определения показателей ИМТ были определены значения: недостаток массы тела (<18 кг/м<sup>2</sup>) был зафиксирован у 85 (93,41%) студенток, значительный (выраженный) дефицит массы тела (<16 кг/м<sup>2</sup>) – у 41 (45,1%) студенток. В группе студенток с ИМТ >25 кг/м<sup>2</sup>, массу тела более 85-90 кг имеют 38 (18,54%) студенток специальной медицинской группы I и II курсов. Во всей группе ( $n=38$ ), показатель составил  $28,78 \pm 1,59$  кг/м<sup>2</sup> ( $p < 0,01$ ). На I курсе показатель массы тела составил  $97,36 \pm 6,78$  кг, ИМТ –  $28,56 \pm 1,81$  кг/м<sup>2</sup>, на II курсе –  $100,58 \pm 3,73$  кг, ИМТ –  $28,96 \pm 1,40$  кг/м<sup>2</sup>, что соответствует избыточной массе тела. При этом у 3 (17,65%) студенток I курса и у 4 (19,05%) II курса (18,42%) всех студенток с повышенной массой тела, показатели ИМТ в пределах 30,0 – 34,9 кг/м<sup>2</sup>, что соответствует I степени ожирения [4].

Значения массо-ростового индекса Ропера (ИР) в группе ( $n=38$ ) с высоким ИМТ составил  $19,2 \pm 1,08$  кг/см<sup>3</sup> ( $p < 0,01$ ). У студенток I курса ИР составил  $18,97 \pm 1,37$  кг/см<sup>3</sup>, у студенток II курса –  $19,38 \pm 0,75$  кг/см<sup>3</sup>, что свидетельствует о повышенных показателях физического развития [4].

При определении значений индекса ожирения тела (ИОТ) по методике Р. Бергмана [5], нами были получены следующие результаты: у всех студенток двух курсов, с высоким ИМТ, индекс ожирения тела (ИОТ) составил  $28,92 \pm 3,9$  ( $p < 0,01$ ), что указывает на ожирение [5]. У студенток I курса значение ИОТ соответствует  $30,95 \pm 4,73$ , а у студенток II курса –  $27,28 \pm 1,98$ . Показатель ИОТ в группе с низким значением ИМТ был равен  $7,0 \pm 0,29$ . У всех 100% студенток этой группы показатель ИОТ был ниже нормы, что указывает на наличие дефицита массы тела, за счёт снижения количества жировой ткани [5].

Среди обследованных студенток с низкими значениями ИМТ, согласно измерениям размеров костного таза, было определено, что у 73 студенток (80,22%), имел место поперечно-суженный таз (ПСТ), у 13 студенток (14,29%) – простой плоский таз (ППТ), у 5 студенток (5,5%) – плоско-рахитический таз (ПРТ). У 100% студенток зафиксированы уменьшения 1-3 внешних размеров таза на 1,5-2 см, что трактуется как анатомически узкий таз (АУТ) [3,4]. Сужение таза I степени определено у 49 (53,85%), II степени у 37 (40,66%), III-IV степени у 5 (5,5%). В исследовании мы получили такие результаты значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ): показатель ИОШТ во всей исследуемой группе ( $n=91$ ) составляет  $13,5 \pm 0,11$  см. У 100% студенток ИОШТ отвечал значениям стенопиеллии (узкий таз) [4]. Для оценки сформированности костей таза и определения взаимосвязи с показателями половой зрелостями был использован индекс костей таза (ИКТ), предложенный Ковтюк Н.И. [3]. Среди обследованных студенток ( $n=91$ ), ИКТ составлял  $38,64 \pm 0,61$  см, что соответствует среднему значению этого показателя для данной возрастной группы [3]. У 4 студенток (4,4%) этот показатель был менее 30 см. Это указывает на то, что эти студентки находятся в группе риска по возрастным темпам формирования костной зрелости костей таза [3]. Значение ИКТ (индекса костей таза) у студенток I и II курсов составило  $43,77 \pm 2,84$  см ( $p < 0,01$ ). У студенток I курса значение этого показателя соответствовало  $43,64 \pm 3,34$  см, а на II курсе –  $43,88 \pm 2,45$  см ( $p < 0,01$ ). Эти показатели указывают на достаточно высокий уровень костной зрелости таза у всех студенток I-II курсов [3].

В группе студенток с повышенной массой тела ( $n=38$ ) значение плечетазового индекса (ПТИ) у студенток I и II курсов составил  $64,3 \pm 0,12$  см ( $p < 0,01$ ). У студенток I курса его значение составило  $59,3 \pm 0,8$  см, у студенток II курса –  $68,8 \text{ см} \pm 0,17$  см. Показатели ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в исследуемой группе имеют следующие значения: во всей группе ШП и ШТ составляют соответственно  $42,5 \pm 3,2$  см и  $33,71 \pm 1,71$  см ( $p < 0,01$ ). На I курсе эти показатели составляют  $42,12 \pm 3,21$  см и  $33,06 \pm 1,75$  см, на II курсе –  $42,81 \pm 3,24$  см и  $34,24 \pm 1,51$  см. Полученные данные позволяют нам говорить о не характерных для женщин соотношениях ШП и ШТ. Преобладание ШП над ШТ является характерным для андроморфного, а не для гинекоморфного типа телосложения [4].

Показатели значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ) во всей группе составил  $19,69 \pm 0,92$  см ( $p < 0,01$ ). У первокурсниц это индекс соответствовал значению  $19,49 \pm 0,90$  см, у студенток II курса он составил –  $19,85 \pm 0,92$  см. Значения показателя всей выборки у студенток двух курсов соответствует значениям эурипииеллии (большого таза), с преимущественным увеличением трёх по-

перечных размеров костного таза [3,4]. По результатам измерений костного таза студентки I-II курсов СМГ с повышенной массой тела, были разделены на 3 группы: 1) с нормальными размерами – 2 студентки (5,26%); 2) широкий таз–26 (68,42%) [3,4]; 3) «смешанная» форма таза была определена у 10 студенток (26,32%) [4]. Таким образом, среди обследованных студенток преобладают те из них, которые имеют «смешанный» и широкий таз – 36 студенток, или 94,74%. Полученные данные совпадают с данными Ковтюк Н.И. и других исследователей данного вопроса из разных стран ближнего и дальнего зарубежья [3]. В последнее время, при проведении подобных исследований среди женщин репродуктивного возраста, достаточно часто определяются нестандартные, «смешанные» формы узкого таза [3,4].

**Выводы.** По результатам представленных в данной работе материалов исследования можно сделать следующие выводы и заключения:

1. У 98,7% обследованных студенток имеется сложная сочетанная патология с изменениями размеров таза и антропометрических показателей.
2. Снижение массы тела и показателей ИМТ ниже уровня 18,5 кг/м<sup>2</sup> и более 25 кг/м<sup>2</sup> выражено у студенток первых лет обучения в ВУЗе.
3. У большинства студенток с низкими показателями ИМТ выявляются различные виды узкого таза с I-III степенями сужения, у 94,74% студенток с высокими показателями ИМТ определены «смешанный» и широкий.

#### **Список литературы**

1. Абдуллаева Р.Г. Особенности формирования репродуктивного здоровья девушек-подростков с дефицитом массы тела: автореф. дисс... канд. мед. наук / Р.Г. Абдуллаева. Москва, 2009. 23 с.
2. Алиева Н.А. Особенности репродуктивного здоровья девочек-подростков с ожирением различного генеза: автореф. дисс... канд. мед. наук. Волгоград, 2006. 21с.
3. Ковтюк Н.И. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія, 2004. Т. № 3. С. 48–49.
4. Лумпова О.М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О.М. Лумпова, М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск), 2011. Т. 104. №5. С. 98–101.
5. Richard N. Bergman, Darko Stefanovski, Thomas A. Buchanan, A Better Index of Body Adiposity. Obesity (Silver Spring). 2011 May; 19(5): P. 1083–1089.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СКАЛОЛАЗАНИИ**

*Бухарина М.П.  
УралГУФК, Челябинск*

Не смотря на признание скалолазания как вида спорта на международной арене, научно-методическое обоснование учебно-тренировочного процесса можно оценить как явно недостаточное.

Современная спортивная тренировка скалолазов характеризуется значительным увеличением объёма нагрузок вследствие усложнения соревновательных трасс и усиления спортивной конкуренции на соревнованиях различного



ранга [2]. При планировании тренировочного процесса тренер, как правило, основывается на собственном опыте и интуиции, а также эмпирических данных, полученных в результате анализа подготовки спортсменов. Однако существующей информации недостаточно для оптимального контроля подготовленности скалолазов различной квалификации и специализации [5].

Примерные учебные программы для детско-юношеских спортивных школ по скалолазанию [4] дают лишь общие рекомендации по учебно-тренировочному процессу. Следует сказать, что нуждаются в уточнении отдельные положения науки о развитии специальных физических качеств юных скалолазов, а также показатели, характеризующих данные качества. Отсутствие в арсенале тренера знаний о динамике показателей, отражающих специальную физическую подготовленность скалолаза, значительно затрудняет процесс планирования тренировочных нагрузок [1].

Знание уровня развития специальных физических качеств скалолазов определённого разряда позволит наиболее эффективно решать задачи планирования и коррекции процесса физической подготовки скалолазов различной квалификации и специализации [2;3].

Недостаточное количество методических и научных работ, посвященных скалолазанию, свидетельствует о высокой актуальности данной проблематики. Анализ литературных источников позволил выделить разные направления исследований, проводимых в России.

В этой связи первое направление исследований посвящено проблеме повышения эффективности тренировочного процесса в скалолазании. Результаты выполненных в этом направлении исследований свидетельствуют о положительном влиянии занятий скалолазания на динамику показателей физического развития и физической подготовленности детей.

В исследовании Д. Ю. Ломовцева, представлены модельные характеристики специальной физической подготовленности скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность. Таким образом, учёт модельных характеристик специальной физической подготовленности, индивидуальная коррекция уровня развития специальных физических качеств позволяет скалолазам повысить техническую подготовленность и добиться более высокого соревновательного рейтинга.

По мнению авторов в работах Н. С. Сахновой и В. М. Шумского рассмотрены методические подходы к типизации горных объектов Крыма для развития скалолазания как разновидности экстремального туризма. Развитие скалолазания в горном Крыму будет способствовать установлению не только межрайонной, но и межрайонной специализации Крыма на экстремальном туризме, разнообразию туристического продукта, а, следовательно, и большей привлекательности Крыма. Положительным является и тот факт, что экстремальный туризм требует сравнительно небольших капиталовложений для развития собственной инфраструктуры, не является затратным видом отдыха и тем самым способствует развитию молодежного туризма.

Анализ физической подготовленности скалолазов старших разрядов Урала и Сибири рассмотрен Д. Ю. Ломовцевым. По мнению автора установлено, что

для эффективной оценки физической подготовленности скалолазов необходимо использовать семибальную шкалу. Для её расчёта использовалась методика предложенная В. М. Зациорским.

Мы согласны с мнением Н.П. Селютиной, что роль общефизической подготовки в процессе обучения начинающих скалолазов при правильной дозировке нагрузки, а так же применение рекомендаций, смогут добиться более высоких результатов.

Анализ специальной физической подготовленности скалолазов I спортивного разряда и КМС позволил рассчитать уравнение множественной регрессии и разработать модельные характеристики. Использование в учебно-тренировочном процессе этих данных способствует повышению соревновательных результатов спортсменов. Тренер имеет возможность контролировать и корректировать физическую подготовленность скалолаза, получая информацию о его состоянии. А также прогнозировать соревновательный результат. Если спортсмен не достиг результата рассчитанного с помощью уравнения множественной регрессии, тренер, сравнив результаты его педагогического тестирования с предложенной нами моделью, может определить слабые звенья в физической подготовленности спортсмена. Данные могут использоваться в спортивных школах для отбора: этапного, в сборные команды.

Оптимизация тренировочного процесса скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность, на основе комплексного анализа уровня физической подготовленности рассмотрены Д. Ю. Ломовцевым и Т. А. Кравчук. И что они предлагают, в чем ты согласна с ними, а что кажется противоречивым либо не работает на практике по каким-то причинам.

Нормативы физической подготовленности скалолазов-студентов высших учебных заведений исследованы Д. Ю. Ломовцевым. Абсолютные показатели специальной физической подготовленности переведены в баллы при помощи шкал оценок, и была рассчитана итоговая сумма баллов, которая являлась интегральной оценкой подготовленности каждого скалолаза.

Методика построения тренировки на развитие специальной выносливости в скалолазании в группах спортивного совершенствования студентов вузов предложена Ю. В. Котченковым. Категория трудности трасс используемых в процессе тренировок, устанавливается на одну или две категории ниже максимального значения категории трассы, которую способен пройти спортсмен. В результате анализа полученных данных, установлен режим оптимальной нагрузки при использовании повторно-интервального метода тренировки развития специальной выносливости. Так же был установлен режим рекомендуемых нагрузок при тренировке выносливости для группы начальной подготовки. Эффективность данной методики подтверждается высокими результатами выступлений спортсменов принявших участие в эксперименте: на протяжении пяти последних лет, выступая на чемпионатах Вузов.

Мы считаем, что необходимо вести дальнейшие исследования, проведение ряда экспериментов, с целью изучения закономерности влияния уровня общей выносливости скалолаза на его специальную выносливость.

По нашему мнению Ю.В. Котченко рационально использовал развитие скоростных качеств в скалолазании. Выполненные исследования позволили определить, что наиболее высокая степень роста скоростных качеств в период первого и второго года обучения.

Развитие скоростно-силовых способностей у начинающих скалолазов (10-11 лет) рассматриваются Н. А Селютиной. Она предлагает упражнения с отягощениями, изометрические упражнения с быстрым проявлением напряжения, прыжковые упражнения, упражнения с ударным режимом работы комплексный метод.

По мнению Д. Р. Шарафутдинова, актуальной становится индивидуализация как важнейший фактор повышения эффективности подготовки спортсменов-скалолазов высшего уровня. Необходимость поиска дополнительных резервов в спорте высших достижений обусловлена возросшей конкуренцией на европейских и мировых первенствах, высоким уровнем требований, предъявляемых к личностным, функциональным и адаптационным возможностям спортсмена, когда использование привычных средств в спорте (увеличение объема и интенсивности нагрузок, восстановительных процедур и т.д.) уже достигло предела. В результате одним из немногих резервов повышения подготовленности спортсменов может стать процесс индивидуализации тренировочной и соревновательной подготовки.

Мы считаем что, в связи с этим индивидуальный подход при подготовке может позволить спортсменам с яркими индивидуальными особенностями быстро продвигаться к вершинам и добиваться выдающихся результатов на один, три года раньше оптимальных возрастных границ и тем самым продлевать свою спортивную карьеру.

По нашему мнению, применение средств скалолазания в условиях спортивных школ преследует цель укрепить состояние здоровья детей младшего школьного возраста и отбор перспективных детей с целью подготовки к участию в соревнованиях и достижения спортивного результата в этом виде спорта.

### **Список литературы**

1. Лебедихин, А. В. Основы альпинизма и скалолазания [Текст] : Учебное пособие. / А. В. Лебедихин. – Екатеринбург. ГОУ ВПО УГТУ – УПИ . 2004. -39 с.
2. Мурзаханов, З. З. Физическая подготовка в скалолазании : пособие [Текст] / З. З. Мурзаханов. –Уфа: Госкомиздат БАССР, 1989. – 12 с.
3. Подгорбунских, З. С. Техника спортивного скалолазания : учебник [Текст] / З. С. Подгорбунских. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. –35 с.
4. Скалолазание : Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М. : Советский спорт, 2006. – 84 с.
5. Шеррер, Ф. Физическая подготовка скалолазов [Текст] : Пер. с фр./ Ф. Шеррер. – Екатеринбург : УПИ, 1991. – 132 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РОССИИ НА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ И ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2014 ГОДА

*Вайнбергер Е. А.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, статистические показатели, сборная России по хоккею.

**Актуальность исследования.** Сборная России по хоккею в последние годы регулярно занимает высокие места на чемпионатах мира. Но добиться таких успехов на Олимпийских играх, где выступают сильнейшие хоккеисты со всего мира, российским спортсменам не удается уже на протяжении четырех ЗОИ. На прошедших зимних Олимпийских играх в г. Сочи наша сборная проиграла в четвертьфинале сборной Финляндии, а через три месяца триумфально выиграла чемпионат мира в г. Минске. В чем же причины такого выступления сборной России на крупнейших мировых соревнованиях по хоккею. На эти вопросы может частично ответить исследование эффективности соревновательной деятельности хоккеистов и её статистических показателей.

**Цель работы** – выявить взаимосвязи между статистическими показателями и результатами соревновательной деятельности хоккеистов сборной России на зимних олимпийских играх и чемпионате мира 2014 г. и их влияние на результаты соревновательной деятельности.

**Организация и методы исследования.** Исследования проходили на зимних Олимпийских играх в г. Сочи и чемпионате мира по хоккею 2014 г. в г. Минске, где проводились педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью хоккеистов, работа в составе статистической бригады с фиксацией данных на компьютере и в интернете. Таким образом были определены статистические показатели соревновательной деятельностью хоккеистов сборной России на ЗОИ-2014 г. и ЧМ-2014 г., проведен их сравнительный анализ, выявлены взаимосвязи между ними, определено их влияние на результаты выступления команды.

В работе применялись следующие **методы исследования:** анализ литературных источников, педагогические наблюдения, фиксация показателей на компьютере, педагогический анализ, корреляционный анализ, методы математико-статистической обработки данных.

**Результаты и их обсуждение.** Для выявления показателей, повлиявших на неудачную игру сборной России на ЗОИ в г. Сочи и триумфальную победу на ЧМ в г. Минске, мы провели сравнительный анализ статистических показателей соревновательной деятельности защитников и нападающих сборной России на этих турнирах.

В результате сравнительного анализа статистических показателей соревновательной деятельности хоккеистов сборной России на ЗОИ-2014 г. и ЧМ-2014 г. выявлено, что средний показатель полезности защитников сборной России на чемпионате мира составил 5,13 баллов, а на ЗОИ – 1,25 баллов, что хуже на 3,88 бал-

лов. В среднем за матч на ЧМ игроки обороны проводили 14 мин 21 с., а на ЗОИ – 15 мин 23 с., что на 1 мин 2 с. больше. Еще больше на ЗОИ была средняя продолжительность смены защитников, на 7 мин 35 с. При математико-статистической обработке этих показателей обнаружены достоверные различия между показателями полезности и средней продолжительности смены хоккеистов,  $t=3,88$  и  $8,09$  соответственно, при  $p<0,05$ .

На чемпионате мира 2014 г. у нападающих сборной России средний показатель полезности был лучше на 3,31 балл, процент реализации бросков – на 7,02 %. Время на льду в среднем за матч на ЗОИ было больше на 45 с, продолжительность смены – на 4 мин 51 с. При этом, статистическая значимость различий выявлена по всем выше указанных показателям, при  $p<0,05$ , за исключением продолжительности игрового времени за матч.

На следующем этапе нашего исследования с помощью корреляционного анализа мы определили взаимосвязи различных показателей соревновательной деятельности хоккеистов сборной России на ЗОИ-2014 г. и ЧМ-2014 г.

У защитников сборной России на ЧМ-2014 г. обнаружены сильные взаимосвязи между следующими показателями: голами и процентом реализации бросков, общим и средним временем на площадке и количеством голевых передач, набранными очками и общим и средним временем на площадке, количеством и средней продолжительностью смен, средним временем на льду за матч и количеством бросков,  $r=0,89, 0,73, 0,87, 0,72, 0,71, 0,82, 0,75$  соответственно.

У нападающих сборной России выявлены сильные взаимосвязи между голами и процентом реализации бросков,  $r=0,71$ . Общее время хоккеистов на льду имеет сильные взаимосвязи с количеством набранных очков, показателем полезности, количеством бросков,  $r=0,74, 0,79, 0,73$ , средние взаимосвязи с голами и передачами,  $r=0,68$  и  $0,69$  соответственно. Количество смен имеет сильные взаимосвязи с показателем полезности, количеством бросков,  $r=0,76$  и  $0,7$ , средние взаимосвязи с голами, передачами и набранными очками,  $r=0,59, 0,58$  и  $0,64$  соответственно. Средняя продолжительность времени на льду за матч имеет средние взаимосвязи с голами, передачами, результативными баллами и количеством бросков,  $r=0,66, 0,56, 0,65$  и  $0,62$  соответственно.

Далее мы выявили взаимосвязи между статистическими показателями соревновательной деятельности хоккеистов сборной России на ЗОИ-2014 г. У игроков обороны обнаружена очень сильная взаимосвязь между процентом реализации и бросков и голами,  $r=1$ . Сильная взаимосвязь выявлена между средним временем нахождения защитников на площадке за матч и показателем полезности,  $r=0,83$ . Средние взаимосвязи обнаружены между голевыми передачами и общим и средним временем на льду,  $r=0,5$  и  $0,51$  соответственно, между показателем полезности и общим временем на льду, количеством смен и продолжительность смен,  $r=0,64, 0,68, -0,53$  соответственно, бросками и общим и средним временем на льду, количеством смен,  $r=0,67, 0,53$  и  $0,58$  соответственно.

У нападающих сборной России на ЗОИ 2014 г., на заброшенные шайбы положительно повлияли следующие показатели: процент реализации бросков ( $r=0,88$ ), общее время на льду ( $r=0,58$ ), среднее время нахождения игрока на площадке за матч ( $r=0,59$ ), продолжительность смен ( $r=0,64$ ). Средняя взаимо-

связь выявлена между набранными очками и общим, средним временем и продолжительностью смен,  $r=0,51$ ,  $0,54$  и  $0,52$  соответственно. Общее и среднее время на льду, количество и продолжительность смен положительно повлияло на показатель полезности,  $r=0,66$ ,  $0,72$ ,  $0,55$  и  $0,72$  и количество бросков форвардами,  $r=0,79$ ,  $0,79$ ,  $0,67$  и  $0,84$  соответственно.

**Выводы.** Анализ литературных источников и данных интернета показал, что в хоккее чрезвычайную важную роль играет управление соревновательной деятельностью, одним из главных инструментов которого является контроль. Чем выше квалификация команды, тем детальнее и тщательнее должен быть контроль за соревновательной деятельностью хоккеистов. В настоящее время разработаны информационные системы, которые позволяют быстро и оперативно регистрировать, оценивать и анализировать показатели соревновательной деятельности хоккеистов. Однако в мировом хоккее пока еще нет эффективных систем статистики, аналитики и профессиональной информационной поддержки тренерских штабов и менеджмента хоккейных клубов и команд. Если сосредоточиться на данном направлении и создать передовую систему информационно-технологического обеспечения хоккея в нашей стране, это может стать прорывным направлением в развитии российского хоккея, реальным фактором, способствующим выходу и закреплению его на передовых позициях в мире.

На основании анализа полученных статистических данных выявлено, что более продолжительные смены как защитников, так и нападающих на зимних Олимпийских играх в Сочи могли отрицательно повлиять на соревновательную деятельность хоккеистов.

Большая продолжительность смен могла отрицательно сказаться на процент реализации бросков форвардами сборной России.

На чемпионате мира по хоккею 2014 г. чем дольше защитники сборной России находились на ледовой площадке, тем больше они делали голевых передач, набирали результативных баллов, больше бросали по воротам. На показатель полезности повлияло общее и среднее время нахождения защитников на площадке, однако продолжительность смен не влияло на полезность действий хоккеистов и количество бросков.

Время нахождения на площадке и количество смен положительно повлияло на результативность и полезность действий нападающих сборной России на площадке. Средняя продолжительность смены практически не повлияло на показатели соревновательной деятельности форвардов.

Средняя продолжительность смен защитников сборной России на ЗОИ-2014 г. имеет среднюю обратную взаимосвязь с показателем полезности, это говорит о том, что чем дольше находились защитники на площадке во время своей смены, тем ниже была полезность их соревновательной деятельности.

Таким образом, нами выявлено, что более продолжительное нахождение хоккеистов на площадке во время смены часто отрицательно сказывается на показателях результативности и полезности действий хоккеистов сборной России на крупнейших международных турнирах.

### Список литературы

1. Горский, В. Е. О продвинутой статистике и аналитике в хоккее / В. Е. Горский [Электронный ресурс] // Жизнь в хоккее : Центр подготовки игроков и научно-методической работы / Методики / Методические материалы / Научно-методические материалы. – Режим доступа : <http://www.lifeinhockey.ru>.
2. Горский, В. Е. Системы показателей анализа индивидуальной игровой деятельности [Электронный ресурс] / В. Е. Горский // Жизнь в хоккее : Центр подготовки игроков и научно-методической работы / Методики / Методические материалы / Научно-методические материалы. – Режим доступа : <http://www.lifeinhockey.ru>.
3. Официальный сайт Международной федерации хоккея на льду [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.iihf.ru>.

## МЕТОДОЛОГО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В ДЕТСКОМ СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА)

*Вандышев В. И., Харитонов В. И., Сыроватский Ф. Ф.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** методическое обеспечение, здоровьесбережение, детско-юношеский спорт.

**Актуальность.** Положения о предметности и субъектности любой деятельности человека приобретают в наши дни ключевое значение. Специфика предметной определенности деятельности заключается в том, что объекты внешнего мира воздействуют на субъекта после преобразования в ходе деятельности. Субъективность деятельности выражается в таких аспектах активности субъекта, как обусловленность деятельности прошлым опытом. При этом теоретически форма мышления строится как восхождение (В. В. Давыдов и др.). Соответственно, здоровье и знание о нем постепенно должны становиться образом жизни (педагогика и валеология «погружения») где валеологическое образование в поступательном развитии личности требует изменения культуры ее поведения и общедоступного интеллекта в целостном представлении, обучающихся юных спортсменов с самого начала их занятий спортом. В связи с тем, что представления о структуре спортивной тренировки постоянно трансформируются и не могут рассматриваться как неизменные, необходимо обратить внимание на тот факт, что в последнее время структура спортивной тренировки расширилась. Она характеризуется определенным соотношением различных сторон подготовки. При этом попытка осуществить реформы образования «сверху» без учета и анализа глубины специфики образования как реального, представленного единством – социального, физиологического, педагогического эколого-экономического и других аспектов, оказывается, мягко говоря, безуспешным [3].

Изменения в обществе, в первую очередь, связаны, с приоритетом ценностей, ведущих к тем или иным способам действия, организации, их усвоения и поведения. Тогда как универсальность жизни заключается в системе преобразований, эволюции поведения индивида, становления общественного интеллекта, его осознанности и самоорганизации [2].

Концептуально-методологические подходы данного исследования основываются на сущности проблемы формирования и бытия личности ребенка, которая возникает не тогда, когда он осмысливает, а когда социализируется в определенное сообщество, в систему общественных отношений. Только тогда и закладываются основы социальных противоречий, в силу того, что общество стремится ангажировать личность. При этом растущий человек как действующий субъект сталкивается с феноменом «ангажированного мышления», под которым понимается мышление, поставленное на службу кому-то. Оно ориентировано на определенный социальный заказ, т. е. мышление, лишенное своей свободы, которое в ходе становления личности все более организовывается в «Я – концепцию» – концепцию, являющуюся результатом познания и оценки самого себя через отдельные образы себя в условиях самых разнообразных реальных и фантастических ситуаций, а также через мнения других людей и соотнесения себя с другими.

Здесь и возникают противоречия, которые ведут порой к непредсказуемости и стихийности общественных процессов и интересов [3], в которых формированию растущей личности решающую роль определяет и направляет образовательная, спортивная деятельность. В данном случае интеграция и направленность учебных дисциплин на создание автономной системы здоровьесбережения, мониторинг непрерывного образования становится объективным объединяющим, прогрессивным фундаментом четко скоординированным общеобразовательной системой [1; 2].

При ее недостатках и разночтениях специалисты по-разному обуславливают понятия о здоровом образе жизни и формировании личности человека, включая понятие феномена здравоведения [2]. Это, прежде всего: комплексно-адаптационные способности организма В. П. Казначеева; методология активного отдыха И. В. Муравова; проблемы функционального развития организма И.А. Аршавского; концептуальные основы энергетики биологической активности В.В. Зайцевой, В.Д. Сонькина; закаливание и соблюдение гигиенических правил А.П. Лаптева, С.А. Полиевского; оздоровительные педагогические технологии (В.И. Харитонов, В. И. Вандышев и др.).

**Цель работы.** Установление взаимосвязи между методологией – теорией – методами создания условий формирования потребностно-мотивационной сферы личности для построения личной стратегии здравотворчества, являющейся одной из сторон подготовки в общей структуре спортивной тренировки спортсмена.

**Организация и методы исследования.** Бурный рост компьютеризации в стране позволил, разработать модельные характеристики, создать корректирующие программы физического развития, физической подготовленности и физического состояния учащихся образовательных учреждений и ДЮСШ. В качестве примера рассмотрим отдельные параметры работы в ДЮСШ с детьми 7 – 8 лет при кафедре ТИМ борьбы УралГУФК – преимущественно по самбо.

В основу исследований было положено методическое обеспечение спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей обозначенного возраста.

Основными задачами этапа являются: укрепление здоровья детей; разно-сторонняя физическая подготовка; выявление и устранение недостатков в уров-



не физического развития; техники вспомогательных и специально-подготовительных упражнений и в более поздний период подготовки – обучение техники избранного вида спорта. При этом в плане освоения техники, следует ориентировать детей на необходимость освоения ими разнообразных подготовительных упражнений.

Обозначенное выше способствует тому, что закладывается разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом двигательных действий, что является основой для последующего технического совершенствования юных спортсменов.

Тренировочные занятия с этой категорией занимающихся на этом этапе проводились 3 раза в неделю, продолжительность которых составляла 60 минут. В каждом тренировочном занятии используются два комплекса, один из них ориентирован на специальную физическую подготовку (СФП), а второй – общую физическую подготовку (ОФП.) Эти занятия органически сочетались с занятиями физической культурой в общеобразовательной школе, где они носят преимущественно игровой характер.

Особое внимание на занятиях этапа предварительной подготовки уделялось на развитие различных форм проявления быстроты, координационных способностей, гибкости, в подборе средств игровой направленности. Вектор направленности специально-подготовительной работы на этом этапе готовит детей к последующим этапам – предварительной базовой и специализированной базовой подготовки. Причем, пролонгированным на обозначенных этапах было направление внимания на формирование устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию.

**Результаты и их обсуждение.** Основная идея заключается в том, чтобы начинать обучать здоровью юных спортсменов уже на спортивно-оздоровительном этапе подготовки; формировать потребностно-мотивационную сферу личности для построения личной стратегии здравотворчества.

В качестве примера ниже приведен комплекс тренировочных средств игровой направленности для развития базовых форм: быстроты, координационных способностей, гибкости и равновесия, применительно эффективности использования чувствительных фаз развития двигательной функции у детей младшего школьного возраста (по А. А. Гужаловскому, 1982).

Сущность других основных специальных комплексов рассмотрены ниже.

*Специализированные задания в партере из различных положений.*

- 1 И. П. Сед спина к спине руки на колени.
- 2 И. П. Лёжа на животе, бок к боку, голова к голове, руки под живот.
- 3 И. П. На четвереньках голова к голове.
- 4 И. П. Лёжа на боку, спина к спине, голова к ногам руки вытянуть вперёд.
- 5 И. П. Сед с упором руками в ковёр стопы к стопам.
- 6 И. П. Лёжа на спине, голова к голове, руки под спину.
- 7 И. П. Лёжа на животе, бок к боку, голова к ногам, руки вдоль туловища.
- 8 И. П. На четвереньках бок к боку, голова к голове.
- 9 И. П. Стоя на коленях бок к боку, голова к ногам руками обхватить партнёра за туловище.

10 И. П. Стоя на коленях спина к спине, руки вдоль туловища.

Задания могут быть различными: а) обоюдная борьба, б) болевой прием на руку, в) болевой прием на ногу, г) удержание соперника и т. д.

*Упражнения в парах, в движении.*

1 Бег, в парах взявшись за руки.

2 Бег, в парах взявшись за руки с вращением.

3 Встать спиной др. к др. взявшись руками передвигание приставными шагами.

4 И. П. лицом др. к др. руки положить на плечи, передвигание приставными шагами.

5 Прыжок через партнера лежащего на животе, на двух ногах вперед.

6 Кувырок вперед через партнера, лежащего на животе.

7 Самостраховка на спину через партнера, лежащего на животе.

8 Самостраховка через партнера, лежащего на животе, на бок.

9 Проползание под партнером, стоящем на гимнастическом мосту.

10 Проползание под партнером, стоящим в упоре на руках.

Игровые задания и упражнения, рекомендуемые для применения на тренировочных занятиях юных самбистов, разделяются на две группы.

В первую группу входят подвижные игры, задания и упражнения общеразвивающей направленности, которые способствуют расширению двигательного опыта, повышению функциональной и базовой физической подготовленности.

Во вторую группу входят игры и задания специальной направленности. Они способствуют приобретению навыков ведения единоборства, улучшению тактического мышления. Обе группы игр, задания и упражнения направлены на повышение уровня общей и специальной подготовленности юных самбистов.

Специализированные задания и комплексы несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и духовного воспитания. Особо следует обратить внимание на подводящие упражнения, которые сходны по структуре с соответствующими изучаемыми техническими действиями.

Подводящие упражнения могут проводиться в движении и на месте, направлены на развитие разных физических качеств, формирование навыка технико-тактических действий. Они могут быть: индивидуальные, в парах, в тройках, в группах, в стойке или в партере, с предметами или без предметов; на снарядах.

Главное в данном случае – это добиться такого построения тренировочного занятия, при котором все упражнения, задания будут выполняться в игровой или соревновательной форме таким образом, чтобы на фундаменте доверительных межличностных отношений и взаимного удовлетворения информационных запросов в процессе этой деятельности создавалась мотивация здорового образа жизни. Для этого необходимо осуществлять построение тренировочных занятий путем раскрытия тем, например, «Двигательная активность и функциональные резервы организма», «Возрастные изменения в темпераментной структуре человека», «Здоровый дух в здоровом теле» и др. Эти темы необязательно озвучивать занимающимся. Важно сначала определиться с темой занятия, а затем осуществлять подбор упражнений в соответствии с темой.

В целом специально-подготовительные действия в свою очередь делятся на упражнения для обучения техники и тактики. Специально-подготовительные технические упражнения подразделяются на подводящие упражнения для приемов в стойке (бросков) и приемов в борьбе лежа. Подводящие упражнения могут быть направлены на развитие и на формирование навыка технико-тактических действий.

**Выводы.** Предложенная методолого-методическая направленность позволяет на практике в «полевых тренировочных условиях» вести и укреплять здоровотворчество – заложить базис учащимся в возрасте 7 – 8 лет, с перспективой создания пролонгированного все повышающего базиса технического совершенствования на разнообразном материале видов спорта, для будущей своей спортивной специализации. При этом вести коррекцию уровней слабых и отстающих звеньев физической подготовленности учащихся.

В заключение необходимо констатировать, что предложенная методолого-методическая направленность и методика многолетней оценки и контроля комплексной подготовленности учащихся позволяет вести пролонгированный мониторинг, результаты которого позволяют осуществлять индивидуальную коррекцию комплекса качеств функциональной и физической подготовленности. Наряду с этим приобретаются необходимые умения и навыки учащимся самоконтроля и проведения целенаправленной коррекции своего физического состояния, следовательно, формируется и стиль, здоровый образ поведения в течение всей своей жизни, формируя при этом «Я – концепцию», которая в сущности является одной из сторон подготовки в общей структуре спортивной тренировки спортсмена.

### Список литературы

- 1 Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт. 2005. – 235 с.
- 2 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник тренера Высшей категории / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература. 2004. – С. 446 – 450.
- 3 Харитонов, В. И. Прогрессивные технологии заостроения в формировании адаптивного поведения учащихся образовательных учреждений : монография / В. И. Харитонов, А. М. Мкртумян, Н. З. Мишаров. – Челябинск, ООО ИПП «Художник». 2002. – 205 с.

## ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ

*Гаврилова Н. А.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** методика, горнолыжная техника, юные горнолыжники

**Актуальность исследования.** Проблема возраста, с которого целесообразно начинать занятия по горнолыжному спорту с детьми, остается открытой. По этому вопросу нет еще исследований, но накопился большой опыт работы с детьми самого различного возраста в детских спортивных школах.

Согласно типовому Положению о ДЮСШ, в эти начальные спортивные учебные заведения принимают детей с 8-летнего возраста. Сейчас многие тренеры в поисках талантов идут в начальные классы общеобразовательных школ и даже в дошкольные учреждения.

По мнению французских специалистов, начинать обучение детей горным лыжам можно в возрасте 4-х лет. Многие тренеры из Красноярска считают, что малыши 4-6 лет, самый благоприятный возраст для тренера. Отсутствие устойчивых отрицательных навыков, свежесть восприятия детей этого возраста дают тренеру больше возможностей при обучении их горнолыжной технике.

И все же большинство специалистов считают оптимальным возрастом для начала обучения 8-9 лет. По их мнению, всякий ребенок хорошего спортивного типа, может уже к 12 летнему возрасту достичь такого спортивного уровня, который позволит выступать на соревнованиях национального масштаба. Но в 17 лет уже не отличается от своих сверстников, начавших заниматься с 10-12 лет.

В современных горнолыжных школах предусмотрена подготовка обучающихся с шести лет в рамках школ или отделений комплексной физической подготовки. Одной из главных задач, здесь является определение склонностей к будущим занятиям по одному из видов спорта. Понижение возрастного уровня, начало занятий горнолыжным спортом вызвано необходимостью длительной подготовки будущего спортсмена международного класса. Начало интенсивного тренировочного процесса происходит обычно в возрасте 12-14 лет, на дальнейшую подготовку нужно около 10 лет плюс 3-4 года для получения классификации, позволяющей стартовать в первой группе на международных соревнованиях.

Методика обучения для юных горнолыжников имеет свои характерные особенности. Методика представляет собой комплекс педагогических, биологических, психологических, метрологических методов и средств воздействия на ребенка, с целью формирования специальных начальных умений и навыков спусков на лыжах.

Основы техники горнолыжного спорта закладываются в течении первых 2-3 лет занятиями этим видом спорта. Если техника юного лыжника имеет принципиальные недостатки, то она просто элементарно не работает на более высоком уровне. Поэтому важно развивать юных спортсменов таким образом, чтобы техника не лимитировала их прогресс на всех этапах развития. Это очень важный момент.

Изменения в технике горных лыж в целом, должны сопровождаться изменениями в методике технической подготовки начинающих горнолыжников (7-8 лет). Она должна стать принципиально новой отвечающая современным тенденциям. Этому и посвящена наша работа.

**Цель исследования:** совершенствование методики технической подготовки начинающих горнолыжников.

**Задачи:**

1. Систематизировать программный материал, необходимый для обучения начинающих горнолыжников.
2. Выявить оптимальные критерии и тесты для отбора детей в горнолыжное отделение ДЮСШ
3. Разработать и описать методику обучения юных горнолыжников.

**Методы:** изучение и анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование занимающихся.

**Организация исследования.** С 20.11.2014 г. по 20.12.2015 г. в ДЮШС проведено педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом в группе начального обучения: 1-й год обучения, возраст 7-8 лет, количество – 15 человек. И группой 2-го года обучения: возраст 8-10 лет, количество человек-10.

В основу методики положена система создания у детей, с помощью комплекса упражнений в бесснежном периоде, предпосылок к обучению двигательным действиям. Комплекс упражнений способствует разностороннему развитию детей и воспитанию таких координационных способностей, как чувство ритма движений, быстрота двигательных реакций, динамическое равновесие, двигательная память и способность представлений о движении. Упражнения были разделены на 12 групп по направленности на развитие отдельных способностей и их употребляемостью в разных условиях тренировок.

1. Упражнения для развития естественных движений.
2. Упражнения на развитие сенсорной системы: многократные «встречи» и «провождения» глазами быстродвижущихся объектов (птицы, автомобили, спортивные и подвижные игры с многократным запоминанием расположения и положений объектов).
3. Упражнения на развитие ритма движений.
4. Упражнения на развитие гибкости.
5. Акробатические упражнения.
6. Упражнения на батуте.
7. Упражнения на снарядах.
8. Упражнения, направленные на совершенствование комплексных горнолыжных чувств.
9. Координационные упражнения.
10. Эстафеты, препятственные дорожки.
11. Имитационные упражнения.
12. Использование идеомоторных тренировок и аудиовизуальных методов анализа технического мастерства.

Предполагалось, что использование этих упражнений будет способствовать созданию такой двигательной подготовки детей, на основе которой можно будет формировать технику на снегу.

Для рационального разучивания основных технических приемов на снегу предназначен «комплекс упражнений на снегу». Элементы техники разделены на три группы:

1. Элементы, необходимые для развития чувства сохранения равновесия и устойчивости поз.
2. Элементы, развивающие чувство плоского ведения лыж, скольжение на плоских лыжах и чувство переднее – заднего равновесия.
3. Элементы, развивающие чувство резаного скольжения лыж на кантах и чувство бокового равновесия.

В начальном обучении следует соблюдать три принципа для того, чтобы тренировочный процесс показался ребенку привлекательным:

1. Катание на лыжах всегда должно оставаться для ребенка игрой, забавой.
2. Ребенок должен обучаться с минимальным принуждением.
3. Учебная обстановка (дружелюбие, общество юных товарищей, благожелательное отношение тренера) должна обеспечить простор и разнообразие игровых упражнений.

**Результат исследований и их обсуждения.** Изучение и анализ литературных источников, беседы с тренерами и юными спортсменами, а также педагогических наблюдений, проведенных в процессе исследования, позволили выяснить, что в методике технической подготовки детей имеются следующие характерные черты:

- имеются, прежде всего, часто повторяющиеся, взятые из подготовки взрослых спортсменов тренировочные средства и методы с низкой степенью разнообразности;

- у тренеров свои собственные методики и методические подходы, нет единой системы;

- существует однообразие методов, предпочтение отдается тренировке поворотов, часто повторяются одни и те же упражнения. Нет систематического подхода подготовки и воспитательного воздействия в течение целого года;

- стремление к ранней специализации поддерживается системой соревнований, детей готовят к соревнованиям, а не к долготелому процессу спортивной деятельности;

Опрос тренеров показал, что в период тренировок на снегу, очень мало уделяется внимания развитию общих физических качеств.

Оценивая спортивные результаты, их рост на протяжении спортивной карьеры, можно сказать, что наиболее прогрессивно росли результаты у тех ребят, которые до горнолыжной секции занимались сложнокоординационными видами спорта, такими как гимнастика, акробатика.

Наблюдая за детьми во время учебно-тренировочных занятий, можно сказать, что они не всегда отчетливо представляют себе, что они делают или должны делать в каждом отдельном случае, когда тренер показывает и компенсирует движения, разъясняет, когда должны быть целесообразно применены приемы. Это происходит в большинстве случаев потому, что тренеры не всегда четко и технически чисто выполняют движения, что является очень важным при обучении детей. Также наблюдения показали, что дети хорошо воспринимают действия, выполняемые за тренером. В этом случае они стараются подражать и утрировать движения. Чем проще прием в координационном отношении, тем легче им овладевает группа в целом. Большое значение имеют индивидуальные черты характера: упорство, решительность, смелость, а так же оптимизм.

На основании исследования и собранного материала по избранной теме, можно сделать следующие **выводы**:

1. Обучение – есть активный творческий процесс передачи знаний, в котором тренер играет ведущую, творческую роль. Тренер должен уметь распознать индивидуальные особенности юных горнолыжников, а следовательно, подобрать программный материал, рассчитанный на 6 этапов и комбинацию элементов.

2. Оптимальный возраст для начальной подготовки 7-8 лет. Занятия в более раннем возрасте возможны и желательны, но в ограниченных пределах и под руководством родителей и инструкторов.

3. Для горнолыжника очень важны такие качества, как ловкость, координация, равновесие, причем они же и наименее тренируемые, если сравнивать с силой и выносливостью. Таким образом, именно эти качества являются залогом успешного освоения техники. Для оценки этих качеств, разработаны тесты и двигательные задания.

### Список литературы

1. Бабич, В. В. Начальная подготовка горнолыжника: Учебно-практическое пособие. / В. В. Бабич, Е. Г. Федцов – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с.
2. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3, с. 48-51.
3. Лисовский, А.Ф. Интегративный контроль техники и тактики в горнолыжном спорте: Монография. – Чайковский: ЧГИФК, 2003. – 133 с.
4. Петренко, Н.В. Физическая подготовка горнолыжника. / Все о спорте. Экстремальный спорт. – 2007. – №3 – с.21.
5. Ремизов, Л.П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «пуга» до карвинга. // Теория и практика физической культуры. – 2004, № 10 – с. 42.

## РАЗВИТИЕ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Гаинцева О.И.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** развитие, педагог, компетентность, профессиональная компетентность, мотивация, профессионально-педагогическая подготовка, опережающее обучение.

**Актуальность.** Анализ концептуальных положений нормативных документов по модернизации системы дополнительного профессионального образования позволяет отметить особую значимость и озабоченность Правительства и региональных органов управления системой повышения квалификации и профессионально-педагогической подготовкой педагогов физической культуры. При этом одной из ведущих задач является развитие и обеспечение эффективного функционирования региональной системы подготовки и переподготовки работников физической культуры [2; 3]. В образовательных учреждениях, как верно считает А. Я. Найн, должна быть реализована система прогнозирования и планирования компетентностного роста преподавателей физической культуры, формирования и своевременного обучения кадрового резерва [6, с. 116]. Это является одной из приоритетных задач современной системы образования.

**Цель работы:** рассмотреть основы развития профессиональной компетентности педагога физической культуры в системе повышения квалификации на основе опережающего образования.

**Организация и методы исследования.** Для достижения поставленной цели были использованы методы теоретического анализа (сравнительно-сопоставительный анализ и синтез, моделирование, проектирование); эмпири-

ческие методы (опрос, тестирование, наблюдение, методы опытно-экспериментальной работы, экспертная оценка).

**Результаты и их обсуждение.** Проблему развития профессиональной компетентности педагога физической культуры в системе повышения квалификации, как показывает опыт, эффективно можно решить только на основе опережения. Как объективно считает Б. И. Коротяев, опережающее образование, это часть социокультурного прогнозирования, включающего прогностические концепции культурологического, социологического, правового, эстетического и психологического характера. Опережающее образование комплексно и многоаспектно и предполагает исследование актуальных проблем посредством экстраполяции в будущее наблюдаемых тенденций, закономерности развития которых в прошлом и настоящем достаточно хорошо известны, с последующим определением путей разрешения этих проблем через оптимизацию определенных тенденций [5, с. 71-72].

Общая цель опережения образования, по мнению А. Я. Найна, состоит в увеличении эффективности и качества повышения квалификации специалистов в результате предварительного «взвешивания» намеченных и принимаемых решений [6, с. 139-140].

В рамках организации опережения образования чрезвычайно важны прогнозные выводы, подкрепленные конкретными данными, – с целью обоснования необходимости преобразования обучения взрослого населения, принятия конкретных решений по дальнейшему совершенствованию образования, определения необходимых социальных ориентиров и контуров развития профессиональной компетентности субъектов.

Анализ научно-педагогической литературы [1-6] позволяет сделать вывод о наличии разработок в области развития профессиональной компетентности педагога физической культуры в системе дополнительного профессионального образования. Ученые рассматривают общую педагогическую компетентность, развитие профессионализма специалиста, педагогического мастерства на базе полученного ранее образования по специальности.

Когда мы говорим об особенности содержания и развития профессиональной компетентности педагога физической культуры, следует иметь в виду, что любая работа, независимо от конкретных профессиональных функций, должностных обязанностей, всегда связана с конкурентной борьбой (даже если субъект в ней не участвует, то обычно является «болельщиком»), значительным психическим напряжением и волевыми усилиями. То есть собственно педагогический аспект деятельности, который прямо либо косвенно касается любых работников отрасли, как верно, на наш взгляд отмечают Л. И. Дементий и А. А. Маленов, предъявляет к специалистам свои требования, в числе которых следующие [2, с. 14-15]:

- психическая устойчивость (эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость), определяющая способность человека успешно действовать в состоянии повышенных психологических нагрузок и адекватно реагировать на неудачи (поражения должны мобилизовывать на работу, а не расслаблять), готовность к напряженной конкурентной борьбе, способность к психической саморегуляции;



- интеллектуальная работоспособность, умение адаптироваться к высоким физическим нагрузкам и умение терпеливо и целенаправленно заниматься «рутиной», не интересной, но необходимой работой, преодолевая утомление;
- целеустремленность, способность подчинять образ жизни генеральной цели и умение в соответствии с нею согласовывать все остальные жизненные цели;
- креативность и компетентность специалистов, индивидуальный стиль деятельности, способность к завоевыванию авторитета (в том числе за счет удачного имиджа), которые при наличии большого количества сильных соперников являются важнейшими факторами успеха;
- коммуникабельность, способность к выстраиванию конструктивных отношений с соперниками, коллегами, руководством;
- организованность, самодисциплина, надежность и ответственность, способность начать все сначала, переменить сферу деятельности;
- социально-экономическая и правовая компетентность, социокультурная адаптивность и т.д.

На основе анализа содержания самой дефиниции «профессиональная компетентность» и специфики профессиональной переподготовки педагогов физической культуры, нами выделены следующие содержательные характеристики: владение знаниями по управлению коллективом; ориентированность на достижение цели; компетентный подход; информационно-коммуникативная компетентность; рефлексия; владение образовательными технологиями развития и саморазвития личности; креативность; социальная активность и ответственность; витагенный опыт учителя. Эти содержательные характеристики апробированы в авторской методике развития профессиональной компетентности педагога на основе опережающего обучения.

Разработанная в нашем исследовании методика развития профессиональной компетентности педагога физической культуры в системе дополнительного профессионального образования включает в свое содержание средства, использование которых обеспечивает эффективность управленческой деятельности и детерминирует уровень личностного и индивидуально-психологического развития субъекта.

Приоритетным средством является комплексная программа развития профессиональной компетентности педагогов физической культуры в системе дополнительного профессионального образования. Программа сконструирована на основе принципов опережающего обучения, которые выступают действенной технологической основой, отражая взаимосвязь структурных компонентов: целевого (повышение уровня профессиональной компетентности слушателя курсового обучения); теоретико-методологического (основные подходы и принципы самообразования, саморегуляции, практической направленности); содержательного (технологии модульного и проектного обучения, социально-профессиональный практикум); методического (основные социально-педагогические средства); педагогические условия, обеспечивающие эффективность процесса развития профессиональной компетентности педагогов.

**Выводы.** Предпринятое в нашем исследовании изучение проблемы развития профессиональной компетентности педагога физической культуры в системе дополнительного профессионального образования в условиях новой информационной образовательной среды будет иметь немалый потенциал, если обучение педагогов на курсах повышения квалификации проектируется на опережающей основе с ориентацией на инновационную модель образования. При этом, важнейшими характеристиками являются личностно-ориентированная направленность, установка на развитие профессиональной компетентности обучаемых.

### Список литературы

1. Андреев В. И. Педагогический мониторинг / В. И. Андреев // Педагогика : учебный курс для творческого саморазвития. – Казань : Центр инновационных технологий, 2000. – С. 452-531.
2. Дементий Л. И. Роль психологического образования в развитии личности студента как будущего специалиста / Л. И. Дементий, А. А. Маленов // Психология в вузе. – 2008. – № 3. – С. 14-25.
3. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика / К. Ингенкамп / пер. с нем. – М. : Педагогика, 1991. – 240 с.
4. Карпова О.Л. Педагогическая концепция содействия развитию самообразовательной деятельности студентов вуза : монография / О.Л. Карпова ; ЧелГНОЦ УрО РАО. – Челябинск, 2009. – 312 с.
5. Коротяев Б. И. Учение – процесс творческий / Б. И. Коротяев. – М. : Просвещение, 1989. – 159 с.
6. Найн А. Я. Проблемы управления профессиональной подготовкой кадров в условиях рыночных отношений : монография / А. Я. Найн. – Челябинск : Южно-Уральское отделение изд-ва «Транспорт», 2011. – 202 с.

## ИГРОВОЙ МЕТОД – КАК ОДИН ИЗ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ЦИРКОВЫМ ИСКУССТВОМ)

*Гращенко А.Ю.  
Крачковская Т.В.  
МАУ ДО «ДДТ «Юность»  
им. В.П.Макеева», Миасс*

**Ключевые слова:** игровые технологии, гибкость, координационные способности.

**Актуальность.** Одним из перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста является цирковое искусство как внеурочная форма организации занятий физическим упражнением, способствующая укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей организма занимающихся, гармоничному развитию физических качеств, формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Значительная роль циркового искусства в физическом воспитании детей определяется следующими возможностями: широкого выбора упражнений раз-

личной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие и решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи; осуществление избирательного воздействия на строение и функции организма детей, а также развитие различных двигательных способностей; точного дозирования физической нагрузки в соответствии с возрастом и степенью физической подготовленности.

Опыт работы с детьми показал, что методика вхождения ребенка в мир циркового искусства должна проходить через «волшебный мост» игры, при помощи которой можно научить его красиво двигаться, выполнять акробатические упражнения и слушать музыку. Игра делает незаметными целенаправленные процессы обучения и воспитания. Играя, дети не задумываются над тем, легко это или трудно. Непроизвольное обучение детей в игре не нарушает их психофизического состояния, потому что в ней есть все необходимое для развития: интерес, положительные эмоции, образ, фантазия, речевое общение, движение. В процессе игровых занятий дети способны выполнить такой объем работы, который им недоступен в обычной учебной ситуации, поэтому благодаря использованию игровой методики они с лёгкостью «выдерживают» полноценное 45-минутное учебное занятие. Безусловно, в игре необходима эмоциональность и выразительность педагога при показе игровых упражнений, так как они облегчают подражание, эмоционально заряжают детей. Главное – не нарушить атмосферу доверия, не снизить интерес к игре.

Несмотря на то, что технология игрового обучения достаточно изучена, в практике дополнительного образования она используется не достаточно активно. Вот почему проблема использования игровых технологий в практике обучения рассматривается как актуальная, требующая анализа.

**Цель работы.** Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения игровых технологий в процессе развития физических качеств гибкости и координационных способностей у детей 3-4 лет (на примере занятий цирковым искусством).

**Задачи:**

1. Изучить состояние теоретической разработанности метода игровых технологий в процессе занятий физической культурой в учреждениях дополнительного образования;
2. Экспериментально проверить эффективность применения игровых технологий в процессе занятий (на примере занятий цирковым искусством).

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе МАУ ДО ДДТ «Юность» имени академика В.П. Макеева» г. Миасса Челябинской области с привлечением воспитанников циркового коллектива «Лилия» в возрасте 3-4 лет. В исследовании приняли участие две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе в течение двух месяцев (сентябрь-октябрь) применялась традиционная схема урока. В экспериментальной группе использовался метод игровых технологий. Эксперимент состоял из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный.

### ***1 этап – констатирующий***

На данном этапе была проведена диагностика физических качеств гибкости и координационных способностей каждого ребенка в экспериментальной и контрольной группах. Результаты значений представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Средние показатели уровня физических качеств гибкости и координационных способностей обучающихся циркового коллектива «Лилия» (дети 3-4 года) контрольном этапе

### ***2 этап – формирующий***

В экспериментальной группе во всех частях урока был использован метод игровых технологий. Каждое упражнение имело свое название. Названия эти условные, но очень важно, чтобы дети их запоминали. Во-первых, название вызывает у ребенка интерес к упражнению, во-вторых, экономит время, педагогу не нужно всякий раз объяснять способы выполнения, а достаточно бывает лишь сказать «день-ночь» или «грибочки в лесу».

<b>Традиционная схема урока для контрольной группы</b>	<b>Метод игровых технологий для экспериментальной группы</b>
«стоя на четвереньках прогибание спины»	«кошечка»
«складка»	«день-ночь»
«коробочка»	«прячем подарок для мамы»
«группировка»	«грибочки прячутся в лесу»
«равновесие на одной ноге»	«цапля»
«упражнение на развитие гибкости стопы»	«прятки со стопами»

### ***3 этап – контрольный***

Средние показатели уровня физических качеств гибкости и координационных способностей обучающихся циркового коллектива «Лилия» (дети 3-4 года) после эксперимента представлены на рисунке 2.



Рисунок 2- Средние показатели уровня физических качеств гибкости и координационных способностей обучающихся циркового коллектива «Лилия» (дети 3-4 года) на контрольном этапе

Уровень развития гибкости и координационных способностей детей возраста 3-4 лет, в начале исследования, в среднем был низкий, как в контрольной, так и в экспериментальной группе по всем контрольным упражнениям. После использования метода игровых технологий на уроках в экспериментальной группе прирост уровня гибкости и координационных способностей увеличился значительно по сравнению с контрольной группой по всем показателям.

#### **Выводы.**

1. Анализ существующей литературы показал, что метод игровых технологий достаточно изучен, но мало используется в учреждениях дополнительного образования.
2. Применение метода игровых технологий в процессе занятий цирковым искусством у детей 3-4 лет дает значительный прирост показателей уровня гибкости и координационных способностей.
3. Результаты полученного эксперимента дают возможность судить об эффективности применения метода игровых технологий у детей 3-4 года в процессе занятий цирковым искусством.

#### **Список литературы**

1. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет: учебное пособие /Л.Н. Волошина – М. : АРКТИ, 2004.- 144 с.
2. Гращенко, А.Ю. Методика развития физического качества гибкости у школьников 10-11 лет (на примере занятий цирковым искусством): дисс. ...пед.наук: 13.00.04/ Гращенко Анна Юрьевна. – Тюмень., 2003. – 160с.
3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания дошкольного возраста/ А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 270 с.
4. Ториев, А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании / А. Ш. Ториев // Педагогика: традиции и инновации: материалы III междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 102-103.
5. Швалева, Т.А. Реализация игровой технологии в физическом воспитании старших дошкольников / Т.А. Швалева // Мир науки, культуры и образования. – 2012. – №6(37). – С. 289-293.

## ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

*Дегтярев А. В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Актуальность.** В современном хоккее происходит четкое выделение совершенствование процесса функциональной подготовки возможно только при коренном обогащении не только ее техники, но и на основе кардинального пересмотра некоторых методологических принципов физической подготовленности. Непременным условием таких перестроек должно стать понимание спортивной подготовки спортсменов как процесса развития адаптированности организма к физическим нагрузкам, процесса повышения функциональных возможностей организма. Развившееся в процессе систематических тренировок состояние тренированности по своим физиологическим механизмам и морфофункциональной сути соответствует стадии адаптированности организма к физическим нагрузкам.

В чисто физиологическом плане основные свойства адаптированного организма проявляются более совершенными механизмами регуляции, координированностью и совершенствованием деятельности анимальных и вегетативных систем, повышением уровня физических качеств, совершенствованием координации движений.

Не случайно, в последнее время все чаще в научной и научно-методической литературе, наряду с традиционными видами подготовки спортсменов, выделяется как самостоятельный вид – функциональная подготовка. Все выше изложенное предопределяет необходимость разработки функциональной подготовленности и функциональной подготовки как насущной проблемы и теории, и методики спортивной тренировки, и спортивной физиологии, и еще целого ряда смежных научных дисциплин, так или иначе задействованных в научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов.

### **Задачи исследования:**

- выяснение общих и конкретных, в отдельных видах спорта, и даже в отдельных дисциплинах, схем структурирования функциональной подготовленности спортсменов;
- установление ведущих механизмов и закономерностей повышения функциональных возможностей организма спортсменов;
- выяснение факторов, обуславливающих функциональную подготовленность, их роли в ее обеспечении в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной специализации;
- определение основных направлений комплексной функциональной подготовки, структуры, средств и методов, основных путей и технологий ее оптимизации;
- определение методологии систематического контроля функциональной подготовленности спортсменов, технологий комплексной оценки функционального состояния.

Проблема функциональной подготовленности в спорте:

1. Пожалуй, наступает такой момент, когда понимание спортивной тренировки как чисто педагогического процесса становится фактором, ограничивающим дальнейший рост, как в технологическом (методическом), так и в методологическом планах. Совершенствование и развитие системы подготовки спортсменов неизбежно требует мировоззренческой перестройки, и, прежде всего, связанной с пониманием тренировки как процесса формирования биологического субъекта. Все в большей мере понимается (и принимается во внимание), что какими бы «чисто педагогическими» средствами мы не манипулировали, объектом воздействия всегда остается человек – живая, динамичная, крайне сложная система, имеющая несколько многоуровневых контуров регуляции и саморегуляции, к тому же подверженная широчайшему спектру влияний со стороны как биологических, так и социальных факторов.

2. Традиционно формально выделяют физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Как видим, такого вида подготовки, как функциональная, к настоящему времени специально не обозначается. Лишь в единичных работах все же обнаруживается такой подвид – функциональная подготовка.

3. «Функциональная подготовленность спортсменов – это относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности»

4. Применительно к спорту, функциональная подготовленность рассматривается им как уровень слаженности взаимодействия (взаимосодействия) психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов, организуемое корой головного мозга и направленное на достижение заданного спортивного результата с учетом конкретного вида спорта и этапа подготовки спортсмена.

**Выводы.** Вполне понятно, что все компоненты функциональной подготовленности в спорте развиваются практически единственным средством – мышечными нагрузками определенным образом организованных в рамках специфической биомеханической структуры, т.е. – физическими упражнениями.

Ю.В.Верхошанский (1988) отмечает, что ведущая роль в формировании межсистемных отношений в организме и развитии адаптационного процесса в условиях напряженной мышечной деятельности принадлежит локомоторной системе, точнее, режиму ее эксплуатации. В связи с этим, основное внимание в тренировочном процессе должно уделяться методике развития именно двигательного компонента – физической подготовленности.

*Что необходимо на современном этапе.*

Вместе с тем, нельзя изолировать, обособлять процесс функциональной подготовки. В спортивной деятельности синхронно и гармонично совершенствуются все компоненты подготовленности.

Эта синхронность и гармония – одно из основных условий эффективного повышения спортивного мастерства (В.С.Фомин, 1984).

Мы считаем, что функциональная подготовка должна осуществляться планомерно и комплексно при использовании широкого спектра самых разнообразных упражнений и средств. Следует отметить, что для совершенствования функциональных возможностей должны применяться не только традиционные средства из арсенала физической, технической, тактической и психической подготовки, но и современные технологии целенаправленного воздействия на отдельные функциональные системы, в основном – на определяющие и лимитирующие спортивную работоспособность.

Определение функциональной подготовленности: простейшие тесты по ОФП и СФП; прибор «Омега Спорт»; сбор информации и статистических данных; анализ и обобщение исследований.

*Как решить задачи по улучшению функциональной подготовленности:*

1. Нарращивание функциональных резервов и совершенствование механизмов функционирования. Как составные части этих процессов следует рассматривать и такие аспекты, как «функциональная экономизация», «функциональная специализация» и «функциональная мобилизация».

2. Оптимизация функциональной подготовленности, т.е. обеспечение максимальной эффективности использования уже имеющегося (достигнутого) уровня функциональных возможностей. При этом, как показали наши ранние исследования, такая оптимизация должна быть комплексной, затрагивать все основные стороны и управляющее звено процесса функциональной подготовки

## **РЕЛАКСАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В ПОВЫШЕНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

*Денисенко Ю.П.*

*Набережночелнинский институт социально-педагогических  
технологий и ресурсов, Набережные Челны*

*Яценко Л.Г.*

*Санкт-Петербургский государственный технологический университет  
растительных полимеров, Санкт-Петербург*

**Ключевые слова:** экстремальные условия, функциональная система защиты, скорость расслабления мышц, центральная нервная система, релаксация.

**Актуальность.** Тенденции профессиональной деятельности последних лет связаны с неуклонным ростом нагрузок практически во всех видах профессиональной деятельности человека. Следствием этого часто является нарушение в работе регуляторных механизмов, что существенно снижает уровень физической работоспособности и может приводить к различным неблагоприятным вегетативным сдвигам в состоянии здоровья [1-3]. При этом все более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок сохранения здоровья. Вместе с тем необходимо отметить, что в последнее время среди нетрадиционных средств воздействия на функциональное состояние организма человека пристальное внимание уделяется методикам миорелаксации.



Значение функции расслабления мышц в спортивной и трудовой деятельности человека трудно переоценить. В ряде работ доказан существенный вклад функции расслабления мышц в прогресс спортивных результатов в различных видах спорта и даже в балете и хореографии. Особенно значимы, на наш взгляд, исследования, доказывающие ведущую роль тормозных систем ЦНС и скорости произвольного расслабления скелетных мышц в важнейших проявлениях жизнедеятельности целостного организма: в механизмах срочной и долговременной адаптации к большим физическим, гипоксическим и гипертермическим нагрузкам; в механизмах специальной физической работоспособности; в механизмах перенапряжений, травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [1; 2; 4; 5].

**Организация и методы исследования.** Для изучения механизмов регуляции и координации произвольных движений, контроля за сократительными и релаксационными характеристиками скелетных мышц, функциональным состоянием ЦНС и нервно-мышечной (НМС) систем нами использовался метод компьютерной полимиографии, разработанный Ю.В. Высочиным [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В проведенных нами сериях экспериментов, в которых участвовало 600 спортсменов различной квалификации и разных специализаций, была установлена прямая высокодостоверная зависимость специальной физической работоспособности (СФР) и, естественно, спортивных результатов от скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц [5]. Это, конечно, ни в коей мере не означает, что сократительные свойства мышц не играют никакой роли в механизмах работоспособности. Напротив, они чрезвычайно важны, поскольку именно сокращения мышц обеспечивают выполнение физической работы. А вот продолжительность этой работы, то есть физическая выносливость и, соответственно, СФР в значительно большей мере зависит от релаксационных характеристик мышц. Вышеупомянутые факты, на наш взгляд, имеют весьма важное значение для понимания роли мио-релаксации в повышении СПР во всех видах спорта, потому что в каждом из них предъявляются высокие требования к скорости, скоростной выносливости или координации, или к различным сочетаниям этих качеств, которые напрямую зависят от СПР мышц. Однако наиболее важную роль в понимании и интерпретации физиологических механизмов СФР и устойчивости к физической нагрузке, особенно в экстремальных условиях, играет неспецифическая тормозно-релаксационная функциональная система срочной адаптации и защиты (ТРФСЗ) организма от экстремальных воздействий и влияние ее активности (мощности) на формирование трех различных типов долговременной адаптации (релаксационного, гипертрофического и переходного). Экспериментально доказано преимущество релаксационного типа долговременной адаптации; этот тип адаптации развивается у спортсменов с высокой СПР мышц и высокой активностью ТРФСЗ, и это обеспечивает достижение высокого уровня физической работоспособности и в то же время - сохранение здоровья человека в экстремальных условиях. Мы также констатировали, что повышенная возбудимость ЦНС - это основной фактор, лимитирующий возможности ТРФСЗ [4; 5].

Релаксационный тип индивидуального развития наиболее выгоден во всех смыслах. Для лиц релаксационного типа характерна сбалансированность возбу-

длительных и тормозных процессов ЦНС, высокая скорость расслабления мышц, отличная регуляция и координация движений, превосходная реакция на движущиеся объекты, что обеспечивает минимизацию спортивного, бытового и уличного травматизма. У них преобладает самый экономичный эукинетический тип кровообращения, регистрируется высокая экономичность и эффективность деятельности сердца, минимальный уровень энергетических затрат, пониженное содержание в крови метаболитов энергетического обмена, адреналина и стрессорных гормонов, но более высокий уровень норадреналина и анаболических гормонов в покое и при тестирующих нагрузках, высокая скорость восстановительных процессов и ресинтеза энергетических ресурсов, отличная физическая работоспособность и выносливость. Они отличаются повышенной стрессустойчивостью, иммунологической резистентностью, в 2-3 раза реже, по сравнению с лицами гипертрофического типа, подвергаются перенапряжениям и заболеваниям. Спортсмены релаксационного типа по сравнению с таковыми гипертрофического типа, обладают большим спортивным долголетием, значительно легче переносят физические и психологические нагрузки, в 8-10 раз реже подвергаются различного рода перенапряжениям, травмам и заболеваниям и достигают наивысших спортивных результатов [2; 4; 5]. С увеличением скорости расслабления мышц и формированием релаксационного типа долговременной адаптации прогрессивно снижается спортивный травматизм спортсменов и, соответственно, столь же прогрессивно улучшается их здоровье.

**Выводы.** Перечисленные факты, на наш взгляд, достаточно значимы для понимания той важной роли, которую играет миорелаксация в росте СФР во всех видах спортивной деятельности, поскольку в каждом из них проявляются повышенные требования либо к скорости, скоростной выносливости, координированности, либо к различным сочетаниям этих качеств, находящихся в прямой взаимосвязи с СПР мышц. В заключение отметим, что необходима разработка принципиально новой комплексной системы специальной физической и функциональной подготовки, использование которой с раннего детского возраста обеспечит всестороннее развитие и совершенствование (тренировку) тормозно-релаксационных процессов, собственных механизмов защиты и формирование наиболее выгодных для организма рациональных типов долговременной адаптации и индивидуального развития.

#### Список литературы

1. Платонов В.Н. Адаптация в спорте.- Киев: Здоровье, 1988.- 257 с.
2. Высочин Ю.В., Лукоянов В.В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте: Монография. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 85 с.
3. Сентябрев Н.Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека. – Волгоград: ВГАФК, 2004.- 142 с.
4. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок // Теория и практика физ. культуры.- 2002.- № 7.- С. 2-6.
5. Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г. Стратегии долговременной адаптации к физическим нагрузкам и их влияние на эффективность спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры.- 2012.-№ 8.-С. 27-30.

## МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАЩИТНЫХ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

*Еганов А.В., Янчик В.В., Киреева А.В., Алексеева И.В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** модельные характеристики, защитные действия, рукопашный бой.

**Актуальность.** Теоретические основы базовой модели сильнейших спортсменов, разработанные А.А. Новиковым, В. В. Кузнецовым [3], Б. Н. Шустинным [4] в настоящее время не потеряли своей актуальности. В соответствии с их методологией обобщенная модель представлена по степени значимости на трех уровнях. Ведущее место в ней отводится соревновательной модели. Армейский рукопашный бой представляет собой вид спорта, сочетающий в себе элементы атакующих и защитных действий в положении стоя и лёжа, включающие ударную и бросковую технику. Надёжность выполнения защитных технико-тактических действий является одной из ведущих составляющих соревновательной деятельности, обуславливающей спортивный результат. При этом защитные действия вызывают дискоординацию движений, являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению атакующего действия.

В теории и практике спортивной науки имеется ряд приоритетных стратегических направлений, которые недостаточно освещены в специальной литературе. В частности, тема модельных характеристик не исчерпала своих возможностей в различных видах единоборств [2, 3, 4], в том числе в армейском рукопашном бое. Наиболее значимыми из них, является направление, связанное с разработкой модельных характеристик защитных тактико-технических действий бойцов, занимающихся армейским рукопашным боем. Следовательно, необходимо проведение специальных исследований по обследованию соревновательной деятельности и анализа полученных данных с ориентацией на модельные характеристики.

**Цель работы:** разработать модельные характеристики защитных тактико-технических действий, занимающихся армейским рукопашным боем.

**Организация и методы исследования.** Для оценки защитных тактико-технических действий бойцов, занимающихся армейским рукопашным боем, был использован специальный тест [1]. Всего было обследовано 33 спортсмена, занимающихся армейским рукопашным боем в возрасте 18-27 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Чтобы управлять тренировочным процессом, нужно определить структуру соревновательной деятельности, разработать модельные характеристики, а затем определить направление педагогических воздействий для их реализации в условиях спортивной тренировки. При разработке программ тренировки, необходимо выделить последовательность педагогических воздействий.

1. Определить модельные численные значения показателей защитных тактико-технических действий бойцов.

2. Сравнить индивидуальные значения с полученными показателями модельных значений.

3. Определить направления педагогических воздействий по каждому показателю подготовленности.

4. Подобрать комплексы средств тренировок.

5. Составить индивидуальные программы подготовки бойцов и методику их тренировок.

На рисунке 1 представлены модельные характеристики защитных тактико-технических действий бойцов, занимающихся армейским рукопашным боем. На рисунке показаны верхняя и нижняя границы модели, определены численные её значения. Диапазон модельных значений находится в пределах средней величины  $\pm 0,67$  стандартного отклонения обследуемой группы спортсменов.

На примере первого показателя – активности защиты от ударов руками соперников, как умения контролировать атакующие действия соперника, предупредить его удары руками, покажем их значения. Верхняя граница модели первого показателя составляет 7,2, а нижняя – 4,8 баллов.



Рисунок 1 – Модельные характеристики защитных тактико-технических действий, занимающихся армейским рукопашным боем

Таким образом, нами разработаны модельные характеристики защитных тактико-технических действий, занимающихся армейским рукопашным боем.

### Выводы.

1. Анализ литературы показал, что вопросы возможности управления тренировочным процессом в армейском рукопашном бое с применением модельных характеристик изучены недостаточно, что требует проведения специальных исследований и определения количественных показателей подготовленности.

2. Представлена последовательность педагогических воздействий, в условиях тренировочного занятия, при разработке программ тренировки с ориентацией на модельные характеристики.

3. Разработаны модельные характеристики защитных тактико-технических действий бойцов, занимающихся армейским рукопашным боем по 17-ти показателям, отражающим характеристики защиты приёмов лёжа, от бросков в положении стоя, от ударов руками и ногами.

4. Модельные характеристики позволяют оценить индивидуальный уровень сформированности защитных тактико-технических действий, занимающихся армейским рукопашным боем.

### Список литературы

1. Еганов, А. В. Тест оценки индивидуальных особенностей, занимающихся армейским рукопашным боем : учеб. пособ. – Челябинск : УралГАФК, 2002. – 16 с.
2. Еганов, А. В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов / А. В. Еганов : монография. – М. : Теория и практика физической культуры, 2014. – 212 с.
3. Новиков, А. А. О проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов / А. А. Новиков, В. В. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 1. – С. 59-62.
4. Шустин, Б. Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая реализация) : дис. в виде науч. доклада на соиск. уч. степ. д-ра пед. наук / Б. Н. Шустин ; ВНИИФК. – М., 1995. – 82 с.

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОМУ УРОВНЮ КАТАНИЯ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

*Заварухина Е.А., Мартыненко И.В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** комплекс упражнений, роликовые коньки.

**Актуальность:** процесс обучения детей связан с систематическим пополнением двигательного опыта занимающихся новыми формами координации движений. Данный подход широко используется в базовом физическом воспитании. Осваивая новые упражнения, занимающиеся, не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений.

Развитие навыка катания на роликовых коньках основано на систематических тренировках. Для достижения видимых результатов, занимающийся должен выполнять ряд адаптированных упражнений.

**Цель работы:** описать практические комплексы упражнений для обучения детей катанию на роликовых коньках.

**Организация и методы исследования:** апробация комплексов упражнений проводилась в школе катания на роликах «Восемь колёс». Результатом применения данных комплексов является получение навыка начального уровня катания на роликовых коньках.

«Первые шаги» на роликах всегда должны начинается с хождения в роликовых коньках по мягкой, нескользкой поверхности (гимнастическому коврику, мату, газону и пр.).

Роллерская стойка: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, колени согнуты (главная задача новичка согнуть колени так, чтоб они «закрывали» ролики). Если не принять такое положение, то удержать равновесие станет гораздо сложнее. Полусогнутые руки вперёд, согнуть в локтях ладонями вниз, спина прямая, корпус слегка наклонить вперёд.

Тренировка «правильного» падения: при потере равновесия следует выполнить полуприсед с наклоном корпуса вперёд, касаясь земли сначала коленя-

ми, локтями, а затем ладонями. Следует тренировать правильное падение сначала на траве, а затем на асфальте.

Пошаговое обучение «правильному» падению на мягкой поверхности:

1. Занимающиеся выполняют полуприсед, выставляя руки вперёд, ладонями вниз (1-2 раза);
2. Полуприсед, руки перед собой, ладонями вниз, упасть на колени;
3. Полуприсед, руки перед собой, ладонями вниз, упасть на колени, а затем на локти (2-3 раза);
4. Полуприсед, руки перед собой, ладонями вниз, упасть на колени, на локти, а затем на ладони (3-4 раза).

На асфальте занимающиеся выполняют тоже, что и на мягкой поверхности (выходить на асфальт следует приставным шагом левой или правой ноги).

Примерный комплекс упражнений на траве (все упражнения необходимо выполнять сохраняя углы) представлен в таблице 1 [2].

Таблица 1

1	«Ёлочка»	И.п. – стойка пятки вместе, носки врозь, руки вперёд ладонями вниз, колени согнуты 1 – шаг правой; 2 – шаг левой; 3-4 то же.
2	Приседания с опорой на предмет (дерево, стена и пр.)	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельно, вытянутыми вперёд руками держаться за опору; 1 – присед, руки в исходном положении; 2 – И.п.; 3-4 то же.
3	Прыжки на месте	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки вперёд ладонями вниз; 1 – прыжок вверх, руки в исходном положении; 2 – И.п.; 3-4 то же.
4	«Машинка»	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельно на внешнем ребре стопы, руки вперёд ладонями вниз; 1 – присед, руки в исходном положении; 2 – И.п.; 3-4 то же.
5	Скрестный шаг	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельно на внешнем ребре стопы, руки вперёд ладонями вниз; 1 – шаг правой влево, сохраняя И.п.; 2 – шаг левой влево, сохраняя И.п.; 3 – шаг левой вправо, сохраняя И.п.; 4 – шаг правой вправо, сохраняя И.п.

Примерный комплекс упражнений на асфальте малой координационной сложности (все упражнения необходимо выполнять сохраняя углы) представлен в таблице 2 [1].

Таблица 2

1	«Ёлочка в движении»	И.п. – стойка пятки вместе, носки врозь, руки вперёд ладонями вниз, колени согнуты; 1 – толчок под углом 45 градусов правой; 2 – толчок под углом 45 градусов левой; 3-4 то же.
2	«Скольжение»	Выполнить упражнение «Ёлочка в движении», затем набрав небольшую скорость, выполнить полуприсед, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, полусогнутые руки вперёд ладонями вниз.
3	«Лимончик»	И.п. – стойка пятки вместе, носки врозь, руки вперёд ладонями вниз, колени согнуты; толчком двух ног в направлении носков, рисуем с помощью ног фигуру, напоминающую лимон – овал. Затем перенося вес на носки возвращаемся в И.п.
4	«Фонарики вперёд»	И.п. – стойка пятки вместе, носки врозь, руки вперёд ладонями вниз, колени согнуты; 1 – толчок двух ног в направлении носков; 2 – свести ноги «вместе»; 3 – И.п.; Упражнение выполнять циклично.

## Продолжение таблицы 2

5	«Фонарики назад»	И.п. – стойка носки вместе, пятки врозь, руки вперёд ладонями вниз, колени согнуты; 1 – толчок двух ног в направлении пяток; 2 – свести ноги «вместе»; 3 – И.п.; Упражнение выполнять циклично.
6	«Ласточка»	Выполнить упражнение «Ёлочка в движении», затем набрав небольшую скорость, руки в стороны ладонями вниз, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, правую назад на носок. То же на левую.

Развитие координации движений занимающегося, по средствам занятий на роликовых коньках, является чрезвычайно важным фактором его развития в целом, т.к. в дальнейшем достаточный уровень координационных способностей послужит фундаментом для овладения новых видов умений и навыков.

### Список литературы

1. YouTube [Электронный ресурс] : видеохостинг – Сан-Матео, Калифорния, США : 2005 г. – Режим доступа : <https://www.youtube.com/user/onsingles>.
2. ВКонтакте [Электронный ресурс] : социальная сеть – Санкт-Петербург, РФ : 2006 г. – Режим доступа : <https://vk.com/rollmol>.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

*Загребалов-Тутулов В.А., Загребалова-Тутулова Т.И.  
МБОУ СОШ № 18 им. В. Я. Алексеева, Сургут*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, образ жизни школьников, пропаганда занятия физической культурой и спортом.

**Актуальность:** известный доктор, Н. М. Амосов, говорил: «Здоровье необходимо. Это базис счастья... если нельзя взрастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно».

В современных условиях развития технического прогресса связанных с появлением смартфонов, компьютеров, различных «гаджетов», которые облегчают труд и повседневную жизнь человека, резко снизилась физическая активность людей. Это ведет к ослаблению скелетно-мышечного аппарата, и постепенному снижению функциональных способностей человека, а так же приводит к изменениям физиологических функций внутренних органов, в худшую сторону. В работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, при недостатке движения и энергозатрат происходит сбой, который приводит к появлению различных заболеваний.

Вот почему, немаловажное значение в поддержании здоровья имеют занятия физической культурой и спортом. Это единственные доступные человеку формы двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам.

**Целью работы** является изучение влияния физической культуры на формирование здорового образа жизни школьников.

**Организация исследования.** Для достижения поставленной цели, нами был поведен анализ современной литературы по проблеме здорового образа жизни школьников.

**Результаты и их обсуждение.** В настоящее время сохранение здоровья подрастающего поколения стало не только медицинской, но и педагогической проблемой. За последнее десятилетие наблюдается ухудшение состояния здоровья населения, особенно детей, подростков и молодежи. Учитывая, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека главным образом зависит на 50-55% от его образа жизни, на 15-20% – от наследственности, более, чем на 20% от состояния окружающей среды, и лишь около 10% составляет вклад медицины.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют такую обстановку, в которой необходимо решать проблемы здоровья детей в системе школьного образования.

Не секрет, что большинство людей лишь с возрастом познают истинную цену своего здоровья, начинают отчетливо понимать, что никакие жизненные успехи и материальные блага не смогут компенсировать его потерю. Вполне естественно, что детей и вовсе не волнует проблема сохранения здоровья. Забота о нем всегда была и будет уделом взрослых-семьи, школы, внешкольных и дошкольных учреждений.

Справедливости ради надо сказать, что школа и другие учебно-воспитательные учреждения многое делают для решения вопросов, связанных с сохранением и укреплением здоровья детей средствами физического воспитания. Однако не уменьшающееся число школьников с отклонениями в состоянии здоровья, как и общий уровень здоровья наших детей, говорит о не высокой эффективности этой работы. В чем же проблема?

Не для кого, не секрет, что все большее число детей перестают заниматься физической культурой и спортом из-за всевозрастающего влияния на них новых форм развлекательной сферы, их стремлением быть на «пике» моды, музыке, одежде и др. В данный набор «престижных» занятий не входит физическое воспитание, поэтому сражение за влияние на подрастающее поколение мы, взрослые, тогда проиграли. Так постепенно физическая культура, как это не горько констатировать, стала нелюбимым предметом.

Переориентация детских интересов говорит об опасном уменьшении объема двигательной активности, и приводит к серьезным последствиям: с каждым годом увеличивается число детей, с недостаточно развитой мускулатурой, имеющих излишний вес и многие другие отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Детей такое положение не волнует, ибо эти недостатки превратились для них в норму. К сожалению, и для большинства взрослых тоже.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока ведущего места в иерархии потребностей и ценностей человека, а тем более ребенка, в нашем обществе.

**Выводы.** Формируя мотивацию здорового образа жизни школьников, педагогу необходимо более тщательно работать с начальным уровнем мотивации учащихся через осмысление, познание и осознания реалий действительности, а



так же создании новых моделей бытия. Необходимо, чтобы желания детей и цели обучения совпадали. Только тогда можно достичь какого-либо результата.

## КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Ильиных И.А., Ильиных Н.Я.  
ТПИ им. Д.И. Менделеева, филиал ТюмГУ г. Тобольск*

**Ключевые слова:** образование, компетенции, физическая культура, спорт.

Качество образования во все времена являлось основным показателем конкурентоспособности образовательного учреждения. Это важная характеристика пригодности выпускника вуза к конкретной специальности.

С введением многоуровневой системы высшего профессионального образования повышаются требования к выпускникам вузов, их профессиональным умениям, способностям, общей и физической культуре.

Перед вузами теперь поставлена задача – создать качественные проекты внедрения государственных образовательных стандартов в сфере физической культуры и спорта. Сложность заключается в том, что необходимо в достаточно короткий промежуток времени учебно-методический комплекс для единого уровня, преобразовать на ступенчатое образование. Переработка лекционного и практического материала занимает много времени и поэтому, вначале и бакалаврам и специалистам и магистрам будет представляться один и тот же материал.

При разработке стандартов качества физической культуры в вузе требуется обоснование новых запланированных целей, мероприятий, модернизация учебно-воспитательного процесса. Для повышения качества и эффективности учебного процесса необходимо предусмотреть целевые установки, индивидуальные физические качества в совокупности с интересами и потребностями студентов.

Использование дидактических технологий и создание системы стандартов, регламентирующей деятельность вуза, направленные на совершенствование учебного процесса и повышение качества подготовки конкурентоспособных специалистов. Реформа образования содержит много положительных моментов, таких как:

1. Удовлетворение потребности общества с помощью введения двухуровневого образования, нацеленного на овладение конкретных профессий с углубленной подготовкой;
2. Возможность корректировки направленности последующей ступени образования в соответствии с изменяющимся течением времени потребностями общества;
3. Дифференциация методик обучения по ступеням (бакалавр, магистр);
4. Упорядочение структуры подготовки кадров;
5. Прирост квалификации профессорско-преподавательского состава;
6. Узнаваемость дипломов и степеней при их международном сопоставлении.

В соответствии с болонским соглашением в стандарте должны быть прописаны компетенции, которыми должен обладать бакалавр, магистр. В соответствии с этими компетенциями должно формироваться содержание образования то-

го или иного уровня. При реализации государственного образовательного стандарта необходимо обосновать эффективность и качество физической культуры студентов новых направлений с устоявшимися программами. Под воздействием информационных процессов новый стандарт дает определенное направление развития физической культуры, включая использование компьютерных программ и здоровьесберегающих технологий. С внедрением новых требований ставится задача преобразовать качество физкультурно-спортивной деятельности так, чтобы она стала средством саморазвития и самовоспитания студента. Новое направление, освещенное болонским соглашением, ставят перед физической культурой задачи, которые требуют достаточно длительного решения. Информатизация учебного процесса требует более широкого внедрения. Качество образования должно соответствовать требованиям государственного стандарта, динамики физического развития и подготовленности, материальному оснащению залов и оборудования, уровнем методического обеспечения учебного процесса.

Компетенции интерпретируются как единый согласованный язык для описания академических и профессиональных профилей и уровней высшего образования. Ориентация стандартов, учебных планов и программ на результаты обучения делают квалификации сравнимыми и прозрачными, чего нельзя сказать о содержании образования, которая разительно отличается не только между странами, но и вузами, даже при подготовке по одной и той же специальности. Компетентность – общий оценочный термин, обозначающий способность к деятельности. Характеризует меру соответствия понимания знаний и умений реальному уровню сложности выполняемых задач и разрешаемых проблем.

Академическая мобильность как одно из важнейших условий реализации прав личности на качественное образование. Академическая мобильность открывает новые возможности не только для студентов, получающих доступ к программам ведущих вузов страны, преподавателей и научных кадров, на проведение исследований, преподавания и стажировки, но и также важное значение для формирования внутреннего рынка труда.

Для того чтобы спроектировать перечень профессиональных компетентностей определим, что является предметно-содержательной основой физического образования, культура двигательной деятельности направлена на формирование:

- управление процессом индивидуального развития способностей и свойств студентов;
- предельного развития, максимального освоения и эффективного использования двигательных возможностей;
- оптимизации функционального состояния здоровья.

Каждый учебный цикл имеет базовую часть и вариативную устанавливаемую вузом. Раздел физическая культура имеет трудоемкость две зачетные единицы и реализуется при очной форме обучения в объеме 400 часов. При этом говорится, что объем практической подготовки, в том числе игровых видов, должен составлять не менее 328 часов. Приоритетным направлением в разработке содержания дисциплины «Физическая культура» должно стать ценностное отношение студентов и мотивация деятельности, создания условий для удовлетворения физкультурно-спортивных потребностей студентов, выбор содержания и направлений в получения образования.

### Список литературы

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – 3-е изд., стер.-М.: Академии, 2008.
2. Колесов, В.А. Двухступенчатое высшее образование : 15 аргументов «за» // Высшее образование в России. -2006. – №3.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования.

## ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Калимуллин Р.Р.  
Уколова К.А.  
ОГПУ, ИФКиС*

**Ключевые слова:** эстетическое воспитание, младшие дошкольники.

Проблема становления и развития эстетических качеств личности является одной из актуальных проблем воспитания. Педагогическая наука определяет эстетическое воспитание как развитие способности воспринимать, чувствовать, понимать прекрасное в жизни и в искусстве, как воспитание стремления самому участвовать в преобразовании окружающего мира по законам красоты, как приобщение к художественной деятельности и развитие творческих способностей [1].

Эстетическое воспитание – это целенаправленный, систематический процесс воздействия на личность ребенка с целью развития у него способности видеть красоту окружающего мира, создавать ее. Начинается оно с первых лет жизни детей [3, 4].

Эстетическое воспитание – понятие очень широкое. В него входит воспитание эстетического отношения к природе, труду, общественной жизни, быту, культуре. Однако познание физической культуры, в частности, культуры двигательных действий настолько многогранно и своеобразно, что оно выделяется из общей системы эстетического воспитания как особая его часть [3, 4].

Воспитание детей средствами физической культуры составляет предмет эстетического становления культуры личности младшего дошкольника.

В свою очередь, эстетическое воспитание является частью всестороннего воспитания личности детей. Особенно тесна его связь с нравственным воспитанием.

Знакомство с красотой телодвижений в физической культуре и спорте не только воспитывает ум и чувства ребенка, но и способствует развитию воображения и фантазии.

Эстетическое развитие – это длительный процесс становления и совершенствования эстетического сознания, отношений и эстетической деятельности личности. Поэтому эстетическое воспитание детей младшего дошкольного возраста первоначально представляет только эмоционально-чувственное освоение и отсутствие эстетического сознания. Поэтому его развитие требует большой сенсорной культуры. Однако, именно в этом возрасте, активно начинает форми-

роваться эмоционально-образное мышление, чувственное познание окружающего мира. Эти возрастные особенности младших дошкольников способствуют плодотворному эстетическому воспитанию средствами физической культуры (ролевые игры, сюжетные игры, выполнении простейших физических упражнений, выполнение условных двигательных действий под звуковое сопровождение, имитация движений различных животных) [1, 2].

Для младших дошкольников более значимыми являются внешние признаки эстетического объекта или явления: эстетическая привлекательность – основной критерий их оценки. Эстетические потребности детей младшего дошкольного возраста в силу их психологических особенностей ситуативно обусловлены. Содержание эстетических объектов чаще всего остается вне их внимания и потребности. Как и интерес, эстетические потребности младших дошкольников не характеризуются устойчивостью, большую роль в их формировании играет склонность детей этого возраста к подражанию. Поэтому процесс формирования эстетических потребностей младших дошкольников может иметь не только положительную, но и отрицательную тенденцию, что обусловлено характером воспитательной среды [1].

В процессе осуществления эстетического воспитания младших дошкольников необходимо решить следующие задачи:

1. Систематически развивать эстетическое восприятие;
2. Формировать эстетические чувства и представления детей;
3. Создать педагогические условия, способствующие процессу воспитания эстетических качеств, а именно:

- развитию интеллектуального и чувственного начал у детей через формирование его эстетического сознания;

- овладению навыками подражания при выполнении простых двигательных действий и элементарных физических упражнений;

- формированию чувства ритма, при звуковом сопровождении двигательных действий;

- развитию образного мышления как фундамента творческого потенциала;

- наиболее раннему выявлению природных задатков ребенка в области художественно-творческой деятельности в процессе освоения сюжетно-ролевых игр [1, 5].

Важно, чтобы работа воспитателя строилась на научной основе и проводилась по определенной программе, учитывающей современный уровень развития различных видов искусства, с соблюдением принципа постепенности, последовательного усложнения требований, дифференцированного подхода к знаниям и умениям детей различных возрастов. Так как, эстетическое воспитание, как и любой процесс, осуществляется поэтапно.

#### **Список литературы**

1. Игры детей в дет.саду: Для дошкольного возраста. – Мн.: ООО «Харвест»; Москва: АСТ, 2000. – 94 с.

2. Лихадиевская, Т.Г. Подвижные игры в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Т.Г. Лихадиевская, И.М. Ивановская. – Мн.: Беларусь, 2002. – 238 с.

3. Калимуллин, Р.Р. Модель образовательной среды дошкольной организации в становлении и развитии физической культуры младшего дошкольника. // Международ.научно-практ. конференция – Уфа.: БГПУ, 2014.-116с.

4. Калимуллин, Р. Р. Игровая деятельность младших дошкольников в образовательном процессе дошкольной организации. // Международный форум специалистов по проблемам науки и образ. в сфере физ. культуры, адап. физ. культуры и безопас. жизнедеят.: сб. статей (14-15 ноября 2013 г.). – Оренбург, 2013.- 320 с. С. 122-124.

5. Комарова, Т.С. «Школа эстетического воспитания» М.: Издательский дом «Зимородок», 2006, 418 с.

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ**

*Козлов А.А.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** скоростно-силовые качества, комплекс, каратист.

**Актуальность.** Высоких спортивных результатов в карате можно добиться только при высоком уровне развития скоростно-силовой подготовленности. Скоростно-силовая подготовленность является решающим фактором в реализации ударов руками и ногами в процессе соревнований в карате. Об этом указывалось в специальных исследованиях. Однако, как показывает практика, в доступной литературе нет специальных рекомендаций и средств направленного воздействия на специальные физические качества юных каратистов для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности.

К средствам, направленным на повышение скоростно-силовой подготовленности, могут быть отнесены упражнения специального и общеразвивающего характера. Эффективность совершенствования физических качеств в значительной мере зависит от получения объективной информации о сдвигах в морфофункциональном состоянии спортсмена после физической нагрузки. Поставленную задачу можно считать актуальной и требующей проведения дополнительных исследований.

**Цель исследования** – разработать методику скоростно-силовых качеств у юных каратистов.

**Объект исследования** – процесс скоростно-силовой подготовки юных каратистов на этапе начальной специализации.

**Предметом исследования** являлись комплексы средств скоростно-силовой направленности и методика их применения в тренировочном процессе подготовки юных каратистов.

**Гипотеза исследования.** Уровень скоростно-силовой подготовленности юных каратистов можно повысить, если:

- а) разработать методику развития скоростно-силовых качеств в карате;
- б) экспериментально обосновать методику развития скоростно- силовых качеств юных каратистов.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно–методической литературы; тестирование физических качеств и функциональной подготовленно-

сти; методы математической статистики (стандартная ошибка,  $m$ ), средняя величина показателя ( $M$ ),  $t$ -статистика,  $P$  двухстороннее.

**Теоретическая значимость.** Разработанная методика развития скоростно-силовых качеств юных каратистов 14–15 лет может повысить их уровень скоростно-силовой подготовленности.

**Практическая значимость** исследований заключается в разработке комплекса средств направленного на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности юных каратистов в возрасте 14–15 лет.

**Выводы и рекомендации.** Экспериментальные данные, полученные в исследовании, могут быть применены в подготовке будущих молодых специалистов. Очень полезными могут оказаться методические советы и рекомендации для юных спортсменов, в первую очередь для укрепления их здоровья и приучению к здоровому образу жизни.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*Кузьмин Е.Б., Ионов А.А., Софронов Н.Н., Азиуллин Р.Р.  
Поволжская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Набережные Челны  
Денисенко Ю.П.  
Набережночелнинский институт социально-педагогических  
технологий и ресурсов, Набережные Челны;  
Андрущишин И.Ф.  
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан*

**Ключевые слова:** мотив, спортивная мотивация, мотивационная сфера, спортивная деятельность, свойства личности, педагогические условия.

**Актуальность.** Спортивная деятельность характеризуется такими психологическими особенностями, как ориентация на предельный уровень достижений и высокие эмоциональные нагрузки, связанные с субъективной значимостью результатов деятельности, остротой соперничества, публичностью выступлений в соревнованиях. В продолжительности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности [1; 5].

Важнейшей проблемой педагогического и психологического обеспечения в спорте является контроль и управление спортивной деятельностью на любом уровне спортивного совершенствования, что включает в себя индивидуализацию тренировочной подготовки в зависимости от склонностей и интересов самого спортсмена. Особенно это актуально для спортсменов подросткового и юношеского возраста, когда противоречия между побуждениями спортсменов и организацией тренировочного процесса могут резко снизить интересы и мотивы занятия спортом, а в худшем случае и повлечь за собой уход из спорта [2; 4].

Высокие результаты в спорте теснейшим образом связаны с мотивационной сферой человека. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе деятельности [3; 4]. Главной же особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на результативность деятельности спортсмена. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом [4; 5].

Спортивная мотивация определяется как состояние спортсмена, обусловленное отношениями спортсмена к различным сторонам конкретной ситуации спортивной деятельности: цели, ожидаемым результатам, успеху и неудачам, своим возможностям, самой деятельности, партнерам по команде, тренеру [1; 2].

**Организация и методы исследования.** С учетом результатов теоретического анализа и общения научно-методической литературы по проблеме исследования и данных психодиагностики определялись педагогические условия повышения эффективности формирования спортивной мотивации волейболистов 15-16 лет

Формирование отношений, лежащих в основе спортивной мотивации, осуществляется посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Действие механизма «снизу вверх» обеспечивается посредством направленного создания в процессе внутренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности специальных внешних условий (к примеру, ситуаций достижения успеха, необходимости принять своевременное решение в лично значимой и неопределенной ситуации, и т.п.), которые объективно требуют от спортсменов актуализации формируемых мотивов и волевых качеств, и приводят к самостоятельному принятию решения о реализации связанных с ними действий.

**Результаты и их обсуждение.** Теоретический анализ и обобщение литературных данных позволили выделить ряд педагогических условий, реализация которых в процессе спортивной подготовки через психологические механизмы «снизу вверх» и «сверху вниз» должна обеспечить, по нашему предположению, возникновение, функционирование и развитие отношений волейболистов к цели занятий спортом, спортивному успеху, своим возможностям, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, к команде и тренеру. Стабилизация этих отношений приводит к формированию у занимающихся мотивов занятий спортом, волевых качеств, способности к субъективному контролю и самоуправлению, которые впоследствии становятся личностной основой внутренне организованной спортивной мотивации.

При этом, на наш взгляд, необходимо соблюдать следующие педагогические условия:

- формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом;
- формирование благоприятных отношений к спортивному успеху;
- формирование благоприятных отношений к своим возможностям;
- формирование благоприятных отношений к тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование благоприятных отношений к команде и тренеру;

Обобщая результаты педагогического эксперимента, можно заключить, что при практической реализации выделенных нами педагогических условий в учебно-тренировочном процессе волейболистов 15-16 лет наблюдается:

- 1) ускорение темпов развития волевых качеств целеустремленности, настойчивости и упорства;
- 2) ослабление значимости мотива эмоционального удовольствия, социально-эмоционального и социально-морального мотивов, и повышение значимости мотивов достижения успеха, социального и физического самоутверждения;
- 3) усиление спортивной мотивации и соревновательной мотивации;
- 4) повышение уровня субъективного контроля и способности к самоуправлению общением, поведением и деятельностью.

Для управления формированием спортивной мотивации необходимо создавать *педагогические условия* для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Результаты экспериментального исследования *уровня развития психических свойств волейболистов 15-16 лет* свидетельствуют, что: 1) при традиционных подходах к психологической подготовке только 25,0 % спортсменов достигают уровня полной готовности к занятиям волейболом; 30,0 % – уровня, близкого к полной готовности, 25,0 % – среднего уровня готовности, 17,5 % – ниже среднего уровня, и 2,5 % психологически не готовы к деятельности волейболиста.

В 15-летнем возрасте у волейболистов наблюдается интеграция мотивов занятий спортом в два относительно независимых блока. В первый блок входят положительно связанные между собой мотивы, которые по своему психологическому содержанию являются внешними по отношению к спортивной деятельности (мотивы: эмоционального удовольствия, физического самоутверждения, подготовки к профессиональной деятельности, спортивно-познавательный и рационально-волевой).

Второй блок образуют взаимосвязанные гражданско-патриотический, социально-моральный и мотив достижения успеха, которые являются внутренними по отношению к спортивной деятельности. Социально-эмоциональный и мотив социального самоутверждения положительно связаны с группой внутренних мотивов, и отрицательно – со всеми внешними. Соревновательная и тренировочная мотивации отрицательно взаимосвязаны между собой. При этом в основе соревновательной мотивации находятся мотивы: достижения успеха, социального самоутверждения и социально-моральный; в основе тренировочной мотивации – мотив эмоционального удовольствия и рационально-волевой.



Чем сильнее мотивы занятий спортом, тем выше готовность к проявлению волевых усилий.

Нами выделены шесть педагогических условий, различающихся по направленности на формирование благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной жизни, а именно к: цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, тренировочной деятельности, к команде и тренеру, соревновательной деятельности. Каждое из этих условий реализуется через применение в учебно-тренировочном процессе соответствующих педагогических приемов.

**Выводы.** Развитие спортивной мотивации следует осуществлять в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена: свойствами темперамента, мотивами занятий спортом, волевыми качествами, способностями к субъективному самоконтролю и самоуправлению.

### Список литературы

1. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2000. – 179 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
3. Дашкевич, О. В. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности / О. В. Дашкевич, В. А. Зобков. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 79 с.
4. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
5. Шаболтас, А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дисс. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / А.В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 21 с.

## СИСТЕМНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНО-ФИЗИКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Куликов Д.Л., Посохов Д.В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, образование, спортсмены высокого класса, инновации.

По состоянию на 1 января 2015 года в ведении Росспорта находятся 15 высших учебных заведений, 19 средних специальных, в том числе олимпийского резерва (2 в структуре вузов), 2 научно-исследовательских института, 2 учреждения дополнительного профессионального образования и 14 филиалов вузов.

На заседании Коллегии Росспорта в январе 2006 года, были предложены стратегические направления развития образования и концептуальные подходы к развитию спорта высших достижений.

Предлагалось разработать и внедрить в образовательные учреждения Росспорта программы среднего и высшего профессионального образования для формирования системы, предусматривающей не только подготовку специалистов, но и подготовку спортсменов высокого класса.

С учетом того, что тренировочный процесс носит творческий характер, спортсмен должен овладевать различными знаниями в самых разных областях – физиологии, анатомии, психологии, биомеханики, биохимии и другим. Безусловно целью освоения этих знаний является их применение в личном спортивном совершенствовании для дальнейшей успешной трудовой деятельности.

В случае реализации указанных мер, станет возможным четко разграничить подготовку специалистов и спортсменов, трудовой деятельностью которых спортивное совершенствование и участие в соревнованиях.

В этом случае, система образовательных учреждений Росспорта будет отвечать следующим задачам:

1. Содействие реализации политики Росспорта в регионах Российской Федерации;
2. Подготовка профессиональных кадров;
3. Подготовка спортсменов, как специалистов, для которых спортивная деятельность является трудовой;
4. Научное и методическое обеспечение подготовки специалистов и спортсменов высокого класса;
5. Реализация принципов непрерывности и преемственности получения образования.

Система дополнительного образования детей согласно законодательству Российской Федерации по разграничению полномочий относится к ведению муниципального уровня. В прямом подчинении они отсутствуют, но остаются важнейшим базовым звеном образовательной системы Росспорта. Необходимо создать условия для работы с такими учебными заведениями Росспорта путем включения их на ассоциативной основе в создаваемые университетские комплексы.

Система среднего профессионального образования охватывает возрастную группу от 16 до 22 лет, нахождение ее в системе образовательных учреждений представляется значимой, обеспечивающей социальную защищенность молодежи в части приобретения ими профессии и осуществления полноценного тренировочного процесса. Один из вариантов реализации этих возможностей – открытие в Челябинском колледже по физической культуре структурного подразделения, училища олимпийского резерва, действующего на основании Положения.

Учреждения высшего профессионального образования, являющиеся следующей ступенью уровня профессионального образования, являются системообразующими по отношению ко всем другим учреждениям. Именно на базах высших учебных заведений возможно формирование университетских комплексов – объединений, интегрирующих в себе ресурсы для комплексного решения образовательных, научных и спортивных задач. Высшие учебные заведения должны обеспечивать профессиональную подготовку спортсменов в возрастном периоде, как правило до 27 лет.

Для реализации в образовательных учреждениях высшего профессионального образования предлагаемого Росспортом к разработке государственного стандарта с присвоением квалификации «спортсмен -инструктор» представляется целесообразным создать факультеты спортивного мастерства.

Анализ соотношения сил ведущих спортивных держав в летних циклических видах спорта за период олимпийских циклов (Атланта, Сидней, Афины, Пекин, Лондон), проведенный Волгоградскими учеными, показывает отрицательную динамику итогов выступления российских спортсменов в циклических видах спорта. Данная закономерность подтверждается результатами наших атлетов и в зимних видах спорта. По данным приведенным в статье А.В.Черкашина и А.И.Шамардина о системе олимпийской подготовки, наша страна занимает 30-34 место в пересчете количества медалей на душу населения. Вместе с тем успешное выступление в циклических видах спорта по существу определяет завоевание первого общекомандного места. Таким образом, одной из основных среднесрочных концептуальных задач российского олимпийского спорта должно являться существенное повышение эффективности подготовки в циклических видах спорта.

Кроме того как важную среднесрочную задачу следует рассматривать отбор инновационных технологий спортивной подготовки, которые в дальнейшем будут внедрены и использованы в ходе подготовки на заключительном этапе и непосредственно на Играх очередной Олимпиады.

Важнейшим фактором эффективной подготовки спортсменов высокой квалификации в современных условиях является также модернизация системы научно-методического обеспечения этого процесса с использованием адекватных аппаратурных измерительных комплексов.

Чтобы отобрать перспективные инновационные технологии, необходимо в краткие сроки составить их перечень, провести их экономическое обоснование, создать коллективы сотрудников и спортсменов для их апробации.

Передовые спортивные державы располагают и используют новейшие технологические подходы ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Таким образом, цель внедрения инновационных технологий – обеспечить равные или преимущественные (опережающие) условия подготовки российским спортсменам по сравнению с основными соперниками.

На практике внедрение инновационных технологий целесообразно осуществлять на базе научно-исследовательских станций для проведения этапных комплексных обследований в структуре научно-методического обеспечения команд. Не меньшее значение имеет и совершенствование арсенала современных методов восстановления (в том числе и инновационных технологий), которые адекватно и оперативно назначаются и осуществляются на основе информации, полученной в ходе этапных комплексных обследований спортсменов на указанных научно-исследовательских станциях.

В ближайшие планы вуза входит строительство системы, в которой будет сконцентрирован весь научный потенциал сферы здоровьесбережения и подготовки спортсменов высокого класса.

Наш Университет стремится к претворению в жизнь идей непрерывного профессионального образования, созданию университетского комплекса и реализации новых форм обучения подготовки и переподготовки кадров в отрасли физической культуры и спорта.

### Список литературы

1. А.В.Черкашин; А.И.Шамардин. Сравнительная продуктивность современных национальных систем олимпийской подготовки применительно к летним видам спорта./ М. Теория и практика физической культуры. № 8 2010. с.17- 22.

## РАЗРАБОКА МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СУДЕЙСТВА И ТВ ТРАНСЛЯЦИЙ

*Лебедев Г.К., Лебедев К.Ю., Прокопенко А.П.  
УрФУ, Екатеринбург*

С целью проведения на Спортивном комплексе «Аист» (г. Нижний Тагил) соревнований Кубка мира FIS по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью, специалистами Уральского Федерального Университета были спроектированы, а в дальнейшем установлены специализированные системы обеспечения судейства и телевизионных трансляций. В декабре 2014 года с использованием данных систем был проведен первый в России этап Кубка мира по прыжкам на лыжах с трамплина среди мужчин. За последние два года на трамплинном комплексе «Аист» были проведены два этапа Континентального Кубка, этапы «Гран-при» по летним прыжкам с трамплина, многочисленные Чемпионаты и этапы Кубка России.

В соответствии с жесткими требованиями FIS при проведении этапов Кубка мира [1; 2], трамплины были оснащены не только сертифицированной системой судейства SwissTiming, но и устройствами, предназначенными для обеспечения в онлайн-режиме дополнительной информацией телевизионных транслирующих компаний, комментаторов, организаторов соревнований и специалистов.

Перед специалистами УрФУ, для организации полноценного тренировочного процесса сборных команд России по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью на базе спортивного комплекса «Аист», была поставлена задача уже существующие специализированные системы судейства и телевизионных трансляций дополнить необходимым оборудованием. В результате анализа современных методик тренировок и оборудования, были подготовлены следующие предложения.

Поскольку прыжки на лыжах являются чрезвычайно сложной технической дисциплиной лыжного спорта, для анализа техники прыжков тренеру необходимо оперативно получать объективную информацию на всех составных стадиях прыжка: разгоне, толчке, фазе полета, приземлении при учете погодных условий и самочувствия спортсмена.

На фазе разгона формируется скорость лыжника, которая обеспечивает дальность прыжка. Для определения скорости разгона на трамплине устанавливаются светолучевые створы, створ создает старт/стоп сигналы в соответствии с правилами FIS. Полученные сигналы обрабатываются с помощью модуля измерения скорости и передаются на компьютер.

Параметры фазы отталкивания фиксируются с помощью тензометрической платформы и системы видеонализа. Информация о силе отталкивания с элек-

тронных тензометрических датчиков, установленных в зоне отталкивания, и модуля компании PeterRiedel, обрабатывается с помощью программного обеспечения "SkiLineDataTrack– Client" компании SwissTiming [3].

Видеосъемка проводится обычно на каждой «прыжковой» тренировке в разных точках трамплина. Данные видеоизображений используются для биомеханического анализа техники прыжков на лыжах с трамплина, прежде всего стойки разгона, в фазе отталкивания и в фазе формирования положения полета. Изображения, полученные с помощью Sony HD видеокамер 1920x1080/540@50fps, которые имеют возможность автоматической или удаленной настройки диафрагмы, фокуса и Zoom, а также телевизионных камер системы обеспечения ТВ трансляций, обрабатываются с помощью компьютерного биомеханического программного комплекса компании Dartfish (<http://innosport.ru/dartfish.html>).

Видео система определения дальности прыжка построена на базе четырех Sony HD видеокамер 1920x1080/540@50fps, установленных вдоль зоны приземления, и программного обеспечения для измерения длины прыжков [4]. На мониторе отображается видео со всех 4-х камер в режиме реального времени. Программа записывает видео с каждой камеры и сохраняет на диск кусками по 10 секунд, предоставляя возможность покадрового повторного просмотра момента приземления. У оператора есть возможность приближать картинку для точного определения точки приземления.

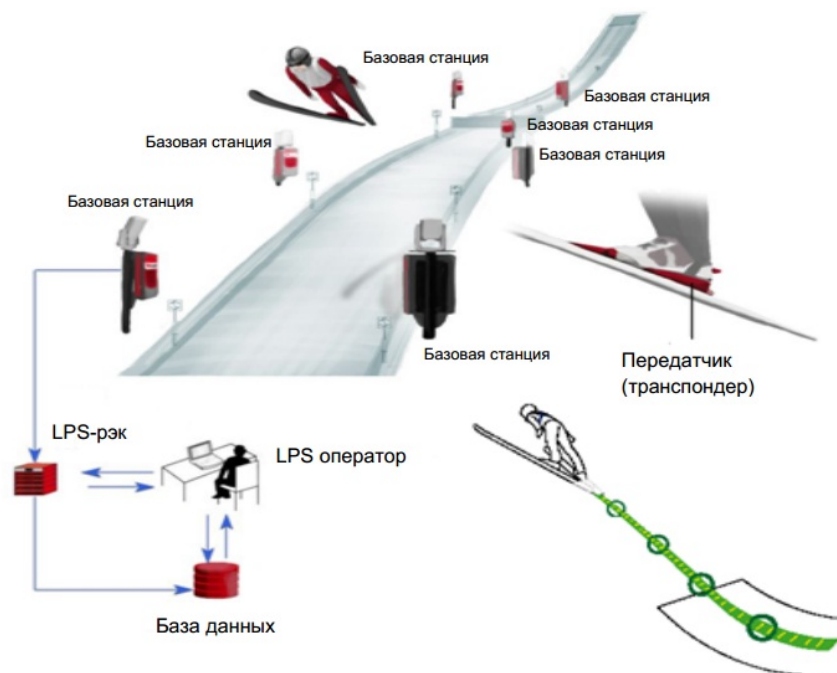


Рисунок 1 – Система определения местоположения спортсмена.

Для определения скорости спортсмена в каждой точке разгона и прыжка, расстояния точки отрыва до края стола отрыва, а также графического построения траектории прыжка, в том числе в формате 3-D, предложено использовать систему определения местоположения LPS компании SwissTiming [5], которая позволяет отслеживать местоположение людей и предметов с точностью +/- 10 см со скоростью до 500 измерений в секунду. Пространственное положение отслеживаемых объектов определяется путем непрерывного расчета за-

держки распространения сигнала между портативным передатчиком и рядом стационарных базовых станций (рисунок). Каждый из портативных передатчиков имеет уникальный идентификационный номер, определяющий спортсмена, на котором установлен конкретный передатчик. Все данные обрабатываются в реальном времени.

Учет влияния погодных факторов крайне необходим в тренировочном процессе. Не следует избегать плохих погодных условий особенно в фазе стабилизации техники, так как во время соревнований возможны разные условия. При этом обязательным условием является обеспечение безопасности спортсменов.

Для определения ветровой ситуации в зоне полета спортсмена используется система, состоящая из семи 3-х мерных ультразвуковых анемометров, установленных в соответствии с правилами FIS, программного обеспечения для измерения скорости и направления ветра, обеспечивающего графический вывод: реальную турбулентность (м/с) в виде диаграммы и чисел, текущее направление ветра в виде стрелки, текущую результирующую скорость ветра м/с в виде числа, скорость ветра на диаграмме времени.

Для фиксации климатических условий в зоне прыжка применяется профессиональная метеостанция MeteoskanPRO компании RSTIndustriesTMFV, которая через радио датчик передает данные по температуре, влажности воздуха, атмосферному давлению, количеству выпавших осадков.

Состояние самого спортсмена перед прыжком, во время полета и приземления можно фиксировать с помощью наручного кардиомонитора.

Представленная комплексная система технического обеспечения позволит значительно усовершенствовать тренировочный процесс на лыжном трамплине, стать основой для разработки новых современных методик подготовки спортсменов высшей квалификации.

### **Список литературы**

1. Service catalogue FIS World Cup Ski Jumping and Ski Flying, 2012.
2. SWISS TIMING, Service catalogue FIS World Cup Ski Jumping Ladies 2015/2016, 2015.
3. SWISS TIMING, Ski-line data track, Ski Jumping, Hardware Manual, 2013.
4. SWISS TIMING, Video distance measurement system G4, Ski Jumping, Hardware Description, 2011.
5. SWISS TIMING, Local positioning system, Ski Jumping, Hardware Description, 2014.

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ КРОССФИТ**

*Лебедихина Т.М.  
УрФУ, Екатеринбург  
Станкевич В.А.,  
УрФУ, Екатеринбург*

**Ключевые слова:** фитнес, методика, кроссфит, мотивация, тестирование, силовые способности, эффективность.

В настоящее время широко распространяются различные направления в фитнесе. Одним из таких направлений является новый вид силового фитнеса

«кроссфит». Кроссфит – это экстремальная система общей физической подготовки, основанная на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта (гиревой спорт, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика и т.д.) Кроссфит привлекает тем, что каждый, кто желает улучшить свои физические кондиции, сможет тренироваться где угодно и с любым набором оборудования. Основной задачей является функциональная и силовая направленность тренировочного процесса. Любой человек, настроенный на серьезные тренировки, может использовать систему кроссфит независимо от уровня начальной подготовки, т.к. программу занятий можно варьировать с учетом возможностей организма. Именно эта система сегодня привлекла многие правоохранительные органы, военные подразделения и пожарные службы[2].

**Актуальность работы** – в последние годы наблюдается значительный интерес людей к физкультурно-оздоровительным занятиям по системе кроссфит и практически отсутствием исследовательских работ, свидетельствующих об эффекте применения системы кроссфит на занятиях по физической культуре в рамках учебного процесса.

*Объект* исследования – учебно-тренировочный процесс по физической культуре в вузе.

*Предмет* исследования – развитие силовых качеств у студентов с использованием системы кроссфит.

**Цель** – изучить влияния тренировочной системы кроссфит на развитие силовых качеств у студентов на занятиях физической культурой в рамках учебного процесса.

Выдвижение данной цели обусловило постановку следующих *задач*:

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования.
2. Изучить методики тренировочной системы кроссфит.
3. Разработать методику развития силовых качеств у студентов, с использованием системы кроссфит.
4. Выявить эффективность методики развития силовых качеств у студентов, с использованием системы кроссфит.

#### **Организация и методы исследования.**

В исследовании участвовали две группы студентов – юношей первого курса высшего учебного заведения: контрольная и экспериментальная (по 10 человек). Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года. В ходе исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, контрольное тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В процессе педагогического исследования для экспериментальной группы была разработана и применена методика развития силовых качеств, которая предполагала включение в конце основной части занятия силового блока по системе кроссфит. При этом силовой блок каждый месяц корректировался и включал 5-6 упражнений в раунде, при этом необходимо было выполнить 5 раундов. Контрольная группа занималась по традиционной методике развития силовых качеств.

### Результаты и их обсуждение.

Проведенные исследования подтвердили эффективность разработанной методики развития силовых качеств у студентов по системе кроссфит, что доказано с помощью применения педагогических тестов, отражающих положительную динамику: по тесту подтягивание прирост составил в экспериментальной группе 63,4%, в контрольной 30%; сгибание рук в упоре лежа на полу прирост составил в экспериментальной группе 37,4% в контрольной 28,6%; поднимание туловища за 30 с. показатели улучшились в экспериментальной группе на 19,2 %, в контрольной на 3,7 %; прыжки со скакалкой за 1 мин. в экспериментальной группе прирост на 13,7%, в контрольной на 5,1%.

Анкетирование (рис.1), проведенное в ходе эксперимента включало 16 вопросов, в том числе «Как Вы проводите свободное время?». Спортивным занятиям посвящают 60% юношей (секции, тренажерные залы, фитнес-клубы, бассейн и др.), на прогулки с друзьями и пользование интернетом по 15%, на чтение книг и просмотр программ по телевидению по 5%.



Рисунок 1 – Результаты анкетирования

### Выводы.

1. Изучив и проведя анализ литературных источников и интернет-ресурсов по проблеме исследования, можно отметить большой интерес юношей к системе кроссфит, что дает право сделать вывод, что данная система выступает мотивирующим фактором к занятиям физической культурой и спортом.

2. Анализ теоретических основ и программ тренировочной системы кроссфит указывает на то, что занятия по данной системе можно проводить с людьми разной возрастной категории и уровнем физической подготовки, изменяя лишь методику, но не саму систему тренировок.

3. Особенность разработанной нами методики состоит в том, что в заключение основной части занятия были включены упражнения силовой направленности по системе кроссфит. Силовой блок включал комплекс упражнений, который корректировался ежемесячно.

4. Эффективность разработанной нами методики доказана с помощью контрольных тестов, отражающих положительную динамику. Математико – статисти-



стический анализ показал, что различия между полученными в эксперименте выходными значениями в экспериментальной группе считаются достоверными, что доказано расчетами по критерию Стьюдента. А значит, есть основания говорить о том, что данная методика развития силовых качеств у студентов с использованием системы кроссфит оказалась эффективной и может быть рекомендована специалистам физической культуры и спорта в практической деятельности.

### Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Учебное пособие. М.: Альфа-М, 2003. 352с.
2. Богачев Е.В. Кроссфит. Руководство по тренировкам / Е.В. Богачев, И.А. Карягин. М.: 2013. 142 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. /Ю.Ф. Курамшин.- 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. 464с.
4. Хрипкова А.А. Возрастная физиология /А.А. Хрипкова. М.: Просвещение, 1978. 346с.
5. <http://www.crosslife.ru/>

## РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ АКТУАЛИЗАЦИИ ПОТРЕБНОСТИ МОЛОДЕЖИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Логинов В. В.  
УралГУФК, г. Челябинск*

Проблема актуализации потребностей в физической культуре в целом и в отдельных содержательных ее компонентах (физических упражнениях, использовании естественных сил природы и гигиенических факторов в интересах сохранения и укрепления здоровья, культивирование различных видов состязаний в проявлении физических и психоэмоциональных качеств) имеет глубокие исторические корни [1; 4; 6].

Физическая культура сегодня рассматривается как учебный предмет в современной общеобразовательной и профессиональной школе и как часть общечеловеческой культуры, ценности и достижения которой ориентированы на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовно-нравственное развитие личности. Важный акцент при этом делается на достижение физической зрелости (гармоничного развития физических качеств, способностей и генетических задатков в сфере двигательной активности).

Мы провели специальное исследование и убедились, что 76% россиян считают, что уроки физкультуры в школе должны быть обязательными для всех и проходить два-три раза в неделю. Об этом свидетельствуют данные опроса, проведенного нами еще в 2009-2010 учебном году. Больше половины опрошенных (63%) уверены, что ученики должны в обязательном порядке сдавать спортивные нормативы (ГТО).

Эти данные свидетельствуют о высоком уровне потребности молодежи в физической культуре. Физическая культура, как учебный предмет, обеспечивает разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья учащихся. Этот предмет входит в систему общего образования и воспитания духовно-

нравственных основ поведения, формирования потребностей в повседневной двигательной активности для повышения физической зрелости и накопления резервов здоровья. Важнейший элемент физической культуры в школе – двигательная культура, включает в себя основные способы двигательной деятельности человека: бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах, катание на коньках, упражнения гимнастики, акробатики, спортивных единоборств, упражнений ритмического танцевального характера [6; 7].

Актуализация (от лат. *actualis* – деятельный) – это процесс перехода потенциальных возможностей в актуальные (насуточные, реализация которых является первоочередной, доминирующей над другими потребностями).

Исследования [3; 4; 5] показывают, что актуализация потребностей учащейся молодежи в физической культуре, осуществляется в учебно-воспитательном процессе в общеобразовательной и специализированной спортивной школах. Актуализация выступает эффективным средством реализации как врожденных, так и социально обусловленных предпосылок в становлении физической, психоэмоциональной, духовно-нравственной составляющих личности школьника. Актуализация потребностей школьников в физической культуре рассматривается как постепенное повышение значимости, субъективной ценности для личностного физического и духовно-нравственного становления обширного поля деятельности в сфере физической культуры [7, с. 91-96].

Актуализация потребностей при целенаправленных педагогических взаимодействиях – это возвышение потребностей, их оформление в более содержательные с точки зрения социальной значимости формы. Процесс возвышения потребностей, придание им отчетливой выраженности и проявлений в деятельности мы называем формированием потребностей. В физической культуре в целом на первом месте находятся средства физического совершенствование, носившие уже в глубокой древности состязательный характер. Особое место в культивировании состязательных видов физической культуры занимает Древняя Греция. В программу античных Олимпийских игр, начало которым было положено в 776 г. до н.э. уже входило пятиборье (пентатлон), в котором особой популярностью пользовалась спортивная борьба. Потребность молодежи в активном приобщении к занятиям физическими упражнениями целенаправленно поддерживалась государством [4, с. 106-107].

В проблеме актуализации потребности молодежи в физической культуре важное место занимает вопрос о правильном соотношении и взаимосвязи его умственного и физического развития. Данные изучения режима для школьников, показатели их физической подготовки свидетельствуют о том, что назрела необходимость изыскать оптимальные пути обеспечения разумного соотношения интеллектуальной и двигательной деятельности учащихся, которое содействовало бы гармоническому развитию их физических и умственных сил [3, с. 91].

Вооружение школьников теоретическими знаниями и практическими умениями, пониманием значения физической культуры для личного оздоровления – общеобразовательная задача, которая диктуется развитием нашего общества. Изменение условий жизни людей в связи с социальными преобразованиями и рыночными отношениями в производстве характеризуется уменьшением объе-

ма и интенсивности двигательной деятельности и увеличением объема информации, сенсорных нагрузок как на производстве, так и в быту. В настоящее время процесс труда требует меньше двигательной активности, так как все больше насыщается интеллектуальным, творческим содержанием. При таких условиях особое значение приобретает проблема гармонии умственной и физической деятельности в жизни человека и, следовательно, возрастает роль физической культуры как составной части рациональной, с точки зрения гигиены, организации труда и быта субъекта.

Проблема актуализации потребностей молодежи в физической культуре предусматривает вооружение ученика компетенциями в области физической культуры, которые будут полезны им в повседневной жизни, окажут влияние на физическое развитие, повышение работоспособности и будут содействовать предупреждению или искоренению вредных для здоровья привычек.

Правильная постановка физического воспитания в школе является не только необходимым условием всестороннего развития учащихся, но и действенным фактором повышения их умственной работоспособности. Специальными исследованиями [1-6] доказано, что систематические, рационально организованные мероприятия по физическому воспитанию расширяют функциональные возможности организма школьника, повышают производительность умственного труда, отдалают утомление и ускоряют восстановление работоспособности.

#### **Список литературы**

1. Волин М. К. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / М. К. Волин // Теория и практика физической культуры. 1999. – № 6, – С. 10-14.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся средних профессионально-технических училищ. – М. : МО РФ, 1986. – 56 с.
3. Логинов В. В. Актуализация потребности школьников в занятиях ФК / В. В. Логинов // Педагогическая наука и образование : темат. сб. науч. тр. – Челябинск: Уральская академия, 2007. – С. 91-94.
4. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В. И. Лях, Л. В. Кофман, Г. Б. Мейксон. – М. : Просвещение, 2010. – С. 106 – 204.
5. Педагогическая наука и образование : тематический сборник научных трудов. Вып. 12 / Отв. редактор А. Я. Найн. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 240 с.
6. Сиваков В. И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры : автореф. дис....д-ра пед. наук / В. И. Сиваков. – М. : ВНИИФК, 1998. – 36 с.
7. Сиротин О. А. Формирование позитивного отношения к учению школьников подросткового возраста на занятиях физической культуры / О. А. Сиротин // Проблема физкультурно-педагогического образования в Уральском регионе : тез. докл. IX регион. науч.-метод. конф. – Челябинск : ЧелГНОЦУрО РАО, 2009. – С. 91-96.

## ПУЛЬСОМЕТРИЯ ПРИ СТУПЕНЧАТО-ВОЗРАСТАЮЩЕЙ МОЩНОСТИ НАГРУЗКИ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНЕ СКОРОСТНОЙ СПУСК

*Любченко О.Н., Захарова А.В.  
УрФУ, Екатеринбург*

**Ключевые слова:** педагогическое тестирование, ступенчатый тест, велоспорт, скоростной спуск.

**Актуальность.** Передвижение на велосипеде необычайно популярно во всём мире. В настоящее время кроме олимпийских велосипедных видов (гонки на треке и шоссе, ВМХ и маунтинбайк) появились такие виды дисциплин, как байкер-кросс, триал, дерт и скоростной спуск, контролю тренированности в котором и посвящена данная статья.

Скоростной спуск (downhill) – разновидность езды на горном велосипеде по крутому бездорожью (горы, холмы), включая выполнение прыжков и пролетов и преодоление других естественных препятствий.

Даунхилл в России появился сравнительно недавно. За 15-20 лет его существования построено большое количество трасс по всей стране, ежегодно Федерация Велосипедного Спорта России проводит не менее 5 всероссийских соревнований (включая Чемпионат России и Кубок из нескольких этапов) и множество региональных гонок по даунхиллу, с каждым годом собирающих все больше участников разной квалификации. Наши гонщики несколько раз принимали участие в международных стартах, но пройти квалификационный отсев им еще не удается. Причиной неудачных выступлений можно считать отсутствие системы спортивной подготовки в дисциплине скоростного спуска на велосипеде. Как известно, спортивная подготовка – это управляемый педагогический процесс, в котором с целью оптимизации подготовки должен быть организован комплексный контроль на основе объективной оценки различных сторон подготовленности [1].

Одним из методов педагогического контроля в спорте является пульсометрия при ступенчато-возрастающей мощности физической нагрузки [2, 3]. Анализ полученных данных позволяет определить факторы, ограничивающие физическую работоспособность спортсмена, разработать методику тренировки, направленную на устранение лимитирующих звеньев и достижение сбалансированного развития сердечно-сосудистой и мышечной систем данного спортсмена (анаэробной и силовой выносливости).

**Цель работы.** Оценить физическую работоспособность велосипедистов, специализирующихся в дисциплине скоростной спуск методом пульсометрии при ступенчато-возрастающей мощности педалирования.

**Организация и методы исследования.** В марте 2015 года была обследована группа спортсменов, занимающихся скоростным спуском 3-7 лет. Группа состояла из 25 человек из Свердловской и Пермской областей (21 мужчина и 4 девушки) в возрасте 18-30 лет. У 14 человек из 25 испытуемых был многолетний опыт занятия другими видами спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, каратэ, спортивная гимнастика, скалолазание, игровые виды спорта,

бальные танцы). Непосредственно велосипедными дисциплинами, кроме даунхилла, в прошлом занимались только два человека.

Тест проводился на велоэргометре Schiller 911S (Швейцария) без предварительной разминки. Начальная мощность нагрузки составила 30 Вт. Далее мощность каждые 2 минуты повышалась на 40 Вт, частота вращения педалей  $60 \text{ с}^{-1}$ . При этом в автоматическом режиме регистрировалась ЧСС спортсмена с помощью монитора сердечного ритма Foreunner 310 XT (Garmin, USA). Через 1,5-2 мин после выполнения теста до отказа проводились измерения уровня лактата в капиллярной крови с помощью анализатора лактата Lactate-Plus (Sports) Meter Kit.

При анализе зависимость ЧСС от мощности нагрузки особое внимание уделялось следующим параметрам:

- мощность педалирования на ЧСС=170 Вт – по аналогии с  $PWC_{170}$ , дает представление о физической работоспособности человека;
- максимальная мощность выполненной нагрузки ( $P_{\text{max}}$ , Вт) – характеризует интегральную готовность велосипедиста;
- кривая «ЧСС – мощность нагрузки» и тангенс угла ее наклона на первых двух ступенях используется для оценивания уровня развития кардиосистемы [2].
- время восстановления после теста до ЧСС 120 уд/мин.

**Результаты и их обсуждение.** Пульсометрия со ступенчатым возрастанием нагрузки у спортсменов обследуемой группы выявила (табл.1), что тангенс угла наклона кривой довольно высок, особенно у девушек, что указывает на недостаточную готовность кардиосистемы группы тестируемых велосипедистов. При этом, у мужчин значение максимальной мощности меньше значения потенциальных возможностей сердца (табл.1), следовательно, всей группе необходимо развитие силовой и анаэробной выносливости мышц ног.

Таблица 1 – Результаты пульсометрии группы испытуемых методом ступенчатого возрастания нагрузки

Параметры	Мужчины	Женщины
$\text{tg}\alpha$	$0,326\pm 0,060$	$0,509\pm 0,088$
$P_{\text{потенц}}$ , Вт	$372\pm 141$	$165\pm 48$
$P_{\text{max}}$ , Вт	$334\pm 59$	$198\pm 52$
$PWC_{170}$ , Вт	$228\pm 50$	$131\pm 39$
ЧСС $_{\text{max}}$ , уд/мин	$191\pm 7$	$191\pm 7$
Лактат, ммоль/л	$16,6\pm 3,1$	$10,6\pm 2,4$
Время восстановления, мин	$6,3\pm 3,3$	$7,5\pm 2,7$

Время восстановления группы испытуемых превышает нормы для хорошо тренированного спортсмена. Высокие значения данных лактометрии свидетельствуют о сильном закислении, испытуемые постарались «выложиться» на полную.

Проанализируем график на примере двух испытуемых (Спортсмен 1 – мужчина, 19 лет, рост 174 см, вес – 72 кг; Спортсмен 2 – мужчина, 26 лет, рост – 202 см, вес – 94 кг.):

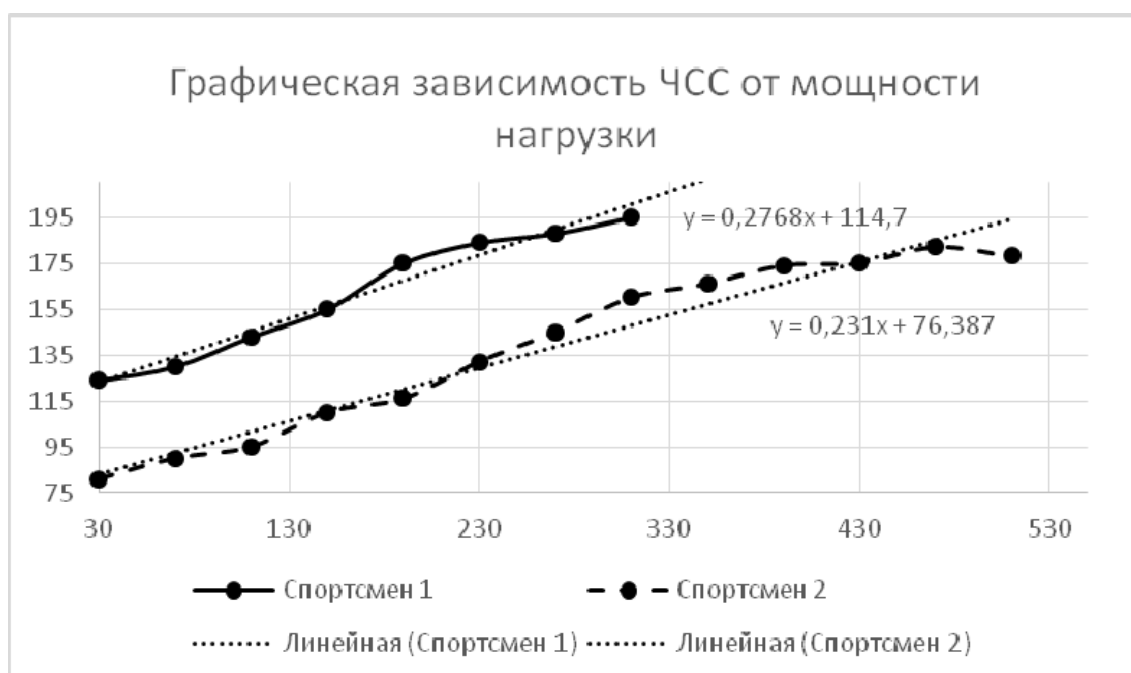


Рис. 1 – Графическая зависимость ЧСС от мощности нагрузки на примере двух велосипедистов из тестируемой группы

Параметр	Спортсмен 1	Спортсмен 2
ЧСС на 1 ступени, уд/мин	124	81
ЧСС <sub>мах</sub> , уд/мин	195	182
Мощность <sub>мах</sub> , Вт	310	510
tgα	0,277	0,231
PWC <sub>170</sub> , Вт	178	370
P <sub>потенц</sub> , Вт	470	514

Спортсмен 1. Значение ЧСС на первых двух ступенях больше 100 уд/мин, что не дает адекватно оценить потенциальные возможности сердца. Необходимы нагрузки, направленные на увеличение объема сердца, повышение общей аэробной выносливости. Выгнутость («горб») графика при нагрузке средней мощности свидетельствует о непроработанности (недостаточной выносливости) переходных мышечных волокон.

Спортсмен 2 показал очень высокую аэробную подготовленность, значение P<sub>мах</sub> являлось наибольшим в тестируемой группе. Время восстановления после нагрузки – ровно 5 минут. Учитывая, высокие спортивные достижения (Чемпион региона по даунхиллу) этого испытуемого можно утверждать о его достаточной физической подготовленности для данного вида спорта.

**Выводы.** Пульсометрия велосипедистов, специализирующихся в дисциплине скоростной спуск, методом ступенчатого возрастания мощности нагрузки свидетельствует о низкой физической подготовленности группы тестируемых. Индивидуальное определение лимитирующих факторов и реализация тренировочного процесса, направленного на устранение лимитирующих звеньев физической работоспособности, позволит в дальнейшем достигнуть сбалансированного развития сердечно-сосудистой и мышечной систем спортсменов данной дисциплины.

### Список литературы

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с;
2. Селуянов В.Н. Интуиция слепа без знания / В.Н. Селуянов // Лыжный спорт. 2002. № 23. С. 62-77.
3. Шишкина А.В. Планирование специальной физической подготовки лыжников-гонщиков в макроцикле /А.В. Шишкина// Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 5. С. 183-194.

## СТРУКТУРА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

*Макарова Н. В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** квалифицированные легкоатлетки, методика тренировки после рождения ребенка, спортивный результат.

**Актуальность.** В практике многолетней подготовки спортсменов высокого класса нередко приходится сталкиваться с вынужденными длительными перерывами, а иногда и уходом из спорта с последующим возвращением через длительное время. Причинами таких перерывов у спортсменок может быть беременность и рождение ребенка. С одной стороны, паузы в тренировочном процессе приводят к значительному снижению уровня развития двигательных качеств, к утрате или расшатыванию многих компонентов технико-тактической и физической подготовленности вследствие естественного процесса деадаптации, а с другой – создают предпосылки для очередного адаптационного скачка, чего нельзя ожидать от спортсменов, находящихся на протяжении многих лет в состоянии высокого и относительно стабильного уровня подготовленности [3, с. 252]. Поиск наиболее подходящей структуры, направленности и содержания тренировочного процесса квалифицированных легкоатлетов в годичном макроцикле после рождения ребенка обуславливает актуальность данного исследования.

**Цель исследования:** определить оптимальную структуру годичного макроцикла спортивной подготовки легкоатлетов, родивших ребенка и возобновивших тренировочный процесс.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В основе экспериментальной методики тренировки лежит одноцикловое планирование годичного макроцикла. Данный вариант позволил наиболее эффективно решать задачи восстановления спортивной работоспособности квалифицированных легкоатлетов и повышения тренированности, учитывая новые физиологические особенности организма (ранний и поздний послеродовой период, лактация).

Структура экспериментальной методики тренировки квалифицированных легкоатлетов в годичном макроцикле представлена в таблице 1, где отражены длительность каждого из периодов, основные решаемые задачи и условия реализации методики.

Таблица 1 – Структура экспериментальной методики тренировки высококвалифицированных легкоатлеток в годичном цикле после рождения ребенка

Одноцикловое планирование годичного макроцикла					
Периоды	Ранний восстановительный	Втягивающий	Подготовительный		Соревновательный
Длительность периодов	8-10 нед. (1-й – 2-й месяц после рождения ребенка)	8-10 нед. (3-й – 4-й месяц после рождения ребенка)	26-28 нед. (5-й – 10-й месяц после рождения ребенка)		8-10 нед. (11-й – 12-й месяц после рождения ребенка)
			ОП 16-18 нед.	СП 8-10 нед.	
Задачи периодов	1. Стимулирование процессов восстановления функций организма после родов; 2. Укрепление связочно-мышечного аппарата; 3. Оптимизация психологического состояния; 4. Увеличение силы и силовой выносливости легкоатлеток.	1. Обеспечение планомерной подготовки легкоатлеток к напряженной тренировочной работе на дальнейших этапах годичного цикла подготовки; 2. Стимулирует протекание в организме легкоатлеток адапционных процессов к тренировочным воздействиям.	1. Максимальная стимуляция развития базовых компонентов подготовленности – силовых и скоростно-силовых качеств, развитие гибкости и координационных способностей; 2. Повышение возможностей систем энергообеспечения; 3. Сохранение энергетических резервов организма.		1. Достижение и поддержание оптимальной спортивной формы; 2. Совершенствование технико-тактических действий; 3. Повышение соревновательной подготовленности.
Условия реализации	- хорошее / удовлетворительное состояние здоровья матери-легкоатлетки и ее ребенка; - сохранение объема и частоты лактации в сутки; - своевременное развитие и рост ребенка, фиксированные педиатром; - сохранение режима «нагрузка- отдых» в течении всего времени, а также благоприятные социально-бытовые условия в семье.				

Как видно из таблицы 1 ранний восстановительный период имеет среднюю продолжительность 2 – 2,5 месяца, что составляет первый-второй месяц после рождения ребенка. Втягивающий период длится до 2 месяцев (третий- четвертый месяц после рождения ребенка). Подготовительный период имеет продолжительность около 7 месяцев и, в свою очередь, делится на общеподготовительный (пятый-восьмой месяц после рождения ребенка) и специальноподготовительный (девятый-десятый месяц после рождения ребенка). Продолжительность соревновательного периода составляет в целом 1 – 2 месяца, что является одиннадцатым- двенадцатым месяцем после рождения ребенка).

Тренировочный процесс *раннего восстановительного периода* у спортсменок направлен на стимулирование процессов восстановления функций организма после родов, укрепление связочно-мышечного аппарата, оптимизацию психологического состояния. Тренировочный процесс данного периода начинается



уже в течении первых дней после рождения ребенка. Содержательная часть, направленность и основные параметры тренирующих воздействий данного периода представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Структура и содержание раннего восстановительного периода годичной тренировки в экспериментальной группе

Сроки начала тренировочных занятий после рождения ребенка	Основные тренировочные средства	Дозировка
С 2-4 дня по 2-ю неделю после рождения ребенка	Комплекс упражнений № 1	Ежедневно 2-3 раза в день
С 2-й по 4-ю неделю после рождения ребенка	Комплекс упражнений № 1	Еж-но 3-4 р в день
	Легкий бег до 20 мин (ЧСС до 120 уд/мин)	3-4 раза в неделю
	Ускоренная ходьба до 30 мин (ЧСС до 120 уд/мин)	3 раза в неделю
	Комплекс упражнений № 2 или № 3	Чередовать через день
С 5-й по 6-ю неделю после рождения ребенка	Комплекс упражнений № 1	Еж-но 3-4 р в день
	Легкий бег до 30 мин (ЧСС до 120 уд/мин)	5 раз в неделю
	Комплекс упражнений № 2 или № 3	Чередовать через день
	Ускоренная ходьба до 60 мин (ЧСС до 120 уд/мин)	1 раз в неделю
С 7-й по 8-ю неделю после рождения ребенка	Комплекс упражнений № 1	Еж-но 3-4 р в день
	Бег до 30 мин (ЧСС 120-140 уд/мин)	5 раз в неделю
	Комплекс упражнений № 2, № 3, № 4 на выбор	Чередовать через день
	Ускоренная ходьба до 60 мин (ЧСС до 120 уд/мин)	1 раз в неделю
С 9-й по 10-ю неделю после рождения ребенка	Комплекс упражнений № 1	Еж-но 3-4 р в день
	Бег до 30 мин (ЧСС 120-140 уд/мин)	4 раза в неделю
	Комплекс упражнений № 2, № 3, № 4	Чередовать через день
	Бег до 40 мин (ЧСС 120-140 уд/мин)	1 раз в неделю
	Ускоренная ходьба до 90 мин (ЧСС до 120 уд/мин)	1 раз в неделю

Как видно из таблицы 2, экспериментальная методика тренировки предполагает начало тренировочных заданий уже в первые дни после рождения ребенка при условии нормальных физиологических родов и протекания беременности. В течении первых двух недель спортсменки проделывали комплекс физических упражнений, направленный на ускорение процессов восстановления функций организма после рождения ребенка. Начиная с третьей недели после родов легкоатлетки выполняли небольшие аэробные нагрузки (бег до 20 мин) в I зоне мощности, где ЧСС соответствовала до 120 уд/мин). После преодоления дистанции легкоатлетки делали комплексы упражнений № 2 и № 3, чередуя их через один день. Контроль за интенсивностью нагрузки осуществлялся во время тренировочного занятия и сразу после выполнения беговой нагрузки.

По мере адаптации организма к тренировочным воздействиям, объем аэробной нагрузки увеличивается в среднем на 40-50 %, при этом зона энергообеспечения оставалась прежней и составляла значение ЧСС до 120 уд/мин. Начиная с седьмой недели после рождения ребенка, легкоатлетки увеличили интенсивность выполняемой аэробной нагрузки до 130-140 уд/мин. При этом

спортсменки на этом этапе приступали к более интенсивному укреплению связочного аппарата, включая еженедельное выполнение упражнений из комплекса № 4. Важное место в раннем восстановительном периоде годового макроцикла тренировки высококвалифицированных легкоатлеток занимает выполнение разработанных комплексов упражнений, которые соответствуют сниженному функциональному состоянию и физической подготовленности спортсменок.

*Втягивающий период* является вторым периодом в экспериментальной методике тренировки в годовом цикле. Особенность этого периода состоит в том, что легкоатлетки приступают к выполнению специальных упражнений, характерных для избранного вида легкой атлетики, доля которых незначительна и составляет, в среднем, 20 – 30 % от общего времени. Втягивающий этап обеспечивает планомерную подготовку легкоатлеток к напряженной тренировочной работе в дальнейших периодах годового цикла подготовки, стимулирует протекание в организме адаптационных процессов, позволяет проводить комплексную физическую и технико-тактическую подготовку, что в итоге приводит, на наш взгляд, к росту тренированности и повышению спортивной формы. Втягивающий этап экспериментальной методики тренировки, составляет в среднем от восьми до десяти недель. Он образуется из серии повторяющихся микроциклов и схематически представлен на рисунке 1.

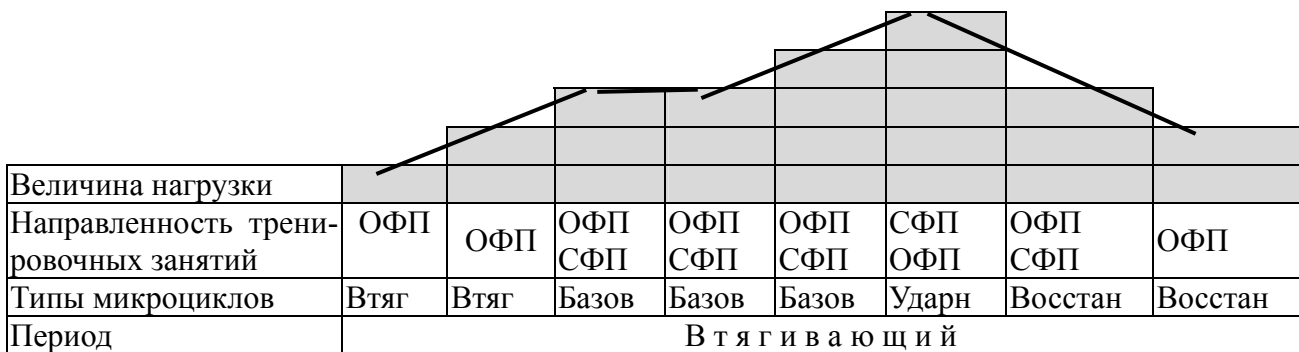


Рисунок 1 – Схема построения втягивающего этапа в годовом цикле тренировки высококвалифицированных легкоатлеток после рождения ребенка (ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка)

Как показано на рисунке 1, втягивающий период состоит из восьми – десяти недельных микроциклов: двух втягивавших, трех базовых, одного ударного и двух восстановительных. Поэтапное увеличение нагрузки и направленности тренировочных занятий зависят от задач подготовки в каждом микроцикле, а также от индивидуальных особенностей легкоатлеток, их режима лактации.

На рисунке 2 представлены недельные микроциклы втягивающего этапа годового макроцикла тренировки в экспериментальной методике тренировки высококвалифицированных легкоатлеток после рождения ребенка.

Следует отметить, что направленность занятий недельных микроциклов различна. Так, тренировки первого, третьего и шестого дней каждого из микроциклов направлены преимущественно на повышение возможностей аэробной системы энергообеспечения, увеличение силы, гибкости, а также совершенствование технического компонента подготовленности. Тренировка второго и пя-

того дней посвящены совершенствованию возможностей аэробной и анаэробно-лактатной систем энергообеспечения одновременно.

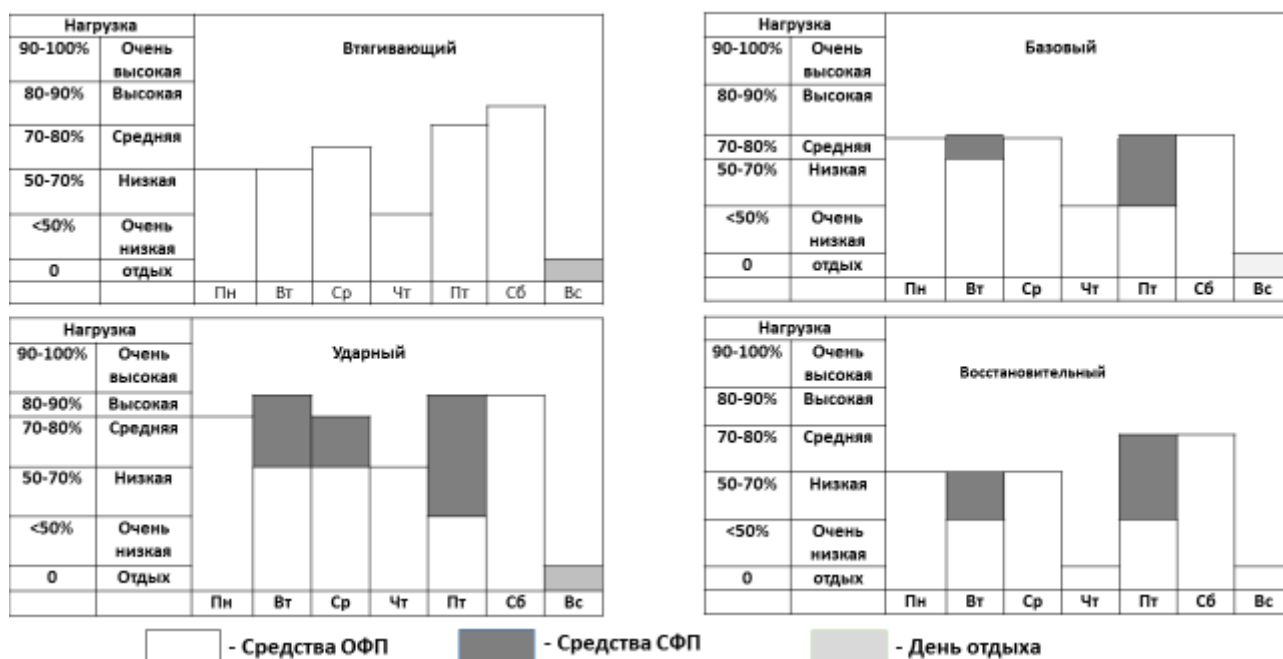


Рисунок 2 – Схема втягивающего, базового, ударного и восстановительного микроциклов втягивающего этапа годичной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов

**Выводы:** Реализация раннего восстановительного и втягивающего периодов экспериментальной авторской методики, основанной на рациональном подборе средств тренировки, объединенных в комплексы упражнений, позволила эффективно осуществлять подготовку спортсменов к запланированному результату экстра-класса. Достигнутые показатели обусловлены целесообразностью воздействия тренировочных нагрузок нарастающих объемов и интенсивности на организм легкоатлетов. Именно аэробная направленность первых двух периодов годичного макроцикла позволила создать основу для выполнения тренировочных нагрузок максимальной мощности, что было реализовано на третьем и четвертом этапах годичного макроцикла подготовки и позволило реализовать намеченные результаты международного уровня.

### Список литературы

1. Макарова Н. В. Обоснование разработки экспериментальной методики тренировки высококвалифицированных легкоатлетов в годичном цикле после родов / Н. В. Макарова // Казанская наука. – 2015. № 2. – С. 151-154.
2. Макарова Н. В. Особенности спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов после родов / Н. В. Макарова // Физическая культура, спорт – наука, практика. – 2015. № 3. – С. 60-65.
3. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.

## ОПТИМИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ С УЧЕТОМ СОПРЯЖЁННЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Мальгин Д.А., Жаворонкова К. В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** оптимизация, специфика, средства, годовой цикл.

**Актуальность.** Формирование основы для достижения вершин спортивного мастерства – процесс длительный, трудоемкий, как правило, не имеющий срочной информации об истинности или ложности выбранного пути подготовки. Поэтому важной прогрессивной задачей обеспечения дальнейшего роста спортивных результатов является оптимизация средств и методов тренировки юных спортсменов в самом начале их спортивного пути (Л.П. Матвеев).

Широкое внедрение научно-технического прогресса в спорт имеет прямое отношение к скоростному бегу на коньках, где появилась принципиально новая материально техническая база. Казалось бы, что произойдёт, значительный прорыв в достижении высоких результатов. Однако на мировой арене Российские спортсмены выступают не так уверенно, за исключением отдельных спортсменов (П. Кулижников, Д. Юсков, О. Фаткулина). Как ни странно, но такое положение дел должно обратить наш взгляд на начальный период подготовки, возможно, здесь кроются основные проблемы.

Наличие в сети видов спорта с развитой системой соревнований трёх «близнецов»: скоростной бег на коньках ( в дальнейшем СБК), шорт-трек (ШТ) и гонки на роликовых коньках (РК), давно привело на практике к параллельному их использованию, т.е. во взаимопроникновении методик. Главным образом это касается конькобежцев с американского континента и в меньшей степени западноевропейцев и азиатов.

**Цель** – выявить рациональность применения специальных средств подготовки с учетом сопряжённых видов спорта.

**Методика и организация работы.** Для решения задач исследования использовались следующие методы: изучение специальной литературы, педагогическое наблюдение, разбор и коррекция тренировочной деятельности. Исследование проводилось на базе СДЮСШОР по конькобежному спорту. В педагогическом наблюдении принимали участие юные конькобежцы в возрасте 9-11 лет.

На основе анализа специфических средств подготовки применяемых в конькобежном спорте смоделировать примерные мезоциклы (МЗЦ) подготовки с учетом сопряжённых видов спорта.

**Результаты и их обсуждение.** Практика использования различных типов коньков широко применяется в мире – достаточно назвать такие имена: Ш. Дэвис, Ч. Хедрикс и многих других зарубежных спортсменов. Одно это уже должно подвигнуть и тренеров, и научных работников к анализу результативной деятельности в этом направлении.

Необходимо заметить, что развитие спортсооружений, инфраструктуры, инвентаря также требует своего освоения в методологическом плане. Беда в том, что наша спортивная база (в широком смысле слова) давно устарела. Но

там, где есть современные условия для тренировки (в первую очередь это г. Коломна и г. Челябинск) экспериментировать необходимо.

На основании проведенного анализа методической литературы и апробации специальных средств подготовки в начальных группах мы, попробовали смоделировать один из множества вариантов планирования с последовательным применением тренировочных средств, в нашем случае – типов коньков. Для начала мы предлагаем модель макроцикла для конькобежцев начальной подготовки (9 – 11 лет). Главная его особенность в применении в годовом цикле подготовки трёх типов коньков: роликовые, клаповые и шорт-трековые.

Таким образом, следуя данной модели, юные спортсмены принимают участие в соревнованиях от 10 до 20 раз в году. Если учесть, что каждое соревнование может включать по 3 – 4 различные дистанции, то количество стартов может доходить до 30 – 60, в зависимости от тренерской установки.

Возможны также варианты моделирования в применении средств, например: 1) последовательно, 2) сопряженное, 3) последовательно – сопряженное, или 4) комбинированно.

Всё будет зависеть от поставленных целей и задач, от возраста занимающихся, от приоритетности вида, от календаря соревнований и ряда других факторов. Структура распределения средств в нашей модели обусловлена следующими факторами. В научной литературе доказано и на практике успешно подтверждено планирование и использование двух- и более пиков достижения спортивной формы в годовом цикле. В юношеском спорте трёхпиковая модель стимулирует оптимизацию управления и развития спортивной формы, т. е., так называемую подводку к главным стартам сезона. В каждом из трёх периодов макроцикла в завершающей фазе учащиеся принимает участие в серии стартов и соревнованиях. Причём важно проводить контрольные старты и, по возможности, участвовать в официальных соревнованиях. Акцент в логической организации методологии ставится именно на таком принципе построения тренировочного процесса.

Вопрос о месте общефизической подготовки в структуре плана решается либо в канонах спортивной педагогики, либо разрабатывается специально.

**Выводы.** Гипотетически, в процессе овладения различными типами конька, обучающийся будет приобретать широкую базу навыков и умений в различных условиях тренировки и соревнований достигать оптимального результата за счёт гибкого динамического стереотипа, и, наконец, иметь большой выбор специализации по предпочтению.

Выполнение специализированных двигательных действий, т. е. собственно бег на разных типах коньков, позволяет значительно снизить долю подводящих и имитационных упражнений на суше, чрезмерное использование которых не оправданно; младшим же юношам они просто скучны.

### Список литературы

1. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 248 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. – 4 издание СПб., М., Краснодар: Лань 2005. – 378 с

3. Мартыненко, И. В. Начальная специальная подготовка юных конькобежцев в условиях крытых катков / И. В. Мартыненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 74-78

4. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005, № 4. – С. 2 – 14.

5. Платонов В.Н. Теория подготовки спортсменов высокого класса в течении года: предпосылки, формирование, критика. – К.: Наука в олимпийском спорте, 2008. – №1. – С. 3 – 23.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

*Мартемьянов Ю.Г., Шестаков Е.М.*

*УралГУФК, Челябинск*

*Министерство спорта Челябинской области*

**Ключевые слова:** планирование нагрузки, научно-методическое сопровождение, дзюдоисты.

**Актуальность.** Проведение спортивных форумов, участие в крупнейших соревнованиях российских спортсменов вызывает потребность повышения качества тренировочного процесса, развития системы научно-методического обеспечения подготовки сильнейших спортсменов, что является важной задачей в политике государства. Значительным звеном подготовки спортсменов является научно-методическое сопровождение, позволяющее оценить эффективность тренировочного процесса. Тем не менее, система научно-методического сопровождения спортсменов требует дальнейшего развития и совершенствования организационных и методических подходов.

Особенности научно-методического сопровождения спортивной подготовки заключаются в ином наборе процедур педагогического обследования, физиологической и психологической диагностики, в иной логике оценки результатов комплексных обследований, обследований тренировочной и соревновательной деятельности с учетом медицинских классификаций и компенсаторных механизмов спортсменов. Организация научно-методического и медико-биологического сопровождения в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта с учетом ограничений жизнедеятельности спортсмена.

**Цель исследования** – обоснование научно-методического сопровождения подготовки дзюдоистов к ответственным соревнованиям.

**Результаты и их обсуждение.** Ранее накопленный опыт работы КНГ предлагает следующую проверенную и эффективную структурную схему организации комплексного подхода научно-методического сопровождения: оценка показателей оперативного состояния, отражающих срочный эффект от выполнения тренировочной нагрузки (психологические, педагогические, медико-биологические, биомеханические параметры техники выполнения упражнений); оценка динамики показателей, отражающих кумулятивный эффект от се-

рии тренировочных занятий в рамках 2-4 микроциклов; в основном это обобщение оценки функциональной подготовленности, через показатели проявления физических качеств и технико-тактических характеристик спортсмена; оценка динамики показателей устойчивого состояния, достоверные сдвиги которых могут быть получены через 1-3 месяца подготовки (оценка показателей физических качеств, технико-тактической подготовки, обобщающих функциональных проб). При этом необходимо учитывать, что подготовка спортсмена является, прежде всего, педагогическим процессом и использование данных, полученных специалистами различного профиля, или применение методов смежных наук, должны быть интерпретированы так, чтобы были понятны педагогу и тренеру.

Многолетняя работа со сборными командами определила, что в научно-методическом сопровождении дзюдоистов достаточно надежной и эффективной показала система комплексного контроля, в которой предусматривается углубленное, этапное, текущее исследование индивидуальных особенностей и подготовленности спортсменов.

Планирование подготовки к ответственным соревнованиям предусматривает не только содержание тренировочного процесса, выполнение нагрузки, но и текущее, этапное и углубленное обследование дзюдоистов.

Технология построения тренировочных занятий при подготовке к ответственным соревнованиям представлена на рисунке 1.

Данный подход предполагает совместную работу специалистов разного профиля: педагогов, медиков, физиологов, психологов, технического персонала. Многообразие исследовательских процедур требует тщательного подбора тестов и контрольных упражнений, которые не отвлекают от тренировочного процесса и не требуют временных и психических затрат. При проведении комплексного контроля получают высоковариативные показатели (оценка реакции спортсмена на нагрузку), вариативные показатели подготовленности и готовности дзюдоистов (техническая и тактическая подготовка), маловариативные и консервативные показатели (индивидуальные и морфофункциональные особенности).



Рисунок 1 – Планирование нагрузки при подготовке к соревнованиям

На рисунке 2 представлена диаграмма выполнения тренировочной нагрузки дзюдоистами. Не вся запланированная тренировочная нагрузка выполнена, но динамика и чередование микроциклов осуществлено по плану, также реализованы все мероприятия по обследованию и восстановлению спортсменов. Во время выполнения ударного микроцикла – 9, 10, 11, 12 тренировочные дни запланированная нагрузка не реализована на 200 условных единиц.

Совместные исследования с О.А. Сиротиным (1987, 1996) и А.В. Егановым (1998, 2013) позволили разработать модельные характеристики и нормативные уровни по оценке технико-тактической, психологической, физической подготовленности и нагрузочная стоимость тренировочных заданий. В таблице 1 приведен пример оценки интенсивности тренировочных средств дзюдоистов 14-16 лет.



Рисунок 2 – Выполнение нагрузки дзюдоистами при подготовке к ответственным соревнованиям

Таблица 2 – Оценка интенсивности тренировочных средств юных дзюдоистов 14-16 лет

Средства тренировки	ЧСС уд./мин.	Интенсивность (баллы)	Нагрузка в 1 мин. времени (усл.ед)	Зоны тренировочной нагрузки (направленность тренировочного воздействия)
1. Разминка	115-120	2	2,5	Малая (аэробная)
2. Специально-подготовительные упражнения	132-138	3	3,0	Малая (аэробная)
3. Выполнения набрасывания	129-1136	3	4,0	Малая (аэробная)
4. Совершенствование комбинаций	150-158	9	8,5	Оптимальная (аэробно-анаэробная)
5. Выполнение бросков в условиях неполного сопротивления	168-174	11	12,5	Оптимальная (аэробно-анаэробная)
6. Учебно-тренировочные задания	170-178	15	18	Предельная (аэробно-анаэробная)
7. Борьба в стойке	178-186	23	22	Предельная (анаэробно-гликолитическая)
8. Борьба в партере	190-198	27	25	Предельная (анаэробно-гликолитическая)



**Выводы.** В заключение необходимо отметить, что сопровождение тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов целесообразно проводить с использованием показателей комплексного контроля спортсменов.

Создание научно-исследовательской лаборатории на базе УралГУФК расширяет возможности научно-методического обеспечения учебной, тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Сотрудничество специалистов по научно-методическому сопровождению в ДЮСШ, ЦОП, клубах, сборных командах позволяет принимать управленческие решения по организации, построению и коррекции тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки дзюдоистов.

Необходимо более эффективно использовать потенциал научных учреждений и высших учебных заведений Челябинской области для подготовки спортивного резерва в спортивных школах, ЦОП, училищах олимпийского резерва, спортивных клубах образовательных учреждений, крупных промышленных предприятий, а также в элитных спортивных клубах, работающих при поддержке крупного бизнеса и государственных монополий.

Дальнейшее повышение эффективности научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва предполагает формирование и создание обновленной, наукоемкой, динамично и перманентно развивающейся инфраструктуры для подготовки спортивного резерва в единоборствах.

## **ЭЛЕМЕНТЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ**

*Мартыненко И.В., Камелькова Д.В.  
УралГУФК, Челябинск  
Боярский М.Е.  
УрФУ, Екатеринбург*

**Ключевые слова:** обучение, конькобежный спорт, игры на льду.

**Актуальность.** Конькобежный спорт всегда был популярен на Южном Урале и в России в целом. Первый ледовый каток был залит в Челябинске в 1936 году. С 50-е по 90-е годы XX века в городе функционировало пять открытых катков с 400-метровой конькобежной дорожкой. Значимость коньков подтверждалась присутствием на соревнованиях десятков тысяч зрителей даже в 20-ти градусный мороз.

В последние несколько лет все больше людей разного возраста приходят в ледовый дворец «Уральская Молния», построенный в 2004 году, с целью отдыха, укрепления здоровья, развлечения и конечно катания на коньках. Данный каток является одним из трех крытых конькобежных стадионов построенных на территории России, полностью отвечающих мировым требованиям для проведения международных соревнований.

Также в городе в зимнее время большой популярностью пользуются наливные площадки и ледовый стадион «Инга», который находится в лесопарковой зоне. Среди любителей конькобежного спорта есть много детей, которые

самостоятельно посещают катки и учатся азам техники бега на коньках различных конструкций.

Процесс обучения всегда необходимо начинать с ознакомлением с правилами падения на лед. При внезапной потере равновесия необходимо быстро сгруппироваться – согнуть ноги, округлить спину, обхватить голову руками, наклонить подбородок к груди, округлить спину, наклониться к коленям и в таком положении падать на бок (вправо или влево). Если юный конькобежец не успел сгруппироваться и падает вперед, ему необходимо сразу согнуть колени и постараться коснуться ими льда, руки опустить вниз, поставить ладони на лед и согнуть в локтевых суставах. Это погасит скорость падения, и конькобежец избежит ушибов.

Одним из ключевых элементов при обучении техники бега/передвижения на коньках являются игры на льду. Подвижные игры – это сознательная деятельность занимающегося, направленная на достижение условий цели, связанная с правилами, которые определяют ее трудность и характер [1]. Методическими особенностями подвижных игр являются: всестороннее, комплексное развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков; наличие в игре элементов соперничества; соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства; фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности; импровизированный характер действий. К недостаткам подвижных игр можно отнести: ограниченные возможности при разучивании новых движений; невозможность точного дозирования нагрузок на организм [4].

Далее представлены некоторые примеры подвижных игр, проводимых на льду в процессе самостоятельных или групповых занятий.

#### «Кто дальше?»

Проводится в конце основной части занятия. Способствует совершенствованию техники бега на коньках.

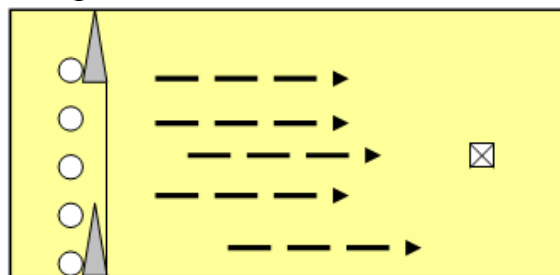
Подготовка. Линия старта отмечается двумя конусами, поставленными на льду в 4 метрах один от другого. У флажков становятся участники поединка.

Ход игры. По сигналу участники игры одновременно бегут вперед.

Правила. Каждый участник имеет право оттолкнуться коньком только три раза подряд. Затем до полной остановки конькобежцы должны двигаться по инерции. Игра повторяется два-три раза.

Победителем выходит тот, кто проедет как можно дальше.

Продолжительность игры – 10 мин.



- - участники игры
- ⊠ - руководитель игры
- ▲ - конус

### «Змейка»

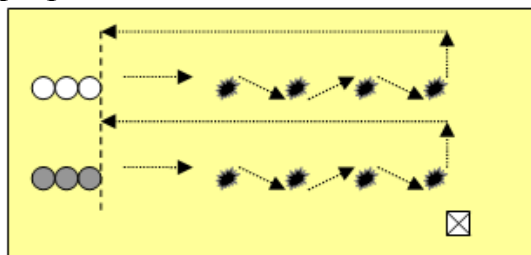
Проводится в середине основной части занятия. Способствует приобретению умения координировано выполнять специфические действия, характерные для скоростного бега на коньках.

Подготовка. На отрезке прямой кладут 5-6 снежков (цветных льдинок, подставок с флажками, конусы) на расстоянии 0,5-1,5 м друг от друга. На расстоянии 10-15 м, а в дальнейшем 5-8 м от крайнего снежка проводят исходную линию, у которой становятся играющие.

Ход игры. По сигналу конькобежцы по очереди делают разбег и скользят на двух ногах между снежками, огибая их то справа, то слева.

Объезжать снежки нужно на двух ногах, если участники хорошо владеют коньками, то на одной ноге.

Правила. Конек/коньки необходимо наклонять то в одну сторону, то в другую. Игроки могут произвольно выбирать сторону, с которой будут огибать первое препятствие. Возвращаясь назад, они разворачиваются по естественному направлению движения, обусловленному огибанием последнего препятствия. Игра повторяется два-три раза.



- ● - игроки команд
- ☒ - руководитель игры
- ★ - снежок, льдинка или флажок

Выигрывает тот, кто быстрее и без ошибок пройдет всю дистанцию.

Продолжительность игры – 15 мин.

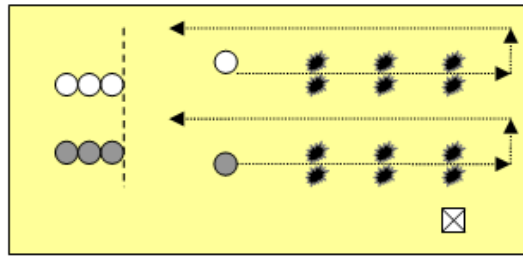
### «Не задень»

Проводится в конце основной части занятия. Способствует совершенствованию навыка передвижения на коньках (увеличение подвижности и маневренности).

Подготовка. На отрезке прямой кладут 4-5 снежков на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. Играющие становятся друг за другом в 15-20 шагах от крайнего снежка (с любой стороны).

Ход игры. Участники по сигналу по очереди делают энергичный разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно.

Правила. Подъезжая к снежку, игрок должен развести ноги пошире, чтобы не задеть его. Миновав все снежки, он делает поворот и возвращается к исходному месту. Игра повторяется два раза.



- ● - игроки команд
- ☒ - руководитель игры
- ★ - снежок

Побеждает команда, которая быстрее остальных пересечет финишную линию и не заденет не одного снежка.

Продолжительность игры – 15 мин.

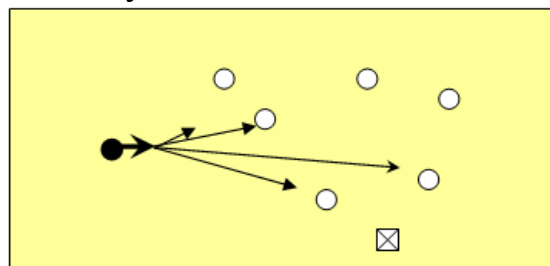
### «Догонялки»

Проводится в конце основной части занятия. Способствует совершенствованию навыка передвижения на коньках (увеличение подвижности и маневренности).

Подготовка. Мальчики и девочки играют вместе. В начале игры уточняются размеры площадки и командой выбирается ведущий (по жребию или по желанию).

Ход игры. Все разбегаются в пределах площадки. По сигналу преподавателя ведущий догоняет игроков и задевает кого-либо. После чего этот игрок становится ведущим и т. д.

Правила. Ловить играющих – значит прикоснуться к кому-либо рукой, но не хватать за игрока руками и не тащить его силой. Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший за установленную границу считается ведущим.



- - ведущий
- - игроки
- ☒ - руководитель игры

Продолжительность игры – 15 мин.

**Выводы.** Представленные в работе материалы направлены на совершенствование процесса обучения и ускорения освоения техники бега/передвижения на коньках различных конструкций с начинающими скороходами.

Занятия на ледовой арене способствуют пропаганде здорового образа жизни, привлечению молодежи к массовым формам физической культуры и систематическим занятиям конькобежным спортом.

### Список литературы

1. Былеева, Л. В. Подвижные игры : учебник / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климова, Е. В. Кузьмичева. – М. : Физическая культура, 2006. – С. 9.
2. Мартыненко, И. В. Методика спортивной подготовки юных конькобежцев на начальном этапе в условиях крытых катков : дис. ... канд. пед. наук / И. В. Мартыненко. – Челябинск, 2011. – 185 с.
3. Мартыненко, И. В. Методика тренировки конькобежцев на этапе начальной подготовки в условиях крытого катка : монография / И. В. Мартыненко, Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 104 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – С. 46.

## ИЗМЕНЕНИЕ МОТИВАЦИИ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

*Мехович Г.И., Куньшева С.Д., Полозов А.А.  
ИФКСиМП, Уральский Федеральный Университет, Екатеринбург*

**Ключевые слова:** личность, психотипы, мотивы, тестирование.

**Аннотация:** Оценивали состоятельность некоторых теорий структуры личности по сходимости ответов на одни и те же вопросы людей, с одинаковыми выделяемыми ею психотипами. Оказалось, что сходимость ответов существенно повышается, если предполагать, что в структуре личности есть место и типу личности, и типу характера. На сегодняшний день вопрос о структуре личности в науке не решен.

**Структура личности в работах различных авторов:**

С.Л. Рубинштейн (1946): направленность, способность, темперамент и характер;

Р. Кеттел (1950): интересы, способности, темперамент;

А.Г. Ковалев (1963): способность, направленность, характер;

К.К. Платонов (1965): социально обусловленные наклонности, опыт, биологически обусловленные наклонности, индивидуальные особенности;

В.Н. Мясищев (1969): направленность, уровень развития, темперамент, структура личности;

К. Леонгард (1987): направленность интересов, воли и чувств, ассоциативно-интеллектуальная;

Основываясь на этом, А.А. Полозов (2005) в каждую из трех сфер предложил «поместить» известные всем типы:

- в сферу «направленности интересов» – 16 типов личности (**ТЛ**) Майерс-Бриггс (Юнг К.Г. Аугустиновиче А. и др.). В России ТЛ имеют имена;

- в сферу «воли и чувств» – 8 известных типов характера (**ТХ**) (Кречмер Э., Леонгард К., Лоуэн А., Личко А.Е., Мертон Р., Хорни К., Шостром Э.);

- в «ассоциативно-интеллектуальную» – 7 типов интеллекта Говард Гарднер («Границы разума», 1983) во время своих исследований лиц с поражением

различных отделов головного мозга выявил семь таких областей. Они ответственны за аналитический, лингвистический, пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический, межличностный и внутриличностный интеллекты. Кратко опишем известные ТЛ и ТХ. Кратко опишем известные ТЛ и ТХ:

**ENTP («Дон Кихот»)** Искатель идей. Любознателен. Не рационален, независим.

**ISFP («Дюма»)** Эстетика, стремление к гармонии, получать удовольствие

**INTJ («Робеспьер»)** Аналитик, борьба за идею. Независимость.

**ESFJ («Гюго»)** Человек общения. Оптимист. Энтузиаст.

**INFP («Есенин»)** Склонный к сопереживанию романтик. Конформист.

**ESTP («Жуков»)** Волевой организатор, любой ценой достигающий результата.

**ENFJ («Гамлет»)**. Артист, мотиватор. Способен увлечься сам и увлечь других.

**ISTJ («Максим»)** Человек системы, структуры. Желание все систематизировать.

**INTP («Бальзак»)** Формирует стратегический прогноз и следует ему. Критик.

**ESFP («Наполеон»)** Неудержимое стремление быть лучшим из лучших.

**ENTJ («Джек»)** Настроенный на преодоление первопроходец.

**ISFJ («Драйзер»)** Хранитель и защитник моральных ценностей: дети, традиции.

**INFJ («Достоевский»)** Быть чутким к людям, нравственность, сопереживание.

**ESTJ («Штирлиц»)** Ответственный администратор стабильных участков.

**ISTP («Габен»)** Мастер своего дела, получающий удовольствие от работы.

**ENFP («Гексли»)** Инициатор. Находит людей с новыми возможностями.

В сфере «воли и чувств» из множества работ постепенно вырисовываются контуры 8 типов характера. Мак-Вильямсом (1998), Наранхо (1998), Поповым, Вид (2000), Лоуэном (2000), Хорни (1995) выделены:

1. Шизоидный – одиночество, фантазии, холодность, избирательность;
2. Нарцисс – зависть, переоценка себя, потребность в преклонении;
3. Параноидальный – мнительность, пренебрежение другими, неуживчивость;
4. Комппульсивный – сомнения, педантизм, мешающая делу скрупулезность;
5. Психопатический – бессердечие, желание «сделать всех», пренебрежение;
6. Истерический – демонстративность, театральность, привлечение внимания;
7. Депрессивный – соглашательство, боязнь быть покинутым, депрессия;
8. Мазохистический – терпение в надежде на последующее благо.

Такого рода сочетание, в частности, позволило объяснить противоречивость в поведении людей [1]. Эта концепция **модульной структуры личности (ТЛ+ТХ+ТИ)** ранее была представлена в (1,2): в три направления личности «поместили» типы личности (ТЛ), типы характера (ТХ) и тип доминирующего интеллекта (ТИ). В данный момент существует 600 теорий интеллекта и анализ отношений идет в более усеченной плоскости (ТЛ+ТХ). Таких сочетаний  $16 \times 8 = 128$ . Каждый человек имеет свой вариант ТЛ+ТХ и относительно него все ос-

тальные 128 вариантов располагаются в порядке убывания позитивности отношений в деловой и вне деловой (семейной) сферах. Такие таблицы получены А.А. Полозовым на основании (6) и представлены на персональном сайте [www.polozov.nemi-ekb.ru](http://www.polozov.nemi-ekb.ru).

Доказать состоятельность любой доктрины можно только сходимостью ожидаемых и фактических результатов. В психологии вообще сложилась парадоксальная ситуация, когда доктрин становится все больше и больше, и каждая не утруждает себя доказательством своей состоятельности. В них можно только верить или не верить. Психологии объективно нужно что-то вроде ЕГЭ. Необходимо взять некоторое число часто встречающихся жизненных ситуаций, где есть примерно равноценный выбор альтернатив поведений. Например:

**Пример 1.** Вы пойдете на красный свет, если Вам очень срочно нужно куда-либо? Очевидно, что в жизни могут быть обе альтернативы. Вопрос состоит в том – какая чаще? При этом оба варианта ответа примерно равноценны. Нет ситуации, что если не пойдешь, то станешь «плохим». Такого рода выбор мы трактовали как противостояние мотива безопасности и делового.

**Пример 2.** Женщина решает для себя: рожать еще одного, второго ребенка или «ограничиться» одним? Очевидно, что этот непростой выбор бывает в жизни каждой женщины и любой выбор будет не легким. С одной стороны, хотелось бы иметь больше детей и это естественно. Однако материальный ресурс не беспределен и обрекать себя на сложности не хотелось бы. Здесь мотив гуманистический против мотива материального.

Однако создать такого рода вопросы оказалось весьма непростым делом. Мы стали отслеживать статистику ответов на каждый вопрос. Мы полагали, что оба варианта ответа равнозначны. Однако первые же результаты нас огорчили – у нас было довольно мало вопросов, ответы на которые бы распределялись одинаково по обоим представленным альтернативам при достаточно широком круге тестируемых. Вытеснение таких вопросов другими, более «нейтральными» заняло около года. Однако это не увеличило сходимость ответов. Мы были вынуждены снова вернуться к проблеме. Общий вывод, который мы сделали спустя год – наши вопросы должны быть эмоционально значимы для отвечающего. Пример 2 – это пример эмоционально очень значимого вопроса, а Пример 1 – значительно менее значим. Парадокс состоит в том, что из-за незначительности содержания вопроса ответ может быть любым даже для очень психологически близких людей. В этом случае распределение ответов находится около 50% в обе стороны, а такие вопросы мы не корректировали. Поэтому и сходимость упорно не росла.

Для нашего исследования мы взяли следующие *мотивы*.

1. **Познания** – стремление узнать новые закономерности, побуждение к активности процессом и содержанием деятельности, а не внешними факторами.

2. **Негативный** – побуждения, вызывающиеся осознанием некоторых неприятностей, неудобств, которые могут возникнуть в случае невыполнения деятельности.

3. **Общения** – сущность аффилиации состоит в самооценности общения. Аффилиативное общение – это такое общение, которое приносит удовлетворение, захватывает, нравится человеку.

4. **Материальный** – мотив материальной выгоды

5. **Успех** – высоко оцениваемое обществом достижение. Мотив связан с чувством собственного достоинства, честолюбием, самолюбием. Человек пытается доказать окружающим, что он чего-то стоит, стремится получить высокий статус в обществе.

6. **Власти** – управление, доминирование на уровне общества. Это стремление субъекта влиять на людей, одна из самых главных движущих сил человеческих действий, это стремление занять руководящую позицию в группе (коллективе), попытка руководить людьми, определять и регламентировать их деятельность.

7. **Гуманистический** – способность считаться с интересами других людей, мотив долга и ответственности перед обществом, группой, отдельными людьми; К этой группе относятся мотивы, связанные с осознанием общественного значения деятельности, с чувством долга, ответственности перед группой или обществом.

8. **Самореализации** – реализация собственного потенциала мотивы самоопределения и самоусовершенствования. По мнению А. Маслоу, это стремление к полной реализации своих способностей и желание ощущать свою компетентность.

9. **Эстетический** – стремление к гармонии, эстетическому совершенству. Эстетические потребности тесно переплетены и с конативными, и с когнитивными потребностями, и потому их четкая дифференциация невозможна. Такие потребности, как потребность в порядке, в симметрии, в завершенности, в законченности, в системе, в структуре.

10. **Независимости** – свобода в принятии решений.

11. **Достижения** – это стремление достичь высоких результатов и мастерства в деятельности; оно проявляется в выборе сложных заданий и стремлении их выполнить.

Итак, мы имеем 47 таких вопросов. Состоятельность доктрины в психологии будет тем выше, чем выше сходимость ответов однотипных людей. Для этого необходимо достоверно опросить людей и выбрать из них «одинаковых» с точки зрения той или иной доктрины. Далее этим «одинаковым» людям дают тесты, в которых предоставляется возможность для выбора в ситуациях, которые были или будут встречаться в их жизни.

Если заполнить ответы произвольно, то получим около 50%. Разумеется, речь не идет об определении состоятельности доктрины по единичному случаю совпадения. Речь идет о том, что находясь в другом городе, другой стране мы имели бы возможность таким способом самостоятельно оценить состоятельность любой доктрины в психологии.

Охватить все доктрины представляется делом проблематичным. Поэтому для начала мы выбрали в качестве оппонента т.н. в РФ «соционику», известную в мире как типологию Майерс-Бриггс. То есть речь шла о сравнении (ТЛ), (ТХ) и (ТЛ+ТХ). Сравнивали ответы людей с одинаковыми ТЛ, ТХ и с одинаковыми ТЛ+ТХ. Сходимость оценивалась как среднее значение при попарном сопоставлении ответов всех испытуемых. Если их было 10, то сходимость бралась как среднее от 45 вариантов попарного сопоставления. Соответственно, результаты стали более адекватными.



Таблица 1 – Сходимость ожидаемых и фактических результатов в эксперименте

		Сходимость, %
1	Нижняя граница сходимости	50%
2	Сходимость для людей с одинаковым типом личности (ТЛ)	52-58%
3	Сходимость для людей с ТХ психопатический	54%
4	Сходимость для людей с ТХ компульсивный	56%
5	Сходимость для людей с ТХ истерический	53%
6	Сходимость для людей с ТХ депрессивный	56%
7	Сходимость для людей с ТХ мазохистический	59%
8	ТЛ+ТХ: ТХ «шизоидный» ISTJ (мужчины)	60%
9	ТЛ+ТХ: ТХ «шизоидный» ISTJ(женщины)	60%
10	ТЛ+ТХ: ТХ «шизоидный» ISTJ 20-40 лет	64%
11	ТЛ+ТХ: ТХ «шизоидный» ISTJ по 3 чел, наиболее близких по возрасту	67%
12	Верхняя граница (воспроизводимость собственных ответов)	89%

Сходимость ответов испытуемых со своими же собственными, но уже спустя месяц дал всего 89% сходимости. И это еще очень хороший результат, который нам обеспечили ISTJ («Максим»). Соответственно, стали меняться и проценты результата.

**Выводы.** Сравнивая между собой ответы людей с одинаковыми типами личности мы получили сходимость 52-58%, тогда как для людей с одинаковыми типами личности и характера – 60-64%. При этом повторное тестирование испытуемых дало лишь 89% повторения тех же ответов на те же вопросы. Выделение участников ТЛ+ТХ наиболее близкими по возрасту дало 67% сходимости. То есть в 2 случаях из 3 их ответы совпадали. Возможно, что совершенствование вопросов теста повысит эти проценты, но при этом порядок расположения не поменяется. Это означает, что каждый фактор по отдельности (ТЛ) и (ТХ) имеет меньшее значение, чем их совместное (ТЛ+ТХ) действие. Иными словами, это доказывает, что личность человека состоит, в том числе, из типа личности и типа характера.

Как видно из динамики поведения здоровый образ жизни людей начинает интересоваться после 30 лет.

### Список литературы

1. Модули психологической структуры в спорте / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова / М.: Изд-во «Советский спорт», 2009
2. Полозов А.А. Психологические портреты персонала спортивного клуба // Спортивный психолог, №3 (6), 2005г.
3. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога\ СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2002.- 928с.
4. Леонгард К. Акцентуированные личности. / Пер. с нем. / Предисл. и ред. В.М.Блейхера. -2-е изд. стер. – К.: Выща шк. Головн изд-во, 1989. -375с.
5. Баландин В.И. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте/ М.: Физкультура и спорт, 1986.- 192с.
6. Полозов А.А. Сколько лидеров должно быть в коллективе? // Управление персоналом. №12, 2006

## СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТРОПИНКЕ ЗДОРОВЬЯ

*Мищенко Н.Ю.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** образовательный процесс, интеграция, интегрированные занятия, дети дошкольного возраста, экологическая тропинка здоровья.

**Актуальность.** Инновационные процессы в области дошкольного образования способствуют изменению содержания обучения и традиционных форм работы в аспекте личностно ориентированного подхода к развитию творчества ребенка путем предоставления ему свободы самореализации, не исключаяющей роли обучения. В связи с этим идет интенсивное развитие дошкольного образования в разных направлениях: повышается интерес к личности ребенка дошкольного возраста, его уникальности; предъявляются качественно новые требования к организации образовательного процесса, становятся актуальными вопросы, связанные с разными аспектами интеграции.

На этапе дошкольного образования основной акцент должен делаться на интеграцию предметных областей знаний. Многие специалисты (К. Ю. Белая, Л. А. Кондрыкинская, 2012; Т. С. Комарова, М. Б. Зацепина, 2010) определяют ее как один из путей достижения качества образования, его обновления и эффективности в развитии личности ребенка, сохранении здоровья и свободного пространства детства. Интеграция понимается как более глубокая форма взаимосвязи, взаимопроникновения различных разделов воспитания и образования детей [1; 2].

Между тем, анализ педагогической практики показывает, что сегодня в образовательном процессе в образовательных организациях дошкольного образования (ООДО) существует ряд проблем; быстрый темп научно-технического прогресса приводит к повышению научного уровня содержания образования и увеличению объема информации, подлежащей усвоению подрастающим поколением; вводятся новые программы («Экология», «Английский язык» и др.) с соответствующим ростом объема образовательной нагрузки на дошкольника. В ходе таких экспериментов у детей все меньше остается времени для игр и прогулок. Особенно эта проблема обострилась с появлением в отечественном образовании разных видов ООДО осуществляющих одно или несколько приоритетных направлений. Педагогическим коллективом ООДО используются в совокупности комплексные и парциальные образовательные программы, в содержании которых встречается значительное количество повторов и второстепенных деталей. Объем и сложность содержания по каждой образовательной области определяются только соответствующим педагогом и зачастую дублируют содержание других образовательных областей. В большинстве ООДО образовательный процесс направлен на интеллектуальное развитие детей, осуществляемое в процессе восприятия ребенком информации посредством различных сенсорных каналов, зачастую оставляет за рамками интересов педагогов физиче-

ское и социально-личностное воспитание ребенка; не ориентирован на установление сложных внутренних связей между всеми объектами действительности, и, следовательно, не обеспечивает целостное восприятие картины мира, а формирует «лоскутное сознание» и «лоскутную деятельность».

Это усугубляется и тем, что в дошкольных учреждениях появились узкопрофильные специалисты (логопед, социальный педагог, инструктор по физической культуре, педагоги дополнительного образования и др.), которые в основном работают по своим авторским программам и далеко не всегда имеют общий профессиональный взгляд на развитие ребенка, специфику дошкольного возраста. Часто каждый из них строит работу, исходя из своего предметного содержания, не соотнося его как с базовой программой, так и с тем содержанием, которое дается детям другими специалистами. При этом воспитатель практически теряет свою основную функцию в образовательном процессе, а сам процесс теряет целостность и становится эклектичным.

Выше изложенное определяет актуальность исследования по проблеме поиска путей реализации интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

**Цель работы:** обосновать методику интегрированных занятий по физической культуре, направленную на сопряженное решение задач физического и экологического воспитания детей дошкольного возраста.

**Организация и методы исследования.** Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе МДОУ № 432 и МОУ школа-детский сад № 337 г. Челябинска проводился с участием детей 4-5-летнего возраста в количестве 40 человек.

**Результаты и их обсуждение.** Нами разработана методика интегрированных физкультурных занятий, предназначенная для детей пятого года жизни. Разработанная нами методика предусматривает интеграцию разделов физического и экологического воспитания образовательных программ для ООДО. Разработанная методика предусматривает круглогодичное проведение одного из учебных занятий по физической культуре в форме интегрированного занятия на экологической тропинке здоровья. Учебный материал распределен по сезонам на четыре тематических блока.

Интегрированные физкультурные занятия предполагают комплексное использование средств физического воспитания: гигиенических факторов, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений (прикладных, гимнастических, спортивных, а также подвижных игр).

Подбор физических упражнений обусловлен возрастными особенностями развития детей пятого года жизни, темой и задачами занятия, программным материалом по физическому и экологическому воспитанию, временем года и погодными условиями. Содержание методики составляют физические упражнения, имитирующие объекты и явления живой и неживой природы, а также деятельность в природной среде. При этом предусматривается использование образных названий упражнений, приемов имитации и подражания, взаимосвязанных с содержанием природоведческих наблюдений, рассказов и бесед о природе.

Интегрированные физкультурные занятия имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным. Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о природе могут проводиться в начале занятия в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по тропинке здоровья, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки. Физические упражнения могут предшествовать наблюдениям и рассказам об объектах или явлениях природы, проводимым в конце занятия при возвращении в детский сад. В подготовительной части занятия могут применяться физические упражнения (например, ходьба в сочетании с бегом), затем проводятся природоведческие наблюдения в сочетании с тематическими упражнениями и подвижными играми, и, наконец, занятие завершается либо бегом в сочетании с ходьбой, либо наблюдениями в сочетании с ходьбой в умеренном темпе.

В исследовании показано, что реализация методики интегрированных занятий по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении возможна при соблюдении ряда педагогических условий.

**Выводы.** 1 На этапе дошкольного образования основной акцент должен делаться на интеграцию предметных областей знаний. Дошкольное образование призвано обеспечить создание основного фундамента развития ребенка. В современной системе дошкольного образования складываются новые модели организации образовательного процесса в ООДО. Инструментом в создании таких моделей может выступать интеграция. Многие специалисты определяют ее как один из путей достижения качества образования, его обновления и эффективности в развитии личности ребенка, сохранении здоровья и свободного пространства детства.

2 Интеграция познавательных областей незаменима на протяжении всего процесса обучения дошкольников. Интегрируя в обучении одну или несколько познавательных областей в другую, педагог способствует лучшему усвоению знаний, умений и навыков дошкольников в различных областях. Повторение одного и того же материала посредством итерации его в различной непосредственной образовательной деятельности, ведет к его лучшему запоминанию. Ребенок учится применять одни и те же навыки и знания в различных областях повседневной жизни и научной деятельности.

3 Разработана методика интегрированных занятий по физической культуре, направленная на сопряженное решение задач физического и экологического воспитания детей 4-5-летнего возраста.

4 Предложенная методика организации и проведения физкультурных занятий дошкольников на основе интегрированного подхода позволяет педагогу выстроить свою работу в соответствии с требованиями ФГОС ДО, предъявляемыми к образовательному процессу, а также оказывает положительное влияние на динамику показателей, характеризующих физическое развитие, физическую подготовленность и экологическую воспитанность детей дошкольного возраста.

5 Специфика организации и проведения интегрированных занятий по физической культуре на экологической тропинке здоровья с детьми дошкольного возраста заключается в синтезе: содержания изучаемого материала, теоретиче-

ского и практического обучения; предметов образовательного цикла между собой; деятельности двух и более педагогов; смене динамических поз и использование разнообразных видов детской деятельности (познавательной, двигательной, игровой, творческой, трудовой); использование музыкального, фольклорного, художественного материала; помогают сократить количество занятий в целом, освободить время для игровой деятельности, прогулок, что способствует укреплению здоровья детей и др.

### Список литературы

- 1 Белая, Ю. К. Рабочий журнал воспитателя детского сада / Ю. К. Белая, Л. А. Кондрыкинская. – М. : «Сфера», 2012. – 176 с.
- 2 Комарова, Т. С. Интеграция в воспитательно-образовательной работе детского сада (3-7 лет) / Т. С. Комарова, М. Б. Зацепина. – М. : Мозаика-Синтез, 2010. – 160 с.

## ВНЕДРЕНИЕ ВОСТОЧНОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ В ПРОЦЕСС ДОШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Мусин Р.Т., Пигалова Л.В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, физическое развитие, дети 5-6 лет, восточная гимнастика ушу.

**Актуальность.** Физическая культура составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека [4].

При оценке значения физической культуры в дошкольном возрасте важно учитывать ее необходимость при решении задач общего физкультурного воспитания и физического развития. Однако специальные исследования содержания физкультурного воспитания и двигательного режима дошкольников убедительно свидетельствуют о недостаточном удовлетворении этих потребностей [3].

В условиях чрезмерной образовательной и воспитательной нагрузки интенсификация использования средств физического воспитания, как правило, не оказывает существенного оздоровительного эффекта [4].

Анализ состояния физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях показал, что для обеспечения дошкольникам качественного уровня физической активности, физического развития и физической подготовленности занятий только физической культурой недостаточно.

Одной из наиболее эффективных систем, оказывающей комплексное воздействие, как на психофизическое состояние, так и на физическое развитие является китайская гимнастика ушу.

В гимнастике ушу физкультурные и гимнастические комплексы, дыхательные гимнастики и системы массажа тесно связаны между собой и комплексно воздействуют на организм. Занятия ушу имеют большой оздоровительно – профилактический эффект. Они оказывают положительное воздействие, что обуславливает улучшение координационных способностей, и доступны школьникам с различным уровнем физической подготовки [1].

Разработка новых методических рекомендаций по внедрению в практику дошкольного урока физической культуры китайской гимнастики ушу сможет оказать существенную помощь в активизации процесса физического воспитания дошкольников [3].

**Цель исследования.** Обоснование внедрения гимнастики ушу в процесс дошкольного физического воспитания.

**Организация и методика исследования.** Исследование осуществлялось на базе Негосударственного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 152 ОАО «РЖД» в период с октября 2014 года по май 2015 года. В исследовании принимали участие 85 детей 5-6 лет. Дети экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе физического воспитания, в вариативной части которого предусмотрено использование средств ушу оздоровительной направленности. Занятия ушу проводились один раз в неделю с октября 2014 года.

Для каждой группы были разработаны различные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Они отличались по степени сложности выполнения, но в любом случае носили игровой характер [2].

В основе вариативной части программы возможно использование оздоровительных занятий ушу, что позволит наиболее полноценно и гармонично внести положительные улучшения в воспитательно-образовательный процесс детей 5-6 лет.

Оздоровительное ушу является неотъемлемой частью общих разделов ушу.

Ценность упражнений заключается в том, что они несложны по своей структуре, выполнение их не дает большой нагрузки. Кроме того, их легко индивидуализировать. В то же время они достаточно динамичны, а при движениях самомассажа.

Занятия ушу позволяют повысить гибкость и подвижность в суставах, укрепить мышцы и связки, получить правильное развитие опорно-двигательного аппарата корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки [1].

В контрольной группе проводились в том же объеме только физкультурные занятия с использованием традиционных приемов физической культуры.

**Результаты и их обсуждение.** Для выявления эффективности применяемой нами программы, мы сравнили динамику физического развития. Данные представлены на рисунке 1.

Таким образом, использование оздоровительной гимнастики ушу в рамках занятий по физическому воспитанию способствует улучшению параметров физического развития по росту тела параллельно с увеличением структурных резервов дыхательной системы. Так же произошло увеличение силы правой кисти, что косвенно свидетельствует об улучшении функционирования нервно-мышечного аппарата.

В гимнастике ушу гимнастические комплексы, дыхательные гимнастики и системы массажа тесно связаны между собой и комплексно воздействуют на организм, что подтверждает большой оздоровительно – профилактический эффект.

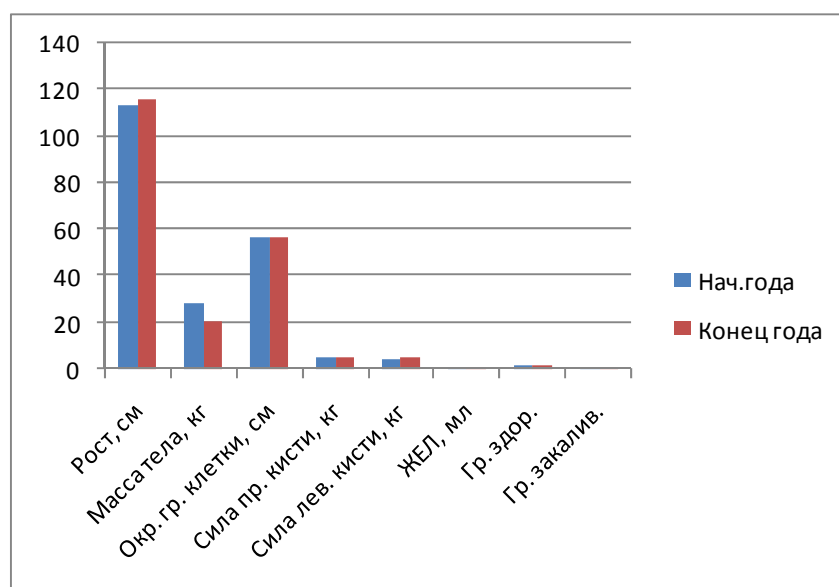


Рисунок 1 – Динамика средних значений параметров физического развития детей 5-6 лет экспериментальной группы

Систематическое комплексное использование в процессе занятий оздоровительных средств обеспечивает существенное повышение уровня здоровья, повышение уровня общего самочувствия, активности, настроения занимающегося [2].

**Выводы.** Разработка новых методических рекомендаций по внедрению восточной гимнастики ушу в процесс дошкольного физического воспитания сможет оказать существенную роль в оздоровлении и положительном физическом развитии детей старшего дошкольного возраста.

#### Список литературы

1. Музруков, Г. Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ / Г. Н. Музруков. – М. : ОАО «Издательский Дом Городец». – 2006. – 576 с.
2. Панасюк, Т.В. Антропологический мониторинг дошкольников: учеб пособие / Т.В. Панасюк, С.И. Изаак, Е.Н. Комиссарова; под ред. С.И. Изаак.- М.: Физическая культура, 2005.- 109 с.
3. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
4. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рек. для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – 167 с.

## СРЕДСТВА НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Найн А. Я.*

*Логинов В. В.*

*УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** невербальное общение, средства, фактор, развитие, информационная культура, обучающиеся, вуз физической культуры.

**Актуальность.** У любого человека проявляется любопытство по отношению к представителям других народов. Его привлекают национальные особен-

ности культуры, обычаи, язык других народов. Правильно понять и интерпретировать этнические особенности, научиться регулировать межнациональные отношения помогает педагогика невербального общения.

Педагогика невербального общения – довольно сложная наука, поскольку народов на земле очень много, и трудно изучить все их особенности, а еще сложнее научить их основам вербалики. Многие исследователи, изучающие искусство вербального общения, пытались это сделать путем создания некоей «универсальной» науки. Однако, им это не удалось. Очевидно, здесь необходимо идти по другому пути. Освоить и научиться основам языка жестов, мимики, взгляда.

Педагогика невербального общения, молодая и весьма перспективная наука. Учитывая, что весь мир в третьем тысячелетии идет к единству, интегрируется во всех сферах жизни, очень важно, особенно в спортивной деятельности научиться уважать и понимать друг друга. А возможно это только языком невербального общения (В. Блюмбам, Б. Генри).

Сегодня всё еще целенаправленно невербальное общение не рассматривается в педагогике как предмет психолого-педагогического исследования. Это научное явление рассматривали зачастую как механическое, внешнее проявление психических функций, процессов и свойств, лежащих, образно говоря, за речью [2; 4; 5; 7].

В другом случае, например И. Г. Ибрагимов невербальную речь трактует как самостоятельную психическую активность индивида, замкнутая в своей мотивационной и целевой деятельности [2, с. 139-140].

Изучая проблему невербального общения как фактора развития информационной культуры обучающихся, на этапе начальной подготовки, особое внимание мы обращали на влияние культуры речи (общения) тренера-преподавателя, тренирующего баскетболистов подросткового возраста. Одним из важнейших требований, которое предъявляет педагогическая профессия к личности тренера по баскетболу, является чёткость его профессиональной позиции. Именно позиция педагога-тренера представляет собой смысловую сущность воспитания подрастающего поколения, где профессиональные и личные особенности педагога сопряжены. В позиции проявляются ценности, мироощущения тренера, его моральный выбор, на которые влияют как традиции, культура, так и среда, в которой находится юный спортсмен [4, с. 139-143].

Особенностью профессиональной позиции педагога-тренера по физической культуре является компетентность в общении между участниками спортивно-тренировочного процесса. Становление профессиональной позиции педагога физической культуры происходит в процессе осмысления и переосмысления всех компонентов образования – от целей, содержания до методики воспитания молодых спортсменов. Именно в соревновательной деятельности проявляется прямая зависимость профессиональной позиции педагога физической культуры и содержания воспитания, а следовательно, и в психологической культуре тренера, в стиле отношений, общении, рефлексии с участниками соревновательно-тренировочного процесса [1, с. 76].



Анализ собеседований, наблюдения и опросы юных баскетболистов, проведенные нашими аспирантами, на этапе начальной подготовки показал, что 3,6% подростков нуждаются в дополнительном сотрудничестве, а 16,3% «боятся» общаться с педагогом-тренером. Большинство респондентов – 69,7% слабо владеет технологией «невербалки». Обучение подростков основам невербального общения позволяет решить многие составляющие этой проблемы: изменения характера взаимодействий и отношений в системе «педагог-подросток». Это позитивно влияет на установление доверительных отношений, а, следовательно, повышает эффективность соревновательно-спортивного процесса [3, с. 138].

Таким образом, позиция педагога-тренера в процессе невербального общения представляет собой динамический процесс становления профессионала, который оказывает влияние на освоение нравственных, этических норм, нормативных требований, нравственные эталоны воспитанников, их модели спортивного поведения и общения. Культура невербального общения в процессе формирования коммуникативных способностей юных спортсменов-баскетболистов имеет воспитательное значение и способствует повышению как речевой, так и общей культуры юных спортсменов, активно занимающихся спортом.

Анализ невербального общения как фактора развития информационной культуры обучающихся был осуществлен исходя из следующих положений. Стремление принадлежать к обществу сверстников в сфере общения является естественным условием жизни 14-16 летних молодых людей. Большинство стихийно возникающих групп подростков не способны к самостоятельному регулированию своего общения, т.е. к сознательному управлению процессом формирования культуры общения. В результате этого у них возникают ориентиры, неправильные критерии восприятия тех или иных явлений не только в сфере общения, но и в других сферах жизнедеятельности [5; 6].

Определенная неудовлетворенность некоторых студентов деятельностью социальных институтов, призванных осуществлять организацию молодежного общения, позволяет определить две его составляющие: неорганизованную и организованную. Это две теснейшим образом связанные сферы жизни молодежи и каждая из них в равной степени может отличаться как содержательностью, так и бессодержательностью деятельности. Сфера неорганизованного общения – это не только резерв сферы общения организованного. Она обладает и самостоятельной ценностью и значимостью. Отношения между сферами организованного и неорганизованного общения необходимо строить не по принципу конкуренции – кто кого вытеснит, а по принципу взаимодополнения и взаимобогащения.

Отметим и то, что к вербальным средствам общения относятся: язык, как система слов, выражений и правил их соединения в осмысленные высказывания; интонация – эмоциональная выразительность, которая способна придавать разный смысл одной и той же фразы. При речевом общении тренера-преподавателя важную роль играет точность употребления слова, его выразительность и доступность, правильность построения фразы, смысл интонации. Речь, как средство общения, одновременно выступает и как источник информации, и как способ взаимодействия.

Невербальные средства общения: мимика, поза, взгляд собеседника могут усиливать, дополнять или опровергать смысл фразы; жесты как средства общения могут быть общепринятыми, т.е. иметь закрепленные за ними значения, или экспрессивными, т.е. служить для большей выразительности речи.

В заключении отметим: невербальная система общения чрезвычайно важна, по лицу человека можно узнать порой больше, чем он может или хочет сказать, а своевременная улыбка, выражение уверенности в себе, расположенности к общению могут существенно помочь в установлении контакта. Практически бесконечное многообразие мимических движений и их сочетаний дает возможность тренеру выразить свое эмоциональное состояние и отношение к определенному спортсмену, его ответу или поступку: отразить интерес, понимание или равнодушие и т.д.

Совместная деятельность тренера-преподавателя и спортсмена предполагает не только прямое воздействие, но и обязательную обратную связь. Именно с помощью жеста преподаватель часто «включает» ее (вопросительный кивок головой, приглашающие жесты и т.д.), повышает ее интенсивность (жесты одобрения, оценки), или завершает контакт. Жест выступает важным компонентом обратной связи, без понимания которого затрудняется адекватная оценка преподавателем состояния учащегося, его отношения к тренеру-педагогу.

Как показала опытная работа, жесты в комплексе с другими невербальными средствами общения следует использовать тренером-преподавателем более целенаправленно для обеспечения контроля за деятельностью обучающихся. С этой целью чаще всего применяются оценивающие, регулирующие и дисциплинирующие жесты [5, с. 139-143].

### Список литературы

1. Европейский спортивно-ориентированный портфель невербального общения / под ред. Л. Н. Лобазовой. – М. : МГПУ; СПб. : Златоуст, 2004. – 98 с.
2. Ибрагимов И. Г. Возможности психолого-педагогического невербального общения в процессе изучения профессионального развития студентов. – Казань: Идел. – пресс, 2011. – 406 с.
3. Найн А. Я. Мой тернистый путь в науку : монография / А. Я. Найн. – Челябинск: изд-во Уральская академия, 2010. – 319 с.
4. Смоленский О. В. Преимущество в общении как приоритетный фактор развития спортивных компетенций у студентов в современных образовательных условиях // Педагогическое образование в России. – 2009. – № 4. – С. 117-124.
5. Солодков И. А. Спортивно-соревновательные игры как средство формирования коммуникативных способностей юных спортсменов на основе невербального общения / И. А. Солодков // Здоровьесберегающие технологии на службу молодежи : матер. науч.-метод. конф. – Владимир: Изд-во Влад.гос. пед. ун-та, 2010. – С. 139-143.
6. Третьякова Н. В., Федоров В. А. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология общения. – Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. – 198 с.
7. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы. – М. : Минобрнауки РФ, 2015. – 48 с.

## ЗАНЯТИЯ БОКСОМ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

*Насыров М.Р.  
Волгоградский государственный  
педагогический университет*

**Ключевые слова:** бокс, подростки, социализация подростков, боксерский клуб, школа бокса.

**Актуальность** исследования связана с возможностью решения проблемы продуктивной социализации подростков в городах, одним из вариантов решения которой может быть спортивный боксерский клуб или школа бокса.

**Цель работы** – изучить методы работы с подростками в школе (клубе) бокса, направленные на их развитие и социализацию.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в 3 этапа на базе детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по боксу «Алмаз» г. Челябинска. В исследовании было задействовано свыше 80 подростков, а также их родители, педагоги и тренеры.

На первом этапе изучалось содержание научной и методической литературы по проблеме, формировалась теоретическая концепция исследования, разрабатывалась опытная программа (определены проблема, предмет и задачи, подготовлен план), проводился предварительный эксперимент. На втором этапе проводилась экспериментальная работа по разработанной опытной программе и обработка полученных данных. Второй этап – основной педагогический эксперимент. Он проводился на базе детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по боксу «Алмаз» г. Челябинска с занимающимися в начальных группах секции бокса. В общей сложности в эксперименте приняло участие 80 человек. На основе анализа литературы и проведенных наблюдений нами была разработана модель формирования нравственных качеств личности подростка-боксера. На третьем этапе анализировались полученные результаты и подводились итоги.

**Результаты и их обсуждение.** В настоящее время существует множество различных направлений и форм организации физкультурно-спортивной клубной работы. Изменения в общественной жизни, экономике ведут к поиску новых подходов к организации спортивной работы, вовлечение в нее больших слоев населения. «Основными направлениями совершенствования работы спортивных клубов зарубежные специалисты считают увеличение разнообразия форм спортивной активности, охват всех слоев и групп населения, ориентацию на свободное самовыражение занимающихся, культурно-просветительную работу, усиление внимания к процессам социализации детей и подростков» [3].

Спортивная деятельность – это та сфера жизни подростков, в которой им почти каждый день приходится решать проблемы, участвовать в серьезных делах, коллективных и личных, преодолевать трудности и проходить физико-нравственные испытания. Помимо прочего, они выполняют определенные обязанности, задания, которые требуют серьезного обдумывания и напряжения сил. Как показывают современные исследования, социализация подростков проис-

ходит в процессе освоения ими социальных ролей: имитации, игры, группового членства [2, с.116]. Ведущими идеями этого возраста являются стремления к конкретности и самоидентификации, от этого напрямую зависит результативность дальнейшего развития личности подростка [2, с.117]. Следовательно, нравственный рост подростка, осуществляемый с помощью средств физического воспитания, становится неотъемлемым механизмом своевременного педагогического содействия развитию личности, потому что он оказывает влияние на подростка, помогает понять себя, свои возможности, творчески подходить к решению любой жизненной ситуации.

Бокс, как ни парадоксально, является одним из наиболее эффективных средств нравственного воспитания подростков. Молодые люди, прозанимавшиеся длительное время боксом, и знающие на личном опыте, что такое поединок, травмы и т.д., стараются погасить конфликт и избежать противостояния. Применение навыков боя в обычной жизни считаются лучшими из них низшим уровнем стратегии мужского поведения (несмотря на расхожее мнение, что все боксеры только и желают подраться). Боксеры знают, что разум и духовная сила, которые развиваются в результате тренировочных занятий – самое эффективное оружие.

Возраст подростка – это период, когда происходят качественные перемены в жизни подростка, определяющие в долгосрочной перспективе параметры его социальности как субъекта собственного становления и развития: осуществляются значимые жизненные решения и выборы, усиливаются ценностные аспекты поведения, устанавливаются ценностные ориентации, повышается интерес к общественной социокультурной деятельности (образу жизни, долгу, социальной активности и т. д.).

Педагогическая работа в спортивной школе с подростками-боксерами строится с учетом [1, с.23-24]:

- вертикального обеспечения: предусматривает отбор условий, методов, приёмов и средств с учётом их значимости для достижения конкретного результата и наполнения процесса педагогического содействия содержанием и лично-относительно ориентированным смыслом. Оно направлено, с одной стороны, на развитие нравственно-волевой сферы подростка, с другой – на обновление организационно-педагогического обеспечения (информационное обогащение картины мира, кругозора, и активизация трансформационных возможностей предметно-пространственной среды, вариативность в использовании средств, материалов, сочетание индивидуальной деятельности с её коллективными формами;

- горизонтального обеспечения: предусматривает увеличение образовательного воздействия за счёт расширения форм, методов и приёмов, адекватных цели и задачам исследуемого процесса. Оно направлено на развитие мышления, социальной компетенции, коррекции межличностных отношений в коллективе, самоактуализацию и т.д.

Следовательно, включая подростков-боксеров в профессионально-спортивное содружество с коллективом, рассматривая всю их деятельность в боксерской секции и клубе как деятельность общественно значимую, мы удовлетворяем естественное стремление детей к нравственному самосовершенствованию.

ванию, развитию духовной самостоятельности и активности. Боксерский коллектив под чутким руководством тренера развивает это стремление, придает ему нужную нравственную направленность.

В спортивном боксерском коллективе прививаются и закрепляются важные нравственные качества ответственности, самоконтроля, достоинства и коллективной чести.

**Выводы.** Спортшколы, спортивные клубы и секции бокса обладают большими возможностями по нравственному воспитанию подростков, являясь структурой дополнительного образования, обеспечивающего факторы и условия позитивного воздействия на личность подростков. Подросток-боксер, как правило, находясь в референтной (значимой) для него группе сверстников, объединенных продуктивным видом деятельности (совместные занятия спортом) более склонен к выработке нравственных установок и поведения, если тренер ставит это в качестве одной из целей воспитания (помимо спортивного результата). Этому же способствует авторитет тренера, некоторых товарищей. Ведь при равнодушии тренера к вопросам нравственного воспитания наблюдается картина развития совершенно противоположных качеств (высокомерие, эгоизм, пренебрежение общественными идеалами и нормами воспитанности), вплоть до совершения правонарушений спортсменами. Потребность в физическом самосовершенствовании связана у подростков с потребностью принадлежать какой-либо группе, быть объектом внимания, уважения, симпатии и любви, взаимодействовать и общаться. Специальная подготовка педагога-тренера, его спортивные и нравственные качества, харизма, энтузиазм в работе, наличие собственных методических приемов и разработок способны приобщить детей к спорту, нацелить их на достижение спортивного результата, на добровольное желание соответствовать нравственным идеалам спортивного клуба. Несомненно, высшим уровнем развития нравственного сознания подростка-боксера является такая степень осознанности нравственных категорий и норм общественной морали, отношения к окружающим, когда он не только понимает, выполняет эти нормы, но и транслирует во взаимодействиях с окружающими (например, воздействует на товарищей, требует соблюдения норм от них, участвует в выработке групповых норм поведения).

В ходе опытно-экспериментальной работы в процессе целенаправленных тренировок и воспитательных воздействий, в процессе организации взаимодействий подростка и тренера с социальным окружением оказалось возможным отработать эффективную модель формирования нравственных качеств подростков-боксеров, которая имеет в своей основе выделение нескольких уровней сформированности нравственных качеств личности, создание условий, организацию приемов и методов воздействия на подростков-боксеров с целью динамичного развития нравственных представлений в процессе тренировочных занятий. Социализация подростков-боксеров, на наш взгляд, должна быть сопряжена с работой тренера по созданию представлений о картине мира, о боксе и поединке в целом как производном элементе картины мира, по формированию у подростка целостного образа о мужчине-бойце и его достоинстве; по формированию мотивов и потребности в психофизической спортивной и физкультурной деятельности и коммуникативных потребностей в целом.

### Список литературы

1. Зыкова М.Н. Психолого-педагогическое содействие развитию личности подростка. – М.: Издательство МПСИ, МОДЭК, 2009.
2. Лопатин А.В. Социализация – ведущий фактор формирования социальной активности подростков // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2012.– № 4.– С. 114-117.
3. Перевозников А.А. Социально-педагогические аспекты деятельности спортивных клубов в России в процессе их становления и развития. Дисс. канд. пед.н-к. М., 1999.
4. Родионова Н.А. Исследование потребностей молодежи и взрослого населения в организации клубной физкультурно-оздоровительной работы в муниципальных автономных учреждениях спортивной направленности // Теория и практика физической культуры. – 2015.– № 6.– С. 85.
5. Черкашин И.А. Формирование нравственных качеств подростков в условиях детско-юношеской спортивной школы // Теория и практика физической культуры. – 2012.– № 10.– С. 62-64.

## СПЕЦИФИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Новичкова Н. Г.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** педагог, педагогическая деятельность, профессия, личность.

Педагогическая деятельность одна из самых сложных областей человеческого труда. Предмет педагогической деятельности – ребенок, подросток – живое существо, обладающее определенными задатками, разумом, волей, чувствами и другими свойствами личности. Обучая спортсмена-школьника правильно преодолеть дистанцию, точнее отдать передачу, элементам блокирования, педагог-тренер формирует характер своего воспитанника – учит его, как правильно вести борьбу на соревнованиях, относиться к соперникам, к товарищам в классе, в секции, как правильно принимать победы, поражения, неудачи. Все это требует от педагога серьезной подготовки к педагогической деятельности.

Педагогическая профессия относится к типу «человек-человек». Этот тип профессий определяется следующими качествами человека: устойчиво хорошим самочувствием в ходе работы с людьми, потребностью в общении, способностью мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения, помыслы, настроение других людей, быстро разбираться во взаимоотношениях людей, хорошо помнить и держать в уме знание о личных качествах своих воспитанников [1, с. 28].

Человеку этой профессиональной схемы свойственны: умение руководить, учить, воспитывать, «осуществлять полезные действия по обслуживанию различных потребностей людей»; умение слушать и выслушивать; коммуникативная культура; «душеведческая направленность ума, наблюдательность к проявлениям чувств, ума, характера человека, к его поведению; умение и способность мысленно представлять, моделировать его мир; а не приписывать ему свой собственный или иной, знакомый по опыту»; «проектировочный подход к

человеку, основанный на уверенности, что человек всегда может стать лучше»; способность к сопереживанию; наблюдательность; «глубокая и оптимистическая убежденность в правильности идеи служения народу в целом»; решение нестандартных ситуаций; высокая степень саморегуляции.

Деятельность педагога по общественным функциям требовательности и сложности психического напряжения в какой-то мере родственна деятельности ученого, автора.

Педагог действует на других людей с помощью слова, чтобы изменить их взгляды и отношение к миру. Успех деятельности педагога зависит от того, как сложатся взаимоотношения между ним и учащимися [1, с. 94].

Педагог формирует личность другого человека. Искусство воспитания имеет своеобразие, в нем видна личность педагога. Учащиеся высоко ценят такие качества как чуткость, тактичность, уважение к ним. И только в педагогической деятельности, на результатах работы сказываются личные качества самого педагога, его убеждения, выдержка, самообладание. В педагогической литературе отмечается, что не следует быть педагогом человеку злопамятному, имеющему слабое здоровье и плохую дикцию.

Профессия учителя (преподавателя, педагога) массовая. Учить и воспитывать необходимо все подрастающее поколение, поэтому и педагогов требуется большое количество, но массовые профессии почти, никогда не бывают престижными для молодежи. Однако работа учителя уникальная и творческая. Каждый год педагог сталкивается с новшествами, что требует наблюдательности, анализа, реакции.

В педагогической литературе отмечается, что для профессиональной пригодности педагога существенен перечень противопоказаний: дефект речи, невыразительная речь, замкнутость, погруженность в себя, необщительность, выраженные физические недостатки, излишняя медлительность, равнодушие к людям, злопамятность и мстительность [2, с. 265].

Педагогическая деятельность предъявляет следующие требования к личности учителя:

1. Реализация общественной направленности. Воспитание личности ориентировано на поддержку и упрочение государственного строя, формирование гражданских и социальных качеств на основе принятых и действующих в государстве идеологии, конституции, законов. Педагог-тренер призван воспитывать патриотические чувства, уважение к традициям народа, почитание к атрибутам – символам страны: гербу, флагу, гимну. Физическая культура и спорт имеют прекрасные возможности для реализации данного требования.

2. Роль профессиональной компетентности в эпоху интенсивности развития и обновления всех без исключения областей науки, в том числе теории и методики физического воспитания, неизмеримо возрастает, что требует глубокого и всестороннего знания своего предмета, его истории, методики преподавания. Изменившиеся организационные формы, средства, методы и социальные условия предъявляют новые, повышенные требования к преподавательскому и тренерскому составу. Знания предмета изнутри, основанные на высоком спортивном звании и личном опыте, представляют базу для творчества преподавате-

ля как в области спортивной дисциплины, так и в методике его преподавания. По данным исследований известно, если специалист лишен новой информации, то за год ценность его квалификации снижается на 20-25%. Ни чрезмерная строгость педагога, ни чрезмерная лояльность по отношению к учащимся и спортсменам не обеспечат должного уважения к личности учителя и тренера. Если они плохо знают свой предмет и специализацию, не владеют методикой их преподавания, ничем другим компенсировать это невозможно.

3. Широкая эрудиция. Специальные знания занимают особое место, но сама по себе профессиональная эрудиция может служить лишь предпосылкой, потенциальной возможностью становления педагогического мастерства. Интересы детей часто «выходят» за пределы преподаваемого предмета или вида спорта. Дети задают много вопросов из других областей, и чтобы оставаться на «высоте», необходимо знать круг их интересов.

4. Владение педагогической техникой. Под педагогической техникой понимается умение педагога оптимально выразить свои чувства и мысли в целях воздействия на воспитанников. Педагогическая техника помогает учителю глубже, ярче, талантливее выразить себя.

#### Список литературы

1. Костицина, Н. М. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. М. Костицина. – М. : «Физическая культура» – 2005. – 200 с.
2. Марцинковская, Т. Д. Психология и педагогика : учебник / Т. Д. Марцинковская, Л. А. Григорович. – М. : Проспект – 2011. – 464 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ О ГОТОВНОСТИ ЛЫЖНИКОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Озерова Е.А., Лебедев А.Д., Агеев С.Л.  
ОГПУ, Оренбург*

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, систематичность, устойчивость, мобилиционность, саморегуляция.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию – есть определенная система психолого-педагогического воздействия, направленная на создание благоприятных условий для функционирования личности, ее психологических, эмоциональных состояний в предсоревновательные дни спортивной деятельности [1].

Лыжные гонки один из самых энергозатратных видов спорта, и предъявляет высокие требования к психике спортсмена. За определенное время можно достичь определенный уровень технико-тактической, скоростно-силовой подготовки, достаточно сложнее добиться устойчивой готовности к психике самого спортсмена. Учеными доказано, что 50-60% ведущую роль играет именно психическая подготовка.

Психологическая готовность к соревнованиям обусловлена постоянным стремлением улучшить спортивные результаты, личные рекорды, адаптироваться к условиям соревновательной деятельности.



Истинный спортсмен должен быть нацелен в общей тенденции на предельную реализацию своих спортивных возможностей, достижение максимально высокого спортивного результата, личного рекорда [2].

Результат блестящего выступления лыжников на соревнованиях связан, прежде всего, со скоростно-силовой выносливостью, технико-тактическим мастерством и волевыми качествами. Однако стоит предположить, что достигнуть высокий результат сможет спортсмен, обладающий высокой физической подготовленностью. Наблюдая за лыжниками высокой квалификации на крупных соревнованиях, мы видим, что все показывают одинаково высокий результат, а победителей всего несколько, и сильнейших спортсменов разделяют считанные секунды, а то и доли секунды. Как оказалось, что сильнейшие спортсмены физически, тактически, технически готовы, а вот психологически не совсем, тем самым выигрывает тот, кто эмоционально устойчив к условиям соревновательной деятельности.

Наблюдения и исследования показывают, что не все спортсмены умеют владеть собой, управлять своим поведением и психикой во время ответственных соревнований и это отражается на результатах их выступлений [3].

Построение психологической подготовки лыжников-гонщиков связано с определенными принципами:

- принцип систематичности. Важную роль в формировании к соревновательной деятельности лыжника-гонщика является систематичность тренировочного процесса. Поэтому необходимо тренироваться круглогодично, не допуская большого количества времени на отдых. Тренер должен ответственно подходить к построению тренировок, учитывая индивидуальные способности спортсмена. Например, квалифицированным лыжникам нужно применять различные циклы, особенностью таких циклов является чередование нагрузок и отдыха. Выходной необходимо предоставить после 3-5 тренировочных дней.

- принцип мобилизационности. Это способность к мобилизации и активизации деятельности [4] то есть, данный вид деятельности связан с положительными эмоциями, умением общаться с коллективом (командой), выработкой чувства коллективизма, смелостью. Отрицательным фактором является пессимизм, депрессия, физическая усталость и другие показатели.

- принцип самоконтроля. Это способность контролировать свои эмоции и поведение, наблюдать за состоянием своего здоровья до и после нагрузки, а также физической подготовкой, психическим и физическим развитием. Эти данные помогают тренеру определить подготовленность спортсмена, его состояние под влиянием тренировки разной направленности.

- принцип психологической подготовки лыжников следует выделить, работу спортсменов с тренером и психологом. Одни спортсмены показывают блестящие результаты, благодаря частым выступлениям на соревнованиях, тем самым обретая высокий уровень психологической подготовки. Другим необходима психологическая поддержка на разных этапах спортивной подготовки.

Таким образом, психическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования

соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности [5].

Для определения психологического состояния лыжника мы решили опробовать разработанный нами тест:

Необходимо прочитать каждое высказывание и выбрать один из предложенных ответов, помеченных буквой «А», «Б», «В», «Г». Поставить напротив высказывания букву, соответствующую вашему состоянию до, после или во время соревнований. Варианты ответов таковы: «А» – «да, так оно и есть», «Б» – «иногда», «В» – «не совсем», «Г» – «это не так».

1. Мне всегда хочется выиграть у соперников сильнее меня.
2. Каждая гонка повышает мои умения прохождения дистанции.
3. Я люблю тренироваться, но на соревнованиях выступать мне не нравится.
4. Я стремлюсь показать наилучший результат, даже если я не в лучшей форме.
5. Каждая гонка интересна для меня, потому что не знаешь, что ожидать от соперников.
6. Во время гонки я всегда стремлюсь выиграть.
7. Я могу рискнуть сделать невозможное, ради победы.
8. На гонке я стараюсь показать наилучший результат, не зависимо от подготовки к соревнованиям.
9. На тренировке перед соревнованиями я начинаю ощущать апатию, бознь, депрессию.
10. Я не стремлюсь показывать высокие результаты.
11. Не удачная гонка меня только мотивирует на дальнейшие старты, чтобы показать максимальный результат.
12. Меня трудно психологически «сломать» перед важной гонкой.
13. Я всегда ответственно подхожу к каждому соревнованию.
14. На разминке у меня всегда возникает чувство неуверенности в своих силах.
15. Я всегда стремлюсь хорошо закончить гонку, даже если ничего изменить нельзя.

Ключ к опроснику:

Вопросы: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15 имеют следующую оценку в баллах: «А» -5 «Б» – 4, «В» – 3, «Г» – 2;

Вопросы: 3, 9, 10, 14 имеют оценку «А» – 2, «Б» – 3, «В» – 4, «Г» – 5.

Данное тестирование показывает уровень психологической подготовки лыжников – гонщиков перед соревнованиями.

Градации уровня готовности:

- 1) Высокий – 56 – 75 баллов;
- 2) Средний – 36 – 55- баллов;
- 3) Низкий – 15 – 35 баллов.

Проанализировав результаты, было выявлено, что спортсмены, которые прошли тестирование успешно были более подготовлены к соревновательной деятельности и пробежали гонку значительно лучше, относительно своих результатов. Таким образом, данный тест может быть включен в перечень меро-

приятий накануне ответственных соревнований, для получения более подробной информацией о психологическом состоянии спортсменов перед стартом.

### Список литературы

1. Гордон С.М., Ильин А.Б. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов различных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых и спортивных единоборств). – М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 1999. – 39 с.
2. Захаров А.Д. Психологическая подготовка лыжников – М., «Физкультура и спорт», 1971.-104с.
3. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
4. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие / Г. И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
5. <http://bmsi.ru/doc/f2afa88c-e72d-49c4-a12b-32dade435cc3>

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТРЕХЦИКЛОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

*Орешкина И. Н.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** периодизация, высококвалифицированные конькобежцы.

**Актуальность.** При сравнительном анализе и обобщении научно-методической литературы, было выявлено, что конькобежный спорт высоких достижений многообразен различными способами построения учебно-тренировочного процесса в условиях открытых катков, которые планируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма спортсмена и интегрального показателя спортивной подготовленности (физической, психологической, технико-тактической и др.).

Появление в России крытых катков обусловило необходимостью изменения подхода к построению тренировочного процесса скороходов. Это связано с участием спортсменов в многочисленных, разного уровня, стартах сезона и имеет большое значение, особенно в связи с увеличением продолжительности соревновательного периода. Специфическими функциями тренировки в соревновательном периоде являются приобретение и поддержание высокого уровня спортивной формы на протяжении всего времени участия в основных соревнованиях, а также создание благоприятных условий для ее максимальной реализации в спортивных достижениях. Длительный соревновательный период требует нового подхода к годичной подготовке спортсменов – как в методическом, так и в физиологическом планах.

**Цель** – изучить и проанализировать особенности подготовки высококвалифицированных конькобежцев.

**Организация и методы исследования.** В учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных конькобежцев существует прямая взаимосвязь между спортивными результатами классического многоборья и уровнем развития аэробной производительности. Чем выше квалификация конькобежцев, тем больше их

аэробные возможности организма, таким образом, отдавать предпочтение в учебно-тренировочном процессе следует «стайерскому направлению». Большое распространение в практике получили средства общей и специальной направленности аэробного характера умеренной и большой интенсивности. Г. М. Панов и В. С. Иванов считают, что естественная ритмичность функционирования основных мышечных групп, непрерывность упражнений, полная активизация систем кислородного обеспечения организма, возможность регулирования нагрузки в процессе упражнения – обуславливают широкое применение общеподготовительных упражнений аэробной направленности в конькобежном спорте высших достижений. Не случайно кроссовый бег, фартлек, езда на велосипеде, спортивные игры и др. служат основными средствами общей физической подготовки конькобежцев. Аэробную производительность можно повысить с помощью систематических тренировок, в которых предъявляются жесткие требования к деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсмена [2].

В процессе целостного развития специальной выносливости следует учитывать, что эффективная соревновательная деятельность сопряжена с большой вариативностью двигательных и вегетативных функций, обеспечивающей высокую работоспособность спортсмена при больших изменениях внутренней среды организма и в разнообразных условиях внешней среды [4].

Поддержание высоких показателей аэробных возможностей высококвалифицированных конькобежцев является гарантией положительных спортивных результатов в соревнованиях избранного вида спорта. Построение процесса подготовки осуществляется исходя из показателей функционального состояния организма.

Индивидуальный подход к построению различных циклов подготовки, основывается на интегральном показателе состояния организма, который осуществляется с помощью комплексного контроля. Этапный, текущий, оперативный контроль позволяют проследивать уровень функционального состояния, работоспособности и здоровья высококвалифицированных конькобежцев, дозировать и корректировать нагрузку учебно-тренировочного процесса спортсменов на протяжении всего года, в большей степени определять последствия тренировочного воздействия на организм, характеризующие кратко-, средне-, и долгосрочные реакции организма спортсменов на нагрузку – тренировочные эффекты (острый, срочный и кумулятивный) [1].

В условиях увеличения продолжительности соревновательного периода становится очевидной целесообразность пересмотра принятой в конькобежном спорте периодизации с одноцикловой стандартной схемой построения макроцикла, так как оно не достаточно оправдывает себя в современных условиях.

Возникает противоречие между постоянно возрастающими требованиями к организму высококвалифицированных конькобежцев, обусловленными тенденцией роста мировых достижений и несоответствием, данным тенденциям реализуемого в практике подхода к периодизации годовой подготовки высококвалифицированных конькобежцев. Это противоречие усиливается с учетом специфики соревновательной деятельности в условиях крытых катков с искусственным льдом.

В основе концепции периодизации лежат закономерности развития спортивной формы Л. П. Матвеева. Процесс развития состояния спортивной формы протекает по времени и характеризуется последовательной схемой трех фаз: приобретения, сохранения и временной утратой. В зависимости от фазы спортивной формы планируется та или иная тренировка. Так традиционно формируются подготовительный, соревновательный и переходный периоды, которые включают в себя этапы, мезо-, микроциклы и тренировочные занятия [3].

В спортивной тренировке основными считаются сдвоенные, строенные циклы, двухцикловое и трехцикловое планирование, а так же блоковая периодизации спортивной формы.

**Выводы.** Исходя из особенностей развития спортивной формы высококвалифицированных конькобежцев в условиях крытых катков, и учитывая специфику календаря соревнований, процесс подготовки будет более эффективным, если в структуре учебно-тренировочного годового цикла применять трехцикловую периодизацию.

#### Список литературы:

- 1 Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
- 2 Конькобежный спорт : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / В. П. Кубаткин, Г. М. Панов, Л. Е. Ильина и др. – М. : Советский спорт, 2006. – 128 с.
- 3 Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
- 4 Gemser, H. Handboor of competitive speed skating / H. Gemser, J. Koning, G. Schenau. – Leeuwarden : Eisma Publishers, 1999. – 340 p.

### **ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК НА ВОЗРАСТНУЮ ДИНАМИКУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО И НЕЙРОДИНАМИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТОВ У СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

*Павлова А.П., Пустозеров А. И.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** психический компонент, возрастная динамика, восточные оздоровительные практики, студенты.

**Актуальность.** В настоящее время большой популярностью пользуются восточные системы самосовершенствования. Особое место среди них занимает хатха-йога, которая также является национальной системой физической культуры Индии. В основе хатха-йоги лежат гимнастические упражнения – асаны (поза, форма, положение тела), основной целью которых является совершенное здоровье и увеличение продолжительности жизни человека, посредством интегрального оптимизирующего воздействия на органы и системы организма. Под действием восточных оздоровительных практик формируются адаптационные изменения, которые поддерживают механизмы нервной и гуморальной регуляции. При оптимальной работе мышц повышается возбудимость и лабильность нервных центров, что позволяет сохранить хорошее функционирование нервной

системы. Поэтому исследование возрастной динамики психического и нейродинамического компонента здоровья у студентов различных возрастных групп весьма актуально [1,2,3,4,5].

**Цель работы.** Выявить возрастную динамику психического и нейродинамического компонентов у студентов различных возрастных групп, занимающихся восточными оздоровительными практиками.

**Организация и методика исследования.** Исследования проводились у 19 студентов дневного отделения (20-22 года), у 21 студента заочного отделения (30-40 лет), у 23 студентов заочного отделения (41-60 лет), занимающихся восточными практиками. Для оценки функционального состояния ЦНС исследовались внимание и простая зрительная моторная реакция (ПЗМР). Исследования проводились с помощью программного комплекса НС – «психотест», включающего программное обеспечение для IBM PC.

**Анализ результатов исследований.** При сравнительном анализе внимания между студентами дневного отделения и студентами заочного отделения (30-40 лет) не выявлены существенные отличия результатов: у студентов ДО, показатель внимания составил  $34,21 \pm 1,71$  с., а у студентов ОЗО –  $38,51 \pm 1,91$  с. при  $p \geq 0,05$ . При сравнении со студентами ОЗО (41-60 лет) разница между показателями оказалась более значительной ( $41,3 \pm 2,0$  с. при  $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует об ухудшении внимания с возрастом студентов. Индивидуальный анализ, то есть частота встречаемости оценок внимания, подтвердил данные среднестатистических исследований: высокая оценка у студентов 20-ти лет наблюдалась в 33 % случаев, у 30-40-летних студентов ОЗО в 38 % и у студентов старше 40 лет – в 9 %. Соответственно, низкие оценки встречались реже: в 22 % случаев – у 20-летних студентов ДО, в 34 % – у второй возрастной группы (30-40 лет), и в 43 % – у студентов ОЗО старше 40 лет. Таким образом, высокие оценки внимания чаще встречались у студентов дневного отделения и студентов заочного отделения 30-40 лет, а низкие у студентов ОЗО старше 40 лет. Показатели результатов теста «Логическое мышление» наилучшими оказались у студентов дневного отделения ( $12,26 \pm 0,726$ ), чем у студентов ОЗО 30-40 лет ( $9,71 \pm 0,336$ ,  $p < 0,05$ ). У студентов ОЗО старше 40 лет ( $6,81 \pm 0,316$ ,  $p < 0,05$ ) показатель логического мышления наблюдался хуже и по сравнению с группой в 30-40 лет ( $p < 0,05$ ). Из приведенных данных очевидно, что более высокие оценки ЛМ наблюдаются в группах студентов до 40 лет. Среднестатистические значения памяти на числа у студентов дневного отделения составили  $8,68 \pm 0,576$  и оценивались на «хорошо». У студентов ОЗО в 30-40 лет величина памяти составила  $7,616$  и мало чем отличалась от студентов ДО ( $p > 0,05$ ). В группе студентов ОЗО после 40 лет величина памяти снизилась до  $6,586$ , что было существенно ниже чем у студентов дневного обучения ( $p < 0,05$ ). Таким образом студентам, занимающимся восточными практиками до 40 лет удается сохранить достаточно высокие показатели психического компонента, равные студентам 20-ти лет. При анализе ПЗМР выявились более значительные отличия в показателях, у студентов ДО –  $201,2 \pm 5,42$  мс и у студентов ОЗО в 30-40 лет ( $225,5 \pm 5,4$  мс,  $p < 0,05$ ). Различия между ПЗМР у студентов ДО и студентов ОЗО в 41-60 лет оказались более существенными ( $201,3 \pm 5,42$  и  $244,9 \pm 6,8$ , при  $p < 0,01 \geq 0,05$ ).

Индивидуальный анализ также подтвердил среднестатистические данные. Низкая оценка встречалась у 20-летних студентов в 55 % случаев, у студентов 30-40 лет в 62 %, и у студентов ОЗО старше 40 лет – в 79 % случаев. Средняя оценка у 20 летних наблюдалась в 33 %, у студентов 30-40 лет в 14 %, а у 40 летних – в 4 % случаев.

#### **Выводы.**

1. Студентам, регулярно занимающимся восточными оздоровительными практиками, удается сохранить высокий уровень психического компонента до 40 лет.

2. Студентам, регулярно занимающимся восточными оздоровительными практиками, удается сохранить такой же и более высокий уровень нейродинамического компонента до 40 лет.

#### **Список литературы.**

1. Ермакова, Т. А. Психофизиологическое состояние как показатель уровня адаптации студентов / V Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» 15 февраля – 31 марта 2012 года. URL: <http://rae.ru/forum2012/12/2847>
2. Жаркин, Н. А. Восточная оздоровительная гимнастика. / Н. А. Жаркий. – Волгоград: АСМ, 1990. – 135 с.
3. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография / Ф. А.Иорданская, М. С. Юдинцева. – М. : Советский спорт, 2006. – 183 с.
4. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб. : Изд-во «Олимп СПб», 2004. – 400 с.
5. Сидоровнин, Г. П. Восточная гимнастика / Г. П. Сидоровнин. – Саратов: Приволжское книжное издательство, 2003. –268 с.

### **НАПРАВЛЕНИЯ ДИВЕРСИФИКАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОММЕРЧЕСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРИБЫЛИ (НА ПРИМЕРЕ ООО «ШВАБЕ-СПОРТ» Г. ЕКАТЕРИНБУРГ)**

*Парыгин А.В.*

*УрФУ им. Ельцина, Екатеринбург*

**Ключевые слова:** управление; объект управления; физкультурно-спортивная организация; спортивные услуги.

В связи с бурным развитием спорта в Российской Федерации в последнее время наблюдается значительный рост численности занимающихся различными видами спорта, что сопровождается ростом спроса на физкультурно-оздоровительные услуги. Такие услуги в настоящее время предоставляются коммерческими и некоммерческими физкультурно-спортивными учреждениями, и организациями различных организационно-правовых форм.

Существует определенная специфика, отличающая управление некоммерческими и коммерческими физкультурно-спортивными организациями. Эта специфика заключается в цели, на которую направлена деятельность данных видов организаций. В частности, цель коммерческой организации – получение

прибыли. У некоммерческой организации цель может быть любая, которая с прибылью не связана. Например, подготовка профессиональных спортсменов или ориентация на победы на соревнованиях различного уровня. В условиях увеличения поддержки бюджетных физкультурно-спортивных учреждений со стороны государства, для управляющего коммерческим учреждением физкультурно-спортивной направленности встает вопрос привлечения новых ресурсов для сохранения своей позиции на рынке, а также вопрос наращивания прибыли. В данной статье мы рассмотрим пример одного из таких учреждений, а именно ООО «Швабе-спорт», г. Екатеринбург.

ООО «Швабе-спорт» является спортивным комплексом и предоставляет услуги по следующим направлениям: легкая атлетика, большой теннис, кендо, настольный теннис, фитнес, тренажерный зал, солярий, сауна, массаж, баскетбол, таэквон-до, каратэ-до. Учреждение было основано в 1991 году, учредителем являлся ОАО «Уральский оптико-механический завод имени Э.С. Яламова». Изначально оно носило название ООО «Луч». Главной целью являлось проведение оздоровительной работы среди подшефных школ и классов и детских комбинатов завода. При этом содержание учреждения полностью осуществлялось руководством завода.

В 2014 году произошла реорганизация структуры, после чего учреждение получило свое нынешнее название. Реорганизация была обусловлена вхождением оптико-механического завода им. Э.С. Яламова в состав холдинга «Швабе», который включает основные российские предприятия оптико-электронной отрасли. Финансирование ООО «Швабе-спорт» стало осуществляться головной компанией. Очевидно, что для руководства холдинга ООО «Швабе-спорт» оказался периферийным объектом, поэтому вскоре начались задержки с финансированием. Таким образом, сейчас перед руководством ООО «Швабе-спорт» встала задача поиска источников получения прибыли.

На основе анализа текущей ситуации в организации, наш взгляд, необходимо предпринять следующие меры для улучшения финансового положения предприятия. Во-первых, нужно обратить внимание на расширение спектра предоставляемых услуг в спорткомплексе. Рациональным выглядит разделение спорткомплекса на несколько секторов. Деятельность учреждения должна стать в большей степени направленной на организацию семейного досуга. Так, если ребенок ходит в спортивную секцию, и мать данного ребенка в это время может пойти в солярий либо на массаж, то для отца, не интересующегося либо не имеющего возможности вести активный образ жизни, в существующих условиях занятия в данном спорткомплексе не находится. Представляется целесообразным, в связи с этим, организовать сектор, направленный скорее на развлекательную, чем на спортивную составляющую, например, переоборудовать помещение под бильярд, дартс или мини-гольф. При этом необходимо убедить руководство холдинга в целесообразности этих действий и предоставлении средств на данные нужды.

Вторая возможность, которая может улучшить финансовое положение, привлечь новых клиентов – это развитие маркетинговой деятельности. В интервью с нами представители руководства спортивного учреждения обозначили,



что финансовая ситуация не позволяет покупать рекламу в СМИ. При этом руководство очень заинтересовано в продвижении услуг спорткомплекса в социальных сетях. Стоит отметить, что достижение определенной известности в социальных сетях не является бесплатным, либо требует значительных временных затрат. Так, например, администратор сообщества в социальной сети «ВКонтакте» имеет право приглашать в сообщество ежедневно только ограниченное число «друзей». Поэтому необходимым представляется заказ приглашения людей в группу на сайте, оказывающем такие услуги. Реклама в других сообществах данной социальной сети также стоит денег. Несмотря на издержки, работа в этом направлении, на наш взгляд, выглядит наиболее актуальной и перспективной в нынешних условиях.

Также целесообразным считаем использование возможностей, находящихся поблизости учреждения. Так, например, возле ООО «Швабе-спорт» находится бизнес-центр, сотрудники которого вполне могли бы стать клиентами учреждения. При этом информирование данных сотрудников о услугах спорткомплекса требует минимум материальных затрат.

Третья возможность наиболее радикальна для учреждения и связана с оказанием государственной финансовой поддержки и возможной дальнейшей сменной организационно-правовой формы. Задумывается об этом и руководство ООО «Швабе-спорт». Так, руководитель ООО «Швабе-спорт» Р.Р. Карманов в интервью при вручении звания почетного гражданина Екатеринбурга сообщил: «Через год-полтора мы построим стадион, и это даст еще один мощный толчок для развития легкой атлетики – не только как спорта высших достижений. На этом стадионе смогут заниматься не только профессионалы, но и любители». В беседе с нами также было сообщено, что проведены переговоры и достигнуты определенные договоренности с министром спорта РФ В.Л. Мутко и муниципалитетом города о финансировании данного строительства. Таким образом, на строительство стадиона будет оказана поддержка за счет средств из государственного и городского бюджета [1]. Также стоит отметить, что строительство нового бюджетного объекта позволит решить проблему не только с финансированием, но и стабилизацией посещаемости спортивного объекта. Так, в настоящее время, ООО «Швабе-спорт» является крытым спортивным сооружением, и, по словам руководства, имеет хорошую посещаемость только в сезон осень-весна. При хорошей погоде население города стремится заниматься спортом на свежем воздухе: стадионах, парках, детских площадках и т.д. Строительство комплекса, сочетающего стадион с крытыми помещениями, позволит иметь стабильное число клиентов на протяжении всего года.

Таким образом, нами было предложено три направления диверсификации деятельности коммерческой физкультурно-спортивной организации для увеличения прибыли. Первое – оказание спорткомплексом не только спортивных услуг, переориентация на семью как целевого клиента учреждения. Второе – развитие маркетинговой деятельности, основу которой составляет продвижение услуг спорткомплекса в социальных сетях и привлечение потенциальных клиентов, находящихся в территориальной близости. Третье – поиск возможностей сотрудничества на условиях государственно-частного партнерства для под-

держки учреждения. Не стоит рассматривать данные рекомендации обособленно друг от друга, для попытки улучшения ситуации требуется работа во всех направлениях.

### Список литературы

1. Рафаил Карманов, СК «Луч»: «Через полтора года построим новый стадион» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://ekburg.tv/novosti/gorod/rafail\\_karmanov\\_sk\\_luch\\_cherez\\_poltora\\_goda\\_postroim\\_novyj\\_stadion](http://ekburg.tv/novosti/gorod/rafail_karmanov_sk_luch_cherez_poltora_goda_postroim_novyj_stadion) (дата обращения: 28.08.2015).

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Пикалов Е.А.  
УралГУФК. Челябинск*

**Ключевые слова:** формирование, направленность, комплексная подготовка, юные спортсмены.

**Актуальность.** Подготовка учащихся ДЮСШ 13-14 лет – динамический процесс коррекции средств, методов подготовки, совершенствования комплекса функциональной и физической подготовки, развития скоростно-силовых качеств.

Многие специалисты в области теории и методики физического воспитания отмечают необходимость построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных и личностных характеристик.

Подготовка юных дзюдоистов-самбистов 13-14 лет это динамический процесс коррекции средств, методов подготовки, соотношение средств ОФП и СФП в зависимости от меняющихся условий деятельности занимающихся и индивидуальной подготовки.

Проблемой является, формирования воспитания всестороннего и гармоничного развитие личности, раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная уже с раннего возраста. Только при строгом научном подходе физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья обучающихся, и улучшения физического развития.

При этом актуально ставятся задачи формирования и разносторонней разработке условий построения специальной подготовки по авторским программам для совершенствования спортсмена.

**Цель исследования** – изучить, экспериментально проверить и сформировать методические условия индивидуальной методики совершенствования возрастного уровня подготовленности учащихся ДЮСШ.

**Объект исследования** процесс физической подготовленности учащихся ДЮСШ.

**Предмет исследования** учащиеся ДЮСШ.

**Гипотеза** – совершенствование комплекса функциональной и физической подготовленности учащихся, в условиях ДЮСШ будет эффективной если:

а) где будут определены оптимальные (нормативные) показатели функциональной и физической подготовленности обучающихся;

б) учитываются индивидуальные особенности комплексной подготовленности и направленность их коррекции в индивидуальных качествах, свойствах и способностях;

в) произведена коррекция комплекса качеств учащихся сочетания показателей – функциональных, физических качеств, способствующих укреплению здоровья.

Для достижения цели и проверки выдвинутой гипотезы исследования решались **следующие задачи:**

1. Провести ретроспективный анализ научно-методической литературы, обобщить передовой опыт ведущих специалистов по обозначенной проблеме;

2. Выявить индивидуальный уровень комплекса физических качеств и функциональных возможностей учащихся ДЮСШ 13-14 лет;

3. Сформировать методические условия, с целью коррекции индивидуальных физических качеств и функциональных возможностей в отстающих звеньях комплексной подготовке учащихся ДЮСШ.

На основе разработанной оценке уровня физической подготовленности обучающихся, произведен анализ функциональной и физической подготовленности учащихся, где уточняются и определяются уровни, связанные с модельными характеристиками, выявляются особенности становления и развития физических качеств и функциональных возможностей юных спортсменов.

С целью эффективной организации и подготовки к будущей спортивной деятельности занимающихся, широко применяется индивидуальный подход, на этапе базовой подготовки, с использованием специального подбора средств и методов тренировочного воздействия. Уровень оценки индивидуального подхода каждого занимающегося определяется физической и функциональной подготовленностью и морфологическими характеристиками.

**Научная новизна** заключается в определении нормативных уровней функциональной и физической подготовленности учащихся. В разработке модели и методики совершенствования физической подготовки учащихся на этапе базовой подготовки используются принципы, основанные на изучении корреляционной взаимосвязи, факторном анализе, уровне регрессии, и модельных характеристиках.

**Практическая значимость.** Совокупность обозначенных выше положений и комплексного подхода в физическом воспитании в предложенной работе, может быть использована в направленности векторов –повышении эффективности учебного процесса и формирования комплекса качеств физических и функциональных возможностей, в будущей многолетней, спортивной деятельности обучающихся в ДЮСШ.

**Выводы и рекомендации,** полученные в исследовании, экспериментальные данные могут быть включены в спецкурсы, для подготовки будущих молодых специалистов к их профессиональной деятельности. Они так же могут быть полезными как методические советы и рекомендации в обучении юных спортсменов. С целью укрепления их здоровья и приучению к здоровому образу и стилю жизни.

**ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ СТИЛЕВОГО КАРАТЭ  
С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ВОСПИТАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ И  
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ**

*Подзорова А.В., Ахмерова Д.Ф.  
АСФ КемГУ, Анжеро-Судженск*

**Ключевые слова:** толерантность, стилевое каратэ, воспитание толерантности, антитолерантное отношение, физическая подготовка.

**Актуальность.** В реалиях современной жизни и её условий, когда зачастую присутствуют социальная незащищенность и сильные стрессовые воздействия, развивается опасная тенденция к снижению жизненных требований и здоровому образу жизни. С каждым днем, выявляется динамика роста детей и молодёжи, относящихся к группам населения не занимающихся физическими упражнениями, не интересующимися двигательными локомоциями, не желающими самосовершенствоваться. Такая категория людей в бытовой жизни, как правило не очень дружелюбна, по мнению учёных негативно или равнодушно относится к окружающим. Чаще всего негативно многие из молодых относятся к людям других национальностей. На взгляд многих авторов вопросы будут сниматься, если в тренировочном процессе детей рассматривать вопросы развития физической подготовленности, а так же включать вопросы толерантного отношения. Точно так же как и другие проблемы, нужно ставить одну из проблем воспитания толерантности среди молодёжи. Развитие уровня физической подготовленности и воспитание толерантности среди спортсменов это сложный, длительный процесс, охватывающий большие временные рамки обучения и воспитания в спорте. Учёными отмечено, что определённое отношение к спортсменам разных национальных культур у подростков, растущих в нашей среде, возникает в результате наблюдения за повседневным общением. Дети видят модели общения родителей, тренеров в спортивной деятельности.

Они занимаются в одной школе, в одном зале, на одной улице с детьми разных национальностей, вместе участвуют в подготовке и проведении общих для всех праздников. Отмечено, что последнее время проблема толерантности стала широко освещаться в средствах массовой информации, на государственном и международном уровне. Такие вопросы необходимо освещать среди учащихся о случаях нетерпимости по отношению к людям, и тем кто не согласен с такими взглядами, пересматривать межличностные и общественные отношения враждебно настроенных людей.

Эта проблема существует среди подростков, нередко случаи анти-толерантного отношения среди спортсменов.

**Цель нашей работы:** разработать и апробировать программу повышения физической подготовки и тренинговой работы со спортсменами стилевое каратэ 14-16 лет, направленной на воспитание толерантности.

Предполагалось что уровень физической подготовки и позитивная динамика этнической толерантности спортсменов, посещающих тренировочные занятия по стиливому каратэ, может быть обеспечена, если:

- использовать педагогические методы и приемы, повышающие уровень физической подготовленности спортсменов 14-16 лет;
- отбирать для тренинга специальные упражнения на межкультурное взаимопонимание и взаимодействие.

Для решения поставленных целей использованы **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование (контрольные испытания); педагогический эксперимент; метод математической обработки.

Для изучения современной тренировки каратэ в нашей методике исследования мы применили два блока: Первый – работа по физической подготовленности обучающихся, куда входили контрольные упражнения бег 30 м, кросс 1000 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, челночный бег 3x10 метров. В этот же блок входит специальная физическая подготовка и контрольные упражнения к ним: точность нанесения ударов по неподвижной цели из 10 попыток, прямой удар рукой в голову, боковой удар ногой в туловище, бросок набивного мяча одной рукой от плеча весом 1 кг, поднимание и фиксация прямой ноги, стоя боком к гимнастической стенке, нанесение удара по деревянной поверхности прямой удар рукой, прямой, боковой удар ногой. С целью педагогического наблюдения было выявлено несколько уровней подготовки каратистов группы НП. Проведено анкетирование респондентов (обучающиеся, тренеры и спортсмены-инструкторы). Наблюдение и анкетирование показало, что главным в спортивном мастерстве абсолютное большинство считает техническую подготовленность – гарантом успеха. Тренеры дополняют, что это ещё и арсенал приемов, которые каратист применяет в соревновательном поединке. Для того, чтобы узнать о повышении или понижении технического мастерства каратистов 14-16 лет, нами было проведено сопоставление основных показателей (среднее количество технических действий, количество побед и технических побед. Были применены следующие диагностические методики: опросник эффективности воспитания толерантности – спортсменов П. Степанова; экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова); анкета определения проявлений этнической толерантности подростков в спорте. Сопоставление результатов экспериментальной и контрольной групп показало, что в тестах бег 30 м, кросс 1000 м, челночный бег 3 x10 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук, бросок набивного мяча 1 кг от плеча одной рукой статически достоверных различий не имеется ( $P>0,05$ ). Это свидетельствует о том, что экспериментальная и контрольная группы на начальном этапе нашей работы по физической подготовленности были одинаковы. Рассмотрение результатов технической подготовки обучающихся экспериментальной и контрольной групп начальной подготовки стилевого каратэ показывает, что владение отдельными приемами каратэ на начальном этапе подготовки не особо выражено. Это подтверждают результаты таблицы 1.

Результаты данных по экспресс-опроснику «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова) показали то, что посещение занятий по разработанной методике повлияло на статистически достоверное развитие этнической и общей толерантности.

Таблица 1 – Результаты технической подготовки обучающихся экспериментальной и контрольной групп начальной подготовки стилевого каратэ

Контрольные упражнения	Группа	Исходные показатели	t	P
Прямой удар рукой, кол-во правильных раз из 10 попыток	ЭГ	8	00,4	>0,02
	КГ	7		
Боковой удар ногой, кол-во правильных раз из 10 попыток	ЭГ	8		
	КГ	5		
Поднимание и фиксация прямой ноги, стоя боком у гимнастической стенки, с	ЭГ	11,3	11,25	>0,05
	КГ	8,4		
Прямой удар рукой по деревянной поверхности, кол-во правильных раз из 10 попыток	ЭГ	8	11,96	>0,01
	КГ	6		
Боковой удар ногой по деревянной поверхности, из 10 попыток	ЭГ	8	0,9	>0,05
	КГ	5		

Таблица 2 – Изменение уровня толерантности

Параметры	Среднее значение «До воздействия»	Среднее значение «После воздействия»	Уровень значимости
Уровень толерантности	26,2	27,9	$p \leq 0,05$

Физическая и техническая подготовка стилевого карате за последние годы претерпела значительные изменения. Если раньше в основном, требовалось отличное выступление, то теперь этого недостаточно. В частности, С. Анн говорит, что с ростом класса каратиста, диапазон действий значительно расширился. В настоящее время спортсмен стилевого карате обязан умело действовать не только в районе места соревнований, но и за её пределами, выполняя социальные функции. Высокая техника боя, решительные и стремительные захваты, физическая и тактическая подготовка, чёткое руководство защитными действиями, мгновенная оценка обстановкой, быстрый выбор оптимального решения, активное участие в организации психологического благополучия – это основные характерные черты современного спорта. В результате исследований было выявлено, что встречи спортсменов в технико – тактических действиях (ТТД) и приёмах составляют: 50% силовые удары и захваты; от 17 до 30 % – боковые удары ногой, удары прямой ноги. Раскрывая средства подготовки практически все специалисты отмечают, что каратисты должны как можно чаще выполнять различные упражнения с чередованием психологических приемов, это относится и к упражнениям общеразвивающей или специальной подготовки, есть разница работы в общей группе или индивидуальная подготовка. Для развития физических качеств каратистов использовался дифференцированно – блочный подход:

- применялись упражнения с дифференцированной целевой направленностью на развитие одного или двух (родственных) качеств;
- применялись блоки (комплексы) с различной направленностью отдельную двигательную локомоцию, как на преимущественные развития одного физического качества, так и на генерализованную физическую подготовку.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности спортсменов стилевого каратэ 14-16 лет

п/№	Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		До эксперимента	После эксперимента	Абсолютный прирост	До эксперимента	После эксперимента	Абсолютный прирост
11	Стартовая скорость, (сек.)	1,88	1,87	0,01	1,92	1,84	0,08
22	Дистанционная скорость, (сек.)	6,83	6,91	0,08	7,01	6,80	0,21
33	Скоростная выносливость, (сек)	67,9	69,9	2,0	69,9	67,5	2,4
44	Взрывная сила, (см)	45	47	2	47	50	3
55	Силовая выносливость, (кг)	104	111	7	110	120	10

Как видно из таблицы до начала эксперимента в группах различия отсутствовали. По окончании педагогического эксперимента такие данные разнятся.

Из результатов нашей работы чуть больше двух лет можно сделать выводы:

1. В процессе анализа научно-методической литературы были изучены подходы, взгляды, мнения различных специалистов по исследуемой проблеме. Анализ литературы по теме исследования определил содержание физической подготовленности и структуры этнической толерантности спортсменов 14-16 лет занимающихся стилевым каратэ. Изучение путей воспитания толерантности спортсменов каратистов 14-16 лет особо важно, так как в настоящее время это стало одной из важнейших общественных проблем. Преодолеть кризисные явления антитолерантности возможно только при условии воспитания уже в личности подрастающего поколения, терпимости к иным способам жизни, к иным культурным формам, при условии формирования толерантного сознания как стабильной личностной характеристики. Отбор методов и приемов работы со спортсменами показал продуктивность.

2. Уровень физической подготовленности и толерантности спортсменов в МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк» в Анжеро-Судженске имеет тенденцию к увеличению. Исходя из результатов до эксперимента и по окончании педагогического эксперимента – данные разнятся. Установлено, что апробируемая нами методика обеспечивает объем нагрузок скоростно-силовой и силовой направленности в системе подготовки спортсменов групп начальной подготовки стилевого карате 14-16 лет более 25-30 %. Объем специализированных упражнений как показала практика, должен составлять 60-65 % объема нагрузок. Реализация экспериментальной методики сопровождалась достоверным повышением показателей: стартовой скорости на 4,5 %, дистанционной скорости на 3 %, скоростной выносливости на 4 %, взрывной силы на 5,5 %. Наименьшие изменения получены по результатам оценки скоростной выносливости.

3. Разработка и апробация результативности программы, направленной на повышение уровня физической подготовленности и воспитания толерантности спортсменов показали положительный эффект. Данные по параметрам: уровень

толерантности и этническая толерантность приближается к уровню значимости, что говорит о тенденции развития. Физическая, и техническая подготовка в положительной динамике. Позитивная динамика этнической толерантности спортсменов посещающих специальные тренировочные занятия обеспечена, для этого отбирались для тренинга упражнения на межкультурное взаимопонимание и взаимодействие педагогических методов, вызывающих рефлексии на тренировке стилевого карате.

### Список литературы

1. Аверзаев И. Ч. О формировании толерантности у учащейся молодежи // Воспитание школьников. – 2010. – N 7. – С. 64-66
2. Жукова Т. И. Толерантность – человеческая добродетель // Профессионал. – 2008. – N 2. – С. 28-29.

## РАЗВИТИЕ ВЫСШЕГО «Я» ЛИЧНОСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА В ПРОЦЕССЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Попова А.А.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** самосовершенствование, информация, деловой успех, спортивный менеджер, мышление, методы, учебные центры, качества личности, компетенции.

**Актуальность.** В последнее время все больше внимания уделяется проблеме, которая традиционно считалась «вечной». Обращение к этой проблеме, очерченной заголовком данной работы, характерно, в первую очередь, для современного этапа развития физической культуры и спорта с позиций формирования самостоятельной, самоценной личности, ориентированной на деловой успех.

Подчеркивая актуальность темы, отметим также, что работа адресована спортивным менеджерам и физкультурно-спортивным организациям, стремящимся к успешной деятельности, а также учебным центрам, занимающимся подготовкой управленческих кадров для сферы физической культуры спорта национальной экономики. Особое внимание уделено методам, средствам и процессам самосовершенствования с позиций высшего «Я» спортивной личности, под которым понимается ее внутренняя структура (мысли, чувства, воля).

**Цель работы.** Разработка теоретических и методических основ развития высшего «Я» личности спортивного менеджера в процессе самосовершенствования.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в рамках темы «Педагогическое управление экономическим образованием в вузе физической культуры» с использованием теоретических и эмпирических методов.

**Результаты и их обсуждение.** «Я» спортивной личности можно представить как высшее и низшее, то есть с позиций ее положительных и отрицательных качеств. Подчеркнем, что у всех людей есть высшее «Я», под которым понимается внутренняя структура личности спортивного менеджера (мысли, чув-



ства, воля. Однако далеко не все представители рассматриваемой нами сферы их осознают.

Процесс самооценки высшего «Я» нами представлен на схеме (рисунок 1). Он состоит из: 1) обобщенной информации, на которую реагирует высшее «Я»; 2) списка вопросов и проблем, которые предстоит решать; 3) путей развития положительных качеств спортивной личности. На схеме представлена также обратная связь (ОС), которая свидетельствует о том, что показанный на рисунке 1 процесс может неоднократно повторяться с целью получения информации о себе и повышении эффективности менеджерских действий по достижению делового (профессионального) успеха [4].



Рисунок 1 – Процесс самооценки высшего «Я»

Особенно важной является ситуация, когда обратную связь воспринимает именно высшее (а не низшее) «Я». Поэтому особую значимость имеют приемлемые для этого методы, которые будут рассмотрены ниже.

Как свидетельствует практика, эти методы следует дифференцировать с позиций решаемых проблем самосовершенствования [6]. Во-первых, речь идет о проблемах развития спортивной личности в процессе повседневной жизни. И, во-вторых, это решение масштабных проблем развития высшего «Я» (или принятия жизненно важных решений, связанных со сменой работы или достижения успеха на другой должности).

При достижении масштабных проблем рекомендуется составить реальный план действий с учетом оценки ресурсов достижения поставленных целей и желательных сроков их достижения. Важно обсуждение поставленных планов с людьми, интересы которых при этом (так или иначе) будут затронуты в процессе самосовершенствования с позиций высшего «Я».

Под самосовершенствованием справедливо понимается развитие навыков самостоятельного мышления и выработка собственных идей достижения успеха на базе собственного опыта или с посторонней помощью через указанную ранее «обратную связь».

В самом общем виде аспекты развития личности спортивного менеджера следующие: здоровье, способность к действиям (мотивация и решимость), навыки и личность. Качественными результатами самосовершенствования является здоровое мышление (во многом – стратегическое, рационально-экономическое и институциональное), а также ощущения (осознанные чувства) и готовность к действию в соответствии с составленной программой достижения делового успеха в сфере физкультурно-спортивной деятельности с учетом знаний пределов своих возможностей.

Для спортивного менеджера важно восприятие себя как личности. Это становится возможным при осознании сбалансирования своей служебной деятельности и быта, умственной и физической деятельности, материальных и духовных интересов (без этого возможно возникновение напряженности, стресса и их непредсказуемых для развития высшего «Я» представлений). Хорошо также примириться со своими недостатками, наличием внутренней ориентации, пониманием себя и осознанием цели в жизни с позиций достижения делового успеха [3].

Развитие личности спортивного менеджера органически связано с повышением его квалификации, уровня компетенции [1]. Уровни эти следующие (рисунок 2).

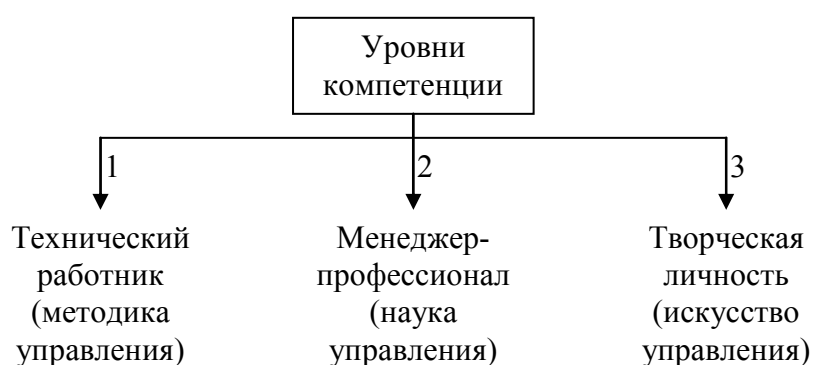


Рисунок 2 – Уровни компетенции спортивного менеджера физкультурно-спортивной организации

По мере возрастания уровня (1-2-3) растет и степень выражения высшего «Я» спортивной личности, способной работать в более сложных ситуациях и временных отрезках времени. Сбалансированность при этом (о чем мы уже писали выше) является ключевым компонентом самосовершенствования.

**Процессы самосовершенствования.** Данный вопрос рассмотрим особо (как и – далее – его методы и средства). Эти процессы протекают по следующей схеме:

- решение задачи (важной проблемы);
- выработка ответа для себя в процессе мышления по данной задаче;
- готовность идти на риск с позиций спортивного менеджмента;
- получение и использование информации как «крови» управления или «пищи» для принятия решений;
- обращение к новой идее.

Спортивный менеджер в процессе самосовершенствования (по названной выше схеме) учится размышлять самостоятельно, приближая известные или новые теории управления к решению появившейся «задачи» исходя из активной жизненной позиции и сформированного высшего «Я» (нового восприятия самого себя как личности, развивающейся с использованием новых идей, навыков и управленческих концепций).

**Методы и средства совершенствования личности спортивного менеджера (развития своего «Я»).** В самом общем виде это поиск практического опыта и развитие способности учиться на опыте, приобретая при этом кругозор и мастерство.

К числу конкретных методов и средств можно отнести:

- размышление о происходящих событиях;
- умение прислушиваться к своему внутреннему «Я» (развитие интуиции);
- смелость в использовании новых идей;
- экспериментирование с новым типом поведения;
- поддержание способности к восприятию нового;
- работа над высшим и низшим «Я»;
- совершенствование логического мышления и компенсаторного общения;
- выработка индивидуального стиля управления;
- использование группового обучения и обучение персонала физкультурно-спортивной организации.

Следует подчеркнуть, что применение на практике всех известных методов и средств самосовершенствования нереально, да и не нужно. При составлении программы развития высшего «Я» нужно выбрать наиболее важные с позиций рассматриваемой нами темы и особенностей собственного «Я» [2]. Затем, по мере самосовершенствования, можно использовать и другие методы из списка, приведенного выше, подкрепляя их соответствующими средствами.

**Выводы.** Заключая, отметим важность составления программы самосовершенствования для менеджеров физкультурно-спортивной организации. Повышение квалификации руководителей при этом является методом упрочнения положения последней с позиций конкурентоспособности и эффективности деятельности (без каких-либо признаков самодовольства). Определенную значимость имеют также вопросы: определения потребностей в самосовершенствовании (таблица 1); оценки и ресурсного обеспечения процессов самосовершенствования; здоровое мышление и другие характеристики высшего «Я»; выбор

методов и средств развития личности спортивного менеджера, способствующих достижению делового успеха.

Таблица 1 – Определение потребностей в самосовершенствовании и формировании установки на деловой успех

Аспекты самосовершенствования, которые необходимо развивать спортивному менеджеру	Степень развития (по пятибалльной системе)
1. Владение основными данными относительно деятельности вашей организации и качеств ее сотрудников	1 2 3 4 5
2. Соответствующие профессиональные знания	1 2 3 4 5
3. Правильное осознание происходящих событий	1 2 3 4 5
4. Способность к правильному и быстрому принятию решений	1 2 3 4 5
5. Способность общения с людьми и руководства ими	1 2 3 4 5
6. Инициатива – способность действовать, не ожидая инструкций	1 2 3 4 5
7. Творческий подход к решению проблем	1 2 3 4 5
8. Живость ума, быстрота мышления	1 2 3 4 5
9. Чувство уверенности в себе	1 2 3 4 5
10. Способность к логическому мышлению	1 2 3 4 5
11. Способность разрешать неопределенные и неоднозначные ситуации	1 2 3 4 5
12. Наличие интуиции	1 2 3 4 5
13. Способность выразить себя и свои идеи	1 2 3 4 5
14. Наличие системы ценностей и этических убеждений	1 2 3 4 5
15. Способность мыслить абстрактными категориями	1 2 3 4 5
16. Способность к риску	1 2 3 4 5
17. Планирование дальнейших действий	1 2 3 4 5
18. Ретроспективное мышление и анализ происшедших событий	1 2 3 4 5

Подчеркнем также мысль о том, что самосовершенствование подразумевает личностные изменения, возникновение иных взглядов, новых ощущений и представлений о путях достижения делового успеха. Эти изменения личности спортивного менеджера и являются развитием высшего «Я», примирение со своими недостатками, радость от наличия новых действий, ожиданий и достоинств, определяющих высокий уровень управленческих компетенций в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

И еще. Для занятий совершенствованием не требуется никаких наукоемких средств и поступления на курсы повышения квалификации за пределами страны. Его методы исключают рассмотрения и проработки идей, не соответствующих деловому успеху конкретной физкультурно-спортивной организации и подразумевает работу над ее проблемами средствами развития высшего «Я» спортивных менеджеров [5]. Особую роль при этом играет групповой метод самосовершенствования (например, в вузе физической культуры, его учебном центре, занимающемся подготовкой управленческих кадров для сферы ФКиС).

#### Список литературы:

1. Бойделл, Т. Как улучшить управление организацией. Пер. с англ. / Т. Бойделл. – М. : ИНФРА-М, 1995. – 204 с.
2. Попова, А. А. Спортивный менеджмент и экономика в вузе физической культуры / А. А. Попова. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – 206 с.
3. Попова, А. А. Спортивный менеджмент: тенденции и закономерности развития / А. А. Попова, С. Г. Сериков. – Челябинск : УралГУФК, 2014. – 116 с.

4. Попова, А. А. Формирование и оценка делового успеха физкультурно-спортивной организации предпринимательского типа / А. А. Попова. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 34 с.
5. Управление персоналом: обучение, кадровый менеджмент / Н. П. Виноградова, А. А. Попова. – Костанай : Костанайский филиал ЧелГУ, 2015. – 264 с.

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Пролюмова М. В., Глебоко Т. В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** координационные способности, методика, управление движениями, двигательный опыт, этап начальной подготовки.

**Актуальность.** Достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технического мастерства спортсменов. Одно из наиболее перспективных направлений технической подготовки спортсменов – совершенствование координационных способностей (КС). Техническая подготовка осуществляется за счет скоростно-силовых характеристик, КС движений и повышения устойчивости технических действий к различным сбивающим факторам. Большинство этих аспектов, за исключением совершенствования КС, получило широкое отражение в современной научной литературе и в практике работы тренеров [3, с. 48].

Вместе с тем гандбол, как один из сложнокоординационных видов спорта, нуждается в целенаправленном развитии различных видов КС. Анализ действующей программы по гандболу показал, что в ней не представлен раздел развития координационных способностей [1]. В научно-методической литературе отсутствуют научно-обоснованные рекомендации по методике развития координационных способностей гандболистов на этапе начальной подготовки, вместе с тем в практике работы тренеров по гандболу не имеется обоснованной программы развития и совершенствования КС юных гандболистов. Поэтому целью настоящей работы являлись разработка и научное обоснование методики координационных способностей у юных гандболистов на этапе начальной подготовки.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования:

- изучить методы оценки координационных способностей юных гандболистов и составить комплекс доступных методов для тестирования;
- оценить уровень развития координационных способностей юных гандболистов на этапе начальной подготовки;
- разработать и апробировать специальные комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование координационных способностей юных гандболистов.

В ходе педагогического эксперимента исследовались две группы мальчиков-гандболистов 12-13-летнего возраста, в количестве 40 человек: экспериментальная и контрольная группы по 20 испытуемых. Занятия проводились 4 раза в неделю, продолжительность одного занятия 135 минут.

На первом этапе педагогического эксперимента проводилась оценка уровня координационных способностей юных гандболистов с помощью тестов, разработанных В. И. Ляхом: 1) челночный бег (3x10 м.); 2) метание теннисного мяча на дальность (из положения сед ноги врозь); 3) ведение мяча одной рукой в беге с изменением направления движения; 4) тест «Полоса препятствий». Средние исходные данные, как в экспериментальной, так и в контрольной группах не имели существенных различий [2, с. 151].

Второй этап педагогического эксперимента был посвящен апробации и внедрению разработанных комплексов физических упражнений для гандболистов экспериментальной группы. Спортсмены контрольной группы занимались по существующей учебной программе ДЮСШ без применения экспериментальных комплексов [1]. Для совершенствования координационных способностей юных гандболистов было отобрано более 50 специальных упражнений, которые объединялись в 7 комплексов. Комплексы включали эстафеты с преодолением разнообразных препятствий, упражнения с элементами из различных видов спорта: гимнастики, акробатики, легкой атлетики, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим, акробатические упражнения, упражнения на равновесие, прыжки в высоту, в длину, со скакалкой, прыжки с высоты, упражнения, связанные с метанием различных предметов, упражнения с набивными мячами, подвижные и спортивные игры. В развитии координационных способностей считаем целесообразным выделить такие средства подготовки, как акробатические, игровые и технико-тактические упражнения.

В группу акробатических упражнений входили: кувырки вперед, назад, через плечо; перекаты; прыжки вперед и вверх с поворотом на 90, 180, 270, 360° – на месте и в движении; прыжки вверх с имитацией блока – на месте и в движении; перекаты вперед с мячом в руках и т.д. Упражнения выполнялись по отдельности, а затем в различных комбинациях.

В группу игровых упражнений входили разнообразные «салки» с мячом и без него, игры «День и ночь», «Перебежка с выручкой», элементы футбола, баскетбола, регби и т.д. На основе этих игр были сформированы несколько вариантов упражнений, чтобы усложнить задания.

В группу технико-тактических упражнений входили различные модификации «квадратов», «треугольников» (5x2, 4x2, 3x1) с одним и двумя мячами; игра в гандбол 3x3, 4x4 на одни ворота; игра в гандбол двумя мячами; игра в гандбол с мячом для регби; игра с персональной опекой на маленькой площадке; ведение мяча на ограниченном пространстве; игра в гандбол с ограниченным количеством передач.

Существенное внимание уделялось закреплению и совершенствованию навыков выполнения отдельных технических приемов, сопряженных с развитием координационных и кондиционных способностей:

- броски в прыжке и в опорном положении по летящему мячу различными способами;
- броски на точность попадания в цель;
- ведения мяча с изменением направления движения (30 м);
- передачи мяча на точность попадания в цель, используя разнообразные методические приемы.

1) «контрастные задания» (чередование бросков мяча на точность попадания в цель с 9 и 6 м.);

2) «сближаемые задания» (чередование бросков или передач мяча в цель с 9 и 6 м.);

3) «смежные задания» (чередование бросков на точность попадания в цель с 6, 9 и 12 м.).

- ведения мяча в «коридоре» (шириной 1 м) правой и левой рукой – по прямой и с изменением направления движения (по кругу, «восьмеркой»);

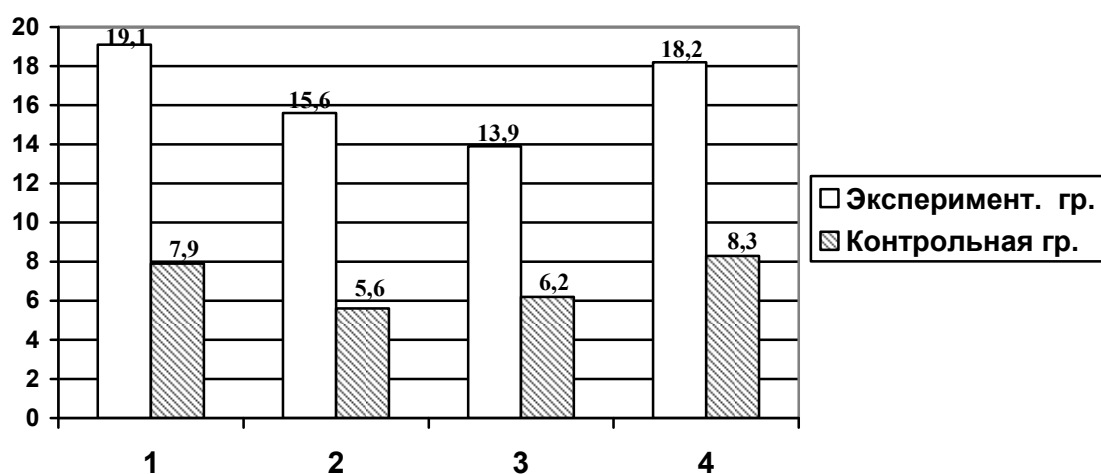
- жонглирования мячом в парах (тройках), стараясь как можно дольше удерживать его в воздухе.

Комплексы проводились игровым, строго регламентированным методами, включались в подготовительную, основную, заключительную части занятия и составляли 30% времени от общей продолжительности тренировочного занятия.

**Результаты исследования.** При завершении опытно-экспериментальной работы, наблюдалось улучшение результатов оценки координационных способностей как в экспериментальной, так и в контрольной группах, но не равнозначно.

Так, в экспериментальной группе прирост в тесте «челночный бег 3x10 м.» составил 19,1%; в контрольной – 7,9%, что является статистически достоверным при  $p < 0,05$ . При выполнении ведения мяча одной рукой с изменением направления движения в экспериментальной группе прирост составил 15,6%; в контрольной – 5,6%. Результаты не являются статистически достоверными ( $p > 0,05$ ).

Результаты метания теннисного мяча на дальность улучшились в экспериментальной группе на 13,9%; в контрольной – 6,2%, что является статистически достоверным при  $p < 0,05$ . При выполнении теста «полоса препятствий» результаты улучшились в экспериментальной группе на 18,2%; в контрольной – на 8,3%, при этом обнаружена достоверность различий, при  $p < 0,05$  (рисунок 1).



ряд 1 – экспериментальная группа ряд 2 – контрольная группа

Контрольные упражнения: 1 – «челночный бег 3x10 м.», 2 – ведения мяча одной рукой с изменением направления движения, 3 – метание теннисного мяча на дальность, 4 – полоса препятствий.

Рисунок 1 – Процент прироста показателей координационных способностей юных гандболистов за период эксперимента

Таким образом, результаты исследования показали, что применение экспериментальных комплексов физических упражнений в учебно-тренировочном процессе юных гандболистов экспериментальной группы способствовало повышению уровня координационных способностей занимающихся.

**Вывод.** Развитие координационных способностей юных гандболистов – сложный, многогранный и длительный процесс. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

#### Список литературы

1. Гандбол : Программа для групп нач. подгот. детско-юнош. спортив. школ / Упр. науч.-исслед. работой и учеб. заведениями. – М., 2000. – 58 с.
2. Лях, В. И. Координационные способности : Диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.
3. Маслюков, А. В. Специфика совершенствования координационных способностей при занятиях хоккеем / А. В. Маслюков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 48-51.

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ УРАЛГУФК

*Пустозеров А. И., Фассахова Р. Ф.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова.** Функциональное состояние студентов-восточников, функциональное состояние студентов-гимнастов, нейродинамический, психический и энергетический компоненты, комплексный контроль.

**Актуальность.** Студенты-спортсмены находятся в особо трудных условиях, так как занятия спортом им приходится сочетать с тренировочным процессом и соревновательной деятельностью. Отсюда возникает актуальность комплексного контроля за их функциональным состоянием. Комплексный контроль – это совокупность организованных мероприятий, осуществляемых специалистами различного профиля для получения информации о текущем состоянии спортсмена. Он позволяет оценить функционирование всех функциональных систем как единое целое. Комплексный контроль направлен на получение информации о текущем функциональном состоянии и физической подготовленности спортсмена. Предусматривает исследование одновременно всех четырех компонентов (психический, нейродинамический, энергетический, двигательный) с целью выявления реакции организма на нагрузки [1, 2, 3, 4, 5].

**Цель работы.** Выявить особенности функционального состояния студентов-гимнастов и студентов, занимающихся восточными практиками.

**Организация и методы исследования.** Обследовано 34 студента, занимающихся гимнастикой и восточными практиками. Для изучения психического компонента исследовалось внимание, логическое мышление и память. Нейро-



динамический компонент изучался при помощи тестов «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) и «Критическая частота слияния мельканий» (КЧСМ) до физической нагрузки и после нее, кроме того рассчитывался показатель устойчивости корковых процессов (УКП) с использованием данных ПЗМР и КЧСМ. Исследования проводились с помощью аппаратно-программного комплекса «НС-психотест». Для исследования энергетического компонента применялся тест Руфье и показатель эффективности расходования резервов (ПЭРР).

**Результаты и их обсуждение.** При анализе результатов теста на внимание было выявлено, что у студентов-гимнастов ( $37,7 \pm 1,38$  с.) и студентов-восточников ( $34,1 \pm 1,07$  с.,  $p > 0,05$ ) результаты практически не отличались. Индивидуальный анализ значений теста «Внимание» показал, что оценка «высокая» встречалась значительно чаще у студентов-восточников (у 38,9%), чем у студентов-гимнастов (у 12,5%), оценка «средняя» – у студентов-восточников встречалась у 61,1%, а у студентов-гимнастов – 87,5%, оценка «низкая» не встречалась ни в одной группе студентов. Логическое мышление у студентов-восточников оказалось несколько выше, чем у студентов-гимнастов ( $11,3 \pm 0,676$  против  $9,6 \pm 0,516$ ,  $p > 0,05$ ), но статистических различий доказать не удалось. При индивидуальном анализе выявлено, что у 100% студентов-гимнастов и у 77,7% студентов-восточников встречалась оценка «средняя». Результаты исследования теста «Память на числа» установили, что показатели у студентов-гимнастов практически не отличались от показателей студентов-восточников:  $7,5 \pm 0,226$  и  $7,3 \pm 0,266$  ( $p > 0,05$ ). Исходя из полученных результатов следует, что при оценке психического компонента предпочтение следует отдать студентам-восточникам.

Результаты исследования нейродинамического компонента по данным ПЗМР до нагрузки у студентов-гимнастов ( $216,5 \pm 3,12$  мс) и у студентов-восточников ( $201,1 \pm 5,42$  мс,  $p > 0,05$ ) практически не отличались. Полученные результаты ПЗМР после нагрузки ( $197,6 \pm 2,9$  мс и  $204,1 \pm 5,02$  мс,  $p > 0,05$ ) также оказались одинаковыми. При индивидуальном анализе у студентов-гимнастов оценка «высокая» встречалась в 18,7% до нагрузки и в 62,5% после нагрузки, а частота встречаемости оценки «средняя» осталась без изменения (12,5% и 12,5%). Встречаемость оценки «низкая» снизилась с 68,8% до 62,5%. У студентов-восточников оценка «высокая» встречалась до нагрузки у 22,3%, после – у 44,4%. Оценка «средняя» наблюдалась у 16,7% до нагрузки и у 22,2% после нагрузки, а оценка «низкая» уменьшилась с 61% до нагрузки до 33,4% после. Таким образом в обеих группах чаще всего встречалась оценка «низкая». У студентов-гимнастов после физической нагрузки оценка «высокая» стала встречаться чаще, что свидетельствовало о ее положительном влиянии. Анализ исследования КЧСМ в состоянии покоя у студентов-гимнастов и студентов-восточников также практически не отличались:  $32,1 \pm 0,65$  Гц и  $34,8 \pm 0,58$  Гц ( $p > 0,05$ ). После нагрузки показатели КЧСМ практически не изменились и оценивались как «низкие» ( $34,4 \pm 0,87$  Гц и  $34,7 \pm 0,67$  Гц,  $p > 0,05$ ).

Анализ данных устойчивости корковых процессов на физическую нагрузку показал, что у студентов-гимнастов ( $0,58 \pm 0,02$  у.е.) и у студентов-восточников ( $0,54 \pm 0,02$  у.е.,  $p > 0,05$ ) результаты практически не изменились. При индивиду-

альном анализе показатели УКП в обеих группах укладывались в оценку «средняя», которая наблюдалась у студентов-гимнастов и у студентов-восточников. Следует отметить, что в группе студентов-гимнастов оценка «высокая» наблюдалась чаще (у 16,6%), чем у студентов-восточников (у 5,5%). Следовательно, у студентов-гимнастов отмечалось более высокое функциональное состояние нейродинамического компонента.

Показатели ПЭРР у студентов-гимнастов ( $0,47 \pm 1,8$  у.е.) оказался существенно хуже, чем у студентов-восточников ( $0,63 \pm 0,05$  у.е.,  $p < 0,05$ ). Индивидуальный анализ показал, что оценка «высокая» чаще встречается у студентов-восточников (у 64,7%), чем у студентов-гимнастов (у 23,1%). Оценка «средняя» встречалась практически одинаково (у 29,4% и соответственно у 30,7%). Оценка «низкая» чаще наблюдалась у студентов-гимнастов (у 46,2%), чем у студентов-восточников (у 5,9%). Показатель теста Руфье у студентов-восточников ( $7,88 \pm 0,43$  у.е.) оказался хуже, чем у студентов-гимнастов ( $5,6 \pm 0,92$  у.е.,  $p < 0,05$ ). При индивидуальном анализе оценка «высокая» чаще всего встречалась у студентов-гимнастов (46,6% против 18,7%), а оценка «средняя» чаще у студентов-восточников (у 62,6%), чем у студентов-гимнастов (у 40%). Оценка «низкая» была практически одинаковой.

**Выводы.** В результате комплексной оценки функционального состояния психического компонента предпочтение следует отдать студентам-восточникам.

У студентов-гимнастов отмечается более высокое функциональное состояние нейродинамического компонента, что требует данный вид спорта.

Анаэробное энергообеспечение оказалось лучше у студентов-восточников, а аэробное – у студентов-гимнастов.

### Список литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М., 1975. – 121 с.
2. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 183 с.
3. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов: учеб. пособие / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарев; УралГУФК. – Челябинск, 2007. – 68 с.
4. Сурина-Марышева, Е.Ф. Практикум по комплексному контролю в спорте: учеб.-метод. пособие / Е.Ф. Сурина-Марышева, Н.П. Петрушкина. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 52 с.
5. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб. : Изд-во «Олимп СПб», 2004. – 400 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

*Пустозеров А.И., Миловидов В.К.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** функциональное состояние, комплексное исследование, системный подход, компоненты функциональной системы.

**Актуальность.** В теории и методике спортивной тренировки осознана необходимость использования всего многообразия видов, средств и методов контроля в совокупности. Управление подготовкой спортсмена, основанное на принципе системного подхода, невозможно представить без комплексной диагностики и прогнозирования его функционального состояния. Системный подход к определению уровня функционального состояния спортсменов является одним из основных в приобретении знаний, необходимых для успешной профессиональной деятельности студентов вузов физической культуры. Теория управления, базирующаяся на системном подходе, позволяет определить состояние объекта управления и внести необходимые управляющие коррекции в программу действий. Квалифицированное управление подготовкой спортсмена предусматривает диагностику его функционального состояния и его прогнозирование [1, 2, 3, 5].

**Цель исследования.** Выявить особенности функционального состояния студентов-спортсменов, занимающихся разными видами спорта с помощью системного подхода.

**Методика и организация исследования.** Исследования проводились на кафедре физиологии у студентов УралГУФК. Всего обследовано около 60 студентов-спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой, боксом и лыжными гонками. Проводилось комплексное исследование психического, нейродинамического и энергетического компонентов функциональной системы человек-спортсмен. Методика оценки психического компонента состояла в исследовании логического мышления, внимания и памяти. Методика изучения нейродинамического компонента заключалась в проведении теста «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) и «Критическая частота слияния мельканий» (КЧСМ) до физической нагрузки и после нее. В эту методику входит также показатель «Устойчивость корковых процессов» (УКП), который позволяет оценить функциональную устойчивость нервных центров ЦНС на физическую нагрузку. Исследования осуществлялось с помощью аппаратно-программного комплекса «НС-психотест». Энергетический компонент исследовался с помощью теста Руфье и ПЭРР – показателя эффективности расходования адаптивных ресурсов [4].

**Результаты и их обсуждение.** Анализ психического компонента показал, что у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой, показатель теста Платонова-Шульте, характеризующего внимание, практически не отличался от студентов-боксеров и студентов-лыжников ( $38,76 \pm 2,14$ с;  $44,17 \pm 2,69$ с,  $p > 0,05$  и  $39,93 \pm 2,35$ с,  $p > 0,05$ ) и оценивался как «средний». При индивидуальном анализе теста на внимание оценка «высокая» чаще встречалась у студентов, занимаю-

щихся фитнес-аэробикой, чем у боксеров и студентов-лыжников (14% против 13,3% и 0%). Логическое мышление по данным среднестатистического результата у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой также мало чем отличалось от студентов-лыжников и студентов-боксеров ( $11,19 \pm 0,56$  б против  $11 \pm 1,11$  б,  $p > 0,05$  и  $9,06 \pm 0,67$  баллов,  $p > 0,05$ ) и оценивалось как «среднее». При индивидуальном анализе логического мышления оценка «высокая» чаще встречалась у студентов-лыжников (25% против 19% и 0%), а оценка «низкая» наблюдалась только у студентов-боксеров. У студентов, занимающихся фитнес-аэробикой, показатель теста «Память на числа», практически не отличался от студентов-лыжников и от студентов-боксеров ( $7,57 \pm 0,29$  б и  $7,17 \pm 0,55$  б,  $p > 0,05$  и  $7,42 \pm 0,29$  б,  $p > 0,05$ ), а величины показателей оценивались как «средние». При индивидуальном анализе памяти оценка «высокая» чаще встречалась у студентов-лыжников (33,3% против 29% и 16,7%), а средний показатель преобладал у боксеров (83,3%).

Анализ нейродинамического компонента по данным длительности простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) до нагрузки показал, что её среднестатистическая величина у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой, лыжным спортом и боксеров существенно не отличалась ( $222,1 \pm 3,27$  мс,  $219,25 \pm 8,4$  мс,  $p > 0,05$  и  $200,46 \pm 1,94$  мс,  $p > 0,05$ ), и оценивалась как «средняя». При индивидуальном анализе ПЗМР, оценка «высокая» встречалась только у студентов-боксеров (у 6,7%) и превалировала оценка «средняя» (93,3%). После физической нагрузки показатели ПЗМР у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой также практически не отличались от студентов-лыжников и студентов-боксеров ( $220,1 \pm 4,35$  мс и  $214,33 \pm 6,99$  мс,  $p > 0,05$  и  $190,47 \pm 7,73$  мс,  $p > 0,05$ ). При индивидуальном анализе ПЗМР после нагрузки оценка «высокая» чаще встречалась у студентов-боксеров, чем у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой или лыжными гонками (33,3% против 4,8% и 0%), а оценка «средняя» одинаково часто встречалась у лыжников и у боксеров (66,7% и 66,7%). По данным исследования критической частоты слияния мельканий (КЧСМ) до нагрузки, характеризующей лабильность нервных процессов, её средние значения у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой, лыжным спортом и студентов-боксеров, практически не отличались ( $34,24 \pm 0,64$  Гц,  $36,5 \pm 1,07$  Гц  $p > 0,05$  и  $38,07 \pm 0,77$  Гц,  $p > 0,05$ ) и оценивались как «средние». При индивидуальном анализе КЧСМ до нагрузки оценка «высокая» встречалась чаще у студентов-лыжников (25%), а оценка «средняя» преобладала у боксеров (46,7%). По данным исследования КЧСМ после нагрузки средние показатели у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой, лыжников и студентов-боксеров, также не отличались ( $35,1 \pm 0,86$  Гц и  $38,83 \pm 1,46$   $p < 0,05$  и  $38,2 \pm 0,72$  Гц,  $p > 0,05$ ). При индивидуальном анализе КЧСМ после нагрузки оценка «высокая» чаще встречалась у студентов-лыжников и студентов-боксеров, чем у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой (41,7% и 20% против 9,5%). Результаты устойчивости корковых процессов (УКП) на физическую нагрузку у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой, лыжников и студентов-боксеров оказались примерно равными ( $0,54 \pm 0,03$  ус.ед и  $0,46 \pm 0,05$   $p > 0,05$  и  $0,53 \pm 0,04$  ус.ед.,  $p > 0,05$ ) и указывали на оценку «средняя». При индивидуальном анализе УКП «высокие» оценки чаще

всего встречались у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и у лыжников, чем у студентов-боксеров.

Анализ энергетического компонента по данным среднего показателя эффективности расходования адаптивных ресурсов (ПЭРР), у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и студентов-боксеров, достоверно лучше, чем у студентов-лыжников ( $0,74 \pm 0,04$  ус.ед. и  $0,92 \pm 0,1$  ус.ед,  $p < 0,05$  против  $0,66 \pm 0,071$  ус.ед,  $p < 0,05$ ). При индивидуальном анализе показателя ПЭРР оценка «высокая» чаще встречалась у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и боксом, чем у лыжников (70% и 84,6% против 58,3%). По данным теста Руфье показатель сердечной деятельности у студентов-лыжников, был лучше ( $5,73 \pm 0,67$  ус.ед.,  $p < 0,05$ ), чем у студентов-боксеров ( $7,06 \pm 0,85$  ус.ед.,  $p < 0,05$ ) и оценивался как «средний». Индивидуальный анализ теста Руфье подтвердил результаты средних значений: оценка «высокая» у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и студентов-лыжников, встречалась значительно чаще, чем у студентов-боксеров (50% и 33,3% против 26,7%).

### **Выводы.**

1. В результате комплексной оценки функционального состояния психического компонента предпочтение следует отдать студентам, занимающимся лыжными гонками и боксерам.

2. При комплексной оценке функционального состояния нейродинамического компонента отдать предпочтение следует также боксерам и лыжникам, что определяется потребностями данных видов спорта.

3. Состояние энергетического компонента оказалось более высоким у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой и лыжными гонками, что свидетельствует о более высоком функциональном состоянии их кардиореспираторной системы.

4. В ходе исследований выявлен большой разброс в полученных значениях показателей всех компонентов от «низких» до «высоких» из чего можно сделать заключение о разном уровне функциональной подготовленности студентов УралГУФК.

5. Тестирование всех компонентов (психического, нейродинамического, энергетического) позволяет получить информацию о сильных и слабых сторонах функциональной подготовленности спортсменов.

### **Список литературы**

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин.– М., 1975. – 121 с.
2. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 183 с.
3. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных хоккеистов: учеб. пособие / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарев; УралГУФК. – Челябинск, 2007. – 68 с.
4. Сурина-Марышева, Е.Ф. Практикум по комплексному контролю в спорте: учеб.-метод. пособие / Е.Ф. Сурина-Марышева, Н.П. Петрушкина. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 52 с.
5. Таймазов, В.А Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб. : Изд-во «Олимп СПб», 2004. – 400 с.

## ЗНАЧЕНИЕ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ У ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 8-11 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

*Сайдахмедов Р.К.*

*Чайковский государственный институт физической культуры, Россия*

**Ключевые слова:** значение навыков, самоконтроль, юные тяжелоатлеты, процесс силовой подготовки.

**Актуальность.** На сегодняшний день наблюдается противоречие между накопленным большим научно-методическим опытом подготовки юных тяжелоатлетов, с одной стороны, и отсутствием каких-либо научно-методических разработок, касающихся процесса формирования навыков самоконтроля у них, с другой. В качестве одной из важных и сложных задач современной тренерской работы в рассматриваемом виде спорта следует выделить в первую очередь возрастную дифференциацию средств и методов тяжёлой атлетики в тренировочном процессе юных тяжелоатлетов, а во-вторых, поиск методов и средств формирования у них навыков самоконтроля.

**Цель работы:** обосновать значение навыков самоконтроля у юных тяжелоатлетов в процессе индивидуализации тренировочных нагрузок силовой направленности.

В большинстве случаев тренировочный процесс осуществляется по стандартной методике, разработанной СДЮШОР в рамках курса по тяжёлой атлетике. Главной целью организации занятий юных спортсменов, по мнению большинства тренерского состава вышеуказанного вида спорта, является ускоренное развитие исключительно тяжелоатлетических навыков, максимально быстрый переход к высоким показателям поднятия штанги при практически полном отсутствии интереса к развитию разносторонних физических способностей у подростка на этапе начальной подготовки. Зачастую тренеры не осознают важности гармоничного развития физических и психоэмоциональных качеств спортсменов, в том числе важности такой составляющей личности спортсмена, как самоконтроль.

Разносторонняя физическая подготовка должна учитывать особенности избранного вида спорта. Например, как отмечает А.В. Коробков, не всякая разносторонняя тренировка рациональна. Действительный рост технических результатов приносит только такая разносторонняя тренировка, которая построена с учётом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Чем выше уровень тренированности спортсмена, тем больший удельный вес приобретает СФП. При наличии высокого спортивного мастерства даже ОФП должна иметь специальную направленность. Развитие физических качеств на этом этапе тренировки обеспечивается преимущественно занятиями избранным видом спорта или упражнениями, близкими к нему по структуре и по физиологическому эффекту. Так, А.Н. Воробьев (1972) указывает, что ОФП не может заменить специальную работу в конкретном виде спорта. Специфика видов мышечной деятельности отражается и на функциональных, и на морфологических особенностях организма спортсмена. Каждый

конкретный вид спорта формирует специальную морфофункциональную гармонию. Для тяжелоатлета эта гармония выражается в развитии силы мышц.

Хотя ведущим качеством тяжелоатлетов и является мышечная сила, тем не менее способность развивать максимальную силу и умение проявлять её в течение короткого промежутка времени не связаны между собой (Л.С. Дворкин, 2006). Можно обладать значительной силой и в то же время не суметь её реализовать. Следовательно, важно уже с первых шагов в тяжелоатлетическом спорте развивать скоростно-силовые способности при подъёме штанги не только малых и средних, но и больших весов, т.е. вырабатывать «взрывную» силу.

Однако исследования юных тяжелоатлетов, проведённые Б.Е. Подскоцким (1966), М.Г. Лукьяновым (1976); А.И. Фаламеевым (1982) и другими специалистами, показали эффективность всесторонней физической подготовленности в период начальной подготовки по отношению к росту спортивных результатов на дальнейших этапах спортивного совершенствования.

В литературе подавляющая часть исследований и рекомендаций посвящена 13 – 15-летним подросткам. Возрастной период 8 – 11 лет остаётся наименее изученным в плане возможности применений дозированных отягощений в качестве средств силовой и разносторонней подготовки, хотя это и противоречит набирающей силу тенденции омоложения атлетического спорта.

На сегодняшний день выделяют два основных подхода в подготовке юных тяжелоатлетов:

- целью первого является достижения высоких спортивных результатов в раннем возрасте;
- целью второго – то же, но в период морфофункциональной зрелости спортсмена.

В соответствии с первым направлением используются методики форсированной подготовки юных спортсменов, акцентируя направленность тренировочного процесса на преимущественное совершенствование «ведущей системы» или качества. Второй подход базируется на представлениях о том, что достижение высоких спортивных результатов требует напряжения всех физических и психических сил, что не позволяет планировать высокий уровень спортивных достижений подросткам, не достигшим морфофункциональной зрелости.

Автор множества методических разработок И.Н. Кремнев немало внимания уделял проблемам начальной силовой подготовки юных атлетов, рекомендуя начинать тренировки с тяжестями с 9 лет с частотой три раза в неделю. Автор указывает на возможность совершенствования силовых качеств лишь с использованием средств интенсивного характера, к которым относит отягощения весом не менее 60% от максимального индивидуального результата. В последние годы в теории тяжёлой атлетики акцентируется внимание на специализированной силовой подготовке как условия совершенствования технического мастерства (В.П. Лукьяненко, 2015).

Ценной чертой круговой тренировки является удачно сочетающиеся жёсткое нормирование физической нагрузки с её индивидуализацией. Индивидуальная мера нагрузки определяется с помощью так называемого «максимального теста» – испытания на максимальное число повторений по каждому упраж-

нению, включённому в комплекс круговой тренировки. В нашем исследовании с учётом результата максимального теста определялась норма тренировочной нагрузки (числа повторений) юными тяжелоатлетами в пределах 60-70 % от индивидуального максимума на каждой «станции».

Нам представляется, что юных спортсменов с одинаковым уровнем показателей максимального теста целесообразно объединять в микрогруппы. При этом обязательное условие организации круговой тренировки – постоянный и точный учёт выполняемой нагрузки и систематическая оценка результатов каждого занимающегося. Это условие, на наш взгляд, является основой поддержания высокого уровня индивидуальной мотивации к занятиям, планирования тренировочной нагрузки в процессе силовой подготовки и формирования спортивно важных личностных качеств.

Учёт нагрузки и контроль в этой организационно-методической форме органично включены в сам процесс занятий физическими упражнениями. Основой нормирования нагрузки в круговой тренировке служит регулярный замер показателей максимального теста. В дневниках самоконтроля предусматривается фиксация результатов работы на каждой «станции». Выполненную силовую работу спортсмены фиксируют самостоятельно.

Важную функцию при организации тренировочного и педагогического процесса исполняют навыки самоконтроля. Они дисциплинируют спортсмена, позволяют воспитывать привычки самоанализа, дополняют работу врача, тренера и преподавателя, положительно влияют на рост спортивных достижений.

Таким образом, основная цель самоконтроля – обеспечение внутренней обратной связи между параметрами тренировочной нагрузки и динамикой результатов в контрольных тестах. Формирование навыков самоконтроля взаимосвязано с педагогическим контролем и задачами обучения спортивной технике на каждом из этапов спортивной подготовки. Организация тренировочных занятий в микрогруппах в процессе круговой тренировки обеспечивает выполнение контролирующей, образовательной, воспитательной и развивающей функций учебно-тренировочного процесса.

#### **Выводы:**

1. В системе многолетней подготовки юных тяжелоатлетов непреложной ценностью является их здоровье, формирование которого во многом обусловлено индивидуализацией тренировочных нагрузок посредством самоконтроля.

2. На этапе начальной спортивной подготовки одной из приоритетной задач в деятельности тренеров является воспитание таких личностных качеств, как воля к победе, преодоление себя, чувство уважения к соперникам, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремлённость, аккуратность и пунктуальность. Воспитанию спортивно важных качеств личности способствуют навыки спортивного самоконтроля в процессе организации тренировочного процесса методом круговой тренировки.

#### **Список литературы**

1. Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной подготовке. М: Физкультура и спорт., 1977 – 255 с.



2. Воробьёв А.Н. Тяжёлая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 256 с.
3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006 – 452 с.
4. Дворкин Л.С. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств / Л.С. Дворкин, А.С. Медведев: Метод. разработки для студентов ГЦОЛИФКа. – М: ГЦОЛИФК, 1985 – 52 с.
5. Кремнев И.Н. Гантельная гимнастика. / И.Н. Кремнев. – Ростов-на-Дону: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2007 – 221 с.
6. Лукьяненко В.П. Специализированная силовая подготовка как условие повышения точности движений и совершенствования технического мастерства / В.П. Лукьяненко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 71-74.
7. Подскоцкий Б.Е. Содержание занятий и методика тренировки юных тяжелоатлетов / Б.Е Подскоцкий // Теория и практика физической культуры. – 1966.- № 7. – С. 54-56.

## **ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА: СЕНСОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ**

*Семёнова Е.П., Камелькова С.И.  
ЧДОУ «Детский сад № 157 ОАО «РЖД»*

Физиологи и неврологи пишут о том, что педагогика должна обязательно использовать последние достижения наук о мозге. Нейрофизиологи получили много новых сведений о работе мозга и его нарушениях, которые помогут перестроить педагогические методы работы с детьми.

У ребенка имеются все структуры мозга, которые есть у взрослого, но они неактивны и не функционируют как у взрослых. Сначала начинают работу ствол мозга, базальные ганглии, лимбическая система, мозжечок, функционирование которых во многом зависит от двигательной сферы и сенсорного опыта ребенка, особенно тактильного, вестибулярного и проприоцептивного (мышечно-суставного). Только потом, в 6-7 лет, включается кора мозга, которая обеспечивает интеллект, креативное мышление, вычисления, и т. д. Поздно созревают и те структуры коры, которые отвечают за целенаправленную деятельность, выполнение правил, чувство ответственности, самоконтроль (это необходимо учитывать при работе с дошкольниками).

Интеллект растущего ребенка зависит от движения. 1-3 года – возраст движения. Проблемы с учебой возникают у тех, кто в раннем возрасте мало двигался. Развитие мозга напрямую зависит от качества и количества работы мышц и суставов. Недостаток движения противоречит природе ребенка и приводит к ограничению возможностей для развития.

Очень важна связь интеллекта и эмоций. От того насколько ребенку нравятся занятия, во многом зависит качество обучения. Здесь работает лимбический мозг – у детей он выполняет руководящую функцию, т. к. кора еще незрелая. Когда ребенок вырастает одна из основных частей лимбической системы – гиппокамп – приобретает особое значение: от него зависит качество работы памяти. То, что нам интересно и приносит радость, то мы и запоминаем.

Если ребенок ведет не так, так хочется взрослым, значит, есть важная причина. Если ребёнок на занятии не слушает, крутится, отвлекается, значит, его мозг нуждается в вестибулярной и проприоцептивной стимуляции и не восприимчив к обучению в данный момент.

Мозг побуждает нас не только к новым действиям, но и позволяет вовремя остановиться благодаря специальным нервным клеткам в базальных ганглиях. Если этот механизм нарушен, то человеку трудно остановить движение (смеются или плачут). Такое часто проявляется у гиперактивных детей. Одним из проявлений нарушений базальных ганглиев является заикание. Процесс формирования звукопроизношения, счета, письма, чтения – зависят от работы ганглий. Дисфункция базальных ганглиев нарушает процесс выбора значимых сенсорных стимулов. Из-за этого ребенок отвлекается на постороннее и не может сосредоточиться на важном в данный момент. Базальные ганглии дают сигнал стволу мозга и выделяется дофамин – вещество удовольствия. Мы его получаем, когда что-то хорошо сделаем. Чувство удовольствия заставляет ребенка повторять многократно то, что у него хорошо получается и за что его хвалят. Для повышения качества образования детей необходимо постоянно создавать для них ситуацию успеха.

Речь – это высшая и очень сложная функция мозга. Она требует слаженной работы многих нервных структур. Речь – это тоже движение, только сложное. Оно строится по тем же принципам, что и другие виды движения. В формировании речевой функции у детей особую роль берет на себя мозжечок. С ним связано развитие и памяти, внимание, эмоции, принятие решений, мышление, восприятие пространства, движение, автоматизация действий и т.д. Ранние аномалии в развитии мозжечка нарушают процесс сенсомоторного и когнитивного развития ребенка. В дальнейшем у таких детей возникают проблемы с формированием тонкой моторики, артикуляции (координирует работу всех артикуляционных мышц). Функционирование мозжечка можно совершенствовать с помощью специальных физических упражнений. Есть исследования, доказывающие, что дети с плохим равновесием хуже учатся, в т.ч. считают, чем дети с хорошим равновесием (мозжечок тесно связан с вестибулярными ядрами и принимает участие в выполнении арифметических заданий).

При различных нарушениях развития у детей выявляются аномалии в структуре или в функционировании мозжечка. Но до недавнего времени это не учитывалось. Сейчас же многие нарушения можно объяснить с этой точки зрения, но самое главное можно разработать действенную систему педагогической помощи ребенку. Раньше элементы такой помощи присутствовали в таких дворовых играх как пятнашки, скакалка, классики. Может, поэтому дети были здоровее неврологически. Теперь такие игры нужно организовывать специально.

Обучение новым умениям и навыкам возникает в результате многократного повторения действий. И, в конце концов, ребенок научится выполнять что-то определенное, конкретное (завязывать шнурок, писать буквы). Но проблемы с приобретением новых навыков никуда не исчезнут. И позже, когда необходимо будет научиться чему-то новому, снова могут возникнуть сложности. Чтобы

этого не происходило, необходимо вернуться назад и доразвить то, что лежит в основании формирования новых навыков.

Давно сложилось мнение, что между речью и мелкой моторикой существует взаимосвязь. Однако на практике не всегда посредством развития тонкой моторики можно добиться качественного формирования речи. Зоны Вернике, Брока созревают позже ствола мозга, мозжечка и базальных ганглиев (пока кора созреет, ребенок уже должен начать говорить). Качество речи зависит от подкорковых структур. Непосредственное отношение к речевому и интеллектуальному развитию ребенка имеет общая моторика.

Равновесие – очень важное для нашей жизни понятие и как состояние душевного комфорта и как совершенно конкретное умение удерживать свое тело в вертикальном положении. Равновесие обеспечивается не только работой вестибулярного аппарата. Здесь имеют значение зрение и мышечно-суставное чувство. А контролирует чувство равновесия мозжечок. Если ребенок с нарушенным равновесием – это будет тормозом для развития физического и интеллектуального.

Проприоцептивное чувство – это способность мозга автоматически бессознательно ощущать положение и движение различных частей тела. Любое движение зависит от уровня развития проприоцептивной функции. Если она нарушена, движения выполняются с большим трудом, не в полном объеме (в том числе и движения артикуляционных органов).

Некоторые признаки нарушения равновесия и проприоцептивного чувства у ребенка старше 3 лет – тяжело усваивает новые двигательные навыки; трудности с мелкими предметами (пуговицами, мозаикой...); не может научиться кататься на 3-велосипеде; не может прыгать на одной ноге; грызет карандаш, тесемки, одежду, ногти. Такой ребёнок – гиперактивен; бесстрашен, любит острые экстремальные ощущения; кататься на качелях может бесконечно, голова никогда не кружится; во время еды постоянно набивает рот пищей; специально сталкивается с другими детьми или предметами, чтобы получить ощущения от столкновения; не может спокойно сидеть, качается на стуле; с трудом овладевает временными понятиями.

Тактильное чувство – это то, что мы можем ощущать с помощью кожи и слизистых оболочек. Чрезмерная или недостаточная чувствительность к тактильным стимулам приводит к определенным нарушениям развития ребенка (может являться и одним из серьезных симптомов аутизма).

Такой ребёнок – не любит мыть голову, чистить зубы, подстригать ногти; постоянно недоволен одеждой: фактурой, швами, ярлыками или наоборот, не замечает «ошибок в одежде» (одна штанина короче другой..); очень боится щекотки; очень разборчив в еде, отказывается от пищи определенной структуры (например, тушеные овощи – скользкие) или набивает рот едой; отказывается брать за руку другого человека; грубо хватает людей и животных; часто ломает игрушки и другие предметы.

Итак, незаслуженно забытые педагогами вестибулярное, проприоцептивное и тактильное чувства очень важны для развития ребенка. Сейчас наука накопила достаточно подтверждений тому, что они являются фундаментом успешного обучения ребенка. Данное утверждение мы и решили использовать в

своей работе, и совершенствовать именно эти чувства для повышения эффективности процесса обучения детей, и в частности в лого-коррекционной работе – тренировать равновесие, мышечно-суставное чувство, тактильность возможными, доступными в детском саду средствами. Поэтому, инструктор физкультуры включен в лого-коррекционную работу. Он дополнительно обследует зачисленных на обучение в логопедический пункт детей и выявляет проблемы в формировании определенных показателей физического развития. Формируется группа детей, нуждающихся в дополнительных занятиях по развитию двигательной сферы.

В течение учебного года дошкольники посещают не только логопедические занятия, но и занятия логопедической физкультуры, которые проводятся двумя педагогами: учителем-логопедом и инструктором физкультуры. Специалистами ЧДОУ «Детский сад № 157 ОАО «РЖД» разработан курс занятий для дошкольников «Логопедическая физкультура». На занятиях развиваются чувство ритма, равновесия, координация речи с движением, мелкая и артикуляционная моторика, тактильная чувствительность, мышечно-суставное чувство и т. д.

На рисунке 1 педагоги и занимающиеся демонстрируют инвентарь и оборудование, используемое на занятиях логопедической физкультуры.



Рисунок 1 – Педагоги и занимающиеся демонстрируют инвентарь и оборудование, используемое на занятиях логопедической физкультурой

Таким образом, данные занятия создают качественный фундамент для формирования артикуляции и других сторон речи. Дети быстрее преодолевают речевые нарушения, у них лучше формируется самоконтроль за правильностью звукопроизношения. Создавая на занятиях ситуации успеха, комфортного сотрудничества с взрослыми, мы способствуем формированию новых прочных речевых навыков у дошкольников. Осознавая свое тело через движение, тренируя вестибулярную, проприоцептивную и тактильную системы, ребенок приобретает надежный фундамент для речевого развития.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШЕКЛАССНИЦ 16-17 ЛЕТ

*Сергиенко К.А.  
ТПИ им. Д. И. Менделеева  
(Филиал ТюмГУ), Тобольск*

**Ключевые слова:** старшеклассницы 16-17 лет, функциональное состояние организма, формы и средства оздоровительных занятий, оздоровительная атлетическая гимнастика.

Обеспечение оптимального физического состояния подрастающего поколения, адекватного запросам личности и общества является ведущей задачей физического воспитания. Между тем, в последние десятилетия исследователи продолжают фиксировать снижение уровня здоровья школьников, что может быть обусловлено большими учебными нагрузками на организм учащихся, который в этот момент находится в стадии становления и не обладает функциональными возможностями взрослого человека. К тому же, поступательное увеличение к старшим классам объема учебной работы в условиях дефицита времени на фоне снижения двигательной активности школьников создает дополнительное напряжение адаптационных механизмов, как следствие, низкий уровень физического состояния: совокупности показателей, характеризующих уровень физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности и физической работоспособности [1].

В практике физического воспитания для компенсации двигательного дефицита и оптимизации физического состояния используется широкий круг разнообразных средств и форм оздоровительных занятий (аэробика, йога, цигун, плавание, оздоровительный бег и другие). В последнее время всё большую популярность, в том числе и среди девушек приобретают силовые виды гимнастики [3].

Атлетическая гимнастика – вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, в основу которой положены силовые тренировки. Это система упражнений с отягощениями, тренажерными устройствами, основное назначение которых – формирование сильного, гармонично развитого и красивого тела, пропорционального развития его форм и осанки.

Различные комплексы атлетических упражнений часто включаются в учебные программы по общефизической подготовке школьников, широкое распространение атлетическая гимнастика получила в системе дополнительного образования [2; 4].

Однако, как свидетельствует анализ научно-методической литературы, проблемы организации и методического обеспечения занятий оздоровительной атлетической гимнастикой, направленных на оптимизацию физического состояния девушек – школьниц, остаются недостаточно изученными. В связи с этим, актуальным является изучение влияния различных форм занятий атлетической гимнастикой на характер изменения основных компонентов физической подготовленности и физиологических параметров у старшеклассниц.

С целью исследования влияния занятий оздоровительной атлетической гимнастикой на функциональное состояние старшеклассниц было проведено исследование.

Объектом исследования был определен процесс физического воспитания учащихся старших классов; предметом исследования – методика занятий оздоровительной атлетической гимнастикой, направленная на повышение функционального состояния старшеклассниц 16-17 лет.

В исследовании приняли участие 10 девушек 16-17 лет, записавшихся в группу атлетической гимнастики. Занятия, проводились 3 раза в неделю; продолжительность занятий – 60-90 минут. Исследования проводилась в течение девяти месяцев.

Для определения функционального состояния девушек использовался рост-весовой индекс Кетле, Гарвардский степ-тест, кистевая и станковая динамометрии.

В начале исследования, с целью выявления мотивов к занятиям силовой гимнастикой, среди девушек был проведен анкетный опрос. Все опрошенные (100%) среди наиболее значимых мотивов указали на желание снизить вес и скорректировать фигуру. Среди других доминирующих мотивов девушки считают: укрепление здоровья (50%), увеличение двигательной активности (45%), развитие физических качеств (25%), отказ от вредных привычек – (15%).

Анализ исходных результатов весовых показателей, выявил, что большинство девушек (75%), принимавших участие в исследовании, имели избыточный вес (индекс Кетле 24,2-24,5). Причиной этого может быть как малоподвижный образ жизни, так и неправильное питание.

Показатели работоспособности, кистевой и станковой динамометрии на начальном этапе исследования соответствовали уровню «ниже среднего» (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты показателей функциональной диагностики девушек 16-17 лет на этапах исследования

Тесты	1 этап исследования			2 этап исследования			% улучшения показателя
	X	$\sigma$	m	X	$\sigma$	m	
Масса тела, кг	58,2	2,44	0,81	55,3	1,28	0,42	5,2
Индекс Кетле, усл. ед.	24,3	0,65	0,21	22,8	0,37	0,12	6,2
PWC -170, усл. ед.	63,8	5,92	1,87	70,4	4,92	1,55	9,4
Кистевая динамометрия, кг	30	2,92	1,1	31,9	1,77	0,67	6
Станковая динамометрия, кг	59	4,1	1,58	63	5,6	2,3	6,4

В конце исследования было проведено повторное тестирование, по результатам которого были выявлены положительные изменения в функциональном состоянии старшеклассниц. Использование комплексов упражнений с отягощениями позволило в среднем на 5% снизить массу тела испытуемых, что, в свою очередь, положительно сказалось на показателях индекса Кетле, который улучшился на 6%. Занятия силовыми упражнениями способствовали повышению физической работоспособности и мышечного тонуса девушек: средние результаты в тесте PWC-170 выросли на 9%, а в кистевой и станковой динамометрии – на 6%.

Таким образом, использование комплексов силовых упражнений позволило нормализовать вес и существенно повысить уровень функциональных возможностей девушек-старшекласниц.

### Список литературы

1. Богатырев, В.С. Снижение уровня физической подготовленности выпускниц средних школ / В.С.Богатырев, В.И.Циркин // Теория и практика физической культуры. – 2000.– №2.– С.14-16.
2. Вежев, М. Б. Оптимизация физического состояния старших школьников средствами оздоровительной атлетической гимнастики в системе дополнительного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Б.Вежев. – Екатеринбург, 2003.– 22 с.
3. Кочнев, А.В. Атлетическая гимнастика как один из путей повышения уровня здоровья студенток северного вуза /А.В.Кочнев, Т.С.Окулов, С.Л.Совершаева // Экология человека. – 2009. 01. – С. 34-37.
4. Пономарев А.А. Особенности формирования мотивации школьников к выполнению упражнений силового характера / А.А.Пономарев // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: Материалы Международной научно-практической конференции. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – С. 452-454.

## РЕАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Синцова И. А., Колдаев В. А., Денисов Д. И., Мелихова Т. М.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** спортивный отбор, координационные способности, перспективно-прогностические модели, методические приемы.

**Актуальность.** Проблема совершенствования системы спортивного отбора и ориентации наиболее талантливых детей и подростков на активные занятия спортом является самостоятельным научным направлением, требующим постоянного развития и поиска новых методологических подходов, ориентированных на решение не только теоретических, но и технологических вопросов совершенствования системы спортивного отбора.

Анализ реализуемой системы спортивного отбора показывает, что в ней, преобладают эмпирические направления, которые ориентированы, в основном, на оценку компонентов, лежащих на поверхности (антропометрия, кондиционные способности) и не требующих проведения глубинных исследований, что в дальнейшем позволяет только констатировать и обобщать достижения практики и не в состоянии обеспечить процесс обновления теоретико-методологической базы и создание современных научно- обоснованных концепций совершенствования системы спортивного отбора.

Современное развитие спорта, требования, предъявляемые к организму спортсмена, диктуют необходимость поиска и разработки новых направлений в диагностике спортивной предрасположенности. Все чаще специалистами рассматриваются взаимосвязи и аспекты таких понятий, как «задатки», «способности», «талант», «одаренность». Многие из них [2, 4] на одно из ведущих мест в иерархии способностей, обеспечивающих успешную спортивную специализацию в том или ином виде спорта ставят координационные способности (КС).

В исследованиях [4, 5] были получены убедительные данные, подтверждающие высокую диагностическую и прогностическую информативность координационных способностей. Выявленные взаимосвязи координационных способностей с техническим мастерством и результативностью соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки ставят их на один уровень значимости с такими показателями, как здоровье, телосложение, кондиционная, функциональная и психическая готовность. Более того, проведенные исследования показывают, что значимость координационных способностей как одного из критериев перспективности спортсмена и успешной специализации в спорте повышается от одного этапа к другому.

Вместе с тем, большинство специалистов [2, 4, 5], занимающихся проблемой изучения координационных способностей, говорят о том, что в современных направлениях исследования координационных способностей преобладают эмпирические направления, когда, выполняя небольшое количество тестов, пытаются оценить общую координационную подготовленность (ловкость) или, рассматривая отдельную координационную способность, – реализуют одно тестовое задание. При этом не учитываются средовые и генетические особенности их формирования и проявления.

Все это свидетельствует о необходимости поиска новых закономерностей и принципов исследования координационной способности, который, на наш взгляд, целесообразно осуществлять на различных уровнях проявления двигательных функций целого организма, опираясь при этом на фундаментальные труды П. К. Анохина «Теория функциональной системы» [1], теорию Н. А. Бернштейна о многоуровневой иерархической системе построения движений [3], теорию П. Я. Гальперина о поэтапном формировании действия и др., что позволит на системном уровне рассматривать механизмы психофизиологического обеспечения координационной способности, состояние сенсорных систем организма, нервно-мышечного аппарата, моторный потенциал индивидуума, а также особенности взаимодействия сложодинамических систем, отражающих внутреннюю структуру исследуемых координационных способностей.

**Цель работы** – научно-методическое обоснование процесса комплексной оценки координационных способностей на различных этапах спортивной подготовки.

**Организация и методы исследования.** В основе предлагаемой методики лежит дифференцированный подход, специфическая особенность которого – это комплексный анализ всех сторон координационной сферы спортсмена: нервно-мышечного аппарата, состояния психофизиологических и сенсомоторных функций вестибулярной устойчивости. Все это позволяет объективно исследовать не только межгрупповые и внутригрупповые индивидуальные различия между людьми, но и их внутрииндивидуальные особенности реализации этих предпосылок.

В исследовании реализация дифференцированного подхода обеспечивалась двумя направлениями в изучении координационной способности. Первое – это комплекс двигательно-моторных тестов, реализация которого не требует дорогостоящего оборудования и дополнительного обучения тестирующего персона-



ла. Это направление доступно для широкого использования в практической деятельности и непосредственного внедрения в тренировочный процесс. Второе направление представлено лабораторно-диагностическим оборудованием на основе современных компьютерных программ: «НС Психотест», «Стабилометрия», «Прогноз». Сочетание этих двух направлений значительно повышает надежность, объективность полученных результатов, их диагностическую и прогностическую информативность, обеспечивая тем самым дифференцированный подход к оценке как отдельных, наиболее значимых координационных способностей, так и общей координационной подготовленности.

**Результаты и их обсуждение.** Проведенный педагогический эксперимент, результаты, полученные в нем, позволяют нам сформулировать ряд концептуальных положений, которые обеспечат эффективную реализацию дифференциального подхода:

Осуществлять контроль и оценку координационных способностей должны систематически и поэтапно, что позволит проследить динамику индивидуального профиля координационной подготовленности как в годичном цикле подготовки, так и на различных этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной специализированной подготовки при оценке исходного уровня развития координационной способности необходимо диагностировать базовые координационные способности. Блок тестовых заданий в этом случае состоит из стандартного набора контрольных упражнений, который позволяет не только оценить соответствие тому или иному виду спорта, но и на основании выявленных доминант развития отдельных координационных способностей рекомендовать направления спортивной специализации.

На этапе углубленной специализированной подготовки тестирующие программы должны подвергаться значительной корректировке, они дополняются заданиями, построенными на основе упражнений сопряженного характера, отражающих специфику формирования двигательных навыков в том или ином виде спорта.

На этапе спортивного совершенствования уровень проявления и резервы развития различных координационных способностей в большей степени определяются индивидуальными особенностями спортсмена. Многие из них, имея высокий общий уровень координационной подготовленности, показывают средние или даже низкие результаты в диагностике отдельных координационных способностей, одновременно демонстрируя высокий уровень развития в других. Все это говорит о том, что на этапе спортивного совершенствования необходим более дифференцированный подход при оценке координационной сферы спортсмена. Важно определить, за счет какого своеобразного сочетания обеспечивается высокий общий уровень координационной подготовленности, что не только позволит тренеру, специалистам осуществлять отбор и прогнозировать высокие результаты, но и даст возможность корректировать и индивидуализировать тренировочный процесс в зависимости от уровня развития координационной способности.

Приступая к диагностике координационной способности, необходимо знать, что каждая отдельная координационная способность является сложной

многогранной структурой, со своей иерархией ведущих и фоновых уровней построения и управления движениями. На основании этого при оценке развития отдельной координационной способности необходимо использовать комплекс однородных (гомогенных) тестовых заданий, который соответствует определенному возрасту, полу, квалификации спортсмена.

В процессе тренировочной деятельности значимость тех или иных координационных способностей меняется, этому способствуют специфика вида спорта, направленность тренировочного процесса в нем, координационная сложность выполняемых упражнений, индивидуальные различия в исходном уровне развития координационных способностей, все это предполагает в дальнейшем значительную ротацию тестовых заданий, позволяющих получать достаточно точные и объективные данные о возрастном и квалификационном аспектах формирования координационных способностей в конкретном виде спорта.

**Выводы.** Соблюдение вышеобозначенных положений при оценке развития координационных способностей позволит объективно оценивать исходный уровень координационной подготовленности, осуществлять контроль за процессом формирования координационной способности на различных этапах многолетней подготовки, а также, сопоставляя индивидуальные показатели развития с разработанными нормами координационной подготовленности, создает предпосылки для организации индивидуальной траектории технической подготовки.

#### Список литературы

1. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 197.
2. Балугев, С. Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С. Е. Балугев, О. А. Двейрина, А. С. Савина // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – Вып. № 20. – С. 3-9.
3. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 225 с.
4. Ботяев, В. Л. Методические приемы реализации спортивного отбора на основе комплексной оценки координационных способностей на различных этапах спортивной тренировки / В. Л. Ботяев // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 2-4.
5. Мелихова, Т. М. Анализ развития координационных способностей у юных конькобежцев / Т. М. Мелихова, Д. И. Денисов // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып. 13. – Челябинск : УралГУФК, 2014. – С. 88-89.

## ТЕМПЕРАМЕНТ У ВЫПУСКНИКОВ УРАЛГУФКА КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИЗРЕАБИЛИТАЦИИ

*Скутин А.В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** студенты УралГУФК, темпераменты, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

**Актуальность.** Проблема, о которой пойдет речь, занимает умы человечества уже более 25 столетий. Интерес к ней связан с очевидностью индивиду-

альных различий между людьми. К биологическим обусловленным подструктурам личности относится, прежде всего, темперамент. Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми – различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Тем не менее, темперамент и сегодня остается во многом спорной и нерешенной проблемой.

**Цель исследования.** Установить типы темперамента учащихся 420 «а» группы кафедры спортивной медицины и физической реабилитации Уральского государственного университета физической культуры.

**Организация и методы исследования.**

- 1) Изучение литературы по темпераменту.
- 2) Выбрана методика исследования темперамента по В. М. Банщикову (80 вопросов).
- 3) Провести изучение темперамента учащихся 420 «а» группы кафедры спортивной медицины и физической реабилитации Уральского государственного университета физической культуры
- 4) Проанализировать результаты исследования.

**Объект исследования** – личностные особенности студентов группы 420 «А» кафедры спортивной медицины и физической реабилитации.

**Предмет исследования** – особенности студентов группы 420 «А» кафедры спортивной медицины и физической реабилитации.

**Обзор литературы.** Слово «темперамент» и равное ему по значению греческое слово «красис» – «слияние, смешивание», ввел древнегреческий врач Гиппократ (основные произведения датируются между 377 и 356 годами до н. э.). Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуальные психологические особенности человека. Гиппократ, а затем и Гален объясняли темперамент, как особенности поведения, преобладанием в организме одной из «жизненных соков» (четырёх элементов): крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, – входящих в его состав. Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности Клавдий Гален (II в. до н.э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате «De temperamentum» (лат. «соразмерность», «правильная мера»).

Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые и в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. sanguis – кровь), флегматика (от греч. phlegma – флегма), холерика (от греч. chole – желчь), меланхолика (от греч. melan chole – черная желчь). Эта концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

Возникали самые различные типологии темпераментов. Наибольший интерес представляют те из них, в которых свойства темперамента, понимаемые как наследственные или врожденные, связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения. Эти типологии получили название конституцио-

нальных типологий. Среди них можно выделить типологии Э. Кречмера, У. Шелдона и другие.

Теория связи некоторых общих свойств нервных процессов с типами темперамента была предложена И. П. Павловым и получила развитие в работах его последователей. Бесспорно, что в непосредственной связи с темпераментом не находится одаренность. Многие гениальные люди принадлежали к разным типам высшей нервной деятельности. Например, Джордано Бруно и Пушкин, судя по всему, сангвиники (в сочетании с чертами холерического темперамента). Известны живость характера нашего великого поэта, его оптимистичность, необычайная широта восприятия, интерес к самым разнообразным сторонам жизни. Дарвин, безусловно, был флегматиком – широко известны его методичность, последовательность, настойчивость в науке. Шопен – типичный меланхолик: его сомнения, душевное беспокойство, высочайшая чувствительность отразились в музыке. Не случайно его перу принадлежит знаменитый «Похоронный марш»... Меланхолическими чертами отличались Надсон (об этом говорит весь тембр его творчества), Левитан (вспомним его ранимость), Н. В. Гоголь (сожжение рукописи второго тома «Мертвых душ», угнетенность, мнительность, развившиеся у него в последние годы жизни). Типичными холериками были Петр Первый, Марат, Наполеон. Вспомним хотя бы неутомимую энергию Петра во время Полтавской битвы, в болотах вблизи Невы, где «прорубалось окно в Европу». Образец бурной энергии представлял собой гений Французской революции, «друг народа» Жан-Поль Марат. Достаточно вспомнить, как он в круговороте других дел ежедневно выпускал газету.

Предпринимались попытки подвести научно-экспериментальную базу под теорию темпераментов (И. П. Павлов, Г. Ю. Айзенк, Б. М. Теплов и др.), однако результаты, полученные данными исследователями, лишь частично совместимы друг с другом. Интерес представляет исследование Т. А. Блюминой (1996), в котором она предприняла попытку сопоставить теорию темпераментов со всеми известными на тот момент (более 100) психологическими типологиями, в том числе с точки зрения методов определения данных типов.

В целом классификация по темпераментам не удовлетворяет современным требованиям к факторному анализу личности и в настоящий момент интересна скорее с исторической точки зрения.

Оригинальная концепция темперамента представлена в книгах Я. Фельдмана «Теория уровней и модель человека» (2005) и «Философ на пляже» (2009). В них рассматривается ситуация «человек в потоке однотипных задач». Выясняется, что человек включается в решение постепенно, постепенно уменьшается число ошибок и время решения одной задачи.

Подобные интересные исследования у учащихся проводили такие отечественные авторы, как Ильина А. И. (1961), Гильбух Ю. З. (1993).

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Настоящее исследование было проведено по тесту В. М. Банщикова, состоящего из 80 вопросов (по 20 вопросов на оценку каждого типа темперамента) у студентов 420 «а» группы кафедры спортивной медицины и физической

реабилитации. В опросе приняло участие 22 человека, из них девушек – 12, юношей – 10.

Расчет происходил по следующей схеме.

1. Посчитайте общее количество «галочек», либо «плюсиков», которые вы проставили. Обозначим их буквой А.

2. Посчитайте по отдельности количество «галочек»/«плюсиков» в утверждениях с 1 по 20 номер (Вх), с 21 по 40 (Ве), с 41 по 60 (Вф) и с 61 по 80 (Вм). Индексы возле буквы В указывают на тип темперамента. А – общее количество «плюсиков».

3. Ну а затем, по простым формулам, рассчитаем процентное соотношение разных типов темперамента.

$$Тх = Вх : А \times 100\%, \quad Тф = Вф : А \times 100\%, \quad Те-Вс: А \times 100\% \quad Тм = Вм : А \times 100\%.$$

Результаты тестирования представлены в таблице 1:

Таблица 1 – Типы темперамента учащихся 420 «а» группы УралГУФК.

Тип темперамента	хсф	хфм	сфм	хс	хм	см	фм	с	м	хсм	сф	хсфм
Девочки (чел)	1	1	2	2	3	1	1	2	–	–	–	–
Абс. число в %	4,54	4,54	9,08	9,08	13,62	4,54	4,54	9,08	–	–	–	–
Мальчики (чел)	–	2	1	–	–	–	1	2	1	1	1	1
Абс. число в %	–	9,08	4,54	–	–	–	4,54	9,08	4,54	4,54	4,54	4,54 4

Примечание по типам темперамента: хсф – холерико-сангвино-флегматический, хфм – холерико-флегматико-меланхолический, сфм – сангвино-флегматико-меланхолический, хс – холерико-сангвинистический, хм – холерико-меланхолический, см – сангвинико-меланхолический, фм – флегматико-меланхолический, с – сангвинический, м – меланхолический, хсм – холерико-сангвинически-меланхолический, сф – сангвинико-флегматический, хсфм – холерико-сангвино-флегматически-меланхолический.

Учитывая вышеизложенное, резюмируем итоги опроса, проведенного среди студентов 420 «А» группы кафедры спортивной медицины и физической реабилитации. «Чистых» типов темперамента в классе встретилось: 4 сангвиника, 1 меланхолик. Преимущественно 2 типов темпераментов – 8 человек, 3 типов – 8 человек, и 1 человек у которого все четыре типа темперамента уравновешены.

### Заключение

Таким образом, подавляющее количество учащихся (17 человек – 76,5%) имеет смешанные типы темперамента, в равной степени, как у юношей, так и у девушек.

Можно предположить, что смесь темпераментов, выявленная у большинства студентов 420 «А» группы, позволяет учащимся приспосабливаться к быстро меняющимся условиям действительности, помогает адаптироваться с разного рода стрессовыми ситуациями в жизни, что, в конечном итоге формирует психологически устойчивую и здоровую личность.

### Список литературы:

1. Айзенк Г., Вильсон Г. Как измерить личность – М., 2000 – 89с.
2. Блюмина Т. А. Характер, его роль в профессиональной деятельности – М., 1996 – 257с.

3. Гильбух Ю. З. Темперамент и познавательные способности школьника: Психология, диагностика, педагогика / Ю. Гильбух; АПН Украины. Ин-т психологии. Науч.-практич. центр «Психодиагностика и дифференцированное обучение». – К.: Б.и., 1993. – 261 с.
4. Ильина А. И. Общительность и темперамент у школьников. Пермь, 1961.
5. Небылицин В. Д. Основные свойства нервной системы человека. М., 1966.
6. Опросник В. М. Русалова для определения структуры темперамента // Персонал. – 2001. – № 8. – С. 41-45.
7. Павлов И. П. Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека. Полное собрание трудов, т. III, М. – Л., изд-во АН СССР, 1949.
8. Павлов И. П., Физиологическое учение о типах нервной системы, темпераментах. Полное собрание трудов, т. III, М. – Л., изд-во АН СССР, 1949.
9. Рубинштейн С. Л. Темперамент и характер. – В кн.: Основы общей психологии. М., 1986.
10. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961.
11. Фельдман Я. А. Теория уровней и модель человека – М.: Доброе слово, Черная белка, 2005. – С.15-21.
12. Фельдман Я. А. Философ на пляже. Книга для умных любого возраста. – М.: Черная белка, 2009. – 140 с.

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ С УЧЕТОМ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

*Сырников А.Ю., Афанасьев А.А.  
УралГУФК, г. Челябинск*

**Ключевые слова:** спорт, бокс, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, нервная система.

**Актуальность.** В настоящее время учебно-тренировочная и соревновательная деятельность в спорте требует от современной науки наиболее полного и глубокого изучения индивидуально-психологических возможностей спортсмена.

Известно, что спортивная деятельность в боксе выражает единство психических и физических спортивно важных качеств боксера. В связи с этим исследование индивидуальных и типологических особенностей нервной системы спортсменов, занимающихся боксом, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности является актуальным.

Кроме того, актуальность определяется: задачами спортивной тренировки боксеров, связанных с повышением психической, тактико-технической и функциональной подготовки их к соревнованиям; необходимостью сохранения их здоровья в связи с травмоопасностью бокса; запросами теории и методики бокса в разработке более эффективных и научно-обоснованных методов и приемов обучения спортсменов.

Исследования по проблеме воспитания общефизических качеств и обучения техники бокса на основе индивидуально-типологических особенностях нервной системы вносят вклад в разработку методов и приемов повышения эффективности всего учебно-тренировочного процесса, позволяют тренеру-педагогу более педагогически грамотно решать задачи учебно-воспитательной деятельности с ними.

Актуальность проблемы и темы исследования обусловлены наличием существенного противоречия между необходимостью повысить эффективность учебно-тренировочного процесса боксеров, с одной стороны, и недостаточной разработанностью педагогических условий индивидуализации методики тренировки, с другой стороны.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия индивидуального подхода к боксерам, способствующие более эффективному обучению техники бокса и развитию физических качеств.

**Организация исследования.** На первом этапе проведено на основе типологических особенностей нервной системы исследование, в рамках которого была обоснована методика обучения техническим действиям бокса и развития физических качеств в процессе учебно-тренировочных занятий боксеров.

На втором этапе, была экспериментально апробирована данная методика индивидуального подхода и сделаны выводы.

**Методы исследования:** педагогические наблюдения; диагностирование психофизиологических особенностей; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** В процессе педагогического эксперимента, проведено тестирование 39 боксеров для установления типологических особенностей нервной системы и распределения групп на подгруппы. В результате анализа в эксперименте продолжило участие 27 человек. Оставшиеся 12 боксеров имели средние значения показателей подвижности-инертности нервной системы и далее в эксперименте не участвовали, так как для исследования не представляли интереса. Было проведено тестирование 39 боксеров с целью определения физических и технических показателей подготовленности.

На этом же этапе после установления типологических особенностей нервной системы и разделения на «подвижных» и «инертных» были проведены соревновательные поединки с целью выявления исходного уровня техники, которая оценивалась пятью тренерами по 10 бальной шкале.

Одна учебная группа общей численностью 19 человек была распределена на две подгруппы с учетом типологических свойств нервной системы: первая подгруппа с подвижной нервной системой (семь человек), вторая подгруппа – боксеров с инертной нервной системой (семь человек). Вторая учебная группа численностью 20 человек также была распределена на две подгруппы по типу нервной системы на «подвижных» (семь человек) и «инертных» (шесть человек) с целью индивидуализации методики обучения.

В ходе исследования было проведено тестирование боксеров с целью анализа результатов их физической и технической подготовки между первым и вторым годом обучения.

Как видно из таблицы 1, по средним показателям челночного бега 10x10 м (время в сек.) выявлено, что разница средних показателей между первым и вторым годом учебно – тренировочных занятий составила 0,7 сек.

Таблица 1 – Результаты статистического сравнения средних арифметических показателей боксеров с подвижной нервной системой 1 и 2 года тренировок по общефизической подготовленности и обучаемости техники бокса

Испытуемые	Показатели			
	Челночный бег 10x10м (сек.)	Количество подтягиваний (раз)	Бег 1000 м (мин.)	Техника бокса (баллы)
1 год обучения	24,40	13,84	3,39	7,07
2 год обучения	23,70	14,07	3,34	8,70
Разница результатов	0,70	0,23	0,05	1,63
Значение критерия Вилкоксона, Г	незнач.	незнач.	незнач.	115,5
Вероятность различия	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05

По средним показателям количества подтягиваний между первым и вторым годом тренировок разница составила 0,23 раза.

Разница средних показателей в беге на 1000 м (время в мин.) составила 0,05 сек.

Однако эти улучшения результатов не достигают статистически значимого уровня, поэтому данные различия между годами учебно- тренировочных занятий можно считать случайными (при P> 0,05).

По средним результатам техники бокса (оценка в баллах) у «подвижных» между первым и вторым годом обучения разница составляет 1,63 балла и свидетельствует об улучшении показателя на втором году обучения, что статистически достоверно (при P<0,05). Таким образом, налицо улучшение техники бокса.

Данные, представленные в таблице 2, свидетельствуют о том, что улучшения результатов всех составляющих модель физической подготовленности между первым и вторым годом обучения у боксеров с инертной нервной системой не произошло.

Таблица 2 – Результаты статистического сравнения средних арифметических показателей боксеров с инертной нервной системой 1 и 2 года тренировок по показателям общефизической подготовленности и обучаемости техники бокса

Испытуемые	Показатели			
	Челночный бег 10x10м (сек.)	Количество подтягиваний (раз)	Бег 1000м, (мин.)	Техника бокса (баллы)
1 год обучения	26,10	13,5	3,32	6,08
2 год обучения	25,90	14,17	3,31	7,00
Разница результатов	0,20	0,67	0,01	0,92
Значение Критерия Вилкоксона, Г	незнач.	незнач.	незнач.	113
Вероятность различия	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05

Так, разница среднего результата в челночном беге (время в сек.) составила 0,2 сек. (при P>0,05), в подтягивании (количество раз) -0,67 (при P>0,05), в беге на 1000 м (время в мин.) – 0,01 сек. (при P>0,05) и являются статистически незначимыми.



Средний показатель технических действий боксеров (оценка в баллах) на втором году учебно-тренировочных занятий превышает средний результат первого года тренировок на 0,92 балла, что свидетельствует об улучшении результатов оценок техники и является статистически значимым (при  $P < 0,05$ ).

**Выводы.** Установлено, что боксеры с подвижной нервной системой обучаются быстрее новым движениям и лучше выполняют упражнение «челночный бег», что свидетельствует о более быстром переключении нервной системы из состояния торможения к возбуждению и от возбуждения к торможению.

Выявлено, что целесообразно строить процесс обучения техническим действиям боксеров с учетом индивидуально-типологических особенностей нервной системы уже на начальном этапе тренировок. Исследованием подтверждено, что одинаково высоких результатов в освоении технических действий бокса могут добиться обучаемые, имеющие различные свойства нервной системы.

Эффективность развития некоторых физических качеств зависит от индивидуально-типологических особенностей нервной системы.

#### Список литературы

1. Малкин, В. Р. Психология спорта : учеб. пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; науч. ред. В. Н. Люберцев. – Екатеринбург : Уральский гос. технический ун-т, 2008. – 261 с.
2. Сальников, В. А. Возрастная сенситивность в структуре спортивной деятельности юных спортсменов / В. А. Сальников, С. П. Хозей // Спортивный психолог. – Б.м. – 2015. – №1(36). – С. 84-88.
3. Сиротин, О.А. Индивидуально-типологические особенности нервной системы // Спортивная борьба : Ежегодник. – Б.м. – 1971. – С. 101-106.
4. Теория и методика бокса : учебник / под общ. ред. Е. В. Калмыкова. – М. : Физическая культура, 2009. – 264 с.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА 2013, 2014, 2015 ГОДОВ

*Телюк С.И.*

*ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва*

**Ключевые слова:** чемпионат мира, дзюдо, анализ результатов, соревновательная деятельность, сборные команды, медали.

**Актуальность.** Постоянное и всестороннее изучение итогов соревновательной деятельности на чемпионатах мира (ЧМ), является актуальным и необходимым направлением исследований. Выявляя изученные тенденции на ЧМ можно прогнозировать итоги выступления команд на будущих Олимпийских играх. Кроме того, сравнительный анализ результатов выступления сборных команд ЧМ необходим по причине изучения состояния развития вида спорта, в той или иной стране в сравнении с другими странами. В настоящее время для того, что бы эффективно управлять подготовкой команды к ЧМ, необходимо всесторонне и глубоко изучать тенденции современной соревновательной деятельности. Не зная в совершенстве этих тенденций невозможно эффективно управлять системой подготовки сборной команды к ЧМ.

**Цель работы.** Провести сравнительный анализ итогов выступления мужских сборных команд на ЧМ по дзюдо 2013-2015 годов и выявить тенденции по раскладу сил в преддверии Олимпийских игр 2016 года.

**Организация и методы исследований.** Организацией исследований предусматривалось анализ итогов выступления мужских сборных команд на ЧМ 2013-2015 годов. Методы исследований: педагогические наблюдения, регистрация и учет результатов выступления сборных команд посредством математических методов анализа и обработки полученных материалов.

**Результаты и их обсуждение.** В олимпийском цикле 2012 – 2016 состоялось три ЧМ. По результатам, которых можно составить расклад сил между командами на предстоящие Олимпийские игры в Бразилии в 2016 году. Таким образом, по итогам прошедших трех ЧМ возможно уже сейчас провести сравнения и выявить тенденции, которые в какой то, мере будут предопределять потенциал команд способных достойно выступить на будущих Олимпийских играх 2016 года. Вместе с тем, по итоговым результатам соревнований, можно выявить уровень развития вида спорта в той или иной стране и качество подготовки мужских сборных национальных команд. Для решения этой задачи обратимся к результатам неофициального олимпийского командного зачета прошедших ЧМ 2013, 2014, 2015 годов, которых представлены в таблицах 1, 2, 3. В данных таблицах в командном зачете распределение мест, осуществлялось по олимпийской системе, где преимущество качества медалей оценивается выше, чем общее количество завоеванных наград.

Таблица 1 – Итоговые результаты Чемпионата мира 2013 года (мужчины)

№	Страны	Медали			ВСЕГО
		<i>Золотые</i>	<i>Серебряные</i>	<i>Бронзовые</i>	
1	Japan (JPN)	3		1	4
2	France (FRA)	2	1	1	4
3	Azerbaijan (AZE)	1		1	2
4	Cuba (CUB)	1			1
5	Georgia (GEO)		2		2
6	Netherlands (NED)		1	1	2
7-9	Mongolia (MGL)		1		1
7-9	Kazakhstan (KAZ)		1		1
7-9	Brazil (BRA)		1		1
10	<b>Russia (RUS)</b>	0	0	2	2

Таблица 2 – Итоговые результаты Чемпионата мира 2014 года (мужчины)

№	Страны	Медали			ВСЕГО
		<i>Золотые</i>	<i>Серебряные</i>	<i>Бронзовые</i>	
1	Japan (JPN)	2	1	1	4
2	Georgia (GEO)	1	0	2	3
3	France (FRA)	1	0	1	2
4-6	Czech Republic (CZE)	1	0	0	1
4-6	Greece (GRE)	1	0	0	1
4-6	Mongolia (MGL)	1	0	0	1
7	<b>Russia (RUS)</b>	0	2	5	7
8-11	Canada (CAN)	0	1	0	1

Продолжение таблицы 2

8-11	Cuba (CUB)	0	1	0	1
8-11	Hungary (HUN)	0	1	0	1
8-11	Democratic People's Republic of Korea (PRK)	0	1	0	1
12	United Arab Emirates (UAE)	0	0	2	2
13	Brazil (BRA)	0	0	1	1
14	Ukraine (UKR)	0	0	1	1
15	Germany (GER)	0	0	1	1

Таблица 3 – Итоговые результаты Чемпионата мира 2015 года (мужчины)

№	Страны	Медали			ВСЕГО
		<i>Золотые</i>	<i>Серебряные</i>	<i>Бронзовые</i>	
1	Japan (JPN)	3	2	2	7
2	Korea South(KOR)	2		2	4
3-4	France (FRA)	1	1		2
3-4	Kazakhstan (KAZ)	1	1		2
5	<b>Russia (RUS)</b>		2		2
6	Germany (GER)		1	1	2
7	Georgia (GEO)			2	2
8	Mongolia (MGL)			1	1
9	Brazil (BRA)			1	1
10-11	Israel (ISR)			1	1
10-11	Uzbekistan (UZB)			1	1
12-14	Belgium (BEL)			1	1
12-14	Canada (CAN)			1	1
12-14	Ukraine (UKR)			1	1

Проводя сравнения по результатам завершившихся ЧМ можно сделать однозначный вывод, что сборная Японии в командном зачете в неизменном виде завоевывает первое общекомандное место и по количеству и по качеству медалей. Успехи этой команды постоянны и стабильны. От 4 до 7 золотых медалей на ЧМ – это надежный и фактический потенциал сильнейшей сборной мира в этом виде спорта. А о том, что уровень мастерства этой команды высокий говорит, то факт, что на ЧМ 2015 года выставив 9 спортсменов, они завоевали 7 наград различного достоинства. Следовательно, можно утверждать, что на Олимпийских играх 2016 года коллектив этой команды будет основным конкурентом в борьбе за золотые награды. Причины для такого утверждения базируются на том, что спортсмены большинства стран, не в состоянии составить на ЧМ им достойную конкуренцию. Так если на ЧМ 2013 года 4 страны выиграли золотые награды, то на ЧМ 2014 года – 6 команд стали обладателями золота, а вот на ЧМ 2015 года снова только 4 команды. Такое реальное положение дел в современном дзюдо. Основываясь на выше представленных данных можно прогнозировать и уровень конкуренции на Олимпийских тиграх 2016 года, где вероятней всего золотые медали разойдутся в 4 – 6 стран. По общему количеству выигранных медалей тоже можно провести сравнения и констатировать ту объективную реальность, которая сложилась в настоящее время. Так в 2013 году

17 странам удалось завоевать медали различных достоинств, в 2014 году таких команд было 15, а вот в 2015 году их осталось 14. Тем самым подтверждался прогноз, высказанный ранее – об ужесточении конкуренции между сильнейшими командами в борьбе за медали на предолимпийском ЧМ 2015 года. Вероятней всего, команды именно этих государств поведут борьбу за олимпийские награды 2016 года, и таких команд останется не более 12-14.

Подвергая анализу, результаты выступления мужской сборной команды России на трех последних ЧМ, следует сказать, что в командном зачете наш коллектив продемонстрировал рост спортивного результата. Так если в 2013 году с 2 бронзовыми медалями (правда одна медаль потом была подвергнута дисквалификации), команда заняла 10 место. На ЧМ 2014 года с 2 серебряными и 5 бронзовыми наградами – 7 место. На ЧМ 2015 года с 2 серебряными медалями – 5 место. В какой-то степени, в командном зачете, видны стабильные результаты российской команды на протяжении анализируемого периода. Однако разочаровывает тот факт, что за три прошедших ЧМ не выиграно не одной золотой награды. То есть видна тенденция, что явного прогресса в уровне достижений, по качеству медалей нет. Серебряные медали ЧМ 2014 и 2015 годов подтверждают, что у российской команды есть спортсмены способные бороться за золотые награды ЧМ. Однако на ЧМ 2015 года, никто из российских спортсменов не смог побороться за бронзовые медали. Значит – потенциал команды на ЧМ 2015 года был ниже, чем в 2014 году, когда пятерым российским дзюдоистам удалось выиграть бронзовые награды.

**Вывод.** Следовательно, можно сделать предположение, что в управление подготовкой национальной мужской сборной команды России после ЧМ 2014 года не вносились коррективы, обеспечивающее более качественное и удачное выступления на ЧМ 2015 года. Если не вносить изменения в систему подготовки национальной мужской сборной команды России, то государственное задание по выигрышу на Олимпийских играх 2016 года – 1 золотой и двух бронзовых наград будет, к сожалению не реально.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ КОНЬКОБЕЖНЫМ СПОРТОМ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ**

*Терентьев А. А.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** оздоровительная направленность, физическое развитие.

**Актуальность.** В условиях проведения реформы системы образования проявляется противоречие между успехами детей и подростков в учебной деятельности и потерями в состоянии их здоровья. Современное образование, при декларировании гармоничного и разностороннего развития своих воспитанников, отдаёт приоритет их интеллектуальному развитию в ущерб развитию физическому и духовному. Здоровье школьников неразрывно связано с физической активностью. По мнению большинства исследователей физкультурно-спортивная деятельность является важнейшим фактором активной биологиче-

ской стимуляции организма, способствует совершенствованию механизмов адаптации к факторам среды, играет большую роль в первичной профилактике заболеваемости [1, 3].

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы являются занятия конькобежным спортом, характерной особенностью которых является разностороннее воздействие на организм детей. Хотя в настоящее время накоплен значительный фактический материал, доказывающий результативность конькобежного спорта в развитии физических и психических способностей детей, ряд вопросов остается открытым. В частности, не определены педагогические критерии отбора юных спортсменов 10-11 лет для занятий конькобежным спортом, средства и методы конькобежного спорта и особенности их применения, адекватные возрастным особенностям, фактическому состоянию девочек 10-11 лет, обеспечивающие реализацию задач спортивной тренировки и оздоровительную направленность начального этапа подготовки [1].

**Цель работы** – разработать и экспериментально обосновать методику занятий конькобежным спортом оздоровительной направленности в учебно-тренировочном процессе девочек 10-11 лет.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент осуществлялся на базе муниципальной специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва МБУ ДО СДЮСШОР № 1 г. Челябинска. В нем приняли участие 30 девочек 10-11 лет, желающие заниматься скоростным бегом на коньках, но не прошедшие спортивный отбор. Из числа всех детей было сформировано две группы. Одна – контрольная (n=15), другая – экспериментальная (n=15). Объем тренировочных нагрузок у девочек опытных групп составлял – 6 часов в неделю. Использовались следующие методы исследования: антропометрия; педагогическое тестирование; ретроспективный анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения.

**Результаты и их обсуждение.** Нами были отобраны наиболее информативные и надежные тесты для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности девочек 10-11 лет, которые выступили в качестве педагогических критериев, определяющих их пригодность к занятиям конькобежным спортом (таблица 1)[2].

В качестве критериев эффективности разработанной методики рассматривалась динамика показателей физического развития, функционального состояния, физической и специально-технической подготовленности девочек 10-11 лет опытных групп в ходе эксперимента. Перед началом эксперимента в течение сентября 2015 года опытные группы были сравнены между собой по уровню физического развития, функционального состояния, физической и специальной подготовленности. Анализ полученных результатов показал, что между девочками контрольной и экспериментальной групп не обнаружено достоверных различий. Это говорит о том, что группы однородны. В экспериментальной группе

в содержание учебно-тренировочных занятий по ледовой подготовке (с ноября по март), проводимых три раза в неделю, включались разработанные нами комплексы специальных упражнений. При этом особо выделена специальная подготовка, которая предусматривает сопряженное совершенствование на льду специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Таблица 1 – Педагогические критерии оценки способности девочек 10-11 лет для занятий конькобежным спортом

Показатели (контрольные упражнения)	Педагогический критерий
Кистевая динамометрия, кг	Силовые способности
Проба Генчи, с., проба Штанге, с	Эффект задержки дыхания
Индекс Пинье	Росто-весовой показатель
Бег на 60 м	Быстрота
Бег на 800 м	Общая выносливость
Прыжок в длину с места, см	Скоростно-силовые
Сгибание туловища, кол-во раз	Скоростно-силовые
Челночный бег 3x10 м, с	Ловкость
Реакция на движущийся объект	Время двигательной реакции
Проба Ромберга, с	Равновесие

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились в соответствии с адаптированной учебной программой МСДЮСШОР. После проведения эксперимента по данным физического развития достоверные изменения произошли в показателях кистевой динамометрии и реакции на движущийся объект. В остальных показателях достоверных изменений не произошло. Были получены достоверные изменения между девочками 10-11 лет в показателях, характеризующих функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем – частоты сердечных сокращений, пробы Штанге, пробы Генчи (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей физического развития и функционального состояния девочек 10-11 лет занимающихся конькобежным спортом после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ ( $X \pm m$ )	КГ ( $X \pm m$ )	t	p
Рост (см)	148,8 $\pm$ 3,2	146,1 $\pm$ 4,8	0,25	<0,05
Вес (кг)	52,4 $\pm$ 0,9	51,3 $\pm$ 1,7	0,62	<0,05
ОГК (см)	72,8 $\pm$ 4,3	71,1 $\pm$ 2,8	1,48	<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	24,3 $\pm$ 1,78	21,2 $\pm$ 2,13	2,84	<0,05
Индекс Пинье (ед)	17,2 $\pm$ 0,96	19,5 $\pm$ 1,04	0,79	<0,05
Индекс Пирке (%)	86,69 $\pm$ 3,50	86,71 $\pm$ 2,90	0,36	<0,05
ЧСС (уд/мин)	66,0 $\pm$ 3,2	69,0 $\pm$ 4,8	2,33	<0,05
Проба Штанге (с)	36,6 $\pm$ 1,44	32,2 $\pm$ 1,87	2,67	<0,05
Проба Генчи (с)	26,1 $\pm$ 1,22	21,4 $\pm$ 1,17	2,56	<0,05
Реакция на движущийся объект (с)	0,40 $\pm$ 0,01	0,54 $\pm$ 0,02	1,89	<0,05

Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность девочек 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп, после

проведения эксперимента позволил выявить достоверные различия результатов во всех контрольных упражнениях (таблица 3). При этом в результатах всех тестов девочки экспериментальной группы превосходили девочек контрольной группы.

Таблица 3 – Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности девочек 10-11 лет занимающихся конькобежным спортом после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ ( $X \pm m$ )	КГ ( $X \pm m$ )	t	p
Бег на 60 м, (с)	10,1±0,04	10,04±0,08	2,59	<0,05
Бег на 100 м, (с)	15,9±0,08	17,8±0,88	2,18	<0,05
Бег на 800 м, (мин)	2,2±0,44	3,0±0,69	2,60	<0,05
Челночный бег 3x10, (с)	7,0±0,08	8,3±0,02	3,63	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	168±1,23	158,4±1,22	3,27	<0,05
сгибание туловища (кол-во раз)	25,4±3,48	21,1±2,17	2,41	<0,05
Статическое равновесие (с)	36,4±1,09	31,1±1,07	2,48	<0,05

Реализация содержания экспериментальной методики спортивной подготовки юных конькобежцев обусловила сдвиги в показателях специальной физической и технической подготовленности.

Юные конькобежцы экспериментальной группы существенно превосходили своих сверстников из контрольных групп по всем показателям, отражающим скоростные и координационные способности, специальную выносливость и технику скольжения на коньках. Данные факторы определяют преимущество юных конькобежцев экспериментальной группы по уровню специальной, физической и технической подготовленности по сравнению со спортсменами контрольной группы.

**Выводы.** После проведения педагогического эксперимента спортсменки экспериментальной группы выполнили переводные нормативы на 85,5%, в то время как девочки контрольной группы лишь на 61,7%. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что юные конькобежцы могут быть зачислены в учебно-тренировочные группы первого года обучения в детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва по конькобежному спорту.

#### Список литературы

1. Альшевский, И. И. Исследование методики начальной спортивной подготовки конькобежцев 10-12 летнего возраста : автореф. дис. канд. пед. наук / И. И. Альшевский. – М. : ГЦОЛИФК, 1975. – 23 с.
2. Гончарова, Г. А. Воздействие на организм юных спортсменов, специализирующихся в скоростном беге на коньках, повышенного объема нагрузки скоростно-силового характера / Г. А. Гончарова, О. В. Шаймухаметова / Построение тренировки по годам обучения в спортивных школах : тез. докл. XI Всосоюз. науч.-практ. конф. – М. : РГАФК, 1987. – С. 84- 86.
3. Конькобежный спорт : учебник для институтов физической культуры / Под ред. Е. П. Степаненко. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 264 с.

## СОГЛАСОВАННОСТЬ СТРУКТУР СТИЛЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ

Толочек В.А.

Институт психологии РАН, Москва

**Аннотация.** Анализируются связи структур стилей деятельности (СД) как психологических систем и связи структур их подсистем (субъективно удобных условий деятельности, операциональных структур, индивидуальных регуляторов / типа организации). Установлено, что более тесные связи структур системы и подсистем сопряжены с большей эффективностью СД как психологических систем и большей успешностью спортсменов.

**Ключевые слова:** стили, деятельность, спортсмены, единоборства, успешность, эффективность, психологические ниши.

**Актуальность.** Под *индивидуальными стилями деятельности (ИСД)*, согласно работам Е.А. Климова, В.С. Мерлина, Б.А. Вяткина, М.Р. Щукина, Е.П. Ильина (в наших работах понимаемых как *стили деятельности – СД*) понимаются устойчивые, иерархически организованные психологические системы, обеспечивающие адаптацию субъекта к требованиям деятельности и условиям среды, детерминированные как индивидуальностью субъекта и условиями деятельности, так и организацией среды (окружения), «снимающей» некоторые детерминации индивидуальностью субъекта. В поле нашего внимания включены моменты совместности – взаимодействия субъектов (тренера и спортсмена, спортсмена и соперника) и взаимодействия субъектов с окружением, средой [3; 4; 5], то есть понимание и изучение деятельности спортсменов именно как совместной деятельности в многообразии ее связей и отношений «субъект – субъект – окружение (среда)» [6; 7]. Одним из отражений многообразия таких связей и отношений субъекта и среды было представление об *иерархической структуре стилей*, первый уровень этой структуры, отражающий устойчивые предпочтения субъектом определенных параметров активности, был назван «*субъективно удобные условия деятельности*»; второй, сформированный компонентами «предметной деятельности» – «*операциональными структурами*»; третий – «*идеальными регуляторами (типом организации)*», включающий тактики, стратегии, критерии успешности и характеризующий тип отношений субъекта со средой [1; 2; 3; 4; 5]. Компоненты трех уровней СД различны по их природе, по времени формирования и маловероятно, что и структуры (т.е., устойчивые комбинации компонентов, определяющих свойства системы) будут между собой непременно согласованными, взаимно интегрированными, будут непременно обеспечивать синергетические эффекты стиля как системы, что и будет проявляться в эффективности соревновательных схваток борцов.

**Цели работы:** 1) Выделить свойства и особенности структур стилей деятельности субъектов высшей квалификации (борцов высших разрядов). 2) Определить меру связи структур стилей, их подсистем (частей) и успешности деятельности субъекта.

**Организация и методы исследования.** В первой части НИР, в 1986 – 1989 годах проводилось обследование лучших и перспективных спортсменов,



членов сборных команд страны (юношеских, молодежных, основного состава – «взрослых»), чемпионов и призеров первенств и чемпионатов СССР: 1) юношей и юниоров – молодых *борцов-дзюдоистов* (48 чел. в возрасте от 17 до 24 лет,  $x = 19,2$  л.); 2) юниоров – молодых *борцов вольного стиля* (38 чел. в возрасте от 18 до 21 года,  $x = 19,5$  л.); 3) «взрослых» спортсменов, членов сборной команды СССР по вольной борьбе (32 чел. в возрасте от 22 до 28 лет,  $x = 26,5$  л.). Во второй части НИР, в 2014 г. изучались спортивные биографии обследованных: проводился опрос тренеров и по специальной системе оценивался уровень высших достижений борцов в 1980 – 1990-х годах.

*Методы исследования.* В 9-бальной биполярной шкале интервалов (оценки от 0 до 8) борцы как эксперты оценивали стабильность своих выступлений и выраженность у них составляющих разных стилей в двух тактических ситуациях – при преимуществе борца / при преимуществе соперника, или при использовании борцами атакующей тактики и при защитной. Согласно нашей концепции стилей деятельности, предпочтения субъектом определенных, для него «субъективно-удобных условий деятельности» (СУУД) отражали 9 переменных, представляющих первый иерархический уровень стиля, его первую подсистему; способы решения задач (10 переменных) – второй уровень стиля, «операционные системы» (ОС); еще 9 переменных – предпочтения шести типовых стилей и трех видов тактики характеризовали третий уровень, третью подсистему стиля – «идеальные регуляторы / тип организации деятельности» ИР/ТОД), независимую от тактической ситуации. В предварительных исследованиях подтверждена валидность методики.

Для изучения отношений структур стилей и структур их подсистем (ИР/ТОД, ОС, СУУД) использовались *коэффициенты значений факторов объектов* (испытываемых), вычисляемые в процессе выделения факторов. Каждый испытуемый получал оценки – коэффициенты значений факторов объектов, по каждому из выделенных шести факторов (отражающих типовые стили в целом), а также и по каждому из шести фактору трех подсистем стилей при отдельном фактором анализе. Полученные «коэффициенты» затем коррелировались с актуальной успешностью и перспективными достижениями (в 1990-х годах, в разряде «взрослых»), возрастом и стажем занятий борьбой, успешностью в качестве тренера.

**Результаты исследования** в целом подтвердили рабочие гипотезы. Структуры трех уровней СД борцов высших разрядов, успешно выступающих на крупных международных турнирах, были более согласованы между собой ( $r = 0,600 - 0,900$ ), чем структуры менее результативных ( $r = 0,200 - 0,500$ ). Приближение меры подобия структур СД и его частей к некоторому «идеалу» всего лишь на  $r = 0,100$  давало возрастание успешности спортсмена в 5 – 6 раз (в качестве критерия успешности выступало число медалей, выигранных на крупных международных турнирах). Также СД лучших борцов были полнее интегрированы со средой (имели более широкое и многоплановое «пространство деятельности»), а СД борцов вольного стиля (более успешно и стабильно выступающих в 1980 – 1990-х гг.) – полнее интегрированы со средой, чем СД борцов-дзюдоистов. Полученные результаты позволяют выделить причины ста-

бильности и успешности представителей разных видов единоборств на международной арене.

**Выводы:** 1. В стилях борцов высших разрядов имеет место сходство, подобие, структур стилей (как целого) и их подсистем (частей) – «идеальных регуляторов / типа организации деятельности», «операциональных систем» и «субъективно удобных условий деятельности». 2. Среди молодых талантливых спортсменов (чемпионов и призеров первенств страны) невысока доля тех, кто успешно в последующем выступает на крупных международных турнирах. 3. Фактором успешности выступления спортсменов на Олимпийских Играх, чемпионатах мира и Европы являются оптимальные структуры их стилей и согласованность структур стилей и их подсистем.

#### Список литературы

1. Толочек В.А. Структура и форма индивидуального стиля деятельности в спорте // Вопросы психологии. 1984. – № 5. – С. 145-149.
2. Толочек В.А. Индивидуальный стиль деятельности – устойчивость и изменчивость // Вопросы психологии. 1987. – № 4. – С. 100 – 108.
3. Толочек В.А. Стили деятельности: Модель стилей с изменчивыми условиями деятельности. – М.: Измайлово, 1992.
4. Толочек В.А. Проблема стилей в психологии: историко-теоретический анализ. – М.: Институт психологии РАН, 2013.
5. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. – М.: Изд-во ИПРАН, 2015.

### КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СЛАВЯНСКОМ РУКОПАШНОМ БОЕ «ТРИЗНА»

*Туманов О. А., Габов М. В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** рукопашный бой, технические действия, кулачный бой, классификация.

**Актуальность.** Одной из основных составляющих славянского рукопашного боя является русский кулачный бой. В древней Руси большую роль играли физические упражнения способствующие развитию силовых, скоростно-силовых, сложно-координационных качеств, выносливости. Широко применяли фехтование различным оружием, борьбу и кулачные бои. Кулачные бои упоминаются в летописях относящихся к IX веку и им отводится значительная роль в культуре и истории русского народа. Происходили постоянные военные конфликты, неожиданные набеги кочевников и все это в первую очередь от мужчин требовало владеть определенными умениями и навыками самозащиты. Постепенно эти навыки совершенствовались и вместе с накопленными знаниями, опытом преобразовались в эффективную военную науку. В русских поселениях проводили боевые игры, бойцовские обряды, применяли специальные упражнения и труд для воспитания необходимого комплекса бойцовских навыков. Итогом проверки бойцовой подготовки были кулачные и палочные бои. Кулачные бои широко представлены в летописях XIII, XIV, XV, XVI веков, а затем после отмены запрета в XVIII веке произошло их возрождение. На Руси кулачный бой назывался «кулачки, идти на кулачки» – биться кулаками, вступать в

кулачный бой. Славянский рукопашный бой развивался параллельно с национальными видами единоборств России и зарубежными такими как: дзюдо, карате, джиу-джитсу, ушу, бокс, греко-римская и вольная борьба. В настоящее время славянский рукопашный бой выполняет не только воспитательную, патриотическую функцию, способствует повышению уровня физической подготовленности но и приобрел ярко выраженную соревновательную направленность. Все это требует научного подхода к разработке средств, методов в подготовке спортсменов занимающихся славянским рукопашным боем с применением современных информационных технологий [1; 2; 3; 4; 5].

**Цель исследования.** Изучить и классифицировать технические действия используемые в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменами в славянском боевом искусстве «ТРИЗНА».

**Организация и методы исследования.** Опытная работа выполнена на базе Челябинского колледжа физической культуры, кафедре теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры, спортивного клуба славянских боевых искусств «ТРИЗНА». Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, анализ материалов по планированию и организации тренировочного процесса, педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью.

**Результаты и их обсуждение.** Рукопашный бой предусматривает единоборство между невооруженными, вооруженными, невооруженным и вооруженным соперниками. Вооруженные соперники применяют режущее, рубящее, колющее, ударное оружие. Рукопашный бой федерации славянских боевых искусств «ТРИЗНА» появился относительно недавно. Сама федерация создана в октябре 1981 года, когда появился центр при Челябинском государственном институте физической культуры. В настоящее время центр "ТРИЗНА" существует при Российской народной академии наук в Москве. Федерация культивирует вид спорта, в который входят несколько дисциплин, в том числе и рукопашный бой. Соревнования проводятся в основном по пластунскому многоборью, в которое входят разные дисциплины: метание ножей и гранаты, стрельба из пистолета и автомата, рукопашный бой.

В рукопашном бое тризна существует ударная техника руками, ногами, другими частями тела и возможны различные сочетания ударов, а так же включает технику борьбы в положениях стоя и лёжа с сочетанием элементов борьбы и ударов руками и ногами. Ни одна из ныне существующих классификаций не охватывает весь перечисленный арсенал. Выявленные данные положения позволяют обосновать создание классификации, отражающей технические действия спортивного единоборства «ТРИЗНА».

Поединки в славянском рукопашном бое «ТРИЗНА» проходят в различных положениях: стоя, лежа и переходных положениях.

В положении боя стоя, лежа и переходном применяют: ударную технику; технику борьбы; комбинированную технику (удары и борьба).

Ударная техника стоя, лежа и в переходном положении делится на: удары руками; удары ногами; удары другими частями тела.

Удары ногами, руками, другими частями тела делятся на: прямолинейные и криволинейные. Криволинейные удары в свою очередь делятся на следующие удары: по горизонтали; по вертикали; по диагонали.

Техника борьбы в положении стоя состоит: броски; переводы; сваливания сбиванием; болевые; удушающие.

Техника борьбы в положении лежа состоит: перевороты; болевые; удушающие; удержания; выседы.

Техника борьбы в переходном положении состоит: броски; переводы; сваливания сбиванием; болевые; удушающие; перевороты; удержания; выседы.

Комбинированная техника подразумевает применение ударных и борцовских технических действий в различных положениях.

**Выводы.** В настоящее время наблюдается повышение интереса у людей к занятиям рукопашным боем и славянскими боевыми искусствами. В основе славянского рукопашного боя лежит русский рукопашный бой. Славянские боевые искусства выполняют воспитательно-патриотические функции, повышают уровень физической подготовленности и носят спортивную направленность. Соревнования федерации славянских боевых искусств «ТРИЗНА» проводится по пластунскому многоборью: метание ножей и гранаты, стрельба из пистолета и автомата, рукопашный бой. В рукопашном бое тризна существует ударная техника руками, ногами, другими частями тела и возможны различные сочетания ударов, а так же включает технику борьбы в положениях стоя, лёжа, переходных положениях с сочетанием комбинированной техники элементов борьбы и ударов. Удары делятся на прямолинейные и криволинейные, которые наносятся по горизонтали, вертикали и диагонали. Техника борьбы состоит из бросков, переводов, сваливания сбиванием, болевых и удушающих приемов, переворотов, выседов, удержаний.

### Список литературы

1. Волков, В. Н. Особенности технической подготовки юных спортсменов занимающихся единоборствами / В. Н. Волков, М. Ю. Сырников // Сборник научных трудов бакалавров, специалистов, магистрантов Уральского государственного университета физической культуры под. ред. М. В. Габова, Ю. Г. Мартемьянова. – Челябинск : УралГУФК, 2011.- С. 36 – 38.
2. Габов, М. В. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов / М. В. Габов, Ю. Г. Мартемьянов, Д. А. Зинкевич // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 15-17.
3. Габов, М. В. Педагогические исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием информационных технологий / М. В. Габов, Е. О. Ширшиков // Наука XXI века : теория, практика и перспективы : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа : РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2015. – С. 124-126.
4. Габов, М. В. Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля : дис. ... канд. пед. наук / М. В. Габов. – Челябинск : УралГАФК, 2004. – 163 с.
5. Замятин, В. А. Модельные характеристики тактико-технической подготовленности бойцов занимающихся армейским рукопашным боем / В. А. Замятин // Сборник научных трудов бакалавров, специалистов, магистрантов факультета зимних видов спорта и единоборств под. ред. М. В. Габова, Ю. Г. Мартемьянова. – Челябинск : УралГУФК, 2008.- С. 38 – 42.

## ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ФУТБОЛА В ХАРЬКОВЕ

*Тымошенко Ю.А.  
НУФВСУ, г. Киев*

**Актуальность.** На протяжении XVIII ст. была создана новая эстетика мужской телесности. Через статуи и художественные портреты героев, воинов, дискоболов, гимнастов, греческое искусство определило прототип мужского образа, который позже становится эталонным: стройный, атлетичный, гибкий и хладнокровный. Профильтрованный сквозь неоклассицизм, греческий идеал выразил мужественность, отмеченную независимостью, самоконтролем, силой духа, храбростью и честной игрой – одним словом, мужеством. Красота тела удостоверяла величественность души! Это был образ, который отвечал требованиям нового буржуазного класса, претендовавшего на господство и постепенно перехватывавшего власть после Французской революции; класса, который отбрасывал плебейскую животность и упадок аристократии и хотел видеть олицетворение собственного морального преимущества – твердый индивидуализм, воплощенный в высеченном в мраморе виде; мускулистое христианство, которое борется за правое дело и которое приближалось к греческим образцам здоровья. Господствующие мужские группы XIX ст. обнаруживали свою мужественность путем поддержки новых практик, которые усиливали этот телесный образ: гимнастика в Германии, Скандинавских странах; регби и футбол в английской общей школе и тому подобное. Собственно все то, от чего берет свое начало современный спорт. На украинских землях спортивные практики наиболее полно заявили о себе именно в этом веке.

**Цель работы** – представить особенности возникновения и развития футбола в Украине.

**Методы исследования.** Работа основана на использовании исторического анализа научной литературы и источников; системного и сравнительного анализа.

**Результаты и их обсуждение.** В Российской империи (в состав которой входило большинство украинских земель) спорт, как форма популярной культуры возникает в XIX ст. преимущественно как городское явление. И хотя она была аграрной страной, однако у крестьян не было ни времени, ни возможностей, чтобы лицезреть спортивные состязания или целеустремленно заниматься двигательной активностью. Как и в Западной Европе, в украинских землях основной формой организации спорта были клубы, которые существовали на средства их членов, которые, называя себя любителями, уплачивали их в форме членских взносов. Поскольку львиная часть спортивной работы проводилась в городах, главными покровителями и участниками ее были представители стремительно растущей буржуазии. Их открытость относительно культурных практик Запада делала из них усердных сторонников всех тех видов деятельности, что повсеместно ассоциировались с прогрессом, энергией, индустрией. Рабочие массы в большинстве своем, из-за высоких членских взносов, были лишены возможности заниматься в спортивных клубах. При этом, для открытия собственных рабочих спортивных обществ (как и любых других) требовалось разре-

шение Министерства внутренних дел. Власть, побаиваясь использования их для революционной пропаганды, постоянно отвергала такие попытки.

Распространение большинства популярных видов спорта началось на землях Российской империи, в основном после отмены крепостного права в 1861 г. и принесены они были, преимущественно, иностранцами. Так в 1868 г. возникают первые яхт-клубы и гребные клубы, а также первые гимнастические кружки. В 1881 г. официально оформился конькобежный спорт, а через два года – велосипедный, который пользовался успехом и как вид двигательной активности, и как зрелище – велосипедные гонки постоянно собирали много зрителей. Легкая атлетика появляется в 1888 г. Кроме этого, развивались и те виды, которые имели местную глубокую традицию, в частности, разные виды конного спорта. Борьба и силовые виды спорта также пользовались популярностью благодаря их связи с цирком. Хотя кулачные бои культивировались в народной культуре издавна, современный бокс начинает свою историю с 1897 г. Тогда же организуются и первые футбольные матчи [4].

Футбол в Россию завезли британские моряки, которые в 1860-е гг. играли в него в портовой Одессе и оттуда он распространился по стране. Английские колонии – в С.-Петербурге, Москве, Одессе – жили очень замкнуто: их клубы, спортивные общества были практически закрыты для местных игроков. Так, созданный в 1878 г. «Одесский британский клуб», организовывал матчи в основном с командами британских судов, заходящих в порт и футбольными командами румынских городов [2]. Хотя, некоторые источники свидетельствуют, что стихийно организованные футбольные матчи в таких городах как Харьков, Москва, Киев, проводились уже на протяжении последней трети XIX ст., однако первый официальный футбольный матч был сыгран Санкт-Петербургом «Кружком любителей спорта» в 1897 г. Новая игра быстро завоевала популярность и уже в 1901 г. там была сформирована первая городская футбольная лига. Известными командами, которые входили в нее были «Спорт», «Меркур», «Унитас» и «Коломяги». Это были сугубо любительские команды, большинство их игроков были иностранцами, в частности, британские инженеры и управленцы, которые работали на русских фирмах. Иностранцы в целом доминировали в русском футболе в первые годы его существования, но уже с 1908 г. появляются команды, которые полностью состоят из местных игроков. Впоследствии отношения между иностранцами и автохтонами заострились, что обусловило создание первыми собственными лиг. Относительно украинских земель отметим, что в 1911 г. футбольные лиги были созданы в Одессе (самом большом тогда городе Империи) и Киеве, Севастополе. В 1914 г. среди 155 клубов Всероссийского футбольного союза были 8 клубов из Киева и Одессы, 2 из Николаева, 16 из Харькова [3]. Именно на последнем остановимся подробнее.

Футбол в Харьков пришел с английскими рабочими и управленцами, которые работали на заводе «Саде» в начале XX в. Именно там возникают несколько футбольных команд. Кстати, большинство тогдашних спортивных обществ города культивировали именно футбол. В первой команде завода играли директор – Блеки и его помощник – Гилэспи. Входили в команду известные харьковские предприниматели – владельцы большой водогонной мастерской англичане бра-

тья Винниги и другие. Из рабочих в состав первой команды входили инструментальщик Романчук и слесари – Тимошенко и Бизнюк. Именно вокруг названных игроков и строилась игра команды. Вместе с тем, на заводе существовали также вторая и третья футбольные команды, в состав которых по большей части входили местные служащие и рабочие [1].

Деньги на развитие спорта владельцы «Саде» не жалели, потому что завод работал хорошо – только в 1911 г. имел прибыли свыше полутора миллионов рублей. Это позволяло все расходы, связанные с футболом списывать на общие расходы предприятия. При этом владельцы сохраняли свою выгоду, поскольку занятие спортом отвлекали молодежь от политики, пьянства и хулиганства. Они понимали, что здоровый рабочий, свежей трезвой головой сделает больше и качественнее. Поэтому сами занимались спортом и поощряли к нему других.

Кроме команд «Саде» в Харькове были и другие футбольные клубы, например в Новой Баварии («Спортинг-клуб»), при мойке Алексеенка, которая принадлежала англичанам, и другие.

Всю тогдашнюю официальную футбольную жизнь Харькова объединяла «Футбольная лига», которая ведала организацией соревнований и руководила спортивными коллективами. Харьковские футбольные команды проводили матчи на первенство города, а также междугородние игры. Встречались с киевскими командами (среди которых выделялась чешская команда), с Юзовкой (теперь Донецк), Краматорском – в ее команде играли по большей части французы; с Одессой, где тогда доминировал Британский атлетический клуб. Встречи организовывались преимущественно во время религиозных или царских праздников. Типичной относительно уровня организации, можем считать футбольную игру между Петербургом и Киевом, которая состоялась в 1911 г. Киевляне встретили петербургскую команду на вокзале, организовали гостям обед, а на следующий день – завтрак. Игра вызвала большой интерес, вокруг лучшего в городе футбольного поля собралась наибольшая в истории киевского футбола аудитория болельщиков – 3 тысячи. Стадион, который принадлежал фабрике Гельфериха, был оборудован редкими для того времени удобствами: раздевалками, душевыми кабинами для игроков, трибунами для болельщиков. Во время разминки эти болельщики – билетов никто из них не покупал – толпились вокруг игроков, и только свисток судьи о начале игры, заставил их оставить поле. Игра закончилась победой киевлян со счетом 3:0 [1].

В сравнении с Англией, уровень посещаемости матчей был небольшим, и таким же незначительным было участие в футболе трудящихся. Однако рабочий футбол существовал. В отличие от любительских клубов для имущих, эти команды назывались «дикими» или «незаконными», поскольку через свой пролетарский состав не получали официального статуса. В «дикий» футбол играли любыми мячами, в любой обуви и где угодно – известные «пустыри» были типичным местом становления рабочего футбола. К примеру, популярная харьковская команда «Маяк», в которой играла молодежь района Журавлихи и других околиц, не допускалась к розыгрышам лиговых матчей и считалась именно такой «дикой». И таких команд было немало. Хотя были случаи, когда «дикие» команды арендовали поля у лиговых клубов, а до 1914 г. многим рабочим командам удалось получить официальный статус.

Обращаю внимание, что, невзирая на определенный интерес к футболу, развитие этого вида спорта в Российской империи шло медленнее, в сравнении с другими странами Европы. Долгое время в ней не было профессиональной футбольной лиги, организованной по западному образцу. Зрительская аудитория по европейским меркам того времени была небольшой, а стадионы еще меньше. Спортивная пресса едва лишь зарождалась (а именно она должна подогревать интерес к спорту), а большинство ежедневных газет мало уделяли внимания спорту. Выходил специализированный еженедельник «Русский спорт», который освещал жизнь, преимущественно, буржуазии. О рабочем футболе, и то не всегда, писала газета «К спорту». Русская социалистическая пресса почти не уделяла внимания футболу, в ней не встречаем такой его критик, как, к примеру, в английской. Фактически и футбол, и другие виды спорта, мало интересовали левую прессу.

**Выводы.** Таким образом, хотя спортивную жизнь в украинских землях Российской империи в начале XX в. нельзя назвать не развитой, но все же футбол как явление массовой аудитории не имел. Крестьянство, которое составляло подавляющее большинство населения, проживало за пределами городов – первичных центров возникновения и развития спорта, а, следовательно, оставалось в стороне от него. В то же время, рабочие, которые проживали в городах, не имели достаточно свободного времени и средств, чтобы массово заниматься спортом или посещать стадионы. Следовательно, спорт, и даже такой его популярный вид, как футбол, был мало интересен обществу и не пользовался широкой популярностью.

#### Список литературы

1. М. Балашов. Спогади старого фізкультурника // «Готовий до праці та оборони». – Харків, 1932. – 1 травня.
2. Толстой С.С. Власть и массовый спорт в СССР (на примере истории советского футбола в 1930-1950-е годы). – Дис...к.ист.н. – Москва, 2009. – С. 27.
3. Толстой С.С. Власть и массовый спорт в СССР ... – С. 29.
4. Ю.Тимошенко. Історичний екскурс у спорт // Чумацький шлях. – К., 2011. – № 3. – С. 8-11.

### ДИАПАЗОН И ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИГРЕ И НА ЗАНЯТИЯХ

*Фаттахов Р.В., Денисенко Д.Ю.*

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань*

**Ключевые слова:** футболист, игровая деятельность, диапазон действий, соревнование, двигательные навыки.

Как известно, игровая деятельность футболиста в состязаниях является отражением тех усилий, которые он затратил в занятиях. В то же время нельзя механически переносить показатели футболиста в игре на занятия. Достаточно сказать, что объем работы футболиста с мячом на тренировках должен быть несравненно больше, чем в матче; без этого невозможно обеспечить необходимую надежность и устойчивость двигательных навыков.



Часто действия футболистов в соревнованиях не отвечают требованиям практики и ожиданиям тренера и не могут быть взяты за эталон для построения занятий. Процесс оптимизации двигательной деятельности футболистов должен осуществляться на основе данных, полученных в соревнованиях высокого спортивного накала у футболистов, отличающихся хорошей игровой активностью.

Есть основание считать, что занятия для игроков всех линий команды по характеру двигательной деятельности должны строиться одинаково, что и осуществляется на практике. Однако представляют интерес не только общие показатели двигательной деятельности футболистов в соревнованиях, но и то, как они распределяются по времени. При этом наиболее важными показателями здесь являются результаты бега максимальной и субмаксимальной интенсивности. Для правильного построения занятий по совершенствованию специальной выносливости большое значение имеет информация о длительности попыток и величине пауз между напряженными двигательными действиями футболистов в игре. Эти данные позволяют тренеру в игровых упражнениях моделировать двигательную деятельность футболистов в соревнованиях, варьируя при этом не только время упражнения, но и объем напряженных двигательных действий, увеличивая его или оставляя на уровне соревнования, в зависимости от планируемой нагрузки и дня тренировочного цикла.

Следовательно, перед тренером возникает задача не только дать общую нагрузку в занятии для выработки общей и специальной выносливости, но и добиться того, чтобы все 90 минут игры футболисты смогли бы проявлять максимально напряженную двигательную активность.

По мере развития игры, роста технического и тактического мастерства, атлетизма, расширения функциональных возможностей футболистов в противоборстве защиты и нападения рождаются новые тактические идеи, изменяется диапазон двигательных действий футболистов. Диапазон этот за три последних десятилетия явно расширился, в первую очередь за счет увеличения расстояний, пробегаемых футболистами всех линий. Существенно изменилась и направленность двигательных действий футболистов. Если раньше футболисты действовали или в обороне или в атаке, то теперь каждый футболист действует и там и тут. Значительно расширился диапазон двигательных действий центральных защитников. Центральные защитники все больше и больше стремятся активно действовать в зоне атаки ворот соперника, особенно в критические для своей команды моменты.

Крайние защитники стабильно переключаются от обороны к нападению, активно действуя в зоне крайних нападающих. Удары по воротам, подачи мяча партнерам почти с угла штрафной площади соперника – не эпизод, а обычное явление. Крайние защитники все чаще и чаще забивают мячи в ворота соперника.

Диапазон действий полузащитников претерпел наименьшие изменения. Заметно расширился он лишь у некоторых из них.

А вот крайние нападающие теперь и нападают и обороняются. Границы их действий раздвинулись от штрафной площади соперника до своей штрафной.

Значительно расширился диапазон действий центральных нападающих и стал весьма сходен с диапазоном действий полузащитников. Об этом свидетель-

ствуют расстояния, пробегаемые центральными нападающими в игре. Они действуют между обеими штрафными площадями поля.

Диапазон двигательных действий футболистов в игре обнаруживает ярко выраженную тенденцию к расширению. Все больше и больше напоминает о себе принцип взаимозаменяемости. Более широкий обзор поля, более разнообразный выбор, средств, высокий уровень зрительно-пространственной ориентировки – необходимые условия успешного ведения игры.

Определение сравнительных характеристик двигательной деятельности футболистов в состязаниях и занятиях имеет важное значение, так как дает возможность программировать различные виды двигательной деятельности в игре и получать данные о реакции организма футболистов на выполняемую работу и методику тренировочного занятия. Таким образом, необходимо определить оптимальный объем двигательной деятельности футболиста в процессе тренировочных занятий и в играх, что является главным звеном в планировании двигательной деятельности футболистов в соревнованиях. В связи с этим и ставится проблема управления двигательной деятельностью футболиста в процессе игры.

### Список литературы

1. Белов С.А. Секреты побед. – М.: ФиС, 2012. – 134с.
2. Грасис. Специальные упражнения футболистов. – М., 2007. – 89 с.
3. Зельдович Т.А. Подготовка юных футболистов. – М., 2010. – 78 с.
4. Ивлев Г. Скоростно-силовая подготовка. – М., 2000. – 57 с.
5. Колос В.М. Футбол. Теория и практика // Учебно-методическое пособие. – Минск, 2009. – 95 с.

## СПОРТИВНЫЙ КОЛЛЕКТИВ И ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

*Фаттахов Р.В.*

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань*

**Ключевые слова:** спортивный коллектив, спорт, тренер, спортсмен, личность, спортивный результат.

Для спортивного коллектива, как и для любого другого, характерны следующие особенности: личный контакт всех членов, повседневное общение, ответственность, взаимопомощь, взаимопонимание, солидарность, подчинение, руководство, сотрудничество, дружба, товарищество, взаимная поддержка.

В связи со спецификой деятельности к числу особенностей развития спортивного коллектива следует отнести следующие:

1) спортсмены одновременно входят в несколько коллективов, и тренерам необходимо знать, какой из них является референтным. Профессионализация спорта свидетельствует о том, что для спортсменов чаще всего референтным является спортивный коллектив. Следовательно, он является наиболее значимым в формировании личности спортсмена;

2) повышенные требования к личности: ежедневные тренировки, участие в соревнованиях, соблюдение спортивного режима, лишение многого того, что доступно людям вне профессионального спорта, замкнутый образ жизни – тре-

буют от тренера организации досуга, удовлетворения разнообразных интересов, разумного включения в общественную жизнь, связи с семьей, клубом и т.д.;

3) ярая устремленность на достижение высоких результатов обязывает спортивного педагога не упускать из виду другие важные для спортсмена моменты жизни такие, как учеба, получение образования и профессии, жизнь после окончания спортивной карьеры;

4) возможность положительного и отрицательного влияния на развитие личностных качеств. Достижение высших спортивных результатов немислимо не только без определенных способностей, но и без проявления в высшей степени нравственных и волевых качеств. В то же время достигнутые результаты (победы, звания и титулы) делают спортсмена известным, популярным, его приглашают выступить по телевидению и в других средствах массовой информации, он частый гость различных праздников, торжественных собраний. При отсутствии соответствующей воспитательной работы (спроса за поведение, повышения требований к личности) может наступить «звездная» болезнь, лечение которой затруднено, а подчас и невозможно;

5) острые переживания, эмоции в связи со спортивной деятельностью (успехи, поражения), психическая напряженность на тренировках, при выступлении на соревнованиях требуют постоянного внимания тренера и знания им состояния спортсмена в этот момент, своевременной помощи в случае определенного влияния их на личность;

6) относительная добровольность входа в коллектив и выхода из него. Причины могут быть разными. Контрактная система, с одной стороны, упрощает проблемы перехода из одного коллектива в другой, но с другой – усложняет моральное состояние спортсмена, и в этом случае большая роль принадлежит тренеру и новому коллективу по адаптации спортсмена к новой обстановке;

7) текучесть членов коллектива в связи с отбором в команду, прекращением спортивной карьеры, травмами и т.д. Забота тренера о сохранении состава, традиций, преемственности и перспективы коллектива, о малой текучести требует от него создания необходимых условий не только для роста спортивного мастерства, но и для того, чтобы команда стала для спортсменов «родным домом».

Эти и, возможно, некоторые другие особенности развития спортивного коллектива требуют их учета в работе тренеров по формированию его. Стадии и особенности развития коллектива накладывают своеобразный отпечаток на воспитание спортсменов высокой квалификации. Тренерам следует учитывать, что состав команды не однороден по возрасту, национальности, образованию, темпераменту, интеллекту, уровню мастерства и опыту выступлений на соревнованиях. Спортсмены неодинаково переживают победы и поражения, успешные и неудачные выступления. Они неоднозначно воспринимают материальные и моральные поощрения, различные санкции и наказания за те или иные проступки. Смена тренеров (чаще всего главного) не всегда правильно воспринимается спортсменами. Меняет тренеров руководство клуба порой по требованиям ряда игроков или всей команды. В коллективе существуют многосторонние связи, такие связи есть и вне коллектива. Это необходимо учитывать при руководстве коллективной жизнью. Спортсмены часто бывают на сборах, и не все адекватно переносят эту необходимость.

Сегодняшнее послабление в централизации подготовки спортсменов имеет положительные и отрицательные стороны. Не учитывать этого нельзя. Спортивные достижения могут в один миг прославить спортсмена на весь мир, и следует опасаться проявления им высокомерия, тщеславия, рвачества, эгоизма. Наконец, спортсменов за их труд награждают государственными орденами и медалями, тем самым ставя их труд наравне с трудом представителей и других профессий. Таким образом, правильное формирование личности спортсмена во многом определяется умением тренера учитывать в своей деятельности по руководству коллективом особенности его развития и воспитания спортсменов высокой квалификации.

Существует несколько направлений, путей формирования спортивного коллектива. Вот основные из них:

1. организация коллективной деятельности спортсменов и обеспечение ее успеха (на тренировках, вне тренировочного времени, на соревнованиях);
2. организация перспективных линий (близкая, средняя, дальняя) для команды и каждого спортсмена и реализация их в практике деятельности коллектива;
3. поддержание и создание новых традиций коллектива;
4. связи с другими коллективами (спортивными и неспортивными);
5. налаживание внутриколлективных и внеколлективных отношений;
6. воспитание актива, создание органов самоуправления;
7. разработка требований и контроль, за их выполнением в работе со спортсменами в зависимости от стадии, развития коллектива.

Названные пути потребуют от тренеров в начальный период работы с командой высокой квалификации определения конкретного содержания в тренировочном процессе и при организации свободного времени.

Важной задачей главного тренера и его помощников является создание благоприятного микроклимата в команде. Сейчас же обозначим слагаемые социально-психологического климата и пути его формирования:

- 1) взаимоотношения спортсменов;
- 1) взаимоотношения тренеров и спортсменов;
- 2) ценностно-ориентационное единство;
- 3) дисциплина в коллективе;
- 4) эмоциональные оценки состояния коллективной жизни;
- 5) обсуждение основных наиболее значимых вопросов коллектива;
- 6) стабильность состава;
- 7) взаимоотношения тренеров;
- 8) личность главного (старшего) тренера.

Известны следующие пути формирования социально-психологического климата:

- а) соблюдение спортивного режима;
- б) организация свободного времени, досуга;
- в) создание взаимопонимания тренеров и спортсменов;
- г) четкость в организации учебно-тренировочного процесса;
- д) высокий авторитет главного (старшего) тренера, тренеров команды.

Рассмотренные стадии развития коллектива являются ориентиром для тренера.

С созданием коллектива единомышленников тренеры связывают и воспитание у игроков духа победителя. В последнее время на страницах печати и в выступлениях тренеров все чаще звучат слова о такой необходимости. Подчеркивается значение боеспособности команды в целом и каждого игрока в отдельности, умения биться с соперником до финального свистка. У каждого тренера должна быть сформирована идеология победителя. В ней будут как общие положения, так и положения, характерные для конкретной команды. Эта конкретика будет определяться тренерскими взглядами, спецификой региона, где базируется команда, традициями коллектива, личностями игроков, составляющих основу, стабильностью выступления на внутренних турнирах и на международной арене.

### Список литературы

1. Аркадьев Б. Тренерское наследие // Сост. Горбунов А.А. – М.: ФиС, 2000. – 335 с.
2. Новиков Б.И. Экспериментальные исследования состояния психической готовности футболистов к соревнованию: Автореф. дис.... пед. наук. – М., 1969. – 24 с.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 2006. – 286 с.
4. Симаков В.И. Футбол: голы из стандартных положений. – М.: ФиС, 2002. – 112 с.
5. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов // Учебное пособие. – Смоленск, 1997. – 116 с.

## О РАЗВИТИИ ДЕТСКОГО СПОРТА НА БАЗЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ РОССИИ

*Черепанов Н.Н., Пиунова М.А.  
ФГБОУ ВПО ЧГИФК, Чайковский*

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, воспитание здорового молодого поколения, этапы спортивной подготовки, детско-юношеские спортивные школы

Одним из основных показателей жизнеспособности нации принят показатель участия широких слоёв населения в занятиях физической культурой и спортом [1].

В соответствии с законодательством о физической культуре и спорте в Российской Федерации каждому члену общества обеспечиваются права на свободный доступ к физической культуре и спорту, устанавливаются государственные гарантии прав граждан в области физической культуры и спорта; оказывается содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов; обеспечивается организация подготовки и дополнительного профессионального образования кадров в области физической культуры и спорта т.д. [1]

В рамках решения задач социально-экономического развития нашей страны одним из приоритетных направлений было принято воспитание здорового

молодого поколения за счёт привлечения их к занятиям физической культурой и спортом на регулярной основе. Процессом, направленным на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека является физическая подготовка, а физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства, занятия физической культурой и спортом на регулярной основе, как правило, осуществляются посредством спортивной подготовки [3].

В законе о Физической культуре даётся определение программы спортивной подготовки – это «программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки...» [3].

К субъектам физической культуры и спорта как основным поставщикам услуг в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации относятся: физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные общества, спортивно-технические общества, спортивные клубы, центры спортивной подготовки, студенческие спортивные лиги, а также общественно-государственные организации, организующие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта; образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта; а также научные организации, комитеты, оборонные спортивно-технические организации, федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, профессиональные союзы, (далее – физкультурно-образовательные организации) [3].

Физкультурно-спортивные организации могут осуществлять спортивную подготовку, участвовать в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, создавать условия для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц, обеспечивают спортсменам и тренерам необходимые условия для тренировок, а также иным образом содействуют этим лицам в достижении высоких спортивных результатов [3].

В физкультурно-образовательных организациях организация физического воспитания и образования включает в себя: проведение обязательных занятий и дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом; создание условий для проведения мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке; формирование навыков и создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом; осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий и т.д. [3].

Но, одним из факторов, негативно влияющих на формирование здоровья детей, подростков и молодежи, является низкая двигательная активность [1].

Для развития физической подготовленности важное значение имеет состояние детско-юношеского спорта, который обеспечивает как массовость занятий среди детей и молодежи, так и подготовку спортсменов для сборных команд.

Образовательная деятельность по дополнительным предпрофессиональным программам должна быть направлена на:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Особенности реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта регулируются Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

К образовательным организациям, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта для детей и подростков относятся школьные (студенческие) спортивные клубы, детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва

Школьный (студенческий) спортивный клуб не является юридическими лицами и создается образовательными организациями, реализующими образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, среднего профессионального и высшего образования (далее соответственно – спортивные клубы, образовательные организации), и (или) обучающимися указанных организаций.

Спортивный клуб создается и осуществляет свою деятельность в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного и студенческого спорта.

Основными задачами деятельности спортивных клубов являются [4]:

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательных организаций в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;
- организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.

Основными формами работы спортивных клубов являются занятия в секциях, группах и командах, комплектуемых с учетом пола, возраста, уровня физической и спортивно-технической подготовки, а также состояния здоровья обучающихся.

Детско-юношеские спортивные школы, (далее ДЮСШ), являются некоммерческими организациями, созданными на неограниченный срок, для выполнения работ, оказания услуг в целях осуществления, предусмотренных законодательством Российской Федерации, полномочий администрации муниципального района в сфере образования [5].

Целью деятельности ДЮСШ является формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организация их свободного времени, адаптация учащихся к жизни в обществе, профессиональное самоопределение, а также выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности.

Спортивные школы являются внешкольными учреждениями, пользуются правами юридического лица и в своей деятельности должны:

осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу, направленную на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;

вести работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

выявлять способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом;

обеспечить приобретение учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.

Детско-юношеская спортивная школа осуществляет учебно-тренировочный процесс с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

Основным показателем работы ДЮСШ является количество учащихся, вступивших по конкурсу в школы-интернаты спортивного профиля, специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (далее СДЮШОР) создается по одному или нескольким видам спорта на базе существующих ДЮСШ, достигших высокого уровня работы по подготовке юных спортсменов [5].

Основной задачей СДЮШОР является подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в сборные команды страны, республики и команды мастеров по игровым видам спорта.

СДЮШОР формирует учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.



На основании «Положения о специализированных классах по видам спорта с продлённым днём обучения и с углублённым учебно-тренировочным процессом» в общеобразовательных школах могут создаваться специализированные классы. Специализированные классы по видам спорта с продленным днем обучения являются формой работы спортивных школ и создаются в общеобразовательных школах (школах-интернатах) в целях [6]:

обеспечения условий для рационального сочетания учебы в школе с углубленным учебно-тренировочным процессом в спортивной школе;

осуществления подготовки всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов по олимпийским видам спорта.

Специализированные классы комплектуются из числа наиболее перспективных в спортивном отношении учащихся, прошедших подготовку не менее одного года в учебно-тренировочных группах, соответствующих по возрастным требованиям второго года обучения учебно-тренировочных групп.

В настоящее время такая форма обучения применяется достаточно редко.

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ДЮСШ выдается карта спортсмена с указанием уровня их физических качеств и рекомендациями по дальнейшему спортивному совершенствованию. Выпускникам СДЮШОР кроме карты спортсмена выдается свидетельство об окончании с указанием уровня спортивной подготовленности.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки в условиях образовательных организаций, основанная на реализации этапов подготовки, представлена в таблице 1.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки средняя образовательная школа может обеспечить только расширение двигательных возможностей и компенсацию дефицита двигательной активности, провести анализ физического развития и освоения спортивных навыков обучающимися, сдачу контрольных нормативов с целью комплектования объединений, секций. Но не сможет обеспечить просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

В ДЮСШ осуществляется этап начальной подготовки, включающего в себя базовую подготовку и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации

Таблица 1 – Организационная структура многолетней спортивной подготовки

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки	Средняя образовательная школа	Физкультурно-спортивный клуб (по месту учебы)	ДЮСШ	СДЮШОР
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности	Весь период	Основная функция	Основная функция	Основная функция	Допускается
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	до 3 лет	Допускается	Основная функция	Основная функция	Допускается
Учебно-тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта	до 5 лет	Отсутствует	Допускается при наличии условий и возможностей	Основная функция	Основная функция
Спортивного совершенствования	Совершенствование спортивного мастерства	до 3 лет (с учетом спортивных достижений)	Отсутствует	по согласованию с учредителем	Допускается при наличии условий и возможностей	Основная функция
Высшего спортивного мастерства	Реализация индивидуальных возможностей	3 года и более (с учетом спортивных достижений)	Отсутствует	не рекомендуется	допускается при наличии условий и возможностей	по согласованию с учредителем

Основной задачей учебно-тренировочного этапа является специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта. Это является основным видом деятельности для СДЮШОР.

Как можно убедиться, именно ДЮСШ имеет наибольший охват детей и подростков, позволяющий не только привлечь к систематическим занятиям спортом, сформировать устойчивый интерес к этим занятиям, отобрать наиболее одарённых и подготовить их для перехода на следующий уровень спортивной подготовки.

Система подготовки в ДЮСШ позволяет успешно развивать систему подготовки спортивного резерва. В рамках данного исследования предполагается

разработка программы развития детской юношеской спортивной школы с целью создания условий для укрепления здоровья населения путем приобщения молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### Список литературы

1. Постановление Правительства РФ от 11.01.2006 N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы»
2. Официальный сайт «ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА 2006-2015 ГОДЫ», <http://minsportfcp.ru/>
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями)
4. Порядок осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов от 13 сентября 2013 г. N 1065
5. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР) от 9 апреля 1987 г. N 228 (с изменениями)
6. Положение о специализированных классах по видам спорта с продлённым днём обучения и с углублённым учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах от 9 апреля 1987 г. N 228 (с изменениями)

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

*Чибичик Ю.Е.*

*УралГУФК, г. Челябинск*

**Ключевые слова:** спорт, соревновательная деятельность, воспитательный потенциал.

**Актуальность.** Самому пристальному вниманию в этом плане заслуживает спорт. Он получает все более широкое развитие, вовлекает в свою сферу и привлекает к себе внимание миллионов людей нашей планеты. В настоящее время спорт выступает как социальная система, социальный институт и социальное движение, которые оказывают мощное воздействие практически на все слои и сферы современного общества, современной культуры, включает в свою орбиту образование, политику, экономику, технику, науку, искусство, средства массовой информации, сферу досуга и т.д. Все более важной становится его роль в социализации и воспитании подрастающего поколения, формировании образа и стиля жизни.

В современной спортивной науке существует противоречие между потребностью в системе объективных научных данных о роли соревновательной деятельности в жизнь общества и ее составляющих и недостаточном внимании к соревновательной деятельности как феномену.

**Цель** исследования – раскрыть воспитательное значение спортивных соревнований на основе характеристики социальной роли спорта в целом.

В соответствии с целью определены следующие **задачи:**

- 1 Раскрыть социальное значение спорта как основы спортивных соревнований.

## 2 Охарактеризовать воспитательное значение спортивных соревнований.

**Результаты исследования.** Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях.

Физическое воспитание и спорт тесно взаимосвязано с другими сторонами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим и, следовательно оказывает большое влияние на развитие человека, им занимающегося, в обществе. В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностно-ориентационная, общение и т.д. Поэтому в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение людей в нужном направлении.

В современных условиях все более важное значение приобретает такое отношение людей к спорту, при котором его позитивная оценка связывается, осмысливается и обосновывается с позиций гуманизма. В системе социальных (международных, межгосударственных, межгрупповых и т.п.) отношений спорт способен выполнять, действительно выполнял и выполняет в настоящее время интегративную, миротворческую, символическую функции.

Основным элементом спорта являются спортивные соревнования. Можно предположить, что позитивные функции самого спорта в целом как социального явления будут напрямую применимы и в соревновательной деятельности.

Особым воспитательным потенциалом обладают соревнования для всех как новая категория соревнований. Основная цель данного вида соревнований – предоставление возможности участия в соревновательном процессе индивидам с разным уровнем физических возможностей. В качестве частных задач проведения соревнований для всех можно выделить такие образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, как:

- 1) организация активного и здорового досуга населения, рекреация, восстановление психофизических сил;
- 2) формирование моделей здорового поведения и спортивного стиля жизни;
- 3) распространение знаний о способах и средствах укрепления здоровья;
- 4) информирование населения о существующих спортивно-оздоровительных клубах и центрах, приглашение к регулярным занятиям;
- 5) удовлетворение духовных потребностей в самореализации, самопознании, неформальном общении;
- 6) получение новых впечатлений и ощущений, расширение кругозора;
- 7) эмоциональная разрядка и стабилизация эмоциональной сферы благодаря получению «спортивного удовольствия».

**Заключение.** Понятие соревнования имеет социальный характер, т.е. его содержание связано с потребностями общества. В коллективном общении почти всегда существует элемент соревнования и своеобразного возбуждения, вызывает эмоции людей и увеличивает производительность человеческого труда. Соревнования требуют концентрации и напряжения эмоциональных, умственных,

физических сил человека. Напряжение, особенно эмоциональное, увеличивается, если на борьбу отведено немного времени или если возникает разрыв между результатами сторон, соревнующихся.

Под спортивными соревнованиями понимают способ выполнения соревновательного упражнения на пределе возможностей и по правилам, субъективную основу которого составляют конкурентные отношения между спортсменами при демонстрации достигнутых результатов главными особенностями спортивных соревнований являются:

1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;

2) полифункциональность, полиструктурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;

3) наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6) непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления;

8) наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену звания «спортсмен-разрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» и «заслуженный мастер спорта».

Спорт включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности, взятые в целом.

Спорт выступает как определенная социальная система. Спорт есть деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции, но не является постоянной специальностью (профессией) человека.

В современных условиях все более важное значение приобретает такое отношение людей к спорту, при котором его позитивная оценка связывается, осмысливается и обосновывается с позиций гуманизма. При гуманистической ориентации на спорт на первый план выходят такие его ценности, как возможность развивать на основе спортивной деятельности разнообразные физические, психические и духовные качества.

В системе социальных (международных, межгосударственных, межгрупповых и т.п.) отношений спорт способен выполнять, действительно выполнял и

выполняет в настоящее время интегративную, миротворческую, символическую функции.

Основным элементом спорта являются спортивные соревнования. Можно предположить, что позитивные функции самого спорта в целом как социального явления будут напрямую применимы и в соревновательной деятельности. В структуру нравственной подготовки спортсмена, проявляющейся в соревновательной деятельности.

Нельзя не отметить взаимосвязь нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Особым воспитательным потенциалом обладают соревнования для всех как новая категория соревнований. Основная цель данного вида соревнований – предоставление возможности участия в соревновательном процессе индивидам с разным уровнем физических возможностей.

Представленная характеристика спортивного соревнования позволила нам раскрыть воспитательное значение спортивных соревнований на основе характеристики социальной роли спорта в целом.

### Список литературы

1. Литвиненко, С.Н. / С.Н. Литвиненко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 11-14.
2. Столяров, В.И. Миротворческая роль спорта и олимпийского движения: идеал и реальность / В.И. Столяров, Д.А. Сагалаков // Гуманистика соревнования. Вып. 3: Сб. статей. – М.: Центр развития спартианской культуры, Фонд спорта и культуры мира, – 2005. – С. 164-256.
3. Шустер, О.С. Спорт, средства массовой информации и социализации личности / О.С. Шустер // Проблемы спортивной науки и физкультурного образования / под общ. ред. А.А. Сидорова. – СПб.: ПИО СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, – 2000. – С. 124-131.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

*Чухно П.В., Ахметов А.М., Денисенко Ю.П.*

*Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, Набережные Челны*

*Гераськин А.А.*

*Омский государственный институт сервиса, Омск*

*Андрущишин И.Ф.*

*Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан*

**Ключевые слова:** сохранение здоровья, общее недоразвитие речи, баскетбол, коррекция, физическая подготовленность.

**Актуальность исследования.** В существующих комплексных программах воспитания и обучения детей в образовательных учреждениях декларируется важное положение о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением функциональных возможностей его организма, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности [1; 2]. Однако с каждым годом, растет число детей с различными проблемами в состоянии здоровья с рождения, раннего или дошкольного возраста [3; 4]. Более поло-

вины учащихся общеобразовательных школ нуждаются в занятиях коррекционно-развивающей и оздоровительной направленности [1; 3; 5]. В последнее время увеличивается число детей с общим недоразвитием речи (ОНР), что ведет к созданию специальных коррекционных школ и открытию дополнительных логопедических классов. Р.Е. Левина [4] с сотрудниками разработали периодизацию проявлений ОНР: от полного отсутствия речевых средств общения (первый уровень речевого развития) до развернутых форм связной речи с элементами фонетико-фонематического и лексико-грамматического недоразвития (третий уровень). Переход с одного уровня на другой определяется повышением речевой активности, появлением новых языковых возможностей. Индивидуальный темп продвижения ребенка зависит от тяжести первичного дефекта и его формы.

Нарушения речевой функции - это одно из отклонений, существенно сказывающееся на всех сторонах жизни и деятельности человека. Одно из ведущих мест в коррекционно-воспитательной работе с детьми, страдающими речевыми нарушениями занимают занятия физической культурой, что обусловлено двумя причинами: во-первых, по мнению многих авторов [2; 3], двигательный анализатор играет большую роль в развитии речи, а во-вторых, уже с детского возраста у людей, страдающих речевыми нарушениями, наблюдается отставание показателей физического развития. Следует отметить, что недостатки в развитии физических качеств детей с ОНР многие исследователи объясняют не только патологией органа речи, но и функциональной запущенностью двигательного анализатора и несовершенством применяемой методики обучения физическим упражнениям [1; 2; 4]. Проведенный анализ работ различных исследователей выявил проблему недостаточной разработанности методических приемов в специальной (коррекционной) педагогике по коррекции и развитию морфофункционального статуса детей с ОНР.

Вопросу изучения использования средств физической культуры для занятий с детьми с ОНР посвящены работы ряда исследователей [1; 2; 5]. В большинстве своем уроки физической культуры для детей с ОНР III уровня проводятся по стандартной программе разработанной для здоровых детей с нормальным физическим развитием. Учебная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений, выполненная [2; 3; 4] в соответствии с обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы, не решает проблемы физического воспитания коррекции младших школьников с ОНР III уровня.

В связи с указанными недостатками, осуществлялся поиск новых, более эффективных методов и условий для реабилитации детей с ОНР.

**Организация и методы и исследования.** В начале эксперимента были проведены комплексные исследования, направленные на изучение возрастной динамики основных морфологических и функциональных признаков младших школьников с нарушениями речи. Принималось во внимание, что одним из действенных средств в методике реабилитации взрослых и детей является применение элементов игровой деятельности и спортивно-игровых видов спорта [3; 4; 5]. В соответствии с этим, *целью исследования* является коррекция морфофунк-

ционального статуса детей с ОНР путём направленного использования средств игры в баскетбол. Изложенное определило необходимость разработки и внедрения новой коррекционной программы занятий оздоровительной физической культурой с детьми, имеющими нарушения речи.

Своеобразие предлагаемой экспериментальной программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол и освоения техники основных видов спорта, поскольку считается, что в младшем школьном возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями. Программа содержит следующие разделы:

- комплекс упражнений с элементами баскетбола; – комплекс подвижных игр; – выполнение заданий на развитие тонкой моторики рук; – упражнения для профилактики нарушения зрения; – координационная гимнастика и тренировка вестибулярного аппарата; – упражнения с элементами футбол-гимнастики; - специальные дыхательные и дыхательно-речевые упражнения, в сочетании с физическими упражнениями, в трехфазном ритме, с произношением стихотворных строчек.

Для участия в экспериментальной части исследования были привлечены дети младшего школьного возраста с ОНР III уровня, обучающиеся в специальной коррекционной общеобразовательной школе. Участники педагогического эксперимента были разделены на экспериментальную и контрольную группы, по 24 человека.

**Результаты и их обсуждение.** Антропометрические и физиологические показатели определяли общепринятыми методами. Для экспресс-оценки соматического здоровья учащихся использовался комплекс, из пяти морфологических и функциональных показателей, отражающих степень взаимосвязи с энерговооруженностью организма, уровнем общей выносливости и острой заболеваемостью [5].

Поскольку предлагаемые показатели измеряются в различных единицах, оценку каждого показателя формализуют в баллах. Определяли пять индексов:

1. Индекс Кетле, свидетельствовал о массо-ростовом соответствии организма;

2. Индекс Робинсона- «двойное произведение» говорил о регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы и характеризовал соматическую работу сердца;

3. Индекс Скибински отражал функциональные возможности органов дыхания и кровообращения и устойчивости организма к гипоксии;

4. Уровень развития двигательных качеств силы, быстроты и выносливости отражал индекс В. А. Шаповаловой, он свидетельствовал и о функциональных возможностях кардиореспираторной системы;

5. Индекс Руфье свидетельствовал об уровне адаптационных резервов сердечнососудистой и дыхательной систем.

Результаты исследований приведены в таблице 1.



Таблица 1 – Сравнительный анализ основных морфологических и функциональных показателей учащихся экспериментальной и контрольной групп (X+x)

Показатели, единицы измерения	До эксперимента		t	p P	После эксперимента		t t	p P
	ЭГ	КГ			ЭГ	КГ		
Индекс Кетле	228,5+ 7,3	226,9+7,1	0,2	>0,05	298,8+ 6,1	265,2+ 9,5	1,5	>0,05
Индекс Робинсона	71,6+ 3,1	59,8+2,1	2,2	<0,05	93,8+ 2,5	82,5+ 2,4	3,2	<0,05
Индекс Скибински	600,2+43,4	555,2+37,7	0,8	>0,05	1570+86,3	1292+127,2	2,1	<0,05
Индекс Шаповаловой	68,9+ 4,2	66,6+3,0	0,5	>0,05	126,6+4,2	99,2+ 5,4	1,1	>0,05
Индекс Руфье	9,8+1,0	12,7+ 0,7	2,3	<0,05	5,8+ 0,4	7,0+ 0,4	2,2	<0,05

Примечание: t расчетное = 2,074 (при P < 0,05)

Данные сравнительного анализа в исследуемых группах показывают, что динамика прироста измеряемых показателей в абсолютных значениях в экспериментальной группе была значительно более высокой по сравнению с контрольной. Результаты комплексных исследований позволили заключить, что дети с ограниченными возможностями (с нарушением речи) в сравнении со здоровыми сверстниками имеют определенные отличия в физическом развитии и физической подготовленности. Двигательная активность оказывает благоприятное воздействие на состояние опорно-двигательной системы, морфофункциональное развитие организма ребенка является реальным механизмом, обеспечивающим укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности детей с нарушениями речи.

В связи с этим разработанная с учетом дифференцировки признаков нарушения речи коррекционно-оздоровительная программа физического воспитания детей, включающая специальные упражнения, способствует более эффективной коррекции двигательных нарушений и повышению уровня морфофункционального развития физической подготовленности детей по сравнению с традиционной программой физического воспитания.

**Выводы.** Результаты выполненного исследования позволяют утверждать, что применение предлагаемой коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания позволяет повысить уровень морфофункционального статуса и физической подготовленности детей с общим недоразвитием речи. В целом результаты работы говорят, что физическая культура является важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление организма детей с ОНР.

#### Список литературы

1. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей /Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 144 с.
2. Гилевич, И.М. Дети с отклонениями в развитии: Методическое пособие / И.М. Гилевич, Е.А. Забара. – М.: Аквариум, 1997.- 128 с.
3. Глазырина, Л. Д. Коррекция речи ребенка с помощью физических упражнений / Л. Д. Глазырина. – Минск.: Белспринт, 1996. – 38 с.

4. Левина, Р. Е. Нарушения речи и письма у детей. Избранные труды / Р. Н. Левина. – М. : ДИАЛЕКТИКА, 2006. – 340 с.
5. Власова, Т. А. О детях с отклонениями в развитии / Т. А. Власова, М. С. Певзнер. – М. : Просвещение, 1973. – 175 с.

## **СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Шарманова С. Б.,  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** дополнительная предпрофессиональная программа, художественная гимнастика, этап начальной подготовки, самостоятельная работа обучающихся.

**Актуальность.** В настоящее время детско-юношеские спортивные школы и специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, наряду с программами спортивной подготовки, реализуют дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта – общеразвивающие и предпрофессиональные.

В соответствии с Федеральными государственными требованиями (далее – ФГТ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом № 730 Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013, программы по всем группам видов спорта, включая сложно-координационные, к которым относится и художественная гимнастика, должны предусматривать самостоятельную работу обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается и как вид образовательной деятельности, осуществляемый без непосредственного вмешательства, но под руководством преподавателя, и как средство вовлечения обучающихся в самостоятельную познавательную и, применительно к сфере физической культуры и спорта, тренировочную деятельность, формирования у них навыков организации такой деятельности.

Следует подчеркнуть, что самостоятельная работа, направленная на формирование у обучающихся навыков самоорганизации и самообразования, обеспечивающих возможность непрерывного развития творческого потенциала личности, рассматривается сегодня как одно из обязательных требований к организации образовательного процесса. Данное обстоятельство ориентирует тренеров на поиск новых и повышение эффективности существующих форм и видов самостоятельной работы, обеспечивающих высокую активность юных спортсменов и стимулирующих их стремление к саморазвитию, самообразованию и самореализации.

**Цель работы** – определить содержание самостоятельной работы девочек 6-8 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.

**Организация и методы исследования.** Выполнен анализ специальной литературы и программно-нормативных документов, регламентирующих процесс подготовки спортивного резерва в художественной гимнастике. Поисковый педагогический эксперимент осуществлялся на базе МБУ ДОД СДЮСШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Самостоятельная работа представляет собой планируемую деятельность обучающихся, выполняемую по заданию и при методическом руководстве и контроле тренера-преподавателя, но без его непосредственного участия. Исходя из современных программно-нормативных требований, она является одной из форм образовательного процесса и обязательной его частью.

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

- выполняемые спортсменами под контролем тренера на тренировочных занятиях, в то время как тренер организует их деятельность, оказывает методическую помощь, индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);

- осуществляемые вне тренировочных занятий по заданию тренера полностью самостоятельно в удобное для обучающихся время.

Для организации самостоятельной работы необходимо:

- планирование в учебных планах и программах;
- методическое обеспечение;
- контроль выполнения.

Директивными документами, определяющими содержание самостоятельной работы, являются дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта и учебный план, регламентирующий ее объем (рисунок 1).

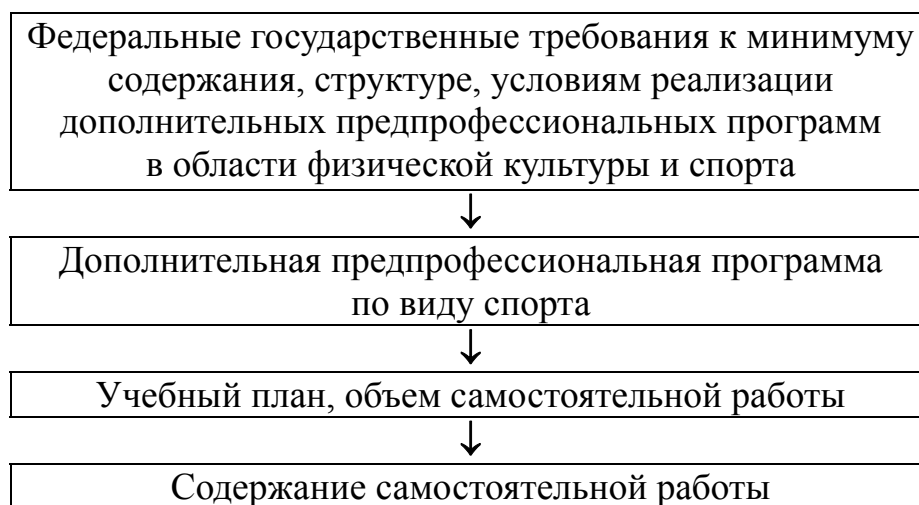


Рисунок 1 – Директивные документы, определяющие содержание самостоятельной работы обучающихся

При проектировании содержания и форм самостоятельной работы необходимо руководствоваться, прежде всего, конкретными задачами, на решение которых она направлена.

Традиционно основные задачи программ физкультурно-спортивной направленности классифицируют на три группы:

- обучающие, предусматривающие формирование знаний по теории и методике спортивной тренировки и избранного вида спорта, овладение широким кругом жизненно важных двигательных умений и навыков, а также основами техники и тактики избранного вида спорта;

- развивающие, связанные с укреплением здоровья, развитием адаптационных, функциональных возможностей организма, двигательных и психических качеств обучающихся;

- воспитательные, предполагающие воспитание основ нравственного самосознания личности, морально-волевых качеств.

Важно, чтобы намеченное содержание было реально выполнимым.

Необходимо предусмотреть возможные способы трансформации основных программных задач в задачи для детей таким образом, чтобы стимулировать их интерес и активность. Наряду с этим, следует учитывать возрастные особенности обучающихся, планируя содержание, формы и виды самостоятельной работы, соответствующие уровню самостоятельности и познавательного развития детей.

В художественной гимнастике, как и во многих других сложнокоординационных видах спорта, этап начальной подготовки охватывает детей старшего дошкольного (6-7 лет) и младшего школьного возраста (7-9). В этой связи многие формы самостоятельной работы, например, посещение соревнований по художественной гимнастике, посещение театральных спектаклей, чтение литературных произведений и другие требуют непосредственного участия родителей.

Наряду с этим, необходимо запланировать такие формы самостоятельной работы, чтобы они были привлекательными для девочек данного возраста и не требующими больших затрат времени, сил, а также наличия специальных знаний у родителей. Такими могут быть просмотр мультипликационных фильмов соответствующей тематики, рисование на заданную тему, чтение литературных произведений.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на тренировочные занятия, и проходить в различных формах, в том числе с представлением продукта творческой самостоятельной деятельности обучающегося, например, в форме выставки детских рисунков на тему «Мои гимнастические предметы», «Моя гимнастика», «Эскиз костюма для выступлений» и др.

Мотивирующие факторы контроля стимулируют самостоятельную работу юных спортсменов.

Примерное содержание самостоятельной работы на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике, представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание самостоятельной работы обучающихся на этапе начальной подготовке в художественной гимнастике

Цель	Содержание	Форма контроля
Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта» *		
Подраздел «Художественная гимнастика как вид спорта, история ее развития»		
Формирование представлений о художественной гимнастике как виде спорта; содействие эстетическому развитию детей; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	Посещение соревнований по художественной гимнастике, наблюдение за выступлениями гимнасток, восприятие красоты их телосложения, движений, соревновательных костюмов	Беседа по итогам наблюдения, дидактическая игра «Угадай вид спорта»
Закрепление знаний гимнастических предметов, развитие творческих способностей	Рисунок на тему «Мои гимнастические предметы – скакалка, мяч, обруч, булавы»	Выставка детских рисунков
Формирование представлений об Олимпийских играх как крупнейших спортивных соревнованиях, их истории и символике	Просмотр мультфильма «Олимпионики», фрагментов трансляций церемоний открытия (закрытия) Олимпийских игр, выступлений гимнасток-художниц на Олимпийских играх	Беседа по итогам просмотра
Подраздел «Гигиенические требования. Здоровый образ жизни»		
Закрепление знаний требований личной гигиены, воспитание потребности в чистоте и опрятности	Просмотр мультфильмов «Неумойка», «Королева зубная щетка», «Мойдодыр», «Федорино горе» и т. п.	Беседа по итогам просмотра
Воспитание навыков личной гигиены, аккуратности, опрятности	Формирование привычек: следить за чистотой тела, ногтей, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, пользоваться расческой, носовым платком; приучать детей быстро, аккуратно раздеваться и одеваться, соблюдать порядок	Контроль соответствия внешнего вида и личного спортивного инвентаря детей установленным требованиям, контроль порядка в раздевалке
Формирование представлений о здоровом образе жизни, способах сохранения здоровья	Просмотр мультфильмов серии «Смешарики. Азбука здоровья», «Ох и Ах» и т. п.	Беседа по итогам просмотра
Формирование представлений о том, что полезно для здоровья	Рисунок на тему «Овощи и фрукты – полезные продукты»	Выставка детских рисунков
Закрепление знаний о значении и требованиях к режиму дня юных спортсменов	Заполнение карты-схемы режима дня, ее творческое оформление	Конкурс карт-схем
Закрепление знаний о компонентах здорового образа жизни	Чтение литературных произведений: С. Афонькин «Когда, зачем и почему»; В. Голявкин «Про Вовкину физкультуру»; Ч. Янчарский «Приключения Мишки Ушастика» и др.	Викторина-игра «Что полезно и что вредно для здоровья»

## Продолжение таблицы 1

Цель	Содержание	Форма контроля
Подраздел «Элементарные сведения о строении и функциях организма человека»		
Закрепление знаний о строении организма человека	Чтение литературных произведений: Г. Юдин «Главное чудо света»; Энциклопедия «Тело человека»; Д. Брук «Тело человека. Мой первый атлас» и др.	Дидактическая игра «Телесная география»
Подраздел «Безопасность»		
Закрепление знаний о правилах безопасного поведения	Чтение литературных произведений: В. Петров «Основы безопасности в городе для детей и родителей»; Н. Жульнев «Правила безопасности дорожного движения» и др.	Викторина по правилам безопасности
Формирование представлений о правилах поведения, воспитание вежливости, доброжелательности, содействие социализации детей	Чтение литературных произведений: Л. Муур «Крошка Енот и Тот, кто сидит в пруду»; В. Осеева «Волшебное слово», Л. Пантелеев «Трус», «Две лягушки» и др.	Беседа по итогам прочтения
Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»		
Развитие пространственных ориентировок	Упражнять детей в расположении разных предметов (игрушек): слева, справа, левее, правее, в центре, в правом верхнем углу и т. п.)	Педагогическое наблюдение
Содействие развитию вестибулярного анализатора, функции равновесия	Использование различных качелей во время прогулок под контролем родителей	Тестирование вестибулярной устойчивости
Совершенствование механизмов терморегуляции организма, повышение неспецифической резистентности	Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушно-тепловому режиму, прогулки, душ, босохождение и др.	Анализ заболеваемости (по числу пропусков по болезни)
Содействие повышению уровня физической подготовленности	Регулярное выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки (от 5 до 10 упражнений)	Педагогическое тестирование
Предметная область «Избранный вид спорта»		
Подраздел «Техническая подготовка»		
Овладение техникой базовых технических элементов	Выполнение технических элементов по заданию тренера	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 1

Цель	Содержание	Форма контроля
Подраздел «Музыкально-двигательная подготовка»		
Содействие развитию музыкальных способностей	Слушание музыкальных произведений для детей В. Шаинского, Г. Гладкова, Е. Крылатова, Н. Богословского, П. И. Чайковского («Детский альбом»), С. С. Прокофьева («Детская музыка»), К. Сен-Санса «Карнавал животных» и др.	Дидактическая игра «Угадай мелодию»
Приобщение к музыкальной и хореографической культуре, содействие эстетическому развитию детей	Слушание музыкальных произведений разных жанров. Посещение театральных спектаклей (балеты «Белоснежка и семь гномов», «Чиполлино», «Кот в сапогах» и др.)	Беседа по итогам посещения спектаклей

\* – предметные области соответствуют ФГТ к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта

**Заключение.** Результаты предварительного исследования свидетельствуют о целесообразности предложенного подхода к планированию содержания самостоятельной работы на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.

### Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика // КонсультантПлюс : общероссийская сеть распространения правовой информации. URL: <http://www.consultant.ru> (дата сохранения: 18.12.2013).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/2974> (дата обращения 15.12.2013).
3. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://www.minsport.gov.ru/prikaz730.pdf> (дата обращения: 15.12.2013).
4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://www.minsport.gov.ru/prikaz730.pdf> (дата обращения: 18.12.2013).
5. Чертихина, Н. А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Чертихина. – Волгоград : ВГАФК, 2013. – 23 с.

## ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

*Шестаков Е.М., Мартемьянов Ю.Г.  
Министерство спорта Челябинской области  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, спортивный резерв.

Совершенствование деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва для сборных команд области и России осуществляется с принятием Федерального закона от 06 декабря 2011 года № 412 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», разработанного в целях совершенствования системы подготовки спортивного резерва и обеспечения развития спорта высших достижений.

Для повышения качества подготовки спортивного резерва утверждён перечень базовых олимпийских и паралимпийских видов спорта. В Челябинской области определены Минспортом России 11 видов спорта это керлинг, конькобежный спорт, фристайл, хоккей (женский), бадминтон, бокс, водное поло, волейбол, дзюдо, легкая атлетика, тхэквондо. Общий вектор всей деятельности по подготовке спортивного резерва заключается в осуществлении более эффективного государственного контроля этого процесса с целью успешного выступления на соревнованиях всероссийского и международного уровня.

Завершается перевод учреждений, прежде всего СДЮСШОР, в систему управления спорта. На сегодняшний день осталось только 8 таких учреждений, которые по-прежнему находятся в системе образования. Это затрудняет процесс передачи федеральных субсидий этим учреждениям. Субсидии также являются частью программы совершенствования организаций, ведущих подготовку спортивного резерва. В прошлом году впервые была выделена данная субсидия на подготовку спортивного резерва. В этом году выделено 6699 тыс. руб., а субсидия из бюджета Челябинской области составила 6659 тыс. руб. Это субсидия спортивным организациям, осуществляющим подготовку спортивного резерва для сборных команд области и Российской Федерации. Они предоставляются на командирование в распоряжение сборных команд страны, экипировку, и на участие в других спортивных мероприятиях.

В Челябинской области из 130 спортивных школ 122 финансируются за счет средств муниципалитетов и 8 за счет предприятий и других источников, что не позволяет в полном объеме обеспечить процесс спортивной подготовки, так как муниципалитеты не наделены соответствующими полномочиями и не имеют достаточные объемы финансирования.

Подготовкой спортивного резерва занимаются 83 детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и 47 СДЮСШОР по олимпийским видам спорта, в том числе 47 ДЮСШ и 26 СДЮСШОР по 11 базовым видам спорта.

Во всех спортивных учреждениях в 2010 году обучалось 76,1 тысяч человек, в том числе в ДЮСШ – 45 тысяч воспитанников и в СДЮСШОР – 31,1 тысяч юных спортсменов.

Соотношение учащихся спортивных школ на этапах спортивной подготовки по олимпийским видам спорта, приведенное в таблице 1 в период с 2009 по



2011 год, существенно не изменилось и представлено в процентах, от общего количества занимающихся в спортивных школах.

Таблица 1 – Соотношение количества учащихся на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	2009 г.		2010 г.		2011 г. СДЮСШОР	
		кол-во чел.	процентов	кол-во чел.	процентов	кол-во чел.	процентов
1.	Спортивно-оздоровительный этап	16105	24,3	13902	21,6	4532	15
2.	Этап начальной подготовки	29614	44,7	29195	45,3	14313	47,7
3.	Учебно-тренировочный этап	18181	27,5	19099	29,6	9422	31,4
4.	Этап совершенствования спортивного мастерства	1924	2,9	1844	2,9	1388	4,6
5.	Этап высшего спортивного мастерства	357	0,5	359	0,5	332	1,1
ВСЕГО:		66181		64399		29987	

В абсолютных цифрах соотношение учащихся спортивных школ выглядит следующим образом: на 1 учащегося УТГ – 2 учащихся ГНП и СОГ; 1 учащегося ГСС – 10 УТГ; 1 учащегося ГВСМ – 6 ГСС; 1 учащегося ГВСМ – 120 учащихся ГНП и СОГ.

Это говорит о большом отсеке на этапах начальной подготовки (НП) и УТГ, плохо организованном тренировочном процессе и, как результат, слабое пополнение групп спортивного совершенствования. В Свердловской области на 1 учащегося ГВСМ – 50 учащихся ГНП и СОГ. В Тюменской области – на 1 учащегося ГВСМ – 20 учащихся ГНП, в Курганской области на 1 учащегося ГВСМ – 56 учащихся ГНП и СОГ.

В группах спортивного совершенствования тренируются 1844 спортсмена по 31 олимпийскому виду спорта, из них в СДЮСШОР – 1425 (77 процентов), группах высшего спортивного мастерства – 359 спортсменов (из них в СДЮСШОР – 332 человека (92,5 процентов)). По 11 базовым олимпийским видам спорта проходят подготовку в группах спортивного совершенствования 720 спортсменов (39 процентов), в группах высшего спортивного мастерства 156 спортсменов (43 процента). Этими спортсменами завоевано в 2011 году 618 медалей на официальных всероссийских и международных соревнованиях, из них 412 медалей (67 процентов) завоевали представители 11 базовых видов спорта. В составы сборных команд Российской Федерации (резерв) входят 237 спортсменов: 199 – по летним и 38 по зимним видам спорта, из них 142 – по базовым видам спорта (60 процентов). Поэтому, можно сделать вывод, что СДЮСШОР – основной вид спортивного учреждения для узкой специализации обучающихся в избранном виде спорта с целевой установкой на попадание в резерв спортивных сборных команд страны по различным видам спорта.

В определенной степени это обусловлено тем, что в СДЮСШОР работает большинство специалистов высшей квалификации, имеющих высокую квалификационную категорию, а также звание «Заслуженный тренер России». В

ДЮСШ работают 139 тренеров высшей квалификации и 17 тренеров, имеющих звание «Заслуженный тренер России», в СДЮСШОР – 374 тренера высшей квалификации и 51 тренер, имеющий звание «Заслуженный тренер России».

Во многом эффективность работы спортивных школ определяется кадровым потенциалом. Всего в них работают 1963 тренера, 1025 (52 процента) – имеют высшее физкультурное образование, и это явно не достаточно, учитывая тот факт, что в регионе работает Уральский государственный университет физической культуры (УралГУФК).

Одним из условий функционирования СДЮСШОР является наличие необходимой материально-технической базы по культивируемому виду спорта и последующая организация работы на базе спортивного сооружения. Сорок семь школ олимпийского резерва ведут тренировочный процесс на 210 спортсооружениях, из них 56 спортсооружений (27 процентов) находятся в оперативном управлении у этих школ, 94 спортсооружения (45 процентов) используются на условиях безвозмездного пользования, а 60 спортсооружений (28 процентов) на условиях аренды. За последние 10 лет в Челябинской области значительно активизировалась работа по развитию материально-технической базы физической культуры и спорта. Построено более 60 объектов спорта. Это в определенной степени коснулось и улучшения материальной базы спортивных школ, в том числе СДЮСШОР. Вместе с тем, нельзя не отметить, что более 80 процентов всех ныне действующих объектов спорта СДЮСШОР были построены до 1991 года, в том числе почти 30 процентов – до 1970 года. Наибольшее число введенных в эксплуатацию объектов СДЮСШОР за период 2001-2011 года приходится на г. Челябинск – 8, Магнитогорск – 5, г. Снежинск – 2. Подготовка спортсменов высокого класса и успешное выступление спортсменов городов Челябинска, Магнитогорска, Снежинска на всероссийских и международных соревнованиях определяется тем, что в этих муниципалитетах имеются современные объекты спорта.

Еще одним немаловажным показателем подготовки спортивного резерва и развития спорта высших достижений является выполнение спортивных разрядов. Выполнение спортивных разрядов по олимпийским видам спорта представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Выполнение спортивных разрядов по олимпийским видам спорта

Спортивные разряды и звания	2009		2010	
	всего	по базовым видам спорта	всего	по базовым видам спорта
1 спортивный разряд	1013	296	869	270
Кандидат в мастера спорта	507	237	433	246
Мастер спорта	62	39	85	47
Мастер спорта международного класса	4	4	10	8
Заслуженный мастер спорта	1	1	10	10

Анализируя приведенные показатели выполнения спортивных разрядов можно сказать:

– в Челябинской области в 2010 году по сравнению с 2009 – произошло снижение количества спортсменов выполнивших нормативы 1 разряда и КМС,

что, в свою очередь, отражает эффективность работы групп спортивного совершенствования;

– подготовка спортсменов высокого класса (МС, МСМК, ЗМС) напрямую зависит от количества спортсменов, выполнивших 1 разряд и КМС за предыдущий период;

– наибольшие показатели по подготовке спортсменов высокого класса (КМС, МС, МСМК, ЗМС) дают представители базовых видов спорта.

Существенной проблемой в подготовке спортивного резерва в Челябинской области является отсутствие воздействия государственного управления в подготовке спортивного резерва, вследствие прекращения финансирования детско-юношеского спорта через систему профсоюзов, а также отсутствие целевой направленности СДЮСШОР на подготовку спортсменов высокого класса, согласно нормативно-правового статуса СДЮСШОР.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОРЦОВ**

*Ширшиков Е. О., Габов М. В.  
УралГУФК, Челябинск*

**Ключевые слова:** информационные технологии, экспресс диагностика, мониторинг, адаптационный потенциал.

**Актуальность.** Специфика тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной борьбе предъявляет определенные требования к педагогическим исследованиям и применению информационных технологий [1]. Используемая аппаратура должна обеспечивать простоту, мобильность проведения исследований, возможность беспроводного (дистанционного) получения информации о функционировании организма спортсмена в режиме реального времени, а ее компоненты (датчики и передающие устройства) не должны создавать спортсмену помех в процессе тренировок и соревнований. Абсолютное предпочтение при выборе методов комплексного текущего и оперативного контроля в спорте должно отдаваться методам экспресс-диагностики при необходимом условии их высокой информативности.

**Организация и методы исследования.** Методики функционального контроля в спорте должны быть специфичны, информативны, надежны, относительно просты и должны давать возможность получать конечные результаты исследований в экспресс-режиме [2].

Перечень методов и современной аппаратуры, применяемых в текущем и оперативном контроле уровня готовности спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности достаточно ограничен.

Среди них специализированный программно-аппаратный комплекс «Омега-С» предназначен для объективной оценки физического состояния спортсменов. Комплекс позволяет осуществлять диагностические процедуры на основе нейродинамического анализа вариабельности сердечного ритма человеческого организма.

Так же используют систему компьютерной диагностики "МЕДИСКРИН" основанная на электродерматографии, измерении электропроводности кожи человека. В системе Медискрин измерения проводятся в 24 зонах. Используется по 6 зон на каждой руке и ноге. Это, так называемые зоны Захарьина-Геда. Этот феномен Г. А. Захарьин обнаружил 1883 году, а в 1898 году это явление подтвердил англичанин Н. Head. В результате выявлена корреляция между значениями электропроводности кожи (электродерматографией) в определенных зонах и функционированием тех или иных органов человека. Все системы компьютерной диагностики, основанной на электродерматографии, начинаются с измерения электропроводности кожи человека. В системе Медискрин измерения проводятся в 24 зонах. Используется по 6 зон на каждой руке и ноге. Анатомическая привязка точно такая же, как и в измерительной схеме Накатани.

Данные методики способны выявить степень тренированности и адаптируемость к высоким нагрузкам.

**Результаты и их обсуждение.** По отзывам специалистов, достоверным и информативным является метод электропунктурной диагностики «РОФЭС».

РОФЭС-диагностика, регистратор оценки функционально-эмоционального состояния – метод электропунктурной диагностики, основанный на методах Накатани и Фолля. В 1950 году V. Nakatani установил, что точки акупунктуры проявляют изменчивость по отношению к электрическому току. Он использовал простую схему типа омметра для локализации точек и впоследствии разработал системную диагностику и терапию, основанную на исследовании "баланса меридиана". Диагностика по R. Voll основана на измерении проводимости (в условных единицах) участка меридиана и динамики установления тока в точках акупунктуры. При этом используются слабые постоянные токи (до 15 мкА) и напряжение до 1,5 – 2 В. R. Voll (1973) дал топографическое описание 226 точек классической акупунктуры, отметив при этом, что только 125 из них [3]. По результатам измерений, на основе математического формализованного анализа данных, программа автоматически определяет ряд интегральных характеристик.

В ходе эксперимента, нами был выбран как основной показатель диагностики – адаптационный потенциал (АП) человека (в процентах) – показатель степени гармоничности структур человека, как баланс его внутренних состояний – физиологического и психического, на предъявляемые требования окружающей среды, показатель готовности выполнения своих жизнедеятельных функций.

**Выводы.** В процессе опытной работы были получены определенные результаты. Разработанные на основе полученных данных индивидуальные методические рекомендации, состоящие в планировании нагрузки и нормировании отдыха, назначенные физиопроцедуры, массаж, собеседование со спортсменом оптимизировали учебно-тренировочного процесс, что в свою очередь отразилось в успешной соревновательной деятельности борца.

### Список литературы

1. Блеер, А. Н. Организация и аппаратно-методическое обеспечение функционального контроля в современном спорте / А. Н. Блеер, С. Е. Павлов, М. М. Ковылин и др. // Материалы IV-й Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Спорт и медицина. Сочи-2013», 19-22 июня 2013 года. – Сочи, 2013. – С. 14.
2. Ширшиков, Е. О. Динамика функционального состояния борцов в период соревновательной деятельности / Е. О. Ширшиков, А. И. Пустозеров // Подготовка единоборцев: тео-

рия, методика и практика: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции; Чайковский гос. Ин-т физич. культ. – Чайковский : ОТ и ДО, 2014. – С. 144 – 148.

3. Талалаева, Г. В. Экспресс-диагностика синдрома дезадаптации методом РОФЭС® [Текст] : учеб.-метод пособие для пользователей комплексов «РОФЭС» / Г. В. Талалаева, А. И. Корнюхин, И. Г. Лаврик, Н. С. Альтман. – Екатеринбург : Изд-во АМБ, 2010. – С. 29.

## **КОНЦЕПЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ФИТНЕСА**

*Шутова Т.Н., Мамонова О.В., Кондратьев П.А., Сысоева Е.Ю.  
РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва*

**Ключевые слова:** студенты, дисциплина «физическая культура», концепция физического воспитания, фитнес, фитнес технологии.

**Актуальность.** В условиях динамичного роста знаний современного общества необходимы инновационные технологии образования и оздоровления студентов, в том числе по физической культуре, так востребованы технологии здоровьесбережения, технологии, ориентированные на личностно-центрированный характер образования, формирование здорового образа жизни и генерирования физической подготовленности (Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, Г.С. Крылова, 2015) [3]. Так на сегодняшний день фитнес-культура в вузе становится одним из компонентов формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов (В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, 2010).

**Цель работы.** Разработать концепцию совершенствования физического воспитания студентов на основе фитнес технологий, узкоспециализированных направлений подготовки, учитывая гендерные особенности.

**Организация исследования.** Исследование проведено в ФГБОУ ВПО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», со студентами 1-2 курсов (2014-2015гг.), а именно разработана концепция физического воспитания на основе фитнеса, плавания, бильярда, единоборств, общей физической подготовки. Программа включила в себя *фитнес технологии*:

- *плавание с элементами аквафитнеса* 2 раза в неделю и *пилатес* (девушки) и *атлетическая гимнастика* (юноши) 1 раз в неделю, программа отличается аэробной направленностью и развитием кардиореспираторной системы на занятиях по плаванию и рекреационной направленностью на занятиях по пилатесу, с применением статических, динамических и статодинамических упражнений, укрепляющих глубокие мышцы организма, формирующих правильный стереотип движений и духовную составляющую физической культуры;

- *атлетическая гимнастика* 2 раза в неделю и *бильярд* 1 раз в неделю, технология отличается, *во-первых*, силовой и общеукрепляющей направленностью на занятиях по атлетической гимнастике, с акцентом на индивидуализацию комплексов упражнений и повышение физической подготовленности, формирование знаний и умений выполнения упражнений в повседневной жизни, *во-вторых*, бильярд отличается низким уровнем физической нагрузки и рекреационной направленностью занятий;

- *единоборства* (юноши) и *аэробика* (девушки) 2 раза в неделю и 1 раз в неделю *стретчинг* (девушки) и *бильярд* (юноши), технология, направленная на развитие общей физической подготовленности и работоспособности, совершенствование физических качеств, а также рекреационная направленность на занятиях по стретчингу и бильярду, развитие общекультурных компетенций;

- *общая физическая подготовка* 2 раза в неделю (функциональный тренинг, развитие общей выносливости, скоростных качеств) и *атлетическая гимнастика* 1 раз в неделю (совершенствование телосложения, развитие силовых качеств, коррекция осанки, индивидуализация комплексов);

- для студентов со специальными медицинскими группами (СМГ) внедрена технология лечебно-оздоровительной направленности 2 раза в неделю, с элементами фитнеса, комплексами общей физической подготовки, йоги, футбол гимнастики и других, авторы программы Е.Ю. Внукова, И.Н. Антонова, И.Н. Моторин, Т.И. Макаренкова, 2015) [1, 2].

Рассмотрим виды оздоровительной физической культуры, представленные в программе физического воспитания, так бильярд, это, прежде всего спорт, привлечение и отдых, что позволяет студентам проявить свои всесторонние физические, интеллектуальные творческие и даже артистические свойства личности (А.В. Титовский, О.А. Мамонова, 2015). Практические занятия не требуют высокой подготовленности функциональных систем организма, поскольку нагрузка распределяется равномерно от начала и до конца занятия, что свидетельствует о высокой значимости бильярда для студентов со специальными медицинскими группами. При этом бильярд развивает координацию и точность движений, быстроту реакции, ловкость, визуальную оценку, моделирование последующих действий.

*Аэробика, атлетическая гимнастика, функциональный тренинг* решают оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи, позволяют целенаправленно укреплять основные мышечные группы, поступательно улучшать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, корректировать телосложение, применять коррекционные комплексы в формате круговой тренировки, кондиционной тренировки (И.Н. Антонова, 2015) [2].

*Плавание*, как компонент фитнеса позволяет улучшить пропорции тела у студентов, улучшить координацию движений, повысить физическую работоспособность. Физические и гидродинамические свойства воды оказывают положительное влияние на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной других системах организма (Т.Е. Сими́на, М.Ю. Точигин, 2015) [4]. Разработанная программа урочных занятий по плаванию заключается в дифференцированном подходе для студентов, плавающих на высоком; на среднем и низком уровне, а также для специальных медицинских групп с элементами аквафитнеса. Авторы программы А.М. Смирнов, Е.Ю. Сысоева, Т.Е. Сими́на, М.Ю. Точигин внедрили авторскую технологию обучения плаванию для указанных категорий студентов, с обоснованием этапов обучения и совершенствования плавания, внедрения аквафитнеса для студентов СМГ и низким уровнем подготовленности.

*Еди́ноборства* позволяют решать задачи самообороны, развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Еди́ноборства как ациклический

вид спорта развивают аэробные и анаэробные возможности организма, так, прыжки, ускорения, ударные движения требуют достаточного развития анаэробных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, а работа в спарринге повышает аэробную производительность.

**Результаты исследования.** В завершении эксперимента по реализации фитнес технологий, их варьировании получены достоверные улучшения физической подготовленности, так в таблицах 1-3 представлены результаты.

Таблица – 1 Результаты ОФП юношей основной группы (2014-2015гг.)

Контрольные упражнения для юношей	Технология ОФП и атлетическая гимнастика ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		Технология единоборства и бильярд ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	
	до	после	до	после
1. «Подтягивания на перекл.» (раз)	7,5±4,7	12,7±3,6*	7,5±4,7	14,3±4,0*
2. Сгибания и разгибания рук на брусьях (раз)	18,3±4,2	24,1±4,1*	18,3±4,2	25,4±5,1*
3. Подъем туловища из положения лежа на спине (раз)	36,6±8,7	48,2±6,9*	36,6±8,7	44,2±9,6
4. Выпрыгивания из приседа (раз)	29,4±8,4	53,6±7,1*	29,4±8,4	46,9±6,1*
5. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (раз)	29,5±11,5	40,8±8,5	29,5±11,5	53,5±10,8*

Примечание:  $\bar{X}$  – среднее арифметическое значение,  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение, \* – достоверность различий ( $P < 0,05$ ).

Результаты общей физической подготовленности юношей (табл. 1) свидетельствуют об эффективности фитнес технологий, так практически во всех контрольных упражнениях достигнуты достоверные различия результатов, особенно в упражнении «выпрыгивания из приседа», характеризующего взрывную силу мышц ног, скоростно-силовые качества, силовую выносливость.

Девушки повысили результаты физической подготовленности (табл. 2).

Таблица – 2 Результаты общей физической подготовленности девушек

Контрольные упражнения для девушек	ОФП и атлет. гимнаст. ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		Аэробика и стретчинг ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		Атлет. гимнаст. и бильярд ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	
	до	после	до	после	до	после
1. Подъем туловища лежа на спине (раз)	30,1±5,8	37,5±7,3	33,2±5,8	56,3±4,9*	35,1±5,8	47,5±12,7*
2. Челночный бег 4x10м (сек)	12,2±2,2	10,9±1,6*	11,7±2,3	10,8±1,1	11,5±1,9	10,9±0,9
3. Подъем спины лежа на животе (раз)	36,4±6,9	50,3±7,3*	33,8±7,2	56,8±9,4*	38,5±6,5	56,8±8,0*
4. Приседание за 30 сек (раз)	26,2±4,5	30,9±3,6	28,1±4,0	32,1±3,7	27,3±3,8	29,5±2,1
5. Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (раз)	12,2±6,4	16,8±5,0	8,8±4,1	12,6±4,5	8,3±5,8	14,6±3,8*

Фитнес технологии для девушек, чередующие в себе аэробную, силовую, статическую и статодинамическую нагрузку оправдали себя (табл. 2), наилучшие результаты достигнуты в упражнении для мышц брюшного пресса, их скоростно-силовых качеств; в упражнении, характеризующем силу мышц поясничного отдела спины, формирующих мышечный корсет организма

Таблица 3- Результаты технологии плавания и пилатеса для девушек

Контрольные упражнения	Сентябрь 2014 г. ( $\bar{X} \pm \sigma$ , девушки)	Июнь 2015г. ( $\bar{X} \pm \sigma$ , девушки)
1. Вольный стиль 25 м (сек)	37,9 ± 16,1	29,4 ± 14,9
2. Брасс 25м (сек)	44,6 ± 12,2	39,2 ± 10,8
3. Плавание на спине с доской (м)	41,7 ± 13,4	84,1 ± 19,5*
4. Плавание под водой (м)	5,1 ± 2,3	9,2 ± 1,8*
5. Плавание на выносливость (м)	74,3 ± 25,6	150,4 ± 24,2*

Технология плавания и пилатеса оправдала себя (табл. 3), так выявлены достоверные различия в трех из пяти упражнений, наилучший эффект достигнут в выносливости, так в начале года девушки проплывали дистанцию 74,3 м в конце года 150,4 м, улучшился результат в плавании на спине с доской 41,7-84,1 метра.

### Список литературы

1. Антонова И.Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, 2015. – №8 (81). – Часть М. –Изд-во «Литера». – С. 8-15.
2. Внукова Е.Ю., Антонова И.Н., Моторин И.Н., Макаренко Т.И. Комплексный подход в использовании оздоровительных методик при сколиозе у студентов специальной медицинской группы «Современное состояние и тенденции развития ФК и спорта»: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. – С. 172-175.
3. Кондраков Г.Б., Шутова Т.Н., Д.В. Выприков, Г.С. Крылова. Общая физическая подготовленность студентов и средства ее развития «Современные проблемы и перспективы развития ФК, спорта, туризма и социально-культ. сервиса»: междунар. науч.-практ. конф. /Набережночелн. ин-т соц.-пед. технологий и ресурсов, Поволжская гос. академия ФК, спорта и туризма. – Н. Челны: РИО изд-во НФ Поволж. ГАФКСиТ, 2015. – С. 161-164.
4. Сими́на Т.Е., Точигин М.Ю. использование здоровьесберегающих технологий средствами плавания в экономическом вузе «Современное состояние и тенденции развития ФК и спорта»: материалы II всерос. науч.-практ. конф. – ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. – С. 487-491.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

*Шутова Т.Н.*

*РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва*

**Ключевые слова:** моделирование тренировочного процесса, пауэрлифтинг, биологические ритмы, хронотип, биограмма.

**Актуальность.** Возрастающие требования к реализации максимальных силовых способностей, уровню надежности подготовки квалифицированных пауэрлифтеров обусловили актуальность поиска новых путей совершенствования, переструктурирования, индивидуализации спортивной тренировки (Ю.В. Верхошанский, 2006). Атлеты стремятся к достижению максимумов физических сил (Б.И. Шейко, 2005), однако данный процесс может привести к значительному функциональному перенапряжению, снижению резервных воз-



возможностей организма, что нередко переходит границы приспособления организма спортсмена к напряженной мышечной деятельности.

Объективизация управления тренировочным процессом предполагает разработку интегральных критериев, моделей оценки физического, функционального и психологического компонентов и, на этой основе, разработку наиболее рациональных вариантов построения тренировочных нагрузок. Так моделирование высокоинтенсивных тренировок, не совпадающих с максимальными проявлениями биологической активности, не способно повышать результативность в соревнованиях (А.П. Додонов, Т.Н. Шутова, 2015).

**Цель работы.** Разработать практические рекомендации совершенствования тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров на основе биологических ритмов.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе Чайковского государственного института физической культуры (г. Чайковский, Пермский край) в течение 5-ти лет (2009-2014 гг.), в котором приняли участие квалифицированные пауэрлифтеры 18-25 лет (I разряд – МС).

**Практические рекомендации.** 1. Подготовку квалифицированных пауэрлифтеров следует проводить с 4 тренировочными занятиями в неделю по 2 часа, организовывая занятия в утренние (8.00-10.00) и вечерние часы (18.00-20.00) по определенному хронотипу: «сова», «жавронок», «аритмик». Хронотип определяется по тесту Остберга (8 вопросов), экспресс-методике «Омега» по активности биологических ритмов и физического состояния, а также по интервьюированию самочувствия в утренние и вечерние часы. Необходимо рассматривать возможность перехода спортсмена в другую группу (утреннюю, вечернюю) из-за снижения эффективности тренировочного процесса.

2. В годичном цикле (10 мезоциклов) подготовки квалифицированным атлетам необходимо планировать участие в трех ответственных соревнованиях и 2-3 мероприятиях городского уровня. К соревновательному периоду в декабре следует моделировать подготовительный этап с августа по ноябрь, следующий этап в течение второй половины декабря и до конца февраля (2 мезоцикла); в завершении март-апрель в подготовке к соревнованиям в мае. Май и июнь в годичном цикле подготовки восстанавливающий и развивающий режим тренировочных занятий, июль – отдых.

3. Оперативное функциональное состояние должно определяться 6-10 раз (утро, день, вечер) в начале каждого подготовительного этапа, 4-8 раз в предсоревновательный и соревновательный период, а также как текущий контроль в течение года. Контроль должен включать уровень адаптационных способностей, психоэмоциональное состояние, уровень тренированности, энергетическое обеспечение, напряжение регуляторных систем и интегральный показатель «спортивной формы».

4. Основным средством оптимизации тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров должна быть биограмма на 30 дней (рис. 1), которая отражает физический, эмоциональный, интеллектуальный биологический ритм индивида, для этого необходимо применять компьютерную программу («биоритм+»), учитывающую дату рождения, пол, количество прожитых дней. Био-

грамма позволяет смоделировать тренировочные воздействия (40-100% вес отягощения) в определенных фазах активности биоритмов (4 фазы), так моделирование высокоинтенсивных тренировок, не совпадающих с максимальными проявлениями биологической активности, не способно повышать результативность в соревновательных упражнениях. Тренер должен расписывать биограмму по 4-7 дней с указанием веса отягощения в тяге, жиме и приседе, средств ОФП и СФП (рис. 1).

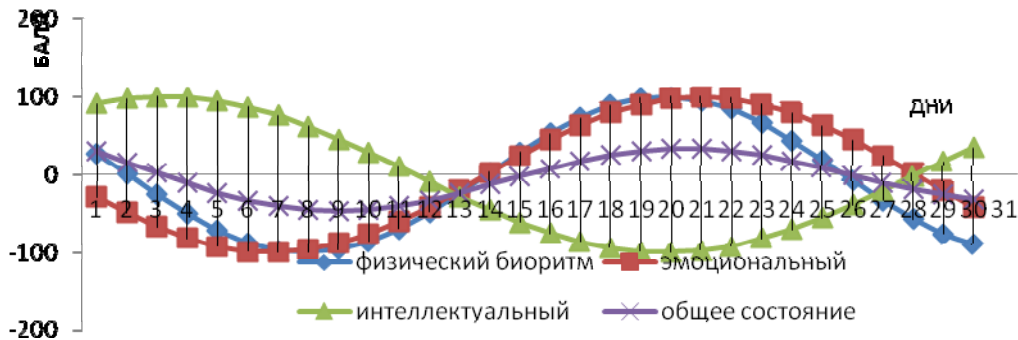


Рис. 1. Биограмма одного из спортсменов на 30 дней.

5. Распределение нагрузок с учетом биоритмических колебаний гравитационного характера необходимо выполнять по принципу убывающей и нарастающей нагрузки придерживаясь плана распределенных тренировочных воздействий с учетом изменений функционального состояния и следовать модели тренировочных занятий в определенной фазе биологического ритма: *при минимальной активности «фаза 1»* следует применять 40-60% от максимального веса отягощения, средства общей физической подготовки, принцип «прямой пирамиды» подъема штанги; *при восходящей активности «фаза 2»* рекомендуется 60-75% от максимального, выполнение программы силового троеборья, «обратной пирамиды»; *в «пик» активности биоритмов «фаза 3»* реализуется 75-100%, кроссфит тренировка 20 мин, «обратная пирамида»; *при нисходящей активности «фаза 4»* рекомендуется 50-75% от максимального, «прямая пирамида», «развивающая» тренировка.

6. Выполнять упражнения в медленном темпе необходимо для формирования нервно мышечных рефлексов правильного соревновательного поведения спортсмена высокой квалификации на соревновательном помосте. «Упражнения с задержкой» рекомендуются на каждом тренировочном занятии по 3-4 «задержки» на 1-2 секунды, разделяя упражнение. Вспомогательное упражнение «статический съем штанги со стоек» следует выполнять с 150% от максимального веса; «полуприсед» до 2/3 на ограничение движения; «полужим» на «ограничитель» движения 120-130% от максимального веса; «полужимы» в экипировке и без нее на «ограничитель» движения: тяга со стоек 150-170% веса и его удержание 5-20 секунд (О.В. Везеницын, Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, 2015).

7. Нами разработаны установки для правильного распределения веса отягощения, учитывая ведущую руку по силе (особенности хвата, финальное усилие, особенности фаз движения, минимизация амплитуды движений и другие), а также алгоритм удержания веса, стоя у стоек с акцентом смещения силы на 10-15% на ведущую руку. К сильному типу нервной системы отнесены 47% спортсменов экспериментальной группы, 25% к уравновешенному (среднему)

типу и 28% к слабому типу. Для представителей слабого типа нервной системы разработаны специальные упражнения, приемы, установки, рекомендуемые в тренировочных занятиях, особенно в предсоревновательный и соревновательный периоды.

**Результаты исследования.** Установлено, что моделирование тренировочного процесса с учетом биологических ритмов и функционального состояния значительно улучшило спортивный результат в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, так присед со штангой составил 197,9 кг в экспериментальной группе против 184,7 кг в контрольной; жим штанги лежа 147 кг против 129 кг соответственно; динамика становой тяги достигла 187 кг в ЭГ в отличие 175 кг в КГ; сумма трех контрольных упражнений выявлена в объеме 532,2 кг в ЭГ и в объеме 489,6 кг в КГ. Доказана эффективность применяемого метода моделирования по итогам антропометрии и специальной физической подготовленности атлетов в контрольных упражнениях: сгибание и разгибание рук в висе и сгибание и разгибание рук на брусьях; в контрольных упражнениях: вис на перекладине на согнутых руках.

6. Эффективность экспериментальной подготовки пауэрлифтеров доказана оптимальным физическим и функциональным состоянием атлетов экспериментальной группы в отличие от контрольной, так суммарное значение «спортивной формы» в экспериментальной группе 85,7%, в контрольной группе 71,9%; адаптация к физическим нагрузкам 84,3% и 71,4% соответственно; уровень энергетического обеспечения 81,9% и 71,6%; уровень тренированности в ЭГ 93%, в КГ 80,2%; психоэмоциональное состояние 80,8% и 71,0% соответственно; уровень адаптационных и резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем 7,3 усл. ед и 10,1 усл. ед.

**Выводы:** моделирование тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров на основе биологических ритмов, переструктурирования мезоциклов подготовки, применения средств кроссфита и сочетания принципа «прямой и обратной пирамиды» подъема штанги оправдали себя, так спортсмены экспериментальной группы превосходят атлетов контрольной группы по максимальным силовым показателям их сумме, функциональному состоянию, антропометрическим данным, координации движений на помосте.

### Список литературы

1. Додонов, А.П. Модель оптимизации подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе биологических ритмов / А.П. Додонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2014. – № 6. – С. 17 – 18.
2. Додонов, А.П. Оперативное функциональное состояние в подготовке квалифицированных пауэрлифтеров / А.П. Додонов, Т.Н. Шутова // Теория и практика физической культуры, 2015. – № 3. – С. 26.
3. Бодров И.М., Шутова Т.Н. Разработка адаптированной программы пауэрлифтинга в физическом воспитании студентов. «Интеграция мировых научных процессов как основа общественного прогресса»: Материалы междунар. науч.-практ. конф. Общества Науки и Творчества. Часть 2 // Под общ. ред. С.В. Кузьмина. – Казань, 2015. –С. 32-37.
4. Везеницын О.В., Шутова Т.Н., Бодров И.М. Пауэрлифтинг в повышении силовых качеств и физической подготовленности студентов. «Физическая культура, спорт, туризм»: сб. материалов всерос. науч. – практ. конф. с международ. участием / Под ред. Е.В. Старковой. – Пермь: Астер, 2015. – С. 46-50.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТИПА ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ

*Яценко Л.Г*

*Санкт-Петербургский государственный технологический  
университет растительных полимеров;*

*Гордеев Ю.В.*

*Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург;*

*Денисенко Ю.П*

*Набережночелнинский институт социально-педагогических  
технологий и ресурсов, Набережные Челны*

**Ключевые слова:** экстремальные условия, функциональная система защиты, скорость расслабления мышц, физическая работоспособность, центральная нервная система.

**Актуальность.** Современная наука располагает множеством других фактов, свидетельствующих о чрезвычайно высокой вариативности индивидуальной устойчивости человека к различным факторам окружающей среды. Вместе с тем физиологические механизмы этого явления, как и физиологические механизмы, лежащие в основе экстренного повышения физической работоспособности, долгое время оставались малоизученными и наиболее сложными для интерпретации с позиций целостного организма.

**Организация и методы исследования.** Реальная возможность их расшифровки появилась после того, как в процессе многолетних исследований Ю.В. Высочиным [2] было выявлено существование релаксационного механизма срочной адаптации, которое затем было названо релаксационным механизмом срочной мобилизации защиты (РМСЗ) организма от экстремальных воздействий. Суть этого механизма заключается в том, что на фоне гипоксии, возникающей при интенсивных физических нагрузках, происходят активизация тормозных систем ЦНС и снижение ее возбудимости, резкое уменьшение количества следовых потенциалов последействия в биоэлектрической активности расслабляющихся мышц, т.е. нормализация процесса расслабления и существенное (иногда до 70-80%) повышение его скорости.

**Результаты и их обсуждение.** Экспериментально доказано, что активизация РМСЗ обеспечивает возникновение эффекта экстренного повышения работоспособности. Установлено также, что по функциональной активности, или мощности РМСЗ, все испытуемые подразделяются, по крайней мере, на три типа (с высокой, средней и низкой) и что именно величина активности РМСЗ, оцениваемая по степени прироста в скорости произвольного расслабления мышц (СПР), предопределяет индивидуальный уровень устойчивости при срочной адаптации к физическим нагрузкам и другим факторам среды. Дальнейшие исследования в этом направлении, а также анализ экспериментальных данных с позиций теории функциональных систем (ФС) П. К. Анохина [1] привели к заключению, что РМСЗ, оказывающий прямое влияние на сложнейшие внутрисистемные и межсистемные взаимоотношения процессов, которые предопределяют в конечном итоге общий коэффициент полезного действия систем

организма, уровень физической работоспособности и устойчивости к экстремальным воздействиям, следует отнести к категории функциональных систем под названием неспецифическая «тормозно-релаксационная функциональная система срочной адаптации и защиты» (ТРФСЗ) организма от экстремальных воздействий [2].

Одним из главных системообразующих факторов ТРФСЗ является тканевая гипоксия, а положительный результат ее деятельности заключается в поддержании нормальных соотношений важнейших гомеостатических констант ( $O_2$ - $CO_2$ ) в организме. Исходя из этого, ТРФСЗ можно отнести к категории антигипоксических функциональных систем. Согласно описаниям А. Н. Меделяновского [5], ведущими компонентами (эффекторами) ФС кислородного обеспечения являются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а конечный положительный результат (антигипоксический эффект) достигается главным образом за счет интенсификации деятельности этих эффекторов (увеличение объема вдоха, частоты дыхания, ударного объема сердца, частоты сердечных сокращений – ЧСС, артериального давления и т.д.). Основной принцип их работы – интенсификация деятельности эффекторов.

В ТРФСЗ, наоборот, главный рабочий принцип – экономизация энергетических затрат и функций эффекторов, а в качестве ведущих компонентов выступают тормозные системы ЦНС и релаксационные процессы нервно-мышечной системы. При этом деятельность ТРФСЗ не определяется ни сердечнососудистой, ни дыхательной системами, т. е. теми мощными эффекторами, которые играют решающую роль в функциональных системах гомеостаза. Более того, как показали исследования Ю. В. Высочина [2] и наши собственные [3, 4], при активизации ТРФСЗ функциональная нагрузка на системы энергообеспечения мышечной деятельности даже уменьшается, о чем свидетельствует снижение уровня ЧСС, дыхания, артериального давления, содержания в крови лактата, креатинина и стрессорных гормонов. Тем не менее, благодаря большому экономизирующему эффекту резко возрастает интегральный коэффициент полезного действия организма и существенно повышается физическая работоспособность. В своих исследованиях Ю.В. Высочин установил, что в отличие от известных ФС гомеостаза ТРФСЗ, не вступая в конкурентную борьбу за эффекторы, может параллельно взаимодействовать с другими доминирующими ФС и существенно повышать эффективность их деятельности.

У спортсменов с низкой активностью ТРФСЗ организм пытается ликвидировать нарушения гомеостаза и гипоксию за счет дальнейшего повышения возбудимости ЦНС и наращивания интенсивности функционирования кислород-транспортных систем. Однако, как показали наши исследования, этот путь крайне нерентабелен и неэффективен в силу целого ряда причин, объединяющихся в своего рода замкнутый порочный круг, одним из важных звеньев которого является повышенный уровень возбуждения ЦНС. Следует отметить также, что у 80-90% спортсменов этой категории регистрируются различного рода перенапряжения, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, дистрофия миокарда, нарушения ритма и гипертрофия сердца [2, 3, 4].

Совершенно иначе причинно-следственные взаимоотношения физиологических процессов во время напряженной мышечной деятельности развиваются у спортсменов с высокой активностью ТРФСЗ с того момента, когда соответствующие «рецепторы результата» зафиксировали нарушения гомеостаза. Практическая реализация новой программы начинается с активизации тормозных систем ЦНС, выполняющих, как известно, важнейшую защитную функцию в организме, не только оберегая нервные клетки от истощения, но и ограничивая стрессорные реакции, гиперкинезы, развитие патологических процессов и т. д. После этого взаимосвязанные комплексы защитных реакций одновременно разворачиваются на разных иерархических уровнях и в нескольких направлениях, сохраняя, тем не менее, основной рабочий принцип новой программы – экономизацию функций систем организма.

**Выводы.** При обобщении совокупности литературных и наших экспериментальных данных удалось определить главное стратегическое направление в решении проблемы повышения эффективности подготовки спортсменов – всестороннее совершенствование релаксационных характеристик мышц и целенаправленное формирование релаксационного типа долговременной адаптации. И как следствие – обосновать основные пути и принципы построения специальной релаксационной подготовки, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса на всех этапах становления спортивного мастерства.

#### Список литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 448 с
2. Высочин Ю.В. Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности: дис. ... докт. мед. наук. Л.: ВМА им. С.М. Кирова, 1988. – 550 с.
3. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Миорелаксация в механизмах специальной физической работоспособности // Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: науч.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2003. – С. 273-311.
4. Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г. Стратегии долговременной адаптации к физическим нагрузкам и их влияние на эффективность спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 8. – С. 27-30.
5. Медеяновский А.Н. Функциональные системы, обеспечивающие гомеостаз // Функциональные системы организма: Руководство. – М.: Медицина, 1987. – С. 77-97.

## СОДЕРЖАНИЕ

Аминов Р.Х. К 25-ЛЕТИЮ ФАКУЛЬТЕТА ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	6
Анварова А.С. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ .....	10
Богатырёв С.А. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ .....	14
Боярский М.Е., Камелькова Д.В., Мартыненко И.В. СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОНЬКОБЕЖЦЕВ .....	20
Боярский М.Е., Камелькова Д.В., Мартыненко И.В. ПОВЫШЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОЙ СКОРОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ-СТАЕРОВ НА ОСНОВЕ СПРИНТЕРСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	24
Бугаевский К. А. РЕПРОДУКТИВНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ С НИЗКОЙ МАССОЙ ТЕЛА, ОТНЕСЁННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ .....	25
Бугаевский К.А. ЗНАЧЕНИЯ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С НИЗКИМИ И ПОВЫШЕННЫМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА .....	28
Бухарина М.П. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СКАЛОЛАЗАНИИ .....	31
Вайнбергер Е. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РОССИИ НА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ И ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2014 ГОДА .....	35
Вандышев В. И., Харитонов В. И, Сыроватский Ф. Ф. МЕТОДОЛОГО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В ДЕТСКОМ СПОРТЕ (на примере спортивно-оздоровительного этапа) .....	38
Гаврилова Н. А. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ .....	42

Гаинцева О.И. РАЗВИТИЕ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	46
Гращенко А.Ю., Крачковская Т.В. ИГРОВОЙ МЕТОД – КАК ОДИН ИЗ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ЦИРКОВЫМ ИСКУССТВОМ) .....	49
Дегтярев А. В. ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ .....	53
Денисенко Ю.П., Яценко Л.Г. РЕЛАКСАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В ПОВЫШЕНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ .....	55
Еганов А.В., Янчик В.В., Киреева А.В., Алексеева И.В. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАЩИТНЫХ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ.....	58
Заварухина Е.А., Мартыненко И.В. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОМУ УРОВНЮ КАТАНИЯ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ .....	60
Загребалов-Тутулов В.А., Загребалова-Тутулова Т.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.....	62
Ильиных И.А., Ильиных Н.Я. КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	64
Калимуллин Р.Р., Уколова К.А. ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	66
Козлов А.А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ.....	68
Кузьмин Е.Б., Ионов А.А., Софронов Н.Н., Азиуллин Р.Р., Денисенко Ю.П., Андрущишин И.Ф. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	69
Куликов Д.Л., Посохов Д.В. СИСТЕМНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	72
Лебедев Г.К., Лебедев К.Ю., Прокопенко А.П. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СУДЕЙСТВА И ТВ ТРАНСЛЯЦИЙ.....	75



Лебедихина Т.М., Станкевич В.А. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ КРОССФИТ .....	77
Логинов В. В. РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ АКТУАЛИЗАЦИИ ПОТРЕБНОСТИ МОЛОДЕЖИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	80
Любченко О.Н., Захарова А.В. ПУЛЬСОМЕТРИЯ ПРИ СТУПЕНЧАТО-ВОЗРАСТАЮЩЕЙ МОЩНОСТИ НАГРУЗКИ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНЕ СКОРОСТНОЙ СПУСК .....	83
Макарова Н. В. СТРУКТУРА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ .....	86
Мальгин Д.А., Жаворонкова К. В. ОПТИМИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ С УЧЕТОМ СОПРЯЖЁННЫХ ВИДОВ СПОРТА .....	91
Мартемьянов Ю.Г., Шестаков Е.М. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ .....	93
Мартыненко И.В., Камелькова Д.В., Боярский М.Е. ЭЛЕМЕНТЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ .....	96
Мехович Г.И., Куньшева С.Д., Полозов А.А. ИЗМЕНЕНИЕ МОТИВАЦИИ ЛЮДЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА.....	100
Мищенко Н.Ю. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТРОПИНКЕ ЗДОРОВЬЯ .....	105
Мусин Р.Т., Пигалова Л.В. ВНЕДРЕНИЕ ВОСТОЧНОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ В ПРОЦЕСС ДОШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	108
Найн А. Я., Логинов В. В. СРЕДСТВА НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	110
Насыров М.Р. ЗАНЯТИЯ БОКСОМ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ .....	114
Новичкова Н. Г. СПЕЦИФИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	117
Озерова Е.А., Лебедев А.Д., Агеев С.Л. ИССЛЕДОВАНИЕ О ГОТОВНОСТИ ЛЫЖНИКОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	119

Орешкина И. Н. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТРЕХЦИКЛОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ .....	122
Павлова А.П., Пустозеров А. И. ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК НА ВОЗРАСТНУЮ ДИНАМИКУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО И НЕЙРОДИНАМИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТОВ У СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП .....	124
Парыгин А.В. НАПРАВЛЕНИЯ ДИВЕРСИФИКАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОММЕРЧЕСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРИБЫЛИ (НА ПРИМЕРЕ ООО «ШВАБЕ-СПОРТ» Г. ЕКАТЕРИНБУРГ) .....	126
Пикалов Е.А. НАПРАВЛЕННОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ .....	129
Подзорова А.В., Ахмерова Д.Ф. ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ СТИЛЕВОГО КАРАТЭ С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ВОСПИТАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ .....	131
Попова А.А. РАЗВИТИЕ ВЫСШЕГО «Я» ЛИЧНОСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА В ПРОЦЕССЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....	135
Проломова М. В., Глебко Т. В. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	140
Пустозеров А. И., Фассахова Р. Ф. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ УРАЛГУФК.....	143
Пустозеров А.И., Миловидов В.К. ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ .....	146
Сайдахмедов Р.К. ЗНАЧЕНИЕ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ У ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 8-11 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....	149
Семёнова Е.П., Камелькова С.И. ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА: СЕНСОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ .....	152
Сергиенко К.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШЕКЛАССНИЦ 16-17 ЛЕТ .....	156

Синцова И. А., Колдаев В. А., Денисов Д. И., Мелихова Т. М. РЕАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	158
Скутин А.В. ТЕМПЕРАМЕНТ У ВЫПУСКНИКОВ УРАЛГУФКА КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИЗРЕАБИЛИТАЦИИ .....	161
Сырников А.Ю., Афанасьев А.А. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ С УЧЕТОМ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.....	165
Телюк С.И. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА 2013, 2014, 2015 ГОДОВ.....	168
Терентьев А. А. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ КОНЬКОБЕЖНЫМ СПОРТОМ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ .....	171
Толочек В.А. СОГЛАСОВАННОСТЬ СТРУКТУР СТИЛЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ.....	175
Туманов О. А., Габов М. В. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СЛАВЯНСКОМ РУКОПАШНОМ БОЕ «ТРИЗНА».....	177
Тымошенко Ю.А. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ФУТБОЛА В ХАРЬКОВЕ .....	180
Фаттахов Р.В., Денисенко Д.Ю. ДИАПАЗОН И ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИГРЕ И НА ЗАНЯТИЯХ .....	183
Фаттахов Р.В. СПОРТИВНЫЙ КОЛЛЕКТИВ И ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА .....	185
Черепанов Н.Н., Пиунова М.А. О РАЗВИТИИ ДЕТСКОГО СПОРТА НА БАЗЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ РОССИИ.....	188
Чибичик Ю.Е. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ.....	194
Чухно П.В., Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А., Андрущишин И.Ф. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ .....	197
Шарманова С. Б. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	201

Шестаков Е.М., Мартемьянов Ю.Г. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	207
Ширшиков Е. О., Габов М. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОРЦОВ.....	210
Шутова Т.Н., Мамонова О.В., Кондратьев П.А., Сысоева Е.Ю. КОНЦЕПЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ФИТНЕСА .....	212
Шутова Т.Н. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ .....	215
Яценко Л.Г., Гордеев Ю.В., Денисенко Ю.П. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТИПА ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ .....	219

---

**СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ 25-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ ФАКУЛЬТЕТА ЗИМНИХ  
ВИДОВ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15 ДЕКАБРЯ 2015 Г.

Подписано в печать 8.02.2016 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 14,25. Тираж 80 экз. Заказ № 112. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета  
физической культуры. 454091, Челябинск, ул. Российская, 258.