

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

**VII МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ-КОНФЕРЕНЦИИ**

**ПОСВЯЩЕННАЯ 85-ЛЕТИЮ
ДОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

24-25 МАРТА 2022 ГОДА

ТОМ 2

Министерство образования и науки
Донецкой народной республики
Государственное образовательное учреждение
Высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта



материалы VII международной научно-практической конференции
посвящённой 85-летию
Донецкого национального университета

**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**
24-25 марта 2022 года

ТОМ 2



ББК Ч51я431+Ч480.054я431+Р11(2)297я431
УДК 796/.799(062.552)
С568

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VII межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 24-25 марта, 2022 г.) – Том 2 / под ред. Ю.А. Доценко; ИФКС. – Донецк, 2022. - 327 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвящённые актуальным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры; современным технологиям оздоровительной физической культуры и рекреации; проблемам сохранения и формирования здоровья молодёжи, а также медико-биологическим аспектам адаптивной физической культуры.

Издаётся по решению Учёного Совета Донецкого национального университета
Протокол № 4, от 29 апреля 2022 г.

Рецензент: Белых С.И., доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Украины, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «ДОННУ» г. Донецк, Донецкая Народная республика

Рецензент: Прихода И.В., доцент, доктор педагогических наук, профессор кафедры Индустриально-педагогической подготовки, ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля» г. Луганск, Луганская народная республика

Гл. редактор: Доценко Ю.А. к.физ.восп., заместитель директора по научной работе института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»

Редакционная коллегия:

Сидорова В.В. к.физ.восп., доцент, МСМК, и.о. директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Зенченков И.П. к.пед.н., доцент, заместитель директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Люгайло С.С. доктор наук по физическому воспитанию и спорту, заведующая организационно-методическим отделом Донецкого Республиканского врачебно-физкультурного диспансера;

Дубревский Ю.М. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой циклических видов спорта института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Батищева М.Р. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Москалец Т.В. к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Гришун Ю.А. к.мед.н., доцент, заведующий кафедрой Адаптивной физической культуры института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Ершов С.И. МСМК, и.о. заведующего кафедрой спортивных единоборств института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ» вице-президент федерации Косики каратэ Донецкой Народной Республики;

УДК 796/.799(062.552)
ББК Ч51я431+Ч480.054я431+Р11(2)297я431
С568
© Коллектив авторов 2022
© ГОУ ВПО «ДОННУ»



Дорогие друзья!



От имени Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики и себя лично приветствую участников, организаторов и гостей VII международной научно-практической конференции «Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры», посвященной 85-летию Донецкого национального университета!

Данная конференция является отличной площадкой для обсуждения актуальных вопросов и проблем в сфере физической культуры и спорта. Участники конференции поделятся знаниями и передовым опытом в области реализации технологий физкультурно-оздоровительной, адаптивной и спортивной деятельности.

Участникам мероприятия будет предоставлена уникальная возможность информационного обмена на страницах сборника материалов конференции.

Уверен, конференция пройдет на высоком организационном уровне, по итогам дискуссий будут определены будущие направления развития физической культуры, спорта в республике.

Желаю всем участникам плодотворной работы, продуктивного общения, достижения намеченных целей и успехов!

**Министр молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики**

А.Ю. Громаков

Уважаемые коллеги, участники конференции, друзья!



Приветствуем Вас на VII Международной научно-практической конференции «Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры», посвященной 85-летию Донецкого национального университета.

Благодарим за внимание и интерес к нашей ежегодной международной научно-практической конференции, которая в этом году пройдет в дистанционном режиме. Этот формат позволил объединить ученых из вузов разных регионов России, Белоруссии, Луганской Народной Республики.

Сегодня с уверенностью можно сказать, что научный вектор, заданный конференцией, достиг желаемого результата, дискуссионная площадка с каждым годом расширяет свои географические границы, а научная проблематика открывает путь к новому состоянию знания и образования в сфере физической культуры и спорта.

Научная деятельность в Институте физической культуры и спорта занимает важное место, является важной составляющей профессиональной подготовки современного специалиста и неразрывно связана с образовательным процессом.

Наука – это начало начал, от которого зависит развитие всего научно-кадрового потенциала Республики, а наша задача сберечь всё лучшее и ежегодно улучшать качество подготовки специалистов.

Уважаемые участники и организаторы конференции, молодые учёные и специалисты! От всего сердца благодарю вас за участие в нашей конференции, за её поддержку и развитие.

Уверена, что наша совместная работа будет способствовать укреплению и развитию образовательных, научных и деловых контактов ученых и специалистов научно-образовательной и культурной сфер Донецкой Народной Республики, Российской Федерации и других стран.

**Ректор Донецкого национального
университета,
доктор физико-математических наук,
профессор**

С. В. Беспалова

Уважаемые друзья, коллеги и гости нашей конференции!



Рада вас поприветствовать на VII международной научно-практической конференции «Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры», посвященной 85-летию Донецкого национального университета!

В этом году, конференция проходила в дистанционном формате, однако, несмотря на все трудности, у нас получилось выйти на совершенно новый качественный уровень: была расширена география участников; были затронуты передовые вопросы в области физического воспитания, спорта, адаптивной физической культуры; участниками стали доктора, профессора и ведущие сотрудники НИИ Российской Федерации.

Все это позволяет говорить о ценности материалов, изложенных на страницах сборника, для развития нашей сферы.

Данная конференция, уже на протяжении нескольких лет, является замечательной дискуссионной платформой, где опыт сталкивается с новаторством, где студенты и молодые специалисты могут высказать свое мнение, поделиться результатами своих исследований наравне с ведущими экспертами сферы физического воспитания.

Хочу выразить благодарность всем коллегам, благодаря которым, стало возможным проведение, столь значимой для нашей отрасли, конференции!

В дальнейшем, желаю развития и расширения горизонтов международной научно-практической конференции.

**и.о. директора,
кандидат наук по физическому
воспитанию и спорту, доцент,
мастер спорта СССР международного класса**

В.В. Сидорова

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данный сборник создан на основе материалов VII научно-практической конференции **«Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры»**, посвященной 85-летию Донецкого национального университета, состоявшейся 24–25 марта 2022 года в Институте физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Донецкого национального университета».

Актуальность и новизна проблематики сборника связана с особенностями физической культуры и спорта, с инновациями физического воспитания и спорта в современном образовании.


Представлены работы по следующим научным направлениям: научно-методическое обеспечение физического и военно-патриотического воспитания в образовательных учреждениях; педагогические и психологические аспекты подготовки учащихся и студентов, занимающихся физической культурой и спортом; управленческие аспекты профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта; современные оздоровительные технологии физического воспитания и адаптивной физической культуры; современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры; исторические аспекты развития физической культуры и спорта на этапе XX – XXI вв.; современные проблемы спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; разработка и практическое использование современных методик обучения в системе спортивной подготовки; проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации.

Материалы отражают многообразие проблем, решение которых является стратегически необходимым научным направлением в методике преподавания основ теории и методики физической культуры, теории спортивной тренировки и теории и методики адаптивной физической культуры

Логика большинства статей отвечает проблематике современной науки в области теории и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Доказательность оценок и позиция авторов соответствуют современной направленности на учет традиций и следование инновациям в преподавании, на синтез ряда подходов, приоритетным среди которых является современное видение проблем в сфере физической культуры и спорта.

СЕКЦИЯ 5



**Современные методы и
медико-биологические аспекты
адаптивной физической культуры**

УДК: 613-043.86

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ, СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

© 2022, *Максимова Надежда Владимировна*

© 2022, *Дюбина Елена Владимировна*

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Аннотация. В данной статье рассматривается культура здоровья как важный аспект жизни каждой личности. Как один из важных компонентов здоровья культуры освещается здоровый образ жизни. Дается описание тенденций культуры здоровья. Делается вывод о том, что здоровье – важная составляющая нашей жизни, о котором мы должны тщательно, правильно и комплексно заботиться.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, здоровый образ жизни, профилактика, человек.

Annotation. This article examines the culture of health as an important aspect of the life of each individual. A healthy lifestyle is highlighted as one of the important components of cultural health. The description of health culture trends is given. It is concluded that health is an important component of our life, which we must carefully, correctly and comprehensively take care of.

Keywords: health, health culture, healthy lifestyle, prevention, person

Введение. Здоровье – это «состояние абсолютного физического, душевного и социального благополучия» [7]. С точки зрения культурологии, исследователи определяют здоровье как одну из самых важных жизнеобеспечивающих ценностей человеческого существования и характеризуют культуру здоровья как полноценную, социально значимую составляющую культуры общества и личности. Здоровье, благополучие, качество жизни и образ жизни являются центральными понятиями в науке о здоровье. Культура здоровья – важнейшая составляющая общей системы культуры. Многие ученые и медики отмечают, что формирование ее начинается с первого года жизни и продолжается всю жизнь.

Цель и задачи исследований. Рассмотреть культуру здоровья как важный аспект жизни каждой личности.

Результаты исследований. Термин «культура здоровья» и значение этого понятия было представлено выдающимся русским мыслителем, профессором педагогики и психологии В.А. Скуминым в 1995 году. По мысли ученого, культура здоровья – это фундаментальная наука о человеке и его здоровье, неотъемлемая составляющая культуры духовно-моральной, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений; интегральная отрасль знания, которая разрабатывает и решает теоретические, практические задачи гармоничного развития духовных, психических, физических сил человека [8].

Здоровье человека следует рассматривать как ресурс повседневной жизни, а не как первостепенную цель жизни человека. На здоровье влияют социальные и личные ресурсы, и оно является бесценным активом в жизни человека и социального развития. Здоровье – это право человека, которое способствует тому, чтобы люди могли вести социально и экономически продуктивную жизнь [3]. С позиций современных научных представлений, культуру здоровья рассматривают как: «степень совершенства», «сознательная система действий», «сложно-структурное образование личности», «синтез понятий». Во всем мире здоровье пропагандируется как основная цель физического воспитания, и, несмотря на множество способов понимания здоровья, определенное утверждение, по-видимому, доминирует во всех контекстах физического воспитания с точки зрения здоровья, связанного с аэробными способностями, фитнесом, индексом массы тела или идеальной фигуры. Однако же здоровье считается научно нормативным, где основано на медицинской науке, позиционируется как противоположность болезни.

Важный компонент культуры здоровья – здоровый образ и стиль жизни. Исследования показывают, что у многих людей есть мнение о том, что составляет здоровый образ жизни. Это включает в себя наличие друзей, здоровое питание, достаточный сон, регулярные упражнения, избегание стресса или обучение управлению им, посещение медицинских осмотров, отказ от табака и чрезмерного употребления алкоголя, а также другие риски, связанные с поведением, такие как вождение автомобиля в состоянии алкогольного опьянения. Однако это знание не всегда, кажется, управляет их поведением. Одно из объяснений может заключаться в том, что это не всегда основано на полностью рациональных мотивах. Это также относится к решениям и действиям, которые формируют наш образ жизни. Для многих личный образ жизни – это не только здоровье, но также вопрос о том, кем они хотят быть. Образ жизни создает основу для нашей идентичности и рассказывает историю о том, кем мы являемся и хотим быть, что часто так же важно, как и здоровье. Другие факторы также могут способствовать подрыву здорового образа жизни. Например, курение – это один из способов справиться с неуверенностью и тревогой во время общения. Причинно-следственная связь между выбором образа жизни и здоровьем сложна. Некоторые образы жизни включают в себя как положительные возможности, так и улучшение здоровья. Это

все относится к выбору образа жизни, характеризующемуся собственными предубеждениями.

Культуру здоровья и здоровый образ жизни важно рассматривать как категории целенаправленного воспитательного, мировоззренческо-преобразующего воздействия на формирование развивающейся личности.

Данный контекст основывается на идее здоровья человека как гармоничной и открытой биоэнергоинформационной системы, взаимодействующей с различными факторами окружающей среды, преобразование которых оказывает неизбежное влияние на человека.

Мировоззренческий аспект обосновывает «культуру здоровья» как «непрерывно трансформирующуюся систему знаний, ценностно-смысловых установок, мотивационно-волевого опыта личности и ее практической деятельности, направленной на познание, развитие, совершенствование индивидуального здоровья, необходимого для качественной жизни, продуктивного долголетия, радостного выполнения обязанностей, которые возлагает на человека жизнь» [6].

Целью государственного благосостояния является создание общества с разветвленными государственными системами, гарантирующими всему населению социальную, связанную со здоровьем и экономическую безопасность.

Согласно Гидденсу образ жизни следует понимать как форму социальной практики, распорядок которой воплощен в наших повседневных привычках и моделях поведения. Эти практики строятся и реконструируются на основе решений, которые люди принимают каждый день, относительно того, что они будут носить, что они будут есть, и как вести себя на работе или в свободное время [4].

Заболевания являются следствием индивидуальных привычек в отношении еды, физической активности, курения и алкоголя. Привычки воспринимаются как выражение индивидуального образа жизни и личного вкуса. Образ жизни формируется не в вакууме, а в социальных связях, и на него влияют не только личные предпочтения, но также структурные условия и условия жизни. Таким образом, образ жизни можно описать либо как независимые переменные и причины нашего поведения, либо как зависимые переменные, вызванные социальными условиями.

Изменения в ценностях в обществе с точки зрения благополучия, здоровья, образа жизни и качества жизни людей, а также дискуссии о здоровье в настоящее время связаны с тем, чтобы «чувствовать себя действительно хорошо», а не «чувствовать себя плохо».

Индивидуальный оздоровительный проект, ориентированный на себя и собственное благополучие, подчеркивает важность ухода за своим телом и использование физических упражнений. Люди берут на себя ответственность за свое здоровье и образ жизни и активно ищут информацию о том, что помогает улучшить здоровье и благополучие.

Процессы индивидуализации в обществе все в большей степени рассматривают здоровье как личное дело каждого человека [5]. В целом тенденция к повышению ответственности за свой образ жизни и здоровье положительная, однако утверждается, что благополучие и качество жизни людей предполагают наличие общества, защищающего всех людей. Здоровье человека в значительной степени зависит от имеющихся в обществе систем ценностей, устанавливающих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью [2, с. 101].

Но индивидуальная тенденция в отношении здоровья также способствовала созданию огромного рынка продуктов и услуг, которые призваны способствовать укреплению здоровья и благополучия. Кроме того, эта непрекращающаяся охота за здоровым подтянутым телом само по себе может вызывать стресс, и существует риск того, что эта тенденция смещает акцент с желания оставаться в хорошем состоянии на усиление привязанности к телу и внешнему виду и отрицательный подход к нормальному старению. Сегодняшние ценности, которые подчеркивают ответственность людей за свое здоровье и образ жизни верные, но могут иметь расхождения в понимании истинного здоровья из-за индивидуальных мнений людей.

Индивидуализация здоровья в современном обществе на всех уровнях должна быть сбалансирована с целостным и глобальным взглядом на здоровье, благополучие и качество жизни. Чтобы находиться в качественном понимании культуры здоровья, необходимо подкреплять его профилактическими мерами и воспитанием себя как здорового человека в обществе, а не только в личных границах. Посредством воспитания формируется культура людей и сам человек как «культурное существо» [1]. Ограничение неправильного понимания культуры

здоровья с помощью профилактических мер традиционно является одной из основных задач здравоохранения. Это достигается путем выявления групп и лиц, ведущих нездоровый образ жизни, и вмешательства до того, как они пострадают от болезни или нездоровья. Первичная профилактика включает санитарное просвещение, информацию о здоровье и распространение научно обоснованных знаний. Это также включает законодательные и нормативные акты, проверку и выпуск нормативных рекомендаций, касающихся пищевых привычек, физических упражнений, курения и алкоголя. Если люди уже страдают плохим здоровьем или болезнью, важно облегчить и ограничить дальнейшее распространение болезни.

Профилактическая работа часто носит патогенный характер и направлена на привлечение внимания к рискам для здоровья, нездоровью и болезням. Цель состоит в том, чтобы ограничить или полностью исключить их. Усилия могут быть общими и нацеленными на молодых людей, например, с целью предотвратить употребление алкоголя (первичная профилактика). Первичная профилактика может включать кампании в средствах массовой информации, которые распространяют знания, влияют на отношение, приводят доводы в пользу изменения поведения, а затем закрепляют это в программах вмешательства. Усилия также могут быть направлены на конкретные группы риска, чтобы убедить их бросить курить или употреблять алкоголь (вторичная профилактика). Уход за молодыми людьми с алкогольными проблемами и их лечение на ранней стадии, как правило, в сфере здравоохранения описывается как третичная профилактика.

Культура здоровья с точки зрения составной части мировоззренческой позиции человека складывается из культуры «отношения к собственному телу, к своему социальному окружению, значимым другим, семье, профессии, к миру и жизни в целом [6]. Твердые научные знания о здоровье как жизненно определяющем феномене приобретают форму взглядов на индивидуальное здоровье как базовую ценность человека. Когда идеи ценности здоровья осмыслены, эмоционально пережиты и сопровождаются уверенностью человека в правоте своих взглядов в вопросах здравоохранения и здравотворчества, готовностью им следовать и отстаивать их – это уже позиция личности, выбравшей целенаправленный путь здоровья сбережения и здоровьесформирования.

«Культура здоровья» показывает, что данное понятие является полноправной, социально-значимой составляющей общей культуры личности,

формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, а также накопления опыта применения знаний, умений и навыков в активной жизнедеятельности.

Заключение: таким образом, становится очевидным, что оздоровление современного человека возможно только благодаря изменению его образа жизни. На взаимодействие людей между собой, а также на жизнь самостоятельной личности культура здоровья имеет огромное влияние. Поддержание себя в форме, а также изучение себя не только самостоятельно, а и применяя профилактические меры, приведет к осознанному, положительному влиянию на свое тело. Сохранить и продлить здоровую жизнь возможно только благодаря здоровому образу жизни, который подразумевает рациональные физическую активность и питание, контроль над стрессом, исключение вредных привычек, а также применение оздоровительных методик. При этом важны систематичность оздоровительных мероприятий, а также мотивация для соблюдения требований здорового образа жизни.

Список литературы.

1. **Бароненко В.А.** Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт, В.Н. Люберцев. – Екатеринбург: УГТУ, 2001. – 286 с.
2. **Байер К.** Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг; пер. с англ. М. Д. Гроздовой. – Москва: Мир, 1997. – 368 с.
3. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) / Джакартская декларация о ведущей роли в укреплении здоровья в 21 веке, 1997. Женева.
4. **Гидденс Э.** Современность и самоидентификация. Я и общество в эпоху позднего Нового времени. – Стэнфорд (Калифорния) Стэнфордский университет, 1991. – VII, 256 с.
5. **Казин Э. М.** Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – Москва: ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
6. **Малярчук Н.Н.** Валеология : учебное пособие / Н.Н. Малярчук. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2008. – 280 с.
7. **Разумов А.Н.** Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. – Москва: Медицина. 1996. – 413 с.
8. **Скумин В.А.** Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В.А. Скумин. – Терос: Новочебоксарск, 1995. – Вып. 1 – 132с.

УДК: 796.035.012.23

МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ.

© 2022, Дюбина Елена Владимировна

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема гибкости и подвижности суставов. Представлены наиболее эффективные упражнения, на основе анализа различных источников и обобщения предыдущего опыта исследователей.

Ключевые слова: гибкость, адаптивная физическая культура, подвижность в суставах, упражнения, диапазон движения.

Annotation: This article discusses the problem of flexibility and mobility of joints. The most effective exercises are presented, based on the analysis of various sources and generalization of the previous experience of researchers.

Keywords: flexibility, adaptive physical culture, joint mobility, exercises, range of motion.

Введение. Актуальность исследования. Гибкость – это фактор, влияющий на здоровье и физическую подготовку человека наряду с силой мышц и стабильностью тела; оптимальный уровень ее проявления снижает риск получения травмы, повышает двигательные способности во время повседневной жизни, отдыха или спорта/соревнований. Ограничение гибкости можно предотвратить с помощью физических упражнений, которые увеличивают диапазон движения (ROM), создавая улучшенную толерантность тканей к растяжению, уменьшая боль в суставах и позвоночнике. Важность гибкости при выполнении повседневной деятельности, проведении досуга и медицинской и спортивной реабилитации подтверждается многочисленными исследованиями.

Целью исследования является выявление эффективных упражнений для развития гибкости и подвижности.

Задача исследования: анализ литературных источников, обобщение предыдущего опыта применения упражнений для развития и улучшения пластики.

Результаты исследования. Любое физическое действие или бездействие требует согласованного управления почти каждым суставом вашего тела. Вам может казаться, что ваши локти не имеют большого влияния на то, как вы сидите на стуле, но положение локтя влияет на плечо, которое должно сбалансировано другим плечом, а это влияет на шею и позвоночник.

Здоровый диапазон движения во всех суставах вашего тела означает, что ваше тело может свободно двигаться и приспосабливаться к своему положению наиболее эффективным образом.[4]

Гибкость важна для нормализации биомеханических функций при занятиях спортом, проведении досуга и повседневной жизни, ее низкие значения приводят к мышечным травмам. У детей, ведущих активный образ жизни, эти показатели выше, чем у детей с малоподвижным образом жизни, а регулярно выполняемая растяжка эффективна для увеличения диапазона движения. Гибкость позвоночника важна во многих видах спорта, некоторые из них (женская гимнастика) требуют экстремальных нагрузок за счет движения, необходимых для выполнения технических приемов, особенно в поясничной области, где без этих ограничений она негативно влияет на здоровье. Гибкость позвоночника напрямую влияет на работу мышц брюшного пресса, что определяет ее роль при выполнении разгибаний туловища из положения лежа. Упражнения на гибкость предлагаются в качестве профилактики или лечения сухожильных и мышечных проблем, а низкие показатели гибкости могут предвещать функциональные проблемы, такие как артериальная ригидность. В средних возрастных группах (40–59 лет) и у людей старше 60 лет эксперты отмечали повышенную жесткость суставов у людей с ограниченной гибкостью, что не наблюдалось у молодых людей (20–39 лет). Низкая гибкость туловища может создавать проблемы и у здоровых взрослых людей, что связано с высокой жесткостью аорты.

Исходя из анализа научной литературы, мы можем определить, насколько гибки суставы. Это похоже на рекомендуемую диетическую норму питательных веществ. Они представляют собой минимальные количества полезных веществ, что людям не грозили такие болезни, как цинга, рахит и другие подобные заболевания, вызванных дефицитом витаминов.

Аналогичным образом, нормальный уровень гибкости измеряется удобством для нашей повседневной деятельности, такой как приседания, чтобы залезть под раковину на кухне или под диван, подняться по лестнице, сесть на стул, наклониться и т.д.

Таким образом, мы нашли несколько противоречий:

– есть ли движения или положения, в которых вы чувствуете, как ваше тело напрягается или сдерживает вас;

- какая область тела мешает вам выполнять эти движения. Бедра, плечи;
- с какими движениями у вас больше всего проблем, повороты, наклоны вперед/назад.

Эта информация, дает нам, гораздо более понятные и полезные сведения, чем, если бы кто-то сказал нам, что наши колени сгибаются только до 120 градусов, или что наше внутреннее вращение плеч составляет всего 55 градусов. Здоровые люди, не имеющие физических ограничений, обычно не думают какое положение принять, или как двигаться, чтобы не чувствовать дискомфорт.

Факторы, влияющие на подвижность суставов:

1. Анатомия состава и окружающих тканей:

- форма сустава. Характеристики того, как сформирован сустав, и эта изменчивость у разных людей играет свою роль;
- податливость тканей сустава, таких как суставная капсула, связки и сухожилия;
- податливость мышц, фасций, нервов и других тканей, связанных с конкретным суставом. [4]

2. Нервная система:

- суставные рецепторы, которые сообщают нашему мозгу о пространственных условиях;
- мышечные рефлексы растяжения, которые сообщают нашему мозгу, когда мышцы удлиняются. [7]

Различные упражнения для развития гибкости:

1. Круговые движения плечами.

Это упражнение полезно для мобилизации и укрепления мышц как внутри, и снаружи лопаток. Раскрывая их, мы предотвращаем скованность плеч.

- медленно вращайте плечами вперед (5 раз);
- медленно вращайте плечами назад (5 раз);
- повторите упражнение несколько раз. [6]

2. Растяжка трицепсов.

- встаньте на колени, или сядьте или, встаньте во весь рост, ноги на ширине бедер, руки вытянуты над головой;
- согните правый локоть и дотянитесь правой рукой до середины спины;

- поднимите левую руку над головой и возьмитесь за нее чуть ниже правого локтя;
- слегка потяните правый локоть вниз и к голове;
- поменяйте руки и повторите.

Растягивает шею, плечи, спину, трицепсы. [7]

3. Упражнение «кошка» хорошо подходит для разогрева мышц спины и позвоночника, а также оказывает влияние на подвижность шеи и плеч.

- встаньте на четвереньки;
- медленно прогните спину (живот к полу, голова поднята вверх);
- медленно прогните спину, зеркально отражая движения.

Повторять набор этих действий несколько раз. [3]

4. Растяжка для спины и шеи.

- лягте на живот;
- упираясь ладонями в пол, медленно выпрямите руки (живот и ноги остаются на полу), голова направлена вверх и немного назад;
- задержитесь на несколько секунд;
- медленно вернитесь в изначальное положение. [3]

При выполнении данного упражнения вы не должны чувствовать боли или дискомфорта в области шеи. Если же они меняются, то это означает, что вы выполняете упражнение слишком быстро.

5. «Мостик».

- лягте на спину, согнув колени;
- медленно поднимите таз вверх, задерживаясь на несколько секунд;
- медленно возвращайтесь в исходное положение. [3]

6. Растяжка «Фигура четыре».

Эта поза растягивает пириформис и илеопсоас. Благодаря этому она является отличным и мягким подходом к облегчению симптомов, связанных с радикулитом и болью в коленях.

- лягте на спину, положив ноги на пол;
- перекрестите левую ногу над правой ногой;
- поднимите правую ногу от пола. Возьмитесь за заднюю часть правой ноги и осторожно подтяните ее к груди;

– когда вы почувствуете комфортное растяжение, задержитесь в этом положении;

– держите от 30 секунд до 2 минут;

– поменяйте сторону и повторите.

Растягивает бедра, ягодицы, нижнюю часть спины, подколенные сухожилия.

[5]

7. Растяжка «Бабочка».

– сядьте на пол так, чтобы подошвы ног были вместе, колени согнуты в стороны;

– возьмитесь за лодыжки или ступни, напрягите пресс и медленно опустите тело к ступням, насколько сможете, прижимая колени к полу;

– если вы слишком напряжены, чтобы наклониться, просто прижмите колени к полу;

– задержитесь в этом положении от 30 секунд до 2 минут.

Растягивает бедра, тазобедренные суставы, спину [5].

8. Растяжка бедра.

Это упражнение помогает как коленям, так и ягодицам. Оно пробуждает нервы в мышцах, прорабатывая всю область бедра.

– перенесите вес на одну ногу, приподняв противоположно колено;

– слегка подайте бедро вперед, напрягая при этом ягодицы;

– выполните по несколько повторений на каждую сторону [5].

9. Растяжка подколенных сухожилий стоя.

– ноги на ширине бедер, колени слегка согнуты, руки по бокам;

– на выходе поклонитесь вперед, опустив голову к полу, при этом голова, шея и плечи должны быть расслаблены;

– обхватите руками заднюю поверхность ног и удерживайте положение от 45 секунд до 2 минут;

– вернитесь в исходное положение;

– повторите несколько раз.

10. «Прыжок Ахилла».

Это упражнение хорошо растягивает мышцы стопы, пальцы ног и мобилизует сухожилие ахилл. Оно также поможет вам избежать плантарного фасциита, очень распространенной травмы стопы.

- упритесь руками в пол для опоры;
- аккуратно перекатитесь вперед на носки и колени;
- выполните несколько повторений. [6]

11. Растяжка бедра в выпаде.

- встаньте на левое колено. Поставьте правую ногу на пол перед собой, колено согнуто;
- наклонитесь вперед, потянувшись левым бедром к полу;
- сожмите ягодичцы;
- задержитесь в таком положении на 30 секунд – 2 минуты;
- поменяйте сторону и повторите.

Растягивает бедра, тазобедренные суставы, колени, квадрицепсы, ягодичцы [7].

Результаты исследования. Таким образом, адаптивная физическая культура – это физическое воспитание, которое было адаптировано или модифицировано таким образом, чтобы оно подходило для человека с инвалидностью так же, как и для человека без инвалидности. С возрастом гибкость суставов человека становится все меньше, и чтобы поддерживать свою пластичность, необходимо выполнять комплекс упражнений, направленных на их растяжку.

Список литературы.

1. Значение и особенности адаптивной физической культуры (АФК) [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/znachenie-i-osobnosti-adaptivnoi-fizicheskoi-kultury-afk.html> (Дата обращения: 21.03.2022).
2. Повышение гибкости верхней части тела у учащихся с помощью различных видов растяжки на уроках физкультуры [Электронный ресурс]. – URL: <https://efsupit.ro/images/stories/mai2021/Art%20195.pdf> (Дата обращения: 21.03.2022).
3. 10 упражнений на растяжку, которые подарят вам гибкость кошки за 4 недели [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/10-uprazhnenij-na-rastyazhku-kotorye-podaryat-vam-gibkost-koshki-za-4-nedeli-2139265/> (Дата обращения: 21.03.2022).
4. Гибкость: понятие и ее основные характеристики [Электронный ресурс]. – URL: <https://rebenokvsporte.ru/gibkost-ponyatie-i-ee-osnovnye-harakteristiki/> (Дата обращения: 21.03.2022).
5. 21 лучшее упражнение на растяжку для лучшей гибкости [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow> (Дата обращения: 21.03.2022).
6. Мягкие упражнения на подвижность для улучшения Вашей силы и гибкости [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.polar.com/blog/gentle-mobility-exercises/> (Дата обращения: 21.03.2022).
7. Упражнения на подвижность суставов для здоровья, функционирования и подготовки к тренировкам [Электронный ресурс]. – URL: <https://gmb.io/joint-mobility/> (Дата обращения: 21.03.2022).

УДК: 615.825:376.2-057.87+001.895

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

©2022, *Калюжин Владимир Георгиевич*

©2022, *Герцманович Алина Юрьевна*

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению особенностей развития мелкой моторики рук у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени. Нами представлено описание наиболее оптимальных тестов для определения уровня развития мелкой моторики рук у школьников данного возраста. На основании этих тестов сделаны предпосылки для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук у детей школьного возраста с умственной отсталостью легкой степени.

Ключевые слова: умственная отсталость легкой степени, школьный

Annotation. This article is devoted to consideration of features of development of fine motor skills of hands of schoolchildren of 7–8 years old with mental retardation of a mild degree. We present the description of the most optimal tests for determining the level of fine motor skills development in schoolchildren of this age. On the basis of these tests the prerequisites for the development of a corrective and developmental program for the development of fine motor skills in school-age children with mild mental retardation are made.

Key words: mild mental retardation, school age, fine motor skills, developmental testing.

Введение. Актуальность данного исследования определяется необходимостью разработки теоретических подходов и практических рекомендаций по организации специальных коррекционных занятий по развитию мелкой моторики рук у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени. Изучение опыта работы специальных коррекционных учреждений для детей с умственной отсталостью позволяет констатировать необходимость научно обоснованных рекомендаций по организации коррекционной работы, направленной на развитие мелкой моторики рук у детей изучаемой категории [3]. Целью адаптивной физической культуры является разностороннее воспитание, социальная адаптация и интеграция умственно отсталых легкой степени лиц в современном обществе. Проблема здоровья при этом выходит на первый план [1].

Цель исследования – определить эффективность разных методов тестирования параметров мелкой моторики рук у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени [2].

Методы исследований. Для проверки уровня развития мелкой моторики были подобраны следующие тесты:

Тесты для определения схватывающей способности рук. *Тест «От винта».* Оборудование: стол, 7 пластиковых бутылок 0,33 л, 7 крышек от пластиковых бутылок, секундомер. Методика: на столе перед ребенком стоят 7 пластиковых бутылок с закрученным горлышком пробкой, ребенок не ведущей рукой держит бутылку, а ведущей откручивает крышку. Оценка: фиксируется время в секундах, за которое ребенок открутит все пробки.

Тест «Возьми мячик». Оборудование: 2 контейнера (10×20 см), теннисные шарики, секундомер. Методика: перед ребенком, на уровне вытянутой руки, стоит контейнер с 10 теннисными шариками. Ребенку необходимо ведущей рукой переложить все шарики в стоящий рядом контейнер. Оценка: учитывается время в течение, которого ребенок переложит все шарики.

Тест «Застегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: стол, кусок картона с пришитыми шестью пуговицами разного диаметра (три диаметром 15 мм и три пуговицы диаметром 33 мм), кусок картона с шестью пришитыми петельками соответствующего размера из тесьмы, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежат два куска картона – один с пуговицами, а второй с петельками. По команде ребенок начинает застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера. Окончанием теста считается момент, когда ребенок застегнул все пуговицы. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Расстегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: стол, кусок картона с пришитыми шестью пуговицами разного диаметра (три диаметром 15 мм и три пуговицы диаметром 33 мм), кусок картона с шестью пришитыми петельками соответствующего размера из тесьмы, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежат два куска картона – один с пуговицами, а второй с петельками, причем пуговицы находятся в петельках соответствующего размера. По команде ребенок начинает расстегивать пуговицы из петелек. Окончанием теста считается момент, когда ребенок расстегнул все пуговицы. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тесты для определения точной дифференцировки движения пальцев рук. *Тест «Якорная цепь».* Оборудование: скрепки канцелярские 10 шт. 5×1 см, секундомер. Методика: ребенку предлагается сделать цепочку, нанизывая скрепку на скрепку. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Собери палочки» (ведущей рукой). Оборудование: стол, 30 счетных палочек желтого и зеленого цветов, секундомер. Методика: на столе вперемешку лежат 30 счётных палочек. Ребенку необходимо отложить палочки желтого цвета, беря по одной штуке. Упражнение делать ведущей рукой, не помогая второй рукой. Оценка: учитывается количество счетных палочек желтого цвета, собранных за 30 с.

Тест «Собери палочки» (не ведущей рукой). Оборудование: стол, 30 счетных палочек желтого и зеленого цветов, секундомер. Методика: на столе вперемешку лежат 30 счётных палочек. Ребенку необходимо отложить палочки желтого цвета, беря по одной штуке. Упражнение делать не ведущей рукой, не помогая второй рукой. Оценка: учитывается количество счетных палочек желтого цвета, собранных за 30 с.

Тест «Шевелящиеся червячки». Оборудование: секундомер. Методика: ладошки лежат на столе. Дети поднимают пальцы по одному сначала на одной руке, затем на другой. Повторяют это упражнение в обратном порядке. Поочередно поднимать пальцы сначала на правой руке, начиная с мизинца, затем переход на левую руку, также заканчивая мизинцем. Оценка: учитывается время в течение, которого ребенок выполнит упражнение обеими руками.

Тесты для определения зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука». *Тест «Шнуровка ботинок».* Оборудование: ботинок с 12 отверстиями, шнурок, секундомер. Методика: исследователь держит ботинок с вставленным шнурком в 2 нижних отверстия, ребенок должен обеими руками поочередно крест-накрест вдеть оба конца шнурка в 5 пар отверстий. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Пропала собака». Оборудование: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком. Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта. По сигналу исследователя ребенок начинает выполнять задание. Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Вырежи круг». Оборудование: квадратный листок бумаги, на котором начерчено 3 круга (диаметр очерченного круга равен 5 см; другие круги, очерченные менее рельефно, отличаются от него величиной радиуса на 1 и 2 мм),

не тугие ножницы, секундомер. Методика: работа ведется ведущей рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Рисование по контуру». Оборудование: стол, трафареты из картона в форме фруктов (яблоко и груша), перманентный маркер с толщиной рисования 4 мм, лист плотной бумаги формата А3, секундомер. Методика: задание выполняется ведущей рукой. Перед ребенком на столе укладывается лист из плотной бумаги формата А3, перманентный маркер, два трафарета (яблоко и груша). По команде ребенок накладывает трафарет на лист бумаги и обводит маркером до получения четкого контура. Далее ребенок накладывает и обводит второй трафарет. Окончанием теста считается момент времени, когда ребенок завершил обводку второго трафарета. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами был проведен сравнительный анализ уровня развития схватывающей способности рук, точной дифференцировки движения пальцев рук, определения зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука» у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени и у здоровых школьников того же возраста. Мы выявили, что дети с умственной отсталостью легкой степени имеют значительные отличия в уровне развития мелкой моторики рук, по сравнению с их здоровыми сверстниками. Так же мы увидели снижение всех количественных показателей тестирования и увеличение времени выполнения данных тестов.

Вывод. В ходе работы мы определили группы тестов для оценки уровня развития мелкой моторики рук у детей 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени.

Перспективы дальнейших исследований. Тесты для определения уровня развития мелкой моторики рук следует выполнять регулярно, с целью определения влияния занятий по адаптивной физической культуре на развитие занимающихся школьников с умственной отсталостью легкой степени.

Список литературы.

1. Катаева А. А. Дидактические игры в обучении дошкольников с отклонениями в развитии: пособие для учителя / А.А. Катаева – М. : ВЛАДОС, 2004. 224 с.
2. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие. / Л. Н. Ростомашвили – М. : Советский спорт, 2009. 224 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2009. 603 с.

УДК: 796.011.1

АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ПЕРВОГО ТИПА

© 2022, Кленцова Татьяна Николаевна

ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнёва

***Аннотация.** В статье рассматриваются аспекты работы со студентами, которые имеют заболевание сахарный диабет первого типа. Сахарный диабет первого типа не является противопоказанием к занятию физической культурой, но, занимаясь вместе с такими студентами, нужно учитывать определённые особенности заболевания. В данной статье рассматриваются эти особенности, с точки зрения предотвращения состояний гипогликемии и гипергликемии. Говорится о значимости учёта индивидуальных показателей каждого студента, индивидуальном подборе упражнений и о том, как вести себя в ситуации ухудшения состояния обучающегося. Как итог приводятся основные рекомендации по занятию со студентами с сахарным диабетом первого типа.*

***Ключевые слова:** сахарный диабет, лечебная физическая культура, подбор упражнений.*

***Abstract.** The article deals with aspects of work with students who have type 1 diabetes mellitus. Diabetes mellitus type 1 is not a contraindication to engage in physical education, but when working with such students, it is necessary to take into account certain features of the disease. This article discusses these characteristics in terms of preventing hypoglycaemic and hyperglycaemic conditions. It discusses the importance of taking into account the individual performance of each student, the individual selection of exercises and how to behave when a student's condition worsens. The article concludes with the main recommendations for exercises for students with diabetes mellitus type 1.*

***Key words:** diabetes mellitus, therapeutic physical education, selection of exercises.*

Введение. Сахарный диабет – это термин, который объединяет в себе группу заболеваний, которые сопровождаются повышением (или понижением) сахара в крови. Диабет разделяют на два типа: первый и второй. Ко второму типу преимущественно относятся пожилые люди или те, у кого наблюдается ожирение. Второй тип диабета заключается в том, что поджелудочная железа вырабатывает инсулин, однако у клеток в организме снижена к нему чувствительность. Сахарный диабет второго типа можно контролировать не столько при помощи искусственного введения инсулина через специальные шприцы, сколько занятием физической нагрузкой, принятием препаратов, наличием специальной диеты.

При первом типе сахарного диабета поджелудочная железа не способна вырабатывать инсулин, его контроль возможен только при помощи введения инсулина. Однако это не значит, что таким людям противопоказано заниматься физической культурой. Напротив, грамотно выработанные физические упражнения могут также снизить сахар в крови, приведя его в норму [2].

Основными задачами физической культуры для людей с сахарным диабетом являются:

1. Понижение уровня сахара в крови в процессе выполнения физических упражнений.
2. Улучшение работы желёз внутренней секреции (эндокринной системы).
3. Повышение функциональности мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистых систем (т.к. при сахарном диабете могут возникнуть осложнения, связанные с ними). [1]

Методы и организация исследования. В ходе исследования планируется подбор рекомендаций для преподавателей, а также упражнений для занятий лечебной физической культурой. Не все упражнения подходят для людей с сахарным диабетом, поэтому в исследовании необходимо собрать информацию о видах лечебной физической культурой, проанализировать её и сделать выводы.

Лечебная физкультура (ЛФК) — метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с терапевтическими задачами.

Рассматривая лечебную физическую культуру, нужно сказать о лечебной гимнастике. Лечебная гимнастика (ЛГ), дозированная ходьба ускоряют процессы регенерации тканей, нормализуют дыхание, деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психоэмоциональное состояние больного и т.д. [3]

Сахарный диабет первого типа непосредственно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. У некоторых людей, болеющих сахарный диабетом, наблюдаются перепады настроения. У большинства больных возникает упадок жизненного тонуса не только при первоначальном обнаружении заболевания, но и после достаточно продолжительного периода переноса болезни. Ведь для контроля сахара в крови нужно соблюдать специальную диету и соблюдать осторожность при занятии спортом. Также при сахарном диабете у людей, не контролирующих сахар и не соблюдающих диету может возникнуть ожирение, с которым, в том числе, может помочь бороться именно лечебная гимнастика, а не силовые упражнения. [4]

Рассмотрев данные факты, для дальнейшего анализа было решено выбрать именно лечебную гимнастику.

Результаты исследования и их обсуждение. Прежде всего, нужно упомянуть об ограничениях занятием лечебной физической культурой. Если у студента наблюдается сахар в крови ниже 3,9 ммоль/л или выше 11,0 ммоль/л, занятия необходимо отменить или отложить, чтобы сахар в крови мог стабилизироваться. Также преподавателю необходимо чётко контролировать состояние студента.

Если обучающийся теряет координацию в движениях, у него наблюдаются судороги, тошнота, помутнение сознания – необходимо срочно измерить уровень сахара в крови. Обычно у больных сахарным диабетом есть необходимое оборудование и помощь, чтобы понизить или повысить уровень сахара (инсулин, шоколад, кусок сахара, сладкая вода и др.), однако преподаватель должен знать, где они находятся, чтобы в случае резкого снижения (увеличения) сахара в крови, успеть помочь обучающемуся. В критических ситуациях, когда студент теряет сознание, необходимо вызывать более профессиональную медицинскую помощь.

Со стороны физического аспекта, если студент чувствует себя плохо и не готов выполнять упражнения с физической точки зрения, стоит остановить занятие. Если студенту не удаётся выполнить какое-либо упражнение, нужно заменить его на более лёгкое, постепенно увеличивая нагрузку (к тяжёлым физическим упражнениям всё ещё приступать не рекомендуется).

Начинать занятие необходимо с простых движений, например, поворотов и наклонов головы, разработки мышц рук, кистей, наклонов туловищем и лёгкой пробежки. После этого можно приступать к растяжке. Отжимания и упражнения на мышцы пресса лучше ставить в середину тренировки: мышцы и тело уже готовы к нагрузке, а студент ещё не устал и может выполнять упражнения. Заканчивать лучше какой-либо спортивной игрой, не требующей сильных энергетических затрат. Например, настольный теннис очень рекомендуют для больных сахарным диабетом, чтобы повысить их физическую активность.

Бассейн людям с сахарным диабетом посещать не запрещено, но делать это необходимо под чётким наблюдением тренера или преподавателя, который сможет помочь человеку в случае ухудшения состояния. Рекомендуются заплывы на

короткие дистанции, упражнения на развитие дыхательного аппарата, мышц спины.

Аналогично нужно поступать с лыжами. Забеги на короткие дистанции с отдыхом и контролем состояния. Если студент чувствует упадок сил и не может продолжать выполнять данное задание, он должен сойти с дистанции и сообщить об этом преподавателю. [5]

С психологической точки зрения тоже нужно разрабатывать особый подход. Нужно мотивировать студентов на занятия физической культурой, приободрять и помогать. Начинать нужно с лёгких нагрузок ещё и для того, чтобы и сам студент психологически был подготовлен к занятию. В конце необходимо проводить рефлексию, узнавать о личных предпочтениях студента.

Однако не стоит забывать о том, что обучающийся может быть негативно настроен к занятиям и пребывать в хорошем состоянии. К сожалению, это нельзя никак доказать и заставить студента заниматься. При этом важно не увеличивать студенту нагрузку (так как обучающемуся может на самом деле стать плохо). Можно лишь предложить более лёгкие упражнения, например, дыхательную гимнастику или простейшую зарядку. Также необходимо провести беседу со студентом, часто ли у него бывает такое состояние, рассказать о всех положительных сторонах лечебной гимнастики и лечебной физической культуры в целом.

Выводы. Сахарный диабет не является серьёзным препятствием к занятиям физической культурой, однако накладывает определённые ограничения и особенности с физической и психологической стороны. Если формулировать краткие выводы об анализе источников и сбора необходимой информации, можно выделить следующее:

1. Преподавателю необходимо знать о заболевании, изучить необходимую литературу и наладить со студентом общение, чтобы вовремя знать о всех изменениях его состояния.
2. Выбирать план занятий, исходя из состояния студента перед его началом и в его продолжении, учитывая особенности телосложения и уровень сахара в крови на момент занятия.
3. Сообщать о пользе выполненных упражнений, оказывать поддержку студенту.

4. Не слишком ограничивать студента в упражнениях (например, проводить только лёгкую разминку), но и не давать тяжёлых упражнений (например, бег на 3 километра, непрерывная игра в волейбол/баскетбол продолжительное время).

Список литературы.

1. Бикмуллина А.Р. Двигательная активность при сахарном диабете: учебное пособие / А.Р. Бикмуллина, З.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2019. – 40 с.
2. Вайнилович В.Г. Обучающее пособие для людей с сахарным диабетом: пособие / В.Г. Вайнилович, З.В. Забаровская, А.П. Шепелькевич. – Минск: БГМУ, 2007. – 99 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. / В.И. Дубровский. – Москва: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.: ил.
4. Камскова Ю.Г. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 202 с.
5. Чечетин Д.А. Лечебная физическая культура при сахарном диабете / Д.А. Чечетин. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2013. – 46 с.

УДК: 378.016:796.071

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

© 2022, Лагуткина Инна Андреевна

© 2022, Прихода Игорь Викторович*

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля» *

Аннотация. В статье обобщены, проанализированы и изложены сенситивные периоды развития скоростно-силовых качеств детей среднего школьного возраста. Установлено, что организм детей среднего школьного возраста (подростковый возрастной период) имеет свои специфические структурно-функциональные (анатомические и физиологические) особенности. Их нужно хорошо знать и всегда учитывать при организации и осуществлении учебно-тренировочного и спортивно-соревновательного процессов у этой категории лиц.

Ключевые слова: сенситивные периоды, развитие скоростно-силовых качеств, дети среднего школьного возраста.

Abstract. The article summarizes, analyses and states the sensitive periods of development of speed and strength qualities of children of middle school age. It is established that the body of children of middle school age (adolescent age period) has its own specific structural and functional (anatomical and physiological) features. They should be well known and always considered at the organization and realization of educational-training and sports-competitive processes at this category of persons.

Key words: sensitive periods, development of speed-force qualities, children of middle school age.

Актуальность. Организм детей среднего школьного возраста (подростковый возрастной период) имеет свои специфические структурно-функциональные (анатомические и физиологические) особенности, которые нужно хорошо знать и всегда учитывать при организации и осуществлении учебно-тренировочного и спортивно-соревновательного процессов у этой категории лиц. Средний школьный

возраст наиболее благоприятен для развития основных физических качеств (силы, скорости (быстроты), ловкости (координации), гибкости, выносливости) и их определенных комбинаций. При этом следует отметить, что организм в этом возрасте находится в состоянии формирования и развития, когда наблюдается недостаточная концентрация внимания и низкая сосредоточенность, недостаточная сила мышц и преждевременное утомление, избыточное реагирование на разные раздражители и повышенная скорость ответных реакций [8].

В подростковом возрасте наблюдается бурное увеличение тела в длину (до 10–12 см в год). Длина тела (рост) неизбежно влечет за собой увеличение массы отдельных органов и, как следствие, общей массы тела (вес). С возрастной положительной динамикой массы тела связано увеличение размеров внутренних органов, в том числе легких и сердца. Соответственно, увеличиваются интегративные физиологические показатели функционирования бронхо-легочной (дыхательный объем, жизненная емкость легких, частота дыхания, минутный объем дыхания и пр.), сердечно-сосудистой (ударный объем крови, объемная скорость выброса, частота сердечных сокращений в покое, минутный объем кровообращения и пр.), нейроэндокринной (уровень катехоламинов, андрогенов и пр.) и энергOMETаболической (физическая работоспособность и пр.) систем [8].

Особенности компонентного состава тела имеют первостепенное значение. Данные о физическом развитии организма определяют показатели компонентного состава тела, характеризующие абсолютное и относительное количество жирового, костного и мышечного компонентов. Различные ткани организма обладают разной энергетической и метаболической активностью, которые достаточно низкие в жировой и костной тканях, но весьма высокие в мышечной ткани. Компонентный состав тела одновременно является и структурной (анатомической, морфологической), и функциональной (физиологической, энергетической, метаболической) характеристиками организма. Положительная динамика компонентного состава тела в сторону увеличения мышечного компонента и уменьшения жирового компонента считается показателем повышения уровня физического развития организма [6].

В возрасте 13–15 лет продолжается процесс оссификации позвоночного столба, поэтому необходимо применять физические упражнения для развития силы и других физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости и пр.),

не препятствующие росту костей и формированию скелета. Однако значительная эластичность сухожильно-связочного аппарата у подростков приводит к развитию избыточной гибкости и гипермобильности в суставах, при этом функциональные возможности мышечной системы существенно снижены по сравнению с лицами более старших возрастных групп, что нужно знать и учитывать при организации и осуществлении учебно-тренировочного и спортивно-соревновательного процессов. В частности, физические упражнения на развитие силы и выносливости следует чередовать, постепенно наращивая физическую нагрузку как по объему, так и по продолжительности [6].

В возрасте 13–15 лет заканчивается процесс формирования двигательного анализатора. Из положения о биологической целесообразности достижения зрелости двигательного анализатора, а также обобщенной адаптивной функции организма на этапе полового созревания следует наличие прямой корреляции между сроками развития вторичных половых признаков, с одной стороны, и двигательными возможностями – с другой. При этом «половой» биологический возраст влияет сильнее, нежели календарный, на развитие мышечной силы, выносливости, производительности и экономичности бронхо-легочной и сердечно-сосудистой систем и скорости восстановления их функций после физических нагрузок. Позитивное воздействие процесса полового созревания на развитие двигательных и вегетативных функций является следствием, прежде всего, повышения содержания андрогенов, оказывающих анаболическое воздействие и в итоге способствующих повышению адаптационных резервов организма к физическим нагрузкам. Половое созревание как процесс онтогенеза, определяющий развитие не только репродуктивной функции, но и нейрогормональных регуляторных систем, является важнейшим критерием общефизиологического созревания. Учитывая вышеизложенное, примерно в 15 лет необходимо начинать целенаправленное развитие силы, поскольку этому способствует увеличение не только продольных, но и поперечных размеров тела [6].

Различная двигательная активность избирательно влияет на опорно-двигательный аппарат человека, поэтому определенные мышцы и отдельные мышечные группы развиваются неравномерно. К примеру, мышечная сила определяется степенью мышечного напряжения и величиной противодействия

внешнему сопротивлению и/или отягощению, а выражается в виде максимальной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств. Анатомической основой мышечной силы является содержание сократительных белков в мышечном волокне. Физиологическая основа мышечной силы определяется типом (быстрые или медленные) мышечных волокон. При преобладании в мышечной ткани быстрых волокон человек развивает максимальную мощность в скоростно-силовых движениях, а при преобладании медленных волокон – длительно сохраняет мышечное напряжение. Биохимическим фундаментом мышечной силы является эффективность энергетического обмена и пластической белковой функции, определяющие результативность акта мышечного сокращения. Регулярная физическая тренировка способствует развитию двигательных качеств, но их динамика неодинакова в разные возрастные периоды. Благоприятные структурные и функциональные предрасположенности (активное развитие силы) развиваются к 13–15 годам. Однако преждевременное приобщение детей к физическим нагрузкам может способствовать изменению осанки, поскольку в этом возрасте происходит формирование скелета [6].

Регулярные занятия физической культурой и спортом повышают адаптационные реакции организма, способствуют его правильному функционированию на органном, системном и организменном уровнях. Реагирование на физические нагрузки сопровождается постепенными модификациями, на основе которых наблюдается повышение структурных и функциональных ресурсов организма, что является важнейшим фактором правильного функционирования всех органов и систем организма, особо важного в ходе развития возрастных трансформаций [8].

Особый интерес исследователей вызывает изучение взаимосвязи между скоростью и силой мышечного сокращения, что объясняется тесной связью этих физических качеств с двигательной функцией (двигательной активностью).

Установление закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет крайне важное значение, поскольку уже в детском и подростковом возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается основа физической подготовленности.

Экспериментальными исследованиями установлено, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо начинать в детском и подростковом возрасте, а также

обнаружена возрастная динамика развития скоростно-силовых качеств у школьников, определены периоды наиболее быстрого и медленного роста скоростно-силовых показателей и проведен анализ взаимосвязи уровня развития скоростно-силовых качеств и показателей, оказывающих влияние на развитие этих качеств. Приведены данные, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств детей всех возрастов, в которых отмечено резкое повышение этого уровня в возрасте 12–15 лет. Согласно экспериментальным исследованиям, скоростно-силовые способности значительно возрастают в период с 8–9 лет до 15–16 лет [8].

В доступной научной литературе до сих пор достаточно мало данных об особенностях развития скоростно-силовых свойств у юных спортсменов. Это связано, прежде всего, с тем, что лишь с середины 60-х годов начали активно разрабатываться методы и средства развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов в отношении отдельных видов спорта. До сих пор недостаточно разработана методика определения скоростно-силовых качеств у детей, подростков и юношей. Большинство исследователей считает, что наиболее адекватным показателем уровня развития скоростно-силовых качеств является показанный результат в прыжке в высоту с места с отталкиванием двумя ногами [1].

Некоторые авторы, рассуждая о показателях скоростно-силовых усилий, используют термин «прыгучесть». Установлено, что уровень развития прыгучести существенно влияет на легкоатлетические результаты школьников. При помощи регрессионного анализа установлено, что у школьников 11–12 лет улучшение прыгучести сопровождается улучшением результатов в прыжке в высоту, в беге на 60 м, в толкании ядра, в метании диска, в метании копья [1].

Экспериментальные исследования взрослых и юных спортсменов показали, что, прыгучесть является в определенной мере врожденной способностью человека, однако целенаправленное воздействие физическими упражнениями значительно повышает уровень имеющейся скоростно-силовой подготовленности. Однако это наблюдается исключительно при рациональном подборе методов и средств, методик и технологий физической тренировки строго в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Установление возрастных периодов более быстрого или медленного развития прыгучести является актуальной задачей, от правильного и своевременного решения которой зависит

эффективность и безопасность физической подготовки детей и подростков во всех видах спорта [1].

В процессе многолетней физической тренировки наблюдаются существенные изменения соотношения в развитии различных физических качеств. К примеру, на этапе предварительной подготовки развитие мышечной силы, скорости, скоростно-силовых качеств способствует повышению уровня физического развития юных спортсменов [8].

В процессе повышения уровня физической подготовленности занимающихся возрастает значение рационального подбора физических упражнений и их оптимального сочетания в ходе физической тренировки. Экспериментальные исследования показали необходимость оценки результативности процесса физического воспитания не только по уровню развития отдельных физических качеств и физиологических функций, но и по способности индивидуума эффективно и безопасно использовать их в конкретной двигательной активности. Это указывает на необходимость анализа взаимосвязи функций между собой и с отношением к уровням показанных спортивных результатов [8].

Для эффективного и безопасного процесса физического воспитания огромную роль играет взаимосвязь и соотношение физических упражнений в развитии скорости, скоростно-силовых качеств и выносливости на разных этапах физической подготовки юных спортсменов. Биохимическими исследованиями установлено, что в процессе физической тренировки вначале повышаются биохимические показатели, определяющие аэробные процессы (способствующие развитию выносливости), а потом повышаются показатели, определяющие анаэробные процессы (способствующие развитию скорости). Таким образом, развитие скорости зависит от развития выносливости, поскольку без нее невозможно использовать значительную физическую тренировку, направленную на развитие скорости. В случае недостаточного уровня осуществления анаэробных биохимических процессов величина и продолжительность скоростно-силовых нагрузок должны увеличиваться постепенно [7].

Огромную роль в развитии физических качеств и формировании основного двигательного навыка у юных спортсменов играют определенные взаимосвязи. Так, установлена количественная взаимосвязь динамических временных и пространственных показателей формирования двигательного навыка с

показателями уровня развития скоростно-силовых качеств в каждой возрастной группе (с 11 до 18 лет) у юных спортсменов. Знание взаимосвязи показателей формирования двигательного навыка с показателями уровня развития скоростно-силовых качеств в каждой возрастной группе позволит более эффективно и безопасно управлять этими характеристиками двигательной активности, способствовать их оптимальному соотношению [7].

В подростковом возрасте возникают реальные (морфологические, функциональные) основы для овладения наиболее сложными двигательными действиями. При этом в процессе физического воспитания подростков в период полового созревания нужно учитывать возникающую острую необходимость в дифференцировании физической нагрузки в зависимости от физической подготовленности, физического развития и физического здоровья занимающихся [7].

В возрасте 13–15 лет наблюдается отставание физиологической зрелости внутренних органов и систем, отмечаются предпосылки для совершенствования отдельных физических (в том числе скоростно-силовых) качеств [7].

К 11–12 годам наблюдается значительное развитие скоростно-силовых качеств как базиса скоростно-силовых видов спорта и сложнокоординационных видов двигательной активности (в том числе и профессиональной деятельности). В этом возрасте для развития скоростно-силовых качеств предпочитают динамические упражнения взрывного характера с применением отягощений небольшого веса, в том числе и массы собственного тела (прыжки в глубину с последующим отталкиванием, прыжки на скамейку, козла и др.) [5].

В возрасте 12–14 лет интенсивно повышается скорость передвижения преимущественно путем развития скоростно-силовых качеств, поскольку наблюдаются благоприятные условия для прогрессивного развития этих качеств при широком использовании комплекса средств скоростно-силовой направленности [5].

К 13–14 годам наблюдается предельная частота движений, достигающая показателей лиц зрелого возраста, вследствие чего создаются благоприятные условия для обучения технике скоростных, скоростно-силовых локомоций (спринтерский бег, метание, сложнокоординационные виды спорта и др.) [5].

Следует учитывать, что в возрасте 14–15 лет скорость возрастных структурных и функциональных перестроек снижается (ограничивающий прирост скорости движений). В этот возрастной период также замедляется темп развития скоростно-силовых качеств, который возможно поддерживать исключительно специальными и целенаправленными физическими упражнениями [5].

К 14–15 годам наблюдаются благоприятные условия для развития силы, сопоставимые с высоким уровнем структурной и функциональной зрелости двигательного аппарата, поэтому у учащихся 12–14 лет необходимо включать в занятия физической культурой упражнения с небольшими отягощениями для преимущественного развития скоростно-силовых качеств. При этом у девушек этого возраста силовые упражнения ограничиваются вследствие снижения относительной силы мышц (соотношение абсолютной силы к массе тела) [2].

В возрасте 14–15 лет вследствие совершенствования механизмов гомеостаза возникают благоприятные условия к применению физических упражнений, направленных на поддержание статических поз, стоек, упоров, висов (изометрический метод физической тренировки). В этом возрасте возникают благоприятные возможности для совершенствования гибкости. В процессе развития физических качеств в этой возрастной группе строгая система использования методов и средств, методик и технологий физической тренировки отсутствует. Однако существуют определенные рекомендации: например, в начале основной части занятия применяются упражнения для развития скорости, потом – силы, в конце – выносливости. В ряде случаев возможно выполнение силовых упражнений перед скоростными, а выполнение упражнений на выносливость возможно после скоростных и силовых упражнений [5].

Физиологическая перестройка подросткового организма в период полового созревания требует от педагогов пристального внимания при планировании и выполнении физической нагрузки. Наклонность подростка к завышению своих возможностей приводит его к выполнению значительных физических нагрузок силовой направленности, сложных акробатических, гимнастических и других упражнений без предварительной подготовки, поэтому необходимо исключать на занятиях физические упражнения со значительным перенапряжением или высоким риском спортивного травматизма [4].

Существует отличительная особенность подросткового и юношеского спорта, определяющая специфику физической тренировки. Например, принцип индивидуального максимального достижения спортивных результатов должен применяться как условие предельного увеличения учебно-тренировочного и спортивно-соревновательного потенциала только в оптимальном с точки зрения специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена возрасте, поэтому принцип углубленной специализации в подростковом и юношеском спорте становится существенным на более поздних этапах многолетней физической тренировки [4].

Особо важное значение имеет реализация принципа единства общей и специальной физической подготовки. Чем меньше возраст юного спортсмена и, соответственно, учебно-тренировочный и спортивно-соревновательный стаж, тем более пристальное внимание необходимо уделять его разнообразной физической подготовке, поскольку в подростковом и юношеском спорте особо важно всестороннее гармоничное формирование и развитие личности. Кроме того, необходимо отметить быструю утомляемость юных спортсменов от однообразной физической тренировки и потерю мотивации к ней, возможность перехода в другой вид спорта, смены игрового амплуа и т.д. [3]

Принцип единства постепенности и непрерывности достижения предельных физических нагрузок в подростковом и юношеском спорте реализуется с общими аспектами постепенности и непрерывности, причем ударные физические нагрузки имеют гораздо меньшее применение по сравнению с физическими нагрузками в учебно-тренировочном и спортивно-соревновательном процессе взрослых спортсменов [4].

Вывод. Таким образом, организм детей среднего школьного возраста имеет свои специфические структурно-функциональные особенности, которые нужно хорошо знать и всегда учитывать при организации и осуществлении учебно-тренировочного и спортивно-соревновательного процессов у этой категории лиц.

Список литературы

1. **Ахапкин, В.Н.** Начальная спортивная подготовка школьников 10–12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ахапкин Василий Николаевич. – Москва, 2013. – 136 с. – Текст : непосредственный.
2. **Борцова, А.Н.** Дифференцированное физическое воспитание школьниц на основе учета особенностей интегральных показателей их физического состояния : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Борцова Анна Николаевна. – Волгоград, 2006. – 165 с. – Текст : непосредственный.

3. **Глазырина, Н.В.** Формирование интеллектуального и мотивационного компонентов физкультурно-спортивной деятельности у учащихся 5–9 классов общеобразовательных школ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Глазырина Нина Владимировна. – Краснодар, 2003. – 152 с. – Текст : непосредственный.

4. **Гордияш, И.А.** Модель организации учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры личности учащихся среднего школьного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гордияш Ирина Анатольевна. – Волгоград, 2009. – 159 с. – Текст : непосредственный.

5. **Лебедева, Е.И.** Дифференцированная физическая подготовка мальчиков среднего школьного возраста на уроках физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лебедева Елена Ивановна. – Волгоград, 2004. – 160 с. – Текст : непосредственный.

6. **Пономарев, А.А.** Технология дифференцирования силовой подготовки школьников на основе учета типологических особенностей телосложения и биологической зрелости : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пономарев Андрей Александрович. – Волгоград, 2006. – 154 с. – Текст : непосредственный.

7. **Тегенева, О.В.** Методика развития физических способностей детей среднего школьного возраста на основе биологических ритмов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Тегенева Ольга Владимировна. – Тамбов, 2009. – 161 с. – Текст : непосредственный.

8. **Феоктистов, М.Ф.** Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Феоктистов Максим Федорович. – Волгоград, 2010. – 149 с. – Текст : непосредственный.

УДК: 376.796.035:613.96

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

© 2022, *Лагуткина Инна Андреевна*

© 2022, *Прихода Игорь Викторович**

**ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»***

***Аннотация.** В статье обобщены, проанализированы и изложены методы и средства адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха. Применение методов и средств адаптивного физического воспитания коррекционной направленности для повышения уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха на основе спортивных и подвижных игр, силовых упражнений и циклических видов двигательной активности позволит оптимизировать систему физического воспитания этой категории лиц.*

***Ключевые слова:** методы и средства адаптивного физического воспитания, дети среднего школьного возраста, нарушения слуха.*

***Abstract.** The methods and means of adaptive physical education of middle school age children with hearing impairment are generalized, analyzed and described in the article. The application of the methods and means of adaptive physical education of correction orientation for increasing the level of physical training of children of average school age with hearing impairment on the basis of sport and outdoor games, power exercises and cyclic types of motion activity will optimize the system of physical education of this category of persons.*

***Key words:** methods and means of adaptive physical education, middle school children, hearing impairment.*

Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей, в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом.

Анализ результатов педагогических исследований в области специального (коррекционного) образования детей с нарушениями слуха показал тесную связь между уровнем физического здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, их двигательной активностью и психическим развитием ребенка.

Двигательная активность оказывает положительное влияние на перцептивные и интеллектуальные процессы. Движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, обладающие большой двигательной активностью в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, лучшими показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой бронхолегочной, сердечно-сосудистой и нейроэндокринной систем, высшими адаптационными возможностями организма, меньшей склонностью к инфекционным и неинфекционным заболеваниям [10; 12; 14].

В специальных (коррекционных) школах программа по физическому воспитанию для глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста, действующая на сегодняшний день, фокусирует свое внимание, главным образом, на учебном аспекте физического воспитания, по аналогии с общеобразовательными предметами, и главная задача учебного предмета «Физическая культура» состоит в том, чтобы передать учащимся знания, умения и навыки, необходимые им во взрослой жизни [4; 5; 8].

В процессе занятий не осуществляется целенаправленное развитие физических качеств, а основное внимание, преимущественно, сосредотачивается на обучении и совершенствовании техники видов спорта. Однако хорошо известно, что без достаточной тренировки аэробных и анаэробных возможностей организма, развития скоростно-силовых качеств нельзя решить главные задачи – повышение уровней физического здоровья, физического развития и физической подготовленности [6; 7; 11].

Реальная физкультурно-спортивная активность глухих и слабослышащих подростков снижается с каждым годом, что объясняется не столько ухудшением социальной установки на физическую культуру и спорт вообще, сколько отрицательным отношением к некоторым традиционным формам (легкая атлетика, гимнастика и пр.) проведения физкультурно-спортивных занятий. Исходя из этого,

следует, что для повышения физкультурно-спортивной активности необходимо увеличение новизны и повышение обогащающей роли занятий, создание возможностей для занятий по выбору, уменьшение роли традиционных (обязательных) мер [4; 5; 8].

В решении этих задач поможет применение методов и средств адаптивного физического воспитания коррекционной направленности для повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста на основе спортивных и подвижных игр, силовых упражнений и циклических видов двигательной активности [6; 7; 11].

При построении программ применения методов и средств адаптивного физического воспитания для глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста учитывались результаты многих исследований, проведенных с данной категорией учащихся. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что глухие и слабослышащие подростки достоверно отстают от своих здоровых сверстников по показателям, характеризующим уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости. Также учитывалась заинтересованность глухих и слабослышащих подростков различными видами физкультурно-спортивной деятельности, которые им были предложены в качестве выбора [1; 3].

Физические упражнения – основное средство физического воспитания подростков с низким уровнем физической подготовленности. Среди средств адаптивного физического воспитания, которые могут быть применены в работе с глухими и слабослышащими детьми среднего школьного возраста, особое место занимают спортивные и подвижные игры. Спортивные и подвижные игры помогают детям с недостатками физического развития усвоить жизненно необходимые двигательные умения и навыки, развивают моральные и волевые качества, дают возможность взаимодействия и взаимодействия. Это способствует повышению общего жизненного тонуса, профилактике осложнений, связанных с длительной гиподинамией, формированию двигательных компенсаций и помогает их адаптации к учебным, бытовым и социальным условиям [6; 7; 11].

Для детей с ограниченными возможностями здоровья игровой метод представляется наиболее целесообразным. Ухудшение контактов, вызванное патологическими нарушениями (в нашем случае – нарушением слуха), незрелость

эмоциональной и волевой сферы, недостаточная самостоятельность, неумение ориентироваться в жизненных ситуациях, потребность в признании и самостоятельности – выраженные признаки социально-психической дезадаптации [1;3].

Игра активизирует эмоционально-образное мышление, внимание, память, снимает умственную усталость, повышает самоотдачу, создает творческую атмосферу, способствует преодолению замкнутости, застенчивости и неуверенности, а также позволяет моделировать ролевые отношения, вступать во взаимодействие с партнерами, что необходимо для формирования умений и навыков общения среди детей с ограниченными возможностями [2; 12].

Формы организации занятий в различных видах адаптивной физической культуры столь разнообразны и имеют такие резервы интеграции, которых нет ни в какой другой дисциплине образовательной деятельности [5; 8; 13; 14; 15].

Ряд физических качеств имеет реальную базу для собственного развития и совершенствования только в определенные сенситивные периоды. Так, по мнению большинства исследователей, акцентировать силовую подготовку детей среднего школьного возраста нужно в те возрастные периоды, когда у них происходит значительный естественный рост силовых способностей. Силовая подготовка в процессе физического воспитания подростков при условии постепенного нарастания нагрузки и тщательной индивидуализации дает хороший эффект, не вызывая каких-либо отклонений, стимулирует функции многих систем и органов, а также способствует развитию других физических качеств. Наиболее оптимальным периодом для направленного развития мышечной силы является возраст 13–15 лет [2; 3; 4].

Для организации такой работы предполагается проведение занятий, как правило, тренирующей направленности с широким использованием метода круговой тренировки, метода повторных и максимальных усилий с использованием умеренно большого сопротивления, а также метода повторяющегося стандартного отягощения (в процессе занятий атлетической гимнастикой). Преимущественное внимание в процессе развития силовых качеств нужно уделять основным, наиболее важным мышечным группам: спине, груди, плечевому поясу, животу и нижним конечностям. Развитию силовых качеств будет

способствовать проведению экспериментальных занятий по специальному расписанию в конце учебного дня [6; 7; 11].

Эффективность приспособления организма к кратковременным усилиям силового и скоростно-силового характера подтверждается данными врачебных наблюдений. Процесс адаптации организма к силовым упражнениям в процессе занятий характеризуется снижением частоты сердечных сокращений, а также более быстрым достижением сердечным ритмом рабочего уровня [9].

Занятия по силовой подготовке, особенно атлетической гимнастике, в процессе которых применяются упражнения со снаряжением и на тренажерах, достаточно популярны среди подростков 13–15 лет. Одной из причин популярности данных упражнений является то, что в большинстве упражнений задействованы практически все мышцы тела. Одни находятся в движении, другие – в активном или пассивном напряжении. Мышечная сила способствует развитию растущего организма глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста, стимулирует коррекцию двигательных нарушений, способствует выявлению других двигательных качеств, координации движений и формированию правильной осанки [2; 3; 4].

Упражнения силовой направленности имеют большое прикладное значение для глухих и слабослышащих подростков 13–15 лет, в том числе для их психологической адаптации в условиях их общения со здоровыми сверстниками в частности и здоровыми людьми в целом вне зависимости от возраста и пола. Улучшая опорно-двигательный аппарат, развивая силу всей мышечной системы, совершенствуя двигательный анализатор, они непосредственно готовят организм к выполнению работ, требующих мышечных напряжений и которые придется использовать глухим и слабослышащим выпускникам специальных (коррекционных) школ в будущей трудовой деятельности [2; 3; 4].

В методику занятий физическими упражнениями адаптационной направленности для коррекции двигательных нарушений в процессе физического воспитания глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста целесообразным будет включить использование занятий по плаванию, что позволит улучшить физическое здоровье и своевременно адаптироваться в обществе. Плавание в программе коррекции двигательных нарушений глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста имеет оздоровительное,

лечебное и гигиеническое значение. Нахождение глухого и слабослышащего подростка в горизонтальном положении в воде в состоянии своеобразной водной невесомости активизирует приток крови к работающим мышцам, нормализует их тонус, способствует их развитию, укрепляет бронхолегочную, сердечно-сосудистую и нейроэндокринную системы. Сильный приток крови к периферическим органам является хорошей профилактикой застойных процессов у глухих и слабослышащих подростков. Закаливающий эффект плавания формирует стойкий иммунитет к некоторым инфекционным (грипп, парагрипп, аденовирусная и риновирусная инфекции и пр.) заболеваниям. При плавании спортивными стилями дети с ограниченными возможностями выполняют движения с большой амплитудой с участием крупных мышечных групп, что снижает вероятность мышечной атрофии, контрактур и способствует развитию координации и точности движений, гибкости, силы, а по мере подготовленности – скорости и выносливости. Для глухих и слабослышащих подростков доступно изучение и усвоение спортивных способов плавания. Основная работа на этом этапе должна быть направлена на укрепление функциональных систем организма, обучение двигательным умениям и навыкам, основам индивидуальной техники движений, воспитание привычки к регулярным занятиям спортом [6; 7; 11].

Особое значение в физическом развитии глухих и слабослышащих детей среднего школьного возраста имеют упражнения, направленные на развитие выносливости, способствующие расширению функциональных возможностей бронхо-легочной, сердечно-сосудистой и нейро-эндокринной систем, содействие деятельности центральной нервной системы и, тем самым, общему укреплению физического здоровья и повышению уровня физической работоспособности [2; 3; 4].

В качестве дополнительных методов и средств адаптивного физического воспитания глухих и слабослышащих подростков применяют в процессе занятий физической культурой силовую подготовку с использованием упражнений с разнообразными приспособлениями, тренажерами, а также для развития силы и выносливости включают в процесс коррекции двигательных нарушений спортивные и подвижные игры, циклические виды двигательной активности (ходьба, бег и пр.) [2; 3; 4].

Таким образом, применение методов и средств адаптивного физического воспитания коррекционной направленности для повышения уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха на основе спортивных и подвижных игр, силовых упражнений и циклических видов двигательной активности позволит оптимизировать систему физического воспитания этой категории лиц.

Список литературы.

1. **Андреев, В.В.** Особенности состояния здоровья, психической сферы и скоростных способностей, обучающихся 13–14 лет с нарушениями слуха [Текст] / В.В. Андреев, А.В. Фоминых, А.В. Байкалов // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 1 (81). – С. 31–33. – Текст : непосредственный.
2. **Байкина, Н.Г.** Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Байкина Нина Григорьевна. – Москва, 1992. – 438 с. – Текст : непосредственный.
3. **Гурінович, Х.Є.** Фізичний стан глухих дітей молодшого шкільного віку та його корекція засобами фізичного виховання [Текст] : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Гурінович Христина Євгенівна. – Львів, 2006. – 214 с. – Текст : непосредственный.
4. **Киргизов, А.П.** Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Киргизов Артем Павлович. – Улан-Удэ, 2011. – 177 с. – Текст : непосредственный.
5. **Киселева, Е.А.** Концепция формирования программ по адаптивной физической культуре для школьников с нарушениями слуха [Текст] / Е.А. Киселева, Т.В. Красноперова // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 2 (70). – С. 18–19. – Текст : непосредственный.
6. **Колишкін, О.В.** Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Колишкін Олександр Володимирович. – Суми, 2004. – 178 с. – Текст : непосредственный.
7. **Овсянникова, Е.Ю.** Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Овсянникова Елена Юрьевна. – Киров, 2006. – 165 с. – Текст : непосредственный.
8. **Осколкова, Е.А.** Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации глухих учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Осколкова Екатерина Алексеевна, 2008. – Москва, 144 с. – Текст : непосредственный.
9. **Селитреникова, Т.А.** Управление процессом адаптивного физического воспитания детей с поражениями сенсорной системы на основе комплексного контроля [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Селитреникова Татьяна Анатольевна. – Санкт-Петербург, 2013. – 419 с. – Текст : непосредственный.
10. **Сермеев, Б.В.** Теоретические основы физического воспитания аномальных детей [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Сермеев Борис Васильевич. – Москва, 1992. – 45 с. – Текст : непосредственный.
11. **Фандикова, Л.А.** Режимы двигательной активности глухих и слабослышащих детей, обучающихся в специнтернате [Текст] / Л.А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2001. – № 4. – С. 46–48. – Текст : непосредственный.
12. **Форосян, О.І.** Теоретико-методичні засади адаптивного фізичного виховання підлітків з порушеннями слуху [Текст] / О.І. Форосян // Наука і освіта. – 2015. – № 5. – С. 128–132. – Текст : непосредственный.
13. **Шатунов, Д.А.** Организация и содержание адаптивного физического воспитания учащихся с нарушением слуха в условиях школы-интерната для детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шатунов Дмитрий Александрович. – Малаховка, 2027. – 239 с. – Текст : непосредственный.
14. **David, A.J.** Relationships between blood pressure and measures of dietary energy intake, physical fitness, and physical activity in Australian children aged 11–12 years [Text] / A.J. David, R. Vandongen, I.B. Lawrence // J. Epidemiology and Community Health. – 1992. – № 2. – P. 108–113. – Текст : непосредственный.
15. **Heikinaro-Johanson, P.** Integrating children with special needs in physical education: A school district assessment model from Finland [Text] / P. Heikinaro-Johanson, C. Sherrill // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2019. – V. 11, № 1. – P. 44–56. – Текст : непосредственный.

УДК: 615.825

СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ

© 2022, *Мирошкина Ангелина Владимировна*

© 2022, *Лалаева Елена Юрьевна*

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Аннотация. Статья посвящена проблеме реабилитации спортсменов после повреждения передней крестообразной связки. Задача исследования: разработать средства реабилитации для действующих спортсменов после повреждения передней крестообразной связки. Авторами в качестве реабилитации были отобраны мероприятия и физические упражнения послеоперационного периода. Выявлены критерии восстановления сустава.

Ключевые слова: коленный сустав, реабилитация, физические упражнения, повреждение коленного сустава, передняя крестообразная связка.

Annotation. The article is devoted to the problem of rehabilitation of athletes after anterior cruciate ligament injury. Research objective: to develop rehabilitation tools for active athletes after anterior cruciate ligament injury. The authors selected postoperative activities and physical exercises as rehabilitation. The criteria of joint restoration are revealed.

Keywords: knee joint, rehabilitation, exercise, knee joint injury, anterior cruciate ligament

Актуальность исследования. Коленный сустав является сложным органом по строению, также на него приходится довольно большая активность. Стоит отметить, что по сравнению с другими частями тела он не имеет защиты, такой, как жировая прослойка или мышечная ткань. По этой причине он подвержен различным травмам [1].

Анализ и обобщение литературных источников показал, что операция по реконструкции передней крестообразной связки (ПКС) является своеобразной «остановкой» на пути профессионального спортсмена. Это происходит со значительной потерей времени на восстановление, снижением работоспособности и результативности. Тем не менее, значительная часть атлетов успешно справляется с этим и возвращается на уровень участия в спорте до травмы. Но, в процессе возможно появление ряда факторов, таких как страх повторной травмы, неполное восстановление функций коленного сустава, социальные причины, препятствующие активному участию в спорте. Спортсменам и тренерам необходимо учитывать вероятные проблемы при возвращении к тренировочной и соревновательной деятельности [2].

После повреждения ПКС спортсмены начинают рано нагружать коленный сустав, думая, чем быстрее начнутся физические нагрузки, тем быстрее восстановится. Неправильно подобранные упражнения могут навредить. После

травмы должен быть период реабилитации, который сопровождается врачом под полным контролем.

Реабилитация как неотъемлемая часть послеоперационного периода позволяет существенно сократить период нетрудоспособности и создать оптимальные условия для восстановления активности человека. Авторские средства, которые разработаны для реабилитации спортсменов, несомненно, имеют актуальность.

Задача исследования: разработать средства реабилитации спортсменов после повреждения передней крестообразной связки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследований.

Разработаны средства реабилитации занимающихся после повреждения передней крестообразной связки.

Задачи послеоперационного периода:

1. Разработка объема движения.
2. Контроль отека и нагрузки.
3. Стабилизация таза.
4. Повышение выносливости большой ягодичной мышцы, средней ягодичной.
5. Тренировка ходьбы.

Методические рекомендации:

1. Запрещено: заниматься спортом, в том числе бегом и прыжками.
2. Нежелательны: ходьба вниз, плавание брассом, глубокое приседание, длительное сидение.
3. Рекомендуется избегать перегрузок.
4. Рекомендуется установить предел возможностей занимающегося, а именно: вечером, при выполнении холода на низ коленной чашки, определить уровень болезненности и дискомфорта в колене, если он больше – колено перегружено. Необходимо вспомнить какая нагрузка в течение дня выполнялась, и исключить ее.

Средства реабилитации занимающихся после повреждения передней крестообразной связки:

1. Противоотечные мероприятия, а именно: подъем ноги (на подушку), холод (температура 2-5°C) на низ коленной чашки, по 10 минут 5 раз в день, чаще после нагрузки, при дискомфорте. С провисанием (разгибанием ноги в колене). При хорошем разгибании – подложить валик под бедро, чтобы разгибание в колене было – 0°. Многоразовый компресс для холода гелевый (piluli.ru). Одноразовый компресс для холода Снежок – при отсутствии холодильника.

2. Работа с мягкими тканями и мышцами оперированной ноги. 2 раза в день:

- И.п. – сидя вытянув ноги, вести надколенник вверх, затем вниз, задержка 30 сек, повторить 3 раза;

- И.п. – сидя вытянув ноги, удерживать надколенник кистью, другой рукой мобилизация жировой подушки в стороны, 2 мин.;

- И.п. – сидя, поперечный массаж в боли вокруг надколенника (как по углам квадрата), поперечный массаж швов (выполнять строго после снятия корок), по 2 мин.;

- Массаж (вибрация) мест крепления большой ягодичной мышцы 2 мин. Затем надеть пояс.

- И.п. – лежа на животе, развернуть стопу кнаружи, включить ягодицу, удерживать ее напряжение, рука на пояснице (поясницей не работать), подкачивать прямой ногой назад, 1 подход до утомления. До 2 мин. Не сгибать ногу в колене.

3. И.п. – стоя на не оперированной ноге, оперированную ногу согнуть, тянуть пятку к ягодице, 30 сек x 3 раза. Выполнять 5 раз в день.

4. Нагрузка весом тела и ходьба: две недели после операции ходьба на костылях, с нагрузкой весом тела 50%.

5. Через 2 недели начать ходьбу с 75% веса тела и начать тренировку ходьбы перед зеркалом.

6. Ходьба перед зеркалом. Полная нагрузка на оперированной ноге (задержка на стопе с этой стороны, долю секунды дольше, напрячь и удерживать среднюю ягодичную при опоре стопой с оперированной стороны). 2-3 шага к зеркалу. Нагрузка равномерно – контроль в зеркало. 2-3 мин. 2 раза в день.

7. При начале уверенной ходьбы: нагрузка на оперированную ногу, напрягать ягодицу на опору стопой.

Выявлены критерии неполного и полного восстановления сустава.

1. Признаки неполного восстановления сустава:

- ограничение объема движения в суставе;
- дискомфорт, отек в области сустава в покое или при нагрузке;
- уменьшение объема мышц по сравнению с интактной стороной;
- видимые нарушения движения с участием оперированной стороны;
- боль в здоровой конечности (из-за ее перегрузки);
- боли в спине, возникшие после операции;
- боли в суставах со стороны оперированной конечности;
- крепитация, хруст в мягких тканях;

2. Критерии полного восстановления сустава:

- полный объем движения в суставе;
- отсутствие дискомфорта в суставе при нагрузке;
- объем мышц соответствует мышцам другой стороны;
- отсутствие болей в суставах и позвоночнике;
- способность выполнить без качественных и количественных отличий от здоровой стороны.

Для определения эффективности разработанных средств было проведено педагогическое исследование на базе «Волгоградской государственной академии физической культуры», кафедр спортивных дисциплин и кафедры медико-биологических дисциплин.

В исследовании приняло участие 16 спортсменов 19-23 года, перенесших повреждение и последующую пластику ПКС.

Разработанные средства применяли не позднее 3-х месяцев после повреждения и пластики ПКС.

Вначале и в конце педагогического эксперимента нами было проведено исследование показателей подвижности коленного сустава, антропометрические показатели, а также оценка распределения веса тела на обе конечности у спортсменов.

Обхват бедра (среднее значение антропометрического показателя) увеличилось в конце исследования на 4,6 см (7,4%), а показатель гониометрии коленного сустава вырос на 25,8° (18,6%) ($p \leq 0.05$).

При помощи применения разработанных средств увеличена подвижность оперированной конечности. Сгибание ноги в коленном суставе приближено к

здоровой ноге. При изучении показателя динамометрии мышц бедра прослеживается его увеличение от 1,2 до 2,7 баллов ($p \leq 0.05$).

Применение разработанных средств реабилитации спортсменов, после повреждения передней крестообразной связки в период восстановления функции позволило достоверно улучшить действенность оперированной конечности [3].

Выводы.

1. Анализ и обобщение литературных источников показал, что операция по реконструкции передней крестообразной связки останавливает спортивную деятельность занимающихся профессиональным спортом. Это определенным образом будет тормозить развитие и совершенствование спортсменов.

2. Разработана программа реабилитации спортсменов после повреждения передней крестообразной связки: физические упражнения; методические рекомендации к выполнению упражнений; критерии восстановления сустава.

3. Анализ результатов педагогического эксперимента показал высокую эффективность разработанных средств реабилитации спортсменов после повреждения передней крестообразной связки, выраженную в достоверном изменении уровня амплитудных значений в коленном суставе, занимающихся экспериментальной группы ($p \leq 0.05$). В контрольной группе не выявлено достоверного увеличения показателей.

Перспективы дальнейших исследований. Разработанные средства реабилитации спортсменов после повреждения передней крестообразной связки можно ориентировать к спортсменам различных видов спорта: циклических, сложно-координационных, единоборств. Это позволит создать более эффективные условия для формирования здоровья и физической активности.

Список литературы.

1. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://crb-iraf.ru/artroz/vosstanovlenie-posle-travmy-kolennogo-sustava-instruktsiya-po-reabilitatsii.html>
2. Лапаева, А. Г. Аналитический обзор случаев возвращения спортсменов для активных занятий дзюдо после реконструкции передней крестообразной связки / А. Г. Лапаева, С. Е. Табаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 197-203. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p197-204.
3. Добрынина, Л. А. Физическая реабилитация спортсменов после пластики передней крестообразной связки в период восстановления / Л. А. Добрынина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2(168). – С. 115-117.

УДК: 796.012.2:376.2-057.87+615.825:001.895

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

©2022, Раманович Дарья Вячеславовна

©2022, Калюжин Владимир Георгиевич

Белорусский государственный университет физической культуры

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС). Представлено описание наиболее оптимальных тестов для определения уровня развития координационных способностей у детей данного возраста. На основании тестов сделаны предпосылки для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей школьного возраста с УОЛС.*

***Ключевые слова:** школьный возраст, умственная отсталость легкой степени, статическое равновесие, динамическое равновесие, ориентация в пространстве, тестирование уровня развития.*

***Annotation.** The article is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in 7–8-year-olds with mild mental retardation. The description of the most optimal tests for determining the level of development of coordination abilities in children of this age is presented. Based on the tests, prerequisites were made for the development of a correctional and developmental program for the development of coordination abilities in school-age children from mild mental retardation.*

***Keywords:** school age, mild mental retardation, static equilibrium, dynamic equilibrium, orientation in space, testing the level of development.*

Введение. В настоящее время актуальной темой в реабилитации является вопрос о восстановлении здоровья, функционального состояния человека. Все больше людей в мире сталкивается с данной проблемой [3]. Особое значение в сфере реабилитации уделяется детям с олигофренией. Дети с ограниченными возможностями здоровья сложнее адаптируются к обществу, интеллектуально слабее развиты, физическое развитие сильно отличается от здорового ребенка, страдают как различные функции, так и системы организма [2].

Обзор литературы. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает ведущее место в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Основные функции адаптивной физической культуры направлены на восстановление утраченных способностей индивида, его адаптацию к окружающей среде и самостоятельное сосуществование. Умственная отсталость является одним из самых распространенных нарушений среди всех отклонений в развитии. Основная патология вызывает ряд последствий, которые становятся причинами новых нарушений. Одними из них являются нарушения координационных

способностей и снижение двигательной активности. Именно эти критерии тесно связаны со всеми системами организма и его функциями. Из-за постоянного воздействия физической нагрузки на организм ребенка с ограниченными возможностями происходит закрепление физических качеств, совершенствуются возможности [1].

Методы исследований. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение детей с умственной отсталостью определялся по следующим тестам:

Тесты для определения уровня развития статического равновесия

Проба Ромберга (усложненная): «поза пяточно-носочная». Методика: испытуемый стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивого состояния в данной позе (в секундах)

Тест «Сурок». Методика: вертикальная стойка «на цыпочках», стопы сомкнуты, руки вверх. Положение тела фиксировать. Вначале тест выполняется с открытыми глазами; затем – с закрытыми глазами. Оценка: определяется время устойчивого состояния в позе с открытыми и закрытыми глазами (в секундах).

Проба Ромберга: поза «Аист». Методика: ребенок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты перед собой. Вначале тест выполняется с открытыми глазами, затем – с закрытыми глазами. Оценка: определяется время сохранения положения с открытыми и закрытыми глазами (в секундах).

Тесты для определения уровня развития динамического равновесия.

Тест «Прямая». Методика: ребенок закрывает глаза, руки перед собой, идет 5 шагов вперед, после чего возвращается обратно спиной вперед. Стартовая точка совпадает с финишной. Оценка: определяется расстояние от финишной точки до ближней стопы (в сантиметрах).

Тест «Ходьба с поворотом». Оборудование: на полу малярной лентой белого цвета сделать букву «П» (вертикальные линии длиной 3 метра, горизонтальная 2 метра). Методика: ребенок проходит по размеченной линии, в конце

разворачивается и также возвращается по линии обратно. Оценка: определяется время выполнения (в секундах).

Тест «Ходьба по прямой». Методика: испытуемый делает 5 оборотов вокруг своей оси влево и 5 оборотов вправо, после чего ему предлагается сделать 5 шагов по прямой линии с закрытыми глазами. Оценка: определяется отклонение от прямой линии вправо или влево (в сантиметрах).

Тест «Лягушка». Методика: испытуемый закрывает глаза и делает 5 прыжков вперед сомкнутыми ногами по прямой линии. Оценка: определяется, на сколько сантиметров отклонился испытуемый от прямой линии (в сантиметрах).

Тест «Ходьба по скамейке». Оборудование: гимнастическую скамейку перевернуть. Методика: испытуемый, по команде учителя, должен пройти по перевернутой скамейке с разведенными в сторону руками, развернуться и пройти обратно. Оценка: определяется время прохождения дистанции (в секундах).

Тесты для определения уровня развития ориентации в пространстве.

Тест «Точность попадания». Оборудование: стул, теннисные мячи, корзина. Методика: на расстоянии полутора метров от испытуемого на стуле находится корзина для бросков. Справа от ребёнка стоит стул и лежащие на нём 6 теннисных мяча. Ещё два мяча у него в каждой руке. Необходимо выполнить оборот вокруг своей оси сначала вправо и бросок одного в корзину, потом влево и опять бросок. Затем взять дополнительные мячи со стула и повторить задание. Выполнять с максимальной скоростью. Оценка: регистрируется количество попаданий.

Тест «Картошка». Оборудование: перевернутая гимнастическая скамейка. У ребенка в руках резиновый мяч, в момент прохождения скамьи ему необходимо подбросить мяч перед собой, сделать хлопок в ладоши, поймать мяч, продвигаясь по скамье вперед, повторить это 5 раз. Оценка: фиксируется время выполнения задания (в секундах).

Тест «Челночный бег». Оборудование: малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отметить линию старта и финиша, на расстоянии 8 метров установить две футбольные фишки диаметром 20 см и высотой 15 см. Ребенок должен пробежать от старта к линии финиша, дотронуться до фишки, вернуться обратно, затем снова побежать до линии, дотронуться и как можно быстрее вернуться назад. Оценка: фиксируется время выполнения задания (в секундах).

Результаты исследований. Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у школьников 7–8 лет с УОЛС и у здоровых школьников того же возраста, но без данной патологии. Следует отметить, что дети с умственной отсталостью имеют значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками.

При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения данных тестов, замедление скорости и темпов движений у школьников с УОЛС.

Данные, полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей с умственной отсталостью школьного возраста.

Вывод. Специально подобранные тесты для оценки уровня развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью легкой степени позволяют оценивать эффективность занятий по АФК.

Перспективы дальнейших исследований. Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия занимающихся школьников с умственной отсталостью легкой степени.

Список литературы.

1. Калюжин В. Г. Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Л. А. Деминской ; ДИФКС. Донецк, 2019. С. 544–551.
2. Радченко О. С., Петух О. В., Калюжин В. Г. Методы исследования функционального состояния лиц с особенностями психофизического развития // Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды : материалы I Междунар. науч.-практич. конф. студентов и молодых ученых ; Челябинск, 27 марта 2019 г. / Уральский гос. ун-т физической культуры. – Челябинск : Типография УралГУФК, 2019. С. 124–128.
3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 032102 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2009. 603 с.

УДК: 376.016:796 - 053.5 + 616.89

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

©2022, Сипайло Ольга Иосифовна

©2022, Калюжин Владимир Георгиевич

Белорусский государственный университет физической культуры

***Аннотация.** Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с тяжелыми нарушениями речи. В статье описаны адаптированные тесты для лиц с нарушениями речи для оценки уровня развития схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук и зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука». Так же в статье приводится содержание коррекционно-развивающей программы для развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, координационные способности, тяжелые нарушения речи, дети, младший школьный возраст, тестирование, мелкая моторика.*

***Annotation.** Problems of the use of adaptive physical culture in children with severe speech disorders. The article describes adapted tests for people with speech disorders to assess the level of development of grasping ability of the hands, accurate differentiation of finger movements and hand-eye coordination in the "eye-hand" system. The article also provides the content of a correctional and developmental program for the development of fine motor skills in children with severe speech disorders.*

***Keywords:** adaptive physical culture, coordination abilities, severe speech disorders, children, primary school age, testing, fine motor skills.*

Введение. В современном мире проблема развития речи занимает достаточно высокие позиции. Количество детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) велико и, к сожалению, прослеживается тенденция к росту их числа. Особенности моторики у детей с нарушениями речи обусловлены недостатками высших уровней регуляции, что проявляется снижением эффективности всех операционных процессов их двигательной деятельности. Наблюдается плохая координация сложных двигательных актов, несформированность тонких дифференцированных движений. Научные данные подтверждают, что уровень развития речи напрямую зависит от развития мелкой моторики рук, так как анатомически двигательный центр Брока и речевой центр Вернике находятся рядом и тесно взаимодействуют друг с другом. Систематические занятия по тренировке пальцев рук являются эффективным средством повышения работоспособности головного мозга и облегчают становление речи [1].

Причины речевых расстройств весьма разнообразны, выделяют органические, функциональные, эндокринные, психосоматические причины, а

также причины, связанные с окружающей средой. Абсолютно точных мировых статистических данных нет, так как у многих стран имеются свои критерии выделения лиц с ограниченными возможностями. Статистические данные так же определяются уровнем цивилизованности, качеством педагогической, социальной и медицинской помощи [2].

Обзор литературы. Речевые нарушения, возникнув под влиянием каких-либо факторов, самостоятельно не исчезают и требуют специально организованной коррекционной работы. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков к самостоятельной жизни, является важным средством социальной адаптации и способствует коррекции психофизического развития. Двигательная активность в детском возрасте, улучшающая физическое и психическое состояние ребенка является одним из важных факторов. Для детей с ТНР понадобится больше времени и больше повторений, упражнения должны быть адаптированы для их уровня развития. Возможность благоприятного результата обусловлена пластичностью детского организма и его систем в целом [4].

Анализ литературных данных по данной проблеме доказывает, что роль речевой деятельности уникальна в психофизическом развитии ребенка. Любые расстройства речи отрицательно воздействуют на формирование личности ребенка, его психофизическое состояние, а также препятствуют полноценному социальному взаимодействию. Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии нервной системы, они эмоционально реактивны, легко дают невротические реакции, их поведение может характеризоваться негативизмом и т.д. Наличие органического поражения мозга способствует тому, что такие дети плохо переносят жару, нередко они жалуются на головокружения, головные боли. Такие дети быстро утомляются им трудно сохранять усидчивость. Нередко возникают вспышки агрессии. Отмечается неустойчивость внимания и памяти. Низкий уровень контроля за собственной деятельностью, нарушение познавательной деятельности. Все это в целом свидетельствует об особом состоянии ЦНС детей, страдающими речевыми расстройствами [3].

Цель и задачи исследований. Цель работы – определение уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить особенности развития координационных способностей у детей 7–8 лет с тяжелыми нарушениями речи.
2. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Методы исследований. Уровень развития мелкой моторики рук определялся по трём направлениям: схватывающая способность кистей рук, точная дифференцировка движений пальцев рук, зрительно-моторной координация в системе «глаз–рука».

Уровень развития мелкой моторики у взятых нами под наблюдение детей школьного возраста определялся по следующим тестам:

Тесты для определения схватывающей способности кистей:

Тест «Сапер». Оснащение: стол, стул, секундомер, табличка из картона (ширина 17 см, длина 17 см) на которой приклеено 16 крышек вместе с горлышком (диаметр крышки 2 см) в 4 ряда по 4 столбика, пластиковая корзина (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см). Методика: на стол кладется табличка, на расстоянии 20 см от нее ставится пластиковая корзина. По сигналу ребенок откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую корзину. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой можно только придерживать табличку с крышками. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сортировщик». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластиковый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 48 штук пластиковых пазлов (, цвет: желтый, оранжевый, голубой, зеленый; размер одного пазла 5×5 см, высота 2 см). Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному пазлу и складывает вертикально 4 столбика каждого цвета по 4 пазла. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Добытчик». Оснащение: стол, стул, секундомер, две пластиковые корзины (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см), 20 штук каштанов. Методика: на столе на расстоянии 40 см стоят две пластиковые корзины. По сигналу ребенок с максимальной скоростью начинает перекладывать каштаны из одной корзины в другую. Задание выполняется не ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тесты для определения точной дифференцировки движений пальцев:

Тест «Сокровища». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос (цвет, ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 1 кг рисовой крупы, окрашенной пищевыми красителями в голубой, зеленый, оранжевый и красный цвета), 15 штук камней «Марблс®» в форме шариков диаметром 20 мм, пищевая фольга (нарезанная квадратами 10×10 см), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе стоит поднос с рисовой крупой в котором спрятаны камни «Марблс®», завернутые в фольгу. Справа от подноса стоит пластиковая банка. По команде ребенок двумя руками ищет спрятанные «сокровища», затем разворачивает их и кладет в пластиковую банку. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Колье ацтеков». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый шнурок длиной 60 см, шириной 2 мм, нарезанные по 10 мм длиной трубочки для питья (цвет: желтый, оранжевый, розовый, зеленый, диаметр отверстия 5 мм), листок бумаги А4 (на котором нарисована последовательность цветов в разноразной в количестве 40 точек), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком лежит шнурок и лист бумаги с примером для выполнения, справа стоит пластиковая банка с нарезанными трубочками. По команде ребенок начинает нанизывать трубочки на шнурок в той последовательности, что задана на бумаге. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Прищепка». Оснащение: стол, стул, секундомер, 35 штук бельевых разноцветных прищепок (длина 25 мм, ширина 8 мм), 5 кружков диаметром 75 мм из белого картона, на которых написаны цифры 9, 8, 7, 6, 5; пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе лежат пять кружков с цифрами, справа стоит пластиковая банка с прищепками. По сигналу ребенок начинает прикреплять прищепки на кружки в количестве, согласно цифре на кружке. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тесты для определения зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука»:

Тест «Покорми гусеницу». Оснащение: стол, стул, секундомер, 100 шт. разноцветных помпонов для творчества (диаметр 1 см), пластиковый белый

поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), пластиковая бутылка объемом 0,5 л, диаметр горлышка 3 см, 4 каштана для груза внутри бутылки. Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с помпонами. Справа от подноса стоит бутылка – «гусеница». По команде ребенок начинает «кормить гусеницу» – вкладывать ведущей рукой по одному помпону в горлышко бутылки, выбирая только желтый цвет (15 штук). Нельзя трогать бутылку руками и помогать второй рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Пропала собака». Оснащение: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком. Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта. Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг в верхнем правом углу. По сигналу ребенок начинает выполнять задание. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Результаты исследований. Дети 6–7 лет принявшие участие в эксперименте были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 10 человек в каждой. Были разработаны и подобраны тесты при помощи которых проведено тестирование уровня развития мелкой моторики до начала занятий АФК в экспериментальной и контрольной группах. Для сравнения уровня развития мелкой моторики нами так же были обследованы 20 здоровых детей 6–7 лет. С ними были проведены те же тесты, что и с детьми с нарушениями речи, для дальнейшего обоснования эффективности разработанной нами программы.

Как видно из данных, приведенных в таблице 1, уровень развития схватывающей способности кистей рук, точная дифференцировка движений пальцев рук и взаимодействия в системе «глаз–рука» у детей с ТНР был, статистически достоверно ниже, по сравнению с теми же показателями здоровых детей того же возраста.

Таблица – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ТНР	Здоровые дети	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Сапер», с	41,9±1,03	33,4±0,83	6,45	3,65	<0,001
«Сортировщик», с	50,0±1,20	42,6±1,37	4,09	3,65	<0,001
«Добытчик», с	36,6±1,60	27,7±1,02	4,69	3,65	<0,001
«Покорми гусеницу», с	50,0±1,34	44,4±1,07	3,28	2,75	<0,01
«Сокровища», с	55,9±0,81	49,3±1,07	4,95	3,65	<0,001
«Колье ацтеков», с	314±7,61	251±8,92	5,34	3,65	<0,001
«Прищепка», с	68,2±0,92	55,5±1,19	8,44	3,65	<0,001
«Пропала собака», с	47,8±1,08	37,1±1,55	5,68	3,65	<0,001

На рисунке 1 показаны полученные результаты исследования уровня развития мелкой моторики: данные здоровых детей приняты за 100%, а результаты выполнения этих же тестов детьми с ТНР выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников. На приведенном секторальном графике четко видно, что временные показатели у детей с ТНР значительно больше, по сравнению со здоровыми сверстниками.

Это однозначно свидетельствует о необходимости проведения с больными детьми, имеющими речевые нарушения, дополнительные занятия по АФК по специально разработанной нами для них коррекционно-развивающей программе (КРП), направленной на развитие мелкой моторики.

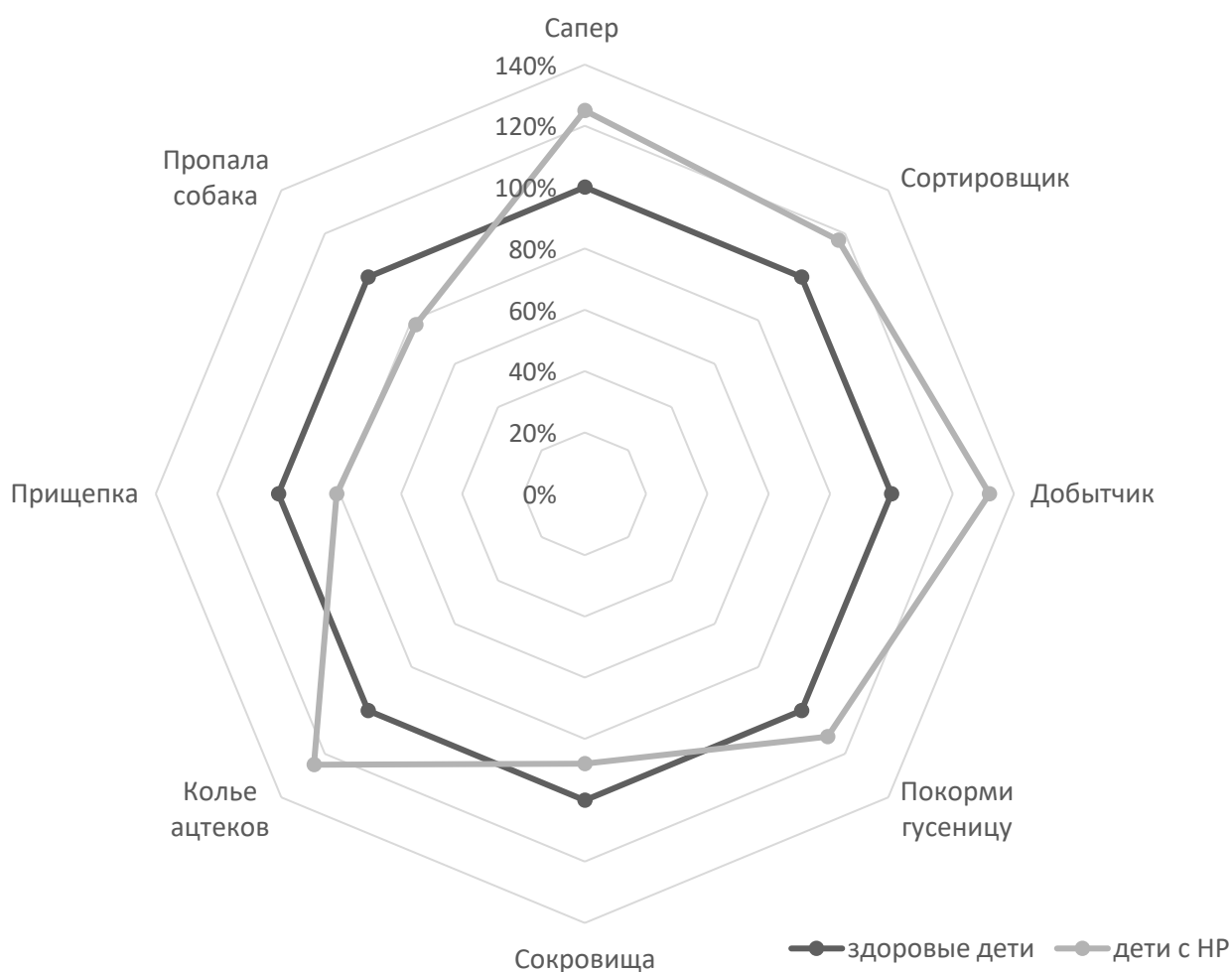


Рисунок 1 – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики в (%)

Выводы. В результате проведенного исследования было установлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи уровень развития мелкой моторики рук статистически достоверно ниже, чем у здоровых детей того же возраста.

Дети с тяжелыми нарушениями речи нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Перспективы дальнейших исследований. Разработанная нами КРП построена на основании анализа литературных источников и направлена на развитие мелкой моторики у детей с ТНР. Коррекционно-развивающая программа включает три этапа, которые проходят в строгой последовательности: этап начального разучивания (1–3 неделя); этап углубленного разучивания (4–6 неделя); результирующий этап (7–9 неделя).

Каждый этап включал в себя:

1. Пальчиковую гимнастику (3 минуты);
2. Самомассаж кистей (3 минуты);
3. Упражнения для развития мышц кистей рук (3 минуты);
4. Игровой метод (6 минут).

Каждое занятие, входящее в программу, решает несколько задач: повышение уровня зрительно-двигательной координации; совершенствование сенсорных и тактильных ощущений; развитие мелкой моторики рук; развитие пространственных представлений; улучшение психоэмоционального состояния.

Список литературы.

Апанасевич С. С. Медико-биологическое обеспечение тестирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи / С. С. Апанасевич, В. Г. Калюжин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IV Всеросс. науч.-практич. конф. (г. Уфа, 2018 г.) / отв. ред. С. Т. Аслаев. Уфа: РИЦ БашГУ, 2018. С. 131–136.

2. Калюжин В. Г. Индивидуально-дифференцированная программа развития равновесия у лиц с нарушениями речи / В. Г. Калюжин, О. С. Радченко // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза: сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. (заоч. форма) / под общ. ред. М. С. Леонтьевой. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. – С. 203–209.

3. Калюжин В.Г. Коррекционно-направленное развитие мелкой моторики у детей с легкой степенью умственной отсталости / В.Г.Калюжин, А.Л. Степанова // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXII (69) Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 9-10 февраля 2017 г.: в 2 т. Витебск: ВГУ им. Машерова, 2017. – Т. 2. – С. 156–157.

4. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2009. – 603 с.

**Исторические аспекты развития
физической культуры и спорта
на этапе XX – XXI вв.**



УДК: 796.03(477.62)"1962/1971"

ДОНЕЦКИЕ СПОРТСМЕНЫ В СОСТАВЕ СБОРНЫХ КОМАНД СССР (1962-1971 гг.)

© 2022, *Батищева Марина Робертовна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,
Институт физической культуры и спорта

Аннотация. Батищева М.Р. Донецкие спортсмены в составе сборных команд СССР (1962-1971 гг.). В данной статье освещена история развития физической культуры и спорта на территории Донецкой области в период с 1962 по 1971 гг. Представлены события, связанные с участием донецких спортсменов и уроженцев Донецкого края в составе сборной команды СССР в Олимпийских играх 1964 и 1968 гг.: формирование слаженной системы управления физической культурой и спортом в регионе, подготовкой спортсменов; создание материальной базы и материально-технического обеспечения спорта высших достижений на территории Донбасса; достижения спортсменов на отечественной и международной арене.

Ключевые слова. Донбасс, физическая культура и спорт, достижения спортсменов.

Annotation. Batishcheva M.R. Donetsk' athletes in the national teams of the USSR (1962-1971).

This article covers the history of the development of physical culture and sports in the Donetsk region from 1962 to 1971. Events related to the participation of Donetsk athletes and natives of the Donetsk Territory as part of the USSR national team in the Olympic Games in 1964 and 1968 are presented: the formation of a coherent system for managing physical culture and sports in the region, the training of athletes; the creation of a material base and logistical support for sports of the highest achievements in the territory of Donbass; achievements of athletes in the domestic and international arena.

Keywords. Donbass, physical culture and sports, achievements of athletes.

Введение. Донецкий экономический административный район по своему удельному весу в административном хозяйстве являлся самым большим в Украине. Его территория составляла 26,5 тыс. кв. км, на ней проживало 4 млн. человек, насчитывалось около 4 тыс. промышленных предприятий. Совет народного хозяйства состоял из 9 функциональных отделов, 6 отраслевых управлений, 4 комбинатов и 3 трестов [3].

Вторая половина 60-х и 70-е годы XX века стали золотым временем для Донбасса. Его экономика была на подъеме, в строй вводились новейшие предприятия, а старые реконструировались. Параллельно в крае развивались наука, культура и спорт [2].

Во второй половине 60-х в Советском Союзе был проведен ряд преобразований, известных как Косыгинская реформа. Вводились научные методы управления экономикой, предприятия получили большую хозяйственную самостоятельность, что позволило предприятиям использовать часть прибыли на материальное поощрение работников, социально-культурные мероприятия и жилищное строительство [2].

В 60-70-е годы Донбасс сохранял лидирующее место по добыче угля в СССР, а его угольная промышленность оставалась стержнем региона, давая четверть валовой продукции края [2]. Донецкий экономический район стал добывать 90 % угля по республике и треть – по Советскому Союзу. Эти показатели стали основой для промышленности Украины [3].

Обзор литературы. Изучаемый период охватывает подготовку к Олимпийским играм XVIII в Токио в 1964 г. и XIV в Мехико в 1968 г.

В 1963 году В.И. Дегтярев становится первым секретарем Донецкого промышленного областного комитета компартии, а год спустя первым секретарем Донецкого обкома партии. По инициативе нового главы области в городах были развернуты масштабные преобразования [2].

Будучи любителем футбола, Дегтярев постарался, чтобы донецкая команда «Шахтер» могла раскрыть свой потенциал. По предложению первого секретаря обкома многие предприятия стали спонсорами клуба, и вскоре «Шахтер» вошел в число лучших команд страны [2].

Целью и задачами является исследование состояния олимпийского спорта Донецкой области в период с 1962 по 1971 гг.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных и научно-методических источников; сравнительно-исторический анализ.

Результаты исследований. В 1961-1962 гг. «Шахтер» 2 раза подряд завоевывал хрустальный Кубок СССР по футболу [5].

Эти успехи связаны с приходом в июле 1960 г. нового наставника — Олега Ошенкова. Новый наставник «Шахтёра» наладил взаимодействие между отдельными звеньями команды, научил коллектив умело использовать сильные стороны в своей игре, поднял психологию и уверенность игроков в себе [7].

Сразу во второй год работы тренера «горняки» достигли наивысшего успеха во всесоюзных турнирах — выиграли Кубок СССР. По дороге к финалу обыграли «Динамо» (г. Хмельницкий), «Спартак» (г. Фергана), «Динамо» (г. Тбилиси), «Шахтёр» (г. Сталиногорск) и «Адмиралтеец» (г. Ленинград). Соперником в решающей игре было столичное «Торпедо» — чемпион СССР. После первого тайма счёт был 1:1, а во втором Юрий Ананченко делает дубль и приносит победу «Шахтёру» — 3:1. Успех команды из областного центра был сенсационным — чиновники были настолько

уверены в успехе «торпедовцев», что на почетных дипломах, которые вручили «горнякам» заранее были написаны имена футболистов «Торпедо» [7].

В 1962 г. «Шахтёр» снова выиграл Кубок страны, победив «Знамя труда» (г. Орехово-Зуево) — команду класса «Б» со счетом 2:0. В следующем сезоне они снова вышли в финал Кубка, но на этот раз уступили «Спартаку» — 1:2 [7].

В 1963 г. в Донецке появляется второй Заслуженный Мастер спорта СССР - Валентин Сапронов [5] нападающий команды «Шахтер» с 1952 по 1963 гг.

В чемпионате СССР футбольный клуб «Шахтер» выступал стабильно и в 1964 г. занял высокое за последнее десятилетие 5-е место. В конце 1960-х годов замечательные результаты показывали и дублеры «Шахтёра» - молодые футболисты победили в первенствах СССР 1967 и 1969, а в 1968 году заняли 2-е место. Главным талантом считали вратаря Юрия Дегтерёва, который регулярно выступал за юношескую сборную Советского Союза [7].

Кроме этого, руководство области очень было заинтересовано в развитии других видов спорта.

Наилучших успехов дончане добились в боксе. С 1962 г. Ю.Г. Пащевский становится руководителем Федерации бокса Донецкой области. На этой должности он успешно и плодотворно работал в течение 28 лет, благодаря личным качествам, напору, энергичности и даже доли авантюризма, как утверждали некоторые из тех, кто его знал. Он же стал первым в Донецке судьей Международной категории по боксу [4]. По воспоминаниям самого Ю.Г. Пащевского «в конце 1950-х – начале 1960-х годов бокс был такой: хочу – тренирую, а хочу – не тренирую. Системы или школы как таковой не было. Бокс был любительский, а точнее – дилетантский. Если боксер талантливый, он и мог высокий результат показать. А сама система подготовки спортсменов, высококлассных спортсменов, чемпионов – отсутствовала» [4].

И только в 1965 г. в Донецк по приглашению В.И. Дегтярева переехал Ю.В. Бухман, с именем которого связывают невероятный подъем в развитии бокса в области. Он работал на базе нового, только построенного ДС «Спартак» и при Донецком торговом институте, собрал команду, которая могла бы на равных соперничать со сборной СССР: Н. Сахно, Г. Покидаев, В. Дружинин, А. Кривко и др. [4].

Донецкий боксёр Эдуард Кауфман стал чемпионом по боксу на Спартакиаде народов СССР 1967 г. [7], готовился к Олимпийским играм в Мехико. Однако в период оформления заграничного паспорта кто-то из московских функционеров сказал, что «честь советского спорта должны защищать боксеры с русскими фамилиями» и Кауфмана «прокатили» [4].

Бухман был особенным тренером и педагогом, которого добром вспоминают все его воспитанники. У него была особая система, он никогда не позволял себе во время тренировок заполнять документы, работал с мастерами так же тщательно и внимательно как с новичками, у него были особые методики развития физических качеств и технической подготовки. Кроме этого, он обладал особой жизненной мудростью и авторитетом, которые воспитанники впитывали и применяли всю жизнь [4].

Игры XVIII Олимпиады состоялись в Токио в 1964 г. Совершенно неожиданно уроженец Макеевки, наш земляк, приехавший на Олимпийские игры в качестве фаворита, Ю. Власов, выступавший за команду ЦСКА (г. Москва), проиграл харьковчанину Леониду Жаботинскому [8].

После Игр в Токио 1964 г. в Донецке стали строиться спортивные сооружения: в 1964 г. – Дворец спорта «Спартак»; в 1965 г. – Дворец спорта с плавательным бассейном «Локомотив» в 1966 г. – легкоатлетический манеж «Авангард»; в 1967 г. – плавательный бассейн Донецкого политехнического института; в 1968 г. – Дворец спорта с плавательным бассейном «Юбилейный» [5].

В январе 1966 г. в недавно отстроенном дворце спорта «Шахтер» проводился матч на кубок Европы по боксу между молодежными сборными командами Франции и СССР. Победу со счетом 8:2 одержала команда СССР. Это были первые официальные международные соревнования в Донецке и Донецкой области. Весной этого же года были проведены зональные соревнования личного чемпионата СССР по боксу [6].

В изучаемый временной промежуток продолжала свою спортивную карьеру донецкая гимнастка П. Астахова — обладательница 10 Олимпийских медалей, в том числе пяти золотых. Она стала чемпионкой мира в командном первенстве (1962 г.), серебряным призёром в командном первенстве (1966 г.); чемпионкой Европы в упражнениях на брусьях (1961 г.), на бревне (1961 г.), серебряным призёром в многоборье (1961 г.), в вольных упражнениях (1961 г.). Также она была

обладательницей Кубка СССР в многоборье (1963 г., 1965 г.); чемпионкой СССР в упражнениях на брусках (1963 г., 1965 г.), на бревне (1961 г.), в вольных упражнениях (1964 г., 1965 г.), серебряным призёром в многоборье (1965 г.), в упражнениях на брусках (1961 г., 1962 г., 1964 г.), в вольных упражнениях (1961 г., 1963 г.), бронзовым призёром в многоборье (1962 г., 1963 г.), в упражнениях на брусках (1967 г.), на бревне (1965 г.), в вольных упражнениях (1962 г.) [1].

П. Астахова считалась самой изящной гимнасткой своего времени, её прозвище в западных средствах массовой информации было «Русская берёзка». Она была даже изображена на почтовой марке СССР, посвящённой IX Всесоюзной Спартакиаде школьников в Минске.

После завершения спортивной карьеры в 1972 г. П. Астахова тренировала гимнасток Украинской ССР [1]. Игры XIX Олимпиады прошли в Мехико в 1968 г. Никто из донецких спортсменов не поднялся на пьедестал.

И вернемся опять к футболу. В эти годы основа футбольной команды «Шахтер» явно нуждалась в обновлении и свежей мотивации. По результатам сезона 1968 г. дончане заняли 14-е место, а когда осенью 1969 г. «горняки» проиграли 4 матча подряд — тренера О. Ошенкова уволили [7].

Клуб переживал смену поколений — в 1970 г. в играх чемпионата на поле выходило 28 футболистов, в том числе 11 дебютантов. Одним из тех, кто хорошо проявил себя в составе донецкого клуба был нападающий Э. Козинкевич, который забил 9 мячей и по итогам сезона вошел во всесоюзный список «33 лучших». В следующем году «Шахтёр», заняв последнее 16-е место, выбывает из элитного дивизиона [7].

Кроме футбола и бокса хочется отметить результаты наших спортсменов и тренеров в других видах спорта. В 1970 г. первым чемпионом Европы по легкой атлетике в регионе становится легкоатлет Валерий Подлужный (г. Донецк, «Трудовые резервы», прыжки в длину). Валерий был самым именитым спортсменом Донбасса, по количеству титулов с ним мог сравниться только С. Бубка.

Радовали своими успехами и штангисты: Александр Галкин (г. Донецк, «Спартак») в 1970 и 1971 гг. устанавливает 9 мировых рекордов среди юниоров, становится бронзовым призером V летней Спартакиады народов СССР в троеборье среди атлетов полусреднего веса. С 1971 г. начинает бить мировые рекорды

штангист Борис Павлов (средний вес), он же становится чемпионом мира и 3-им в Донецке Заслуженным Мастером спорта СССР [5]. Станислав Батищев (г. Донецк, «Авангард»), переехавший в Донецк из Кривого Рога, был 2-ым штангистом мира во втором тяжелом весе вслед за Леонидом Жаботинским и Василием Алексеевым, преодолевает шестисоткилограммовый рубеж в сумме троеборья и устанавливает мировой рекорд в жиме [5]. Его именем названа в Донецке улица Батищева. Трижды улучшает мировые рекорды в полулёгком весе Юрий Голубцов (1971, 1972, 1973 гг.). В 1971 г. Надежда Ткаченко завоевала серебро на Чемпионате СССР по легкой атлетике в женском пятиборье [5].

Выводы. Подводя итог изучаемого периода развития Донбасса, можно сказать, что физическая культура и спорт развивались очень активно. К началу 60-х годов прошлого столетия были созданы объективные предпосылки для развития спорта высших достижений, изменилось и само отношение к спорту, что способствовало высокому уровню спортивной борьбы, в ходе которой могли появляться спортсмены высокого класса. Продолжалось восстановление материально-технической базы и строительство новых спортивных сооружений: 1964 г. – Дворец спорта «Спартак»; в 1965 г. – Дворец спорта с плавательным бассейном «Локомотив» в 1966 г. – легкоатлетический манеж «Авангард»; в 1967 г. – плавательный бассейн Донецкого политехнического института; в 1968 г. – Дворец спорта с плавательным бассейном «Юбилейный».

В 1964 и 1968 гг. ведущие спортсмены Донецкой области и уроженцы Донбасса приняли участие в Олимпийских играх: в спортивной гимнастике П. Астахова, В. Чукарин (от Львова), в тяжелой атлетике Ю. Власов (от Москвы). Появились новые имена: тяжелоатлеты С. Батищев, Б. Павлов, А. Галкин; велосипедист А. Амадуни; борцы В. Крячун, С. Рапаев, Землянухин; боксеры Н. Сахно, Г. Покидаев, В. Дружинин, А. Кривко, Э. Кауфман и др., которых тренировал знаменитый тренер Ю.В. Бухман.

Хорошие результаты показывала футбольная команда «Шахтер», выигравшая кубок СССР 1961-1962 гг. Футболисты этой команды даже вошли в знаменитый «список 33» лучших футболистов страны: голкипер «Шахтера» Н. Дегтярев, полузащитник А. Алпатов и нападающий А. Пономарев. А Валентин Сапронов нападающий стал вторым Заслуженным Мастером спорта СССР в регионе.

Открывались регулярные секции, развивался детско-юношеский и студенческий спорт. Основными видами, культивируемыми в области и дающими результаты на республиканских и всесоюзных соревнованиях, были тяжёлая атлетика, футбол, бокс, спортивная гимнастика, акробатика, художественная гимнастика и др. Росло число разрядников и Мастеров Спорта, победителей и призеров республиканских и Всесоюзных соревнований.

Перспективами дальнейших исследований является изучение советского этапа развития физической культуры и спорта в 1973 -1980 годы.

Список литературы.

1. Астахова, П.Г.. - Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Астахова_Полина_Григорьевна
2. Бунтовский С.Ю. История Донбасса: научно-популярное издание / С. Ю. Бунтовский. – Донецк: «Донбасская Русь», 2015 - 402 с.
3. История (история Донбасса: от древности до современности): учеб. пособ./ под общ.ред. Л.Г. Шепко, В.Н. Никольского. – Донецк: ДонНУ, 2018. – 693 с.
4. Перч С.И. Дончане выходят на ринг: очерки о ветеранах донецкого бокса / С.И. Перч. – Донецк: Вебер (Донецкое отделение), 2009. – 272 с.
5. Черненко И.А. Донецкому спорту 100 лет / И.А. Черненко. – Донецк: Донецкий комитет по физической культуре и спорту Донецкого городского совета, 2011. – 34 с.
6. Шахтёр (дворец спорта). - Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/160023>
7. Шахтер, футбольный клуб, Донецк. - Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Шахтер_\(футбольный_клуб_Донецк\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Шахтер_(футбольный_клуб_Донецк))
8. Энциклопедия олимпийского спорта Украины / под ред. В.Н. Платонова. - М.: Олимпийская литература, 2005. – 463 с.

УДК: 378

ДОПИНГ: ИСТОРИЯ, ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ БОРЬБЫ

© 2022, *Ворожко Юрий Викторович*

© 2022, *Лузган Елена Александровна*

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры спорта»

Аннотация. Данная работа посвящена вопросу исследования истории, проблем и тенденций борьбы с допингом. Погоня за рекордами побуждает спортсменов и специалистов, искать всевозможные способы и методы, направленные на обеспечение победы, которые не только наносят ущерб здоровью, но и подрывают основы спорта. На современном этапе развития спорта проблема применения допинга является ключевой.

Ключевые слова. Допинг, спорт, история, борьба.

Annotation. This work is devoted to the study of history, problems and trends in the fight against doping. The pursuit of records encourages athletes and professionals to look for all sorts of ways and methods aimed at ensuring victory, which not only damage health, but also undermine the foundations of sports. At the present stage of sports development, the problem of doping is a key one.

Keywords. Doping, sport, history, fight.

Введение. Погоня за рекордами побуждает спортсменов и специалистов искать всевозможные способы и методы, направленные на обеспечение победы любой ценой, которые не только наносят ущерб здоровью, но и подрывают основы

спорта. Одним из таких способов является применение допинга. На современном этапе развития спорта проблема применения допинга является ключевой. Допинг не является новым явлением. Ведь первые случаи употребления допинга были выявлены еще в XIX веке. Однако прошло уже несколько тысячелетий, а проблема употребления допинга спортсменами до сих пор остается нерешенной. До сих пор не был разработан эффективный метод борьбы с искоренением данной проблемы.

Цель исследования. Рассмотреть вопросы истории проблем и тенденции борьбы с допингом.

В соответствии с поставленной целью в работе решаются следующие задачи:

1. Рассмотреть историю возникновения допинга; 2. Исследовать проблемы допинга; 3. Проанализировать тенденции борьбы с допингом.

Методы исследования. Для решения поставленных в работе задач был использован следующий метод: 1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Проблема допинга начинается вместе с возникновением спорта. Допинг – это специальные лекарственные препараты, употребляемые спортсменами для принудительного повышения работоспособности организма во время соревновательной или внесоревновательной деятельности.

В истории распространения допинга в спорте известны многочисленные свидетельства применения разных стимулирующих веществ спортсменами, участвовавшими еще в Древнегреческих Олимпийских играх.

Атлеты применяли различные лекарственные травы и настойки, а также семена кунжута и психотропные грибы.

В новейшей истории распространение допинга начинается в 1840-1850 годах, когда в США получили распространение соревнования, требующие истощение резервов человеческого организма. Первые соревнования показали, что выдержать такие испытания могли те участники, которые использовали высококалорийные напитки и стимулирующие средства.

Подобные процессы происходили и в Европе во второй половине XIX века. Общепринятым стало использование кофеина, героина, кокаина, нитроглицерина и других веществ, которые способны повысить работоспособность спортсменов и их результаты. Это явление было распространенным, что заставило Пьера де Кубертена обратить особое внимание на чистоту состязаний.

Стимулирующие препараты помогали побеждать, но негативно сказывались на здоровье спортсменов, а иногда приводили к летальному исходу.

Международная любительская федерация легкой атлетики была первой международной федерацией, которая стала активно бороться с использованием допинга, и в 1928 году запретила использование стимуляторов. Другие международные спортивные федерации также стали бороться с данной проблемой, однако результата это не давало. Это объясняется тем, что не было четкого представления о том, что следует отнести к допингу, а также отсутствовала система контроля за применением запрещенных средств.

Первые пробы, способные выявить запрещенные вещества, были взяты в Токио в 1964 году на XVIII Олимпийских Играх. Однако еще в 1960 году проблема применения допинга привлекла внимание Совета Европы: 21 западноевропейская страна приняла резолюцию против использования в спорте допинговых веществ. В 1963 году Совет Европы создал специальный комитет по борьбе с допингом, деятельность которого оказалась неэффективной.

В начале 1960-х годов начали проводить тестирование спортсменов на применение стимуляторов, наркотических веществ, но несовершенство методов контроля позволяло спортсменам обходить тестирование или искажать его результаты.

Таким образом, прошло более полувека после проведения первых Олимпийских Игр, прежде чем к проблеме допинга стали относиться серьезно. За эти годы психостимуляторы, наркотические вещества, алкоголь глубоко проникли в спорт. Распространение допинга подтолкнуло Международный Олимпийский Комитет на учреждение Медицинской комиссии МОК, которой в качестве основной задачи вменялась борьба с допингом. Такая комиссия была создана в 1967 году. В этом же году было определено понятие «допинг» и выпущен первый перечень запрещенных препаратов.

Начиная с 1969 году, Медицинская комиссия МОК совместно с МСФ уточняет перечень запрещенных препаратов, совершенствует методы их идентификации, разрабатывает стандарты. В частности, все запрещенные вещества подразделяются на 9 групп: неодобренные субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2-

агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты, стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, глюкокортикоиды.

На XX Олимпийских Играх 1972 года в Мюнхене тестирование спортсменов для выявления применения ими запрещенных препаратов приобрело широкий масштаб. Пробы были взяты более чем у 2 тысяч участников Игр, семь проб дали положительный результат и спортсмены были дисквалифицированы. Однако хорошо организованной системы борьбы с допингом в олимпийском спорте в те годы не существовало.

Потребовалось несколько лет для того, чтобы методы, определения применения спортсменами анаболических стероидов, стали использовать на Олимпийских играх.

Проблема допинга в спорте резко усугубилась после того, как в конце 1950-х-начале 1960-х годов в американском спорте получили распространение синтетические мужские половые гормоны, изобретенные еще в 1930-х годах. Препараты этого класса рекомендовались спортсменам, специализирующимся в силовых и скоростно-силовых видах спорта.

Включение анаболиков в список запрещенных веществ не решило проблемы, поскольку эти вещества очень глубоко проникли в спорт. Началась активная борьба между Медицинской комиссией МОК, стремящейся выявить нарушителей и нарушителями, разрабатывавшими способы уклонения от допинг-контроля и использовавшими различные средства, маскирующие применение анаболиков.

Запрет на применение анаболических стероидов и жесткие наказания за их использование стимулировали поиск, синтез и внедрение в практику спорта других гормональных препаратов. Среди них наиболее сильнодействующим оказался соматотропный гормон, а также ряд пептидных гормонов, не подлежащих выявлению в процессе допинг-контроля.

В начале 1980-х годов Медицинская комиссия МОК столкнулась с проблемой использования спортсменами таких препаратов, как β -адреноблокаторы и диуретики. В результате после XXIII Олимпийских Игр 1984 году вещества, относящиеся к этим группам, были включены в список запрещенных препаратов.

Сложной, с точки зрения обнаружения фактов применения, оказалась проблема контроля на кровяной допинг, использование которого получило распространение в 1970-х годах и в последующий период в видах спорта,

связанных с проявлением выносливости к длительной работе. Экспериментально было установлено, что применение кровяного допинга существенно повышает выносливость спортсмена в условиях продолжительной работы.

В 1986 году, МОК ввел запрет на использование кровяного допинга, в связи с чем проблема обострилась. Во-первых, из-за отсутствия надежной системы контроля, а во-вторых, в связи с внедрением в спорт таких гормональных препаратов, как эритропоэтин, представляющий собой синтетический аналог кровяного допинга. Запрет использования эритропоэтина в 1990 году проблемы не снял, так как не было надежных методов контроля за применением этого препарата, и он широко использовался в видах спорта, требующих проявления выносливости.

Также, проблема допинга в спорте обострилась в связи с производством пищевых добавок и их интенсивным использованием спортсменами. Эти добавки не относятся к лекарственному ассортименту, что облегчает процесс производства и выхода на рынок, однако многие из них содержат запрещенные вещества, хотя информация об этом отсутствует на этикетках и в инструкциях по применению таких добавок. В связи с этим у спортсменов и представителей антидопинговой системы возникли дополнительные трудности.

В настоящее время антидопинговые службы сталкиваются с проблемой отсутствия четких границ между лекарственными препаратами, необходимыми для лечения болезней и запрещенными веществами. В результате антидопинговая деятельность во многих случаях приводит к спорным результатам, конфликтам и нарушению прав спортсменов.

Результаты исследования. На сегодняшний день ни одни крупные соревнования не проходят без допинг-скандалов. Последние Олимпийские игры не стали исключением. Первым положительную допинг-пробу сдал горнолыжник из Ирана Х. Саве-Шемшаки. Также из-за обнаружения допинга в пробах были отстранены спортсменки из борной Украины: лыжница В. Каминская и бобслеистка Л. Гунько. Допинг-скандал не обошел стороной и Российскую сборную. После блистательной победы в командном турнире нашим фигуристам долго не вручали заслуженное золото. Как оказалось, причиной этому послужила информация о декабрьской положительной допинг-пробе К. Валиевой. Однако не известно, почему это стало известно спустя два месяца. Золотая медаль не вручена нашим фигуристам до настоящего времени.

Выводы. Несмотря на активную борьбу с применением допинга, которую ведет МОК, WADA, РУСАДА на протяжении многих лет, проблема применения запрещенных веществ и генного допинга в спорте не решена и с каждым годом приобретает все большее распространение среди спортсменов.

Список литературы.

1. Ворожко Ю.В. Антидопинговая политика в спорте: легкая атлетика / Ю.В. Ворожко, Л.С. Седаш // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – Омск: Изд-во СибГУФК. – 2018. №1. – С. 187-191.
2. Арнэ В.В. Герменевтический подход в интерпретации допинговых скандалов / В.В. Арнэ, Ю.В. Ворожко // Материалы V научно-практической конференции преподавателей и аспирантов, посвященной 60-летию факультета спорта «Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов». – Омск: Изд-во СибГУФК. – 2017. – С. 28-36.

УДК: 796:94(470-571)”19/20”

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В XX – XXI ВВ. В РОССИИ

© 2022, Данченко Алексей Андреевич

© 2022, Кривошей Наталья Николаевна

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

***Аннотация.** В данной статье прослеживается развитие физической культуры и спорта с начала XX по начало XXI века. Автором выявляются роль и значение советской системы физической культуры и спорта в жизни общества на всех этапах его развития, выявляются ключевые события и аспекты физической культуры и спорта в советскую эпоху.*

***Ключевые слова.** Физическая культура, советский спорт, развитие, программа, Наркомпрос.*

***Annotation.** This article traces the development of physical culture and sports from the beginning of the XX to the beginning of the XXI century. The author identifies the role and importance of the Soviet system of physical culture and sports in the life of society at all stages of its development, identifies key events and aspects of physical culture and sports in the Soviet era.*

***Keywords.** Physical culture, Soviet sport, development, program, Narkompros.*

Введение. Тот период времени, когда зародились основы истории физической культуры и спорта начался с осмысления и описания отдельных исторических событий, которые благодетельствовали происхождению и развитию игр, физических упражнений и элементов спортивных состязаний народов разных регионов, стран и материков.

История физической культуры, достигнув определенного уровня развития, как наука и дисциплина, получила и практическое значение как профессионально-педагогическая дисциплина, стала составной частью учебного процесса во всех

типах учебных заведениях многих стран, включая и России. Познание и осмысление истории физической культуры и спорта позволяет полно осознать процессы, происходящие в прошлом и применить их усовершенствованную модель на данный момент. Если смотреть на историю спорта поэтапно, то мы видим, что на всём протяжении истории человечества спорт играл не только лишь роль проведения времени. Это далеко не так. Спорт пережил огромное количество изменений и некоторые его виды остались неизменными (к примеру, борьба), когда как иные изменялись с течением временем.

Основная часть. Классически историю развития физической культуры в России делят на три этапа: с древнейших времен до 1917 г., развитие физической культуры в советский период и на современном этапе в Российской Федерации после 1991 г [1].

Вторая половина XIX в. - 1917 г. – период непродолжительный по времени, но крайне насыщенный важными историческими свершениями в сфере физического воспитания и спорта, да и вообще науке о спорте. Отметить стоит среди них такие пункты: становление педагогических и естественнонаучных основ физического воспитания, развитие современных видов спорта и становление практики физического воспитания в образовательных учреждениях разного уровня, создание системы физического воспитания и образования.

Появляются работы фундаментального характера по научному обоснованию педагогических и естественнонаучных основ физического воспитания. Создается одна из лучших для того времени система физического образования – система, разработанная Петром Францевичем Лесгафтом.

Собственно, он дал определения формулировкам и научно аргументировал основные компоненты системы физического воспитания: цели, задачи, основы, принципы, направления, начинают определяться организационные формы физического образования, материально-техническое и финансовое обеспечение физического воспитания. Им было создано и начинает свою работу специальное учебное заведение, по сути, высшее педагогическое, по подготовке преподавателей и специалистов по физическому воспитанию [1].

Становление российского физического воспитания и спорта в советский период происходило на базе успехов в этой области, которые были достигнуты в дореволюционную эпоху. Осталось внушительное наследие, созданное передовой

общественностью в области теории и практики физического воспитания и спорта, разработки их естественнонаучных основ, подготовки квалифицированных кадров для этой сферы деятельности, и многие из них продолжали успешно трудиться на этой сфере и после октября 1917 г..

На рубеже XIX-XX столетий в России возникают спортивные кружки, клубы, объединения, а также общественные физкультурно-спортивные организации, которых к 1914 г. было около 350. В период с 1911 по 1915 гг. ежегодно издавалось в среднем 17 книг по физической культуре и спорту [1].

Начало XX века оставило заметный след не только в истории физической культуры, но и вообще в истории человечества. Немаловажную роль в этом сыграли Первая мировая война, три революции и Гражданская война которые прервали последовательное формирование элементов физической культуры и спорта в России. В 1915 г. вышло положение о мобилизации спорта, которое выполнило важную системообразующую функцию по отношению к компонентам физической культуры и спорта. Согласно этому положению, планировалось объединять кадры и материальную базу учебных заведений и спортивных обществ для военно-физической подготовки призывников и допризывников. Подобным образом, были созданы предпосылки для огосударствления материальной базы спортивных обществ. На базе этих объединений создавались военно-спортивные клубы, которые после революции 1917 г. были переданы в сферу управления Главного управления всеобщего военного обучения (Всевобуча) – создание которого было положено решением декретом ВЦИК «Об обязательном обучении военному искусству» от 22 апреля 1918 года [2].

Элементы физической культуры и спорта в России были объединены в систему благодаря организационным постановлениям советской власти. Вначале существования советской власти (1918 – 1920 года) работа по их объединению проводилась Главным управлением всеобщего военного обучения и формирования резервных частей Красной Армии. Так в августе 1920 года при Главном управлении всеобщего военного обучения Народного комиссариата по военным делам РСФСР был учреждён Высший совет физической культуры — комиссия в составе представителей Всевобуча, Народных комиссариатов просвещения и здравоохранения, профсоюзов и спортивно-гимнастического общества [2].

Уже в 1923 году этот совет был передан в ведение ВЦИКа и стал называться Высшим советом физической культуры при ВЦИК. Это было сделано для согласования и объединения научной, учебной и организационной деятельности различных ведомств и организаций РСФСР по физическому воспитанию и развитию трудящихся, который в 1930 г. был переименован во Всесоюзный совет физической культуры при Правительстве СССР. Затем в 1936 г. высший орган управления уже именуется как Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта (ВКФКС). В сущности, с тех пор структура управления не менялась до прекращения существования СССР [3].

В 1920-х гг. в СССР существовало несколько направлений, отличавшихся своими взглядами на проведение в жизнь физической культуры и спорта. Так, идеи физической культуры «для всех» реализовывались Народным комиссариатом просвещения (НКП) (наиболее активные деятели – Анатолий Васильевич Луначарский). К основным принадлежат такие направления, как «теафизкульт», «пролеткульт», «советская система физкультуры» и «система Спартака». «Теафизкультуровцы» также как и «гигиенисты», в своих взглядах мало чем отличались и рассматривали физкультуру в качестве средства «научной организации труда» с строгим медицинским контролем. Авторы этих систем пропагандировали так называемую «трудовую гимнастику» и признавали спорт важным средством физического воспитания, отрицая при этом «вредную специализацию». Авторы «системы Спартака» (Д.А. Крадман, В.Н. Песков) доказывали, что нужно использовать комсомольскую практику физического воспитания, программно-методические выводы Жоржа Демени, представителей шведской и других западных гимнастик, но в тоже время резко выступали против спортивной специализации, особенно в системе общеобразовательных школ. «Пролеткультуровцы» в своих воззрениях отрицали возможность употребления «буржуазных» форм, методов и средств физического воспитания. Ключевым их подходом была замена спортивных снарядов орудиями и средствами производства, спортзалов – мастерскими, в которых можно было выполнять лишь «трудовые» действия [3].

Постановление ЦК РКП(б) от 13 июля 1925 года «О задачах партии в области физической культуры» определило пути дальнейшего развития спорта и явилось программным и магистральным документом по физическому воспитанию. Так,

например 12—24 августа 1928 года в Москве состоялась Всесоюзная спартакиада. Спартакиада была посвящена первому пятилетнему плану развития народного хозяйства СССР. Соревнования проходили по 21 виду спорта [3].

Первой попыткой использования двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности различных групп населения было введение в 1931 году Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», который осуществлялся до 1991 года. Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был утверждён постановлением Всесоюзного Совета физической культуры (ВСФК) при ЦИК СССР от 11 марта 1931 года. Он включал I ступень, в которой были 3 возрастные группы, для получения значка надо было сдать зачёты по 21 виду упражнений [3].

В 1935 – 1937 гг. была сформирована Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК). Впервые ЕВСК была сформирована на основе уже существовавших спортивных классификаций по отдельным видам спорта, в дальнейшем она постоянно менялась, отражая новые виды спорта. Начиная с 1949 года ЕВСК стала утверждаться на четырёхлетний период. В последней ЕВСК СССР (1989 год) были следующие спортивные звания: мастер спорта СССР; мастер спорта СССР международного класса; гроссмейстер СССР (шахматы и шашки). Кроме званий ЕВСК в СССР 27 мая 1934 года постановлением ЦИК было установлено спортивное звание «заслуженный мастер спорта», в дальнейшем «заслуженный мастер спорта СССР» [3].

Советский спорт впервые выходит на международную арену в 1946 году, когда советские спортивные организации начинают вступать в различные международные федерации. Также в 1946 году Советский союз был принят в Международный олимпийский комитет и уже в 1951 году был создан Олимпийский комитет СССР, а также в мае того же года очередной сессией Международного олимпийского комитета он был признан официально [3].

Одним из самых значимым спортивным событием до войны для советских спортсменов стала III Международная рабочая Олимпиада в Антверпене (Бельгия) летом 1937 года. С 1948 г. начинается новый этап развития спорта высших достижений: советские спортивные организации массово вступают в различного рода Международные спортивные федераций (МСФ). В 1952 году сборная СССР впервые принимает участие в Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия),

чемпионатах мира и Европы, (хотя ещё в начале 1920-х сборная РСФСР по футболу играла с сборными других государств) а с 1989 г. – во Всемирных играх по неолимпийским видам спорта (III Всемирные игры 20—30 июля 1989 года в Карлсруэ, ФРГ) [3].

Основой типовых программ, которые разрабатывались региональными отделами народного образования были разработки Всеобуча в 1920-х гг., которые в своей основе содержали занятия физической культурой с детьми и подростками [3].

В 1921 г. школам был рекомендован раздел программ Государственного ученого совета «О ритмическом воспитании». В 1927 г. Народным комиссариатом просвещения были утверждены первые обязательные программы по физической культуре для школ I и II ступени (начальной школы и средней школы) [3].

В 1940 г. обязательным учебным предметом в учебном плане стала допризывная военная подготовка и вышла соответствующая программа – «Программа допризывной военной подготовки учащихся средних школ, техникумов, рабфаков и равных им учебных заведений». Разработка этой программы была осуществлена Управлением начальной и допризывной военной подготовки при Главном управлении Красной Армии. Учебный план был рассчитан на 120 учебных часов в год [3].

В августе 1941 г. была утверждена начальником Управления боевой подготовки Красной Армии программа Народным комиссариатом просвещения РСФСР по допризывной военной подготовке юношей и девушек 8 – 10-х классов средней школы. Согласно этому указу к содержанию допризывной военной подготовки юношей 9 - 10-х классов предъявлялись более строгие требования, чем по программе Наркомпроса [4].

Особыми постановлениями СНК СССР в 1942/1943 учебном году военная подготовка была введена для школьников всех возрастов. Таким образом, была принята соответствующая «Программа военно-физической подготовки учащихся начальных и 1 – 4-х классов неполных средних и средних школ» и «Программа начальной и допризывной военной подготовки учащихся 5 – 10-х классов неполных средних и средних школ и техникумов [4].

Перед физкультурным движением в послевоенные годы стала главной задачей развитие массовой физкультурно-оздоровительной работы, укрепления

здоровья советских людей. То слияние в годы войны процесса военной подготовки и физического воспитания школьников утратило свою актуальность [5].

Так уже в 1947 г. была разработана новая школьная программа по предмету «Физическая культура». Комплекс нормативов и требований ГТО стал основой содержания нового учебного материала. 1947 г. в пояснительной записке к программе было определено, что комплекс ГТО является основой физического воспитания в школах [5].

В первые послевоенные десятилетия в области физической культуры были скорректированы задачи с целью повышения престижа и авторитета советского спорта. С 1954/55 учебного года была введена новая программа по физической культуре для начальных, семилетних и средних школ. Программа говорила о необходимости уделять больше внимания спорту, гимнастика и легкая атлетика выделялись в самостоятельные разделы [5].

Министерством просвещения РСФСР в марте 1960 г. были утверждены новые учебные планы и программы для 1 – 8-х классов. В программе придавалась особая важность комплексному подходу к физическому воспитанию школьников. В 1977 г. программа была изменена, по большей части в сторону упрощения разделов с гимнастикой и классической борьбой. В 1983 г. в очередной раз была утверждена школьная программа по физической культуре для учащихся. В документах, которые поясняли суть преобразований, было сказано, что её появление было вызвано необходимостью дальнейшего подъема массовости физической культуры. Каких-либо концептуальных изменений программа не подразумевала [5].

Начало 1990-х гг. было отмечено дискуссией по вопросу о перестройке физической культуры в школе. Эта дискуссия определила разнообразные точки зрения на совершенствование школьного физического воспитания. Особо стоит отметить тот факт, что данная дискуссия была творческой, профессиональной, направленная на перестройку физической культуры в средней школе, а не навязанной сверху, как это было ранее. Однако желание осуществить эти коренные преобразования были невозможны по ряду объективных причин, таких как распад СССР и последующее десятилетие кризиса и потрясений в России [6].

В 1992 г. уже после распада СССР, Министерством образования Российской Федерации, была рекомендована в некотором смысле новая, существенно

отличающаяся от предыдущих, программа «Физическое воспитание учащихся 1 – 11-х классов с направленным развитием двигательных способностей».

Отличие от ранее существовавших ещё в Советском Союзе единых программ заключается в следующем:

1) Комплексом ГТО отныне не согласовывается с содержанием школьной программы, который перестает быть нормативной основой системы физического воспитания;

2) Программное содержание материала уроков состоит из двух частей — базовой и вариативной [6].

Выводы.

➤ Советская эпоха стала временем, когда были выработаны важнейшие принципы и системы физического воспитания, средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки. Также не полностью, но были решены вопросы материально-технического и финансового обеспечения.

➤ Советская система физического воспитания была создана на базе введения в ней государственных органов управления, деятельность которых была подчинена иерархичности т.е. системе вертикальной подчиненности нижестоящих организаций вышестоящим.

➤ В двадцатые года XX века развитие физической культуры и спорта отличалось существованием многих направлений и подходов: медицинское направление, пролетарская физическая культура, скаутская система воспитания, концепции сторонников национально-буржуазных систем физического воспитания и др.

➤ Начиная с 1930-х годов советская физическая культура и спорт стали неотделимой частью идеологии советского тоталитарного режима с главенствующей ролью в виде концепции марксизма-ленинизма

➤ В период 1930–1980-х годов программной и нормативной основой советской системы физического воспитания являлся комплекс ГТО, который наглядно отражал уровень физической подготовки населения. Изменения его содержания были обусловлены в основном спецификой той или иной эпохи исторического развития. С момента распада СССР комплекс ГТО, по существу, перестал существовать, однако в последние несколько лет традиция комплекса

ГТО начала восстанавливаться в России, что было положено подписанием ряда указов президента РФ в 2014-2015 годах.

➤ Нормативной Базой физической подготовленности в сфере спорта в Советском Союзе являлась — Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК). Сегодня она существует в России под названием — Единая всероссийская спортивная классификация. Спортивные звания и разряды присваивались в соответствии с этой классификацией, которая, в том числе, устанавливала перечень званий и разрядов и условия их присвоения.

➤ Приоритет в развитии, особенно после Великой Отечественной войны, получил спорт высших достижений, в который вкладывались основные материально-технические и финансовые ресурсы. Он стал своеобразным полигоном соперничества двух противоположных идеологических систем — социалистической и капиталистической

➤ С 1930 г. в СССР работу по физической культуре и спорту на предприятиях, в учреждениях, вузах, школах проводили коллективы физической культуры или спортивные клубы. Такая форма организации, основанная на производственном принципе, на практике показала себя хорошо и её существование было целесообразно и в дальнейшем.

➤ С начала 20-х гг. XX века в СССР широко разворачивается строительство спортивных сооружений и объектов. В основном строительство спортивных сооружений было продиктовано потребностями спорта высших достижений или предстоящими крупными спортивными мероприятиями.

➤ Яркими примерами спортивного строительства стали: «Красный стадион имени Л. Троцкого» (1922 год) в Киеве, стадион «Трактор» в Харькове (1926 год), стадион «Динамо» в Москве (1928 год)

Список литературы.

1. Хомичев Я. Ю. История становления физической культуры в системе высшего образования России / Я. Ю. Хомичев, А. А. Артемьев, И. Л. Левина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 201-207.
2. Деметер Г. С. Всеобуч и его роль в создании советской системы физического воспитания / Г.С. Деметер // Теория и практика физической культуры. –1978.– № 4.– С. 7-10.
3. Царик В.Т., Макарецв Н.А. Физическая культура и спорт в СССР в цифрах и фактах (1917–1961 гг.). М. : Физкультура и спорт, 1962. 171 с.
4. Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студ. высших пед. учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001 г..
5. Физкультура и спорт в СССР / под ред. Г.Б. Хотянова. М. : Физкультура и спорт, 1967. 352 с.
6. Ворожко Ю.В. История спортивной науки в новейшей российской историографии: особенности и проблемы развития/ Ю.В. Ворожко, Е.А. Парыгина // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 321. – С. 154-158.

УДК: 796(091)(82)

ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ АРГЕНТИНА

© 2022, Клеймёнова Евгения Сергеевна

© 2022, Кривошей Наталья Николаевна

ОУ «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

***Аннотация.** Данная статья была написана с целью ознакомления широкого читателя со спецификой зарождения физического воспитания в Аргентине. В задачи исследования входил анализ роли спорта в культуре страны, степени его регулирования на государственном уровне. Также отдельной задачей стояло изучение биографии Энрике Ромеро Бреста и его роли в создании аргентинской системы физического воспитания. В конце работы был сделан вывод о большом влиянии футбола на национальное самосознание аргентинцев и его поддержке со стороны государства. Также была проанализирована система Бреста и сделан вывод о её передовом значении для латиноамериканских стран.*

***Ключевые слова.** Физическое воспитание, Аргентина, футбол, школьное образование, Энрике Ромеро Брест.*

***Annotation.** This article was written in order to familiarize the general reader with the specifics of the origin of physical education in Argentina. The objectives of the study included the analysis of the role of sport in the culture of the country, the degree of its regulation at the state level. Also, a separate task was to study the biography of Enrique Romero Brest and his role in the creation of the Argentine system of physical education. At the end of the work, it was concluded that football has a great influence on the national identity of Argentines and its support from the state. The Brest system was also analyzed and a conclusion was made about its advanced significance for Latin American countries.*

***Keywords.** Physical education, Argentina, football, school education, Enrique Romero Brest.*

Актуальность. Латинская Америка представляет собой собирательное наименование южноамериканских стран, а также государств Карибского бассейна.

Название региона впервые было употреблено после войны за независимость Соединённых штатов Америки в 18 в. Активно оно популяризировалось Францией, которая тем самым подчёркивала своё “латинское” происхождение, как и господствующие в регионе Испания и Португалия.

В будущем данный термин будет употребляться для обозначения американских государств с отличной от США историей и культурой. Страны Латинской Америки обладают древней историей и богатой культурой, в том числе и в сфере физического воспитания.

Когда европейцы приплыли в Новый Свет они стали свидетелями разнообразных видов спорта, распространённых среди местных племён. Тем не менее, завоеватели ставили индейскую культуру ниже европейской и старались её всеми способами уничтожить.

К середине 19 в. в период консолидации современных латиноамериканских государств, эмигранты из Великобритании начали распространять в регионе привычные для них виды спорта (теннис, футбол, регби, хоккей на траве и т.д.).

Главными источниками культуры, в том числе и физической, оставались городские центры. С начала 20 в. в стране начали распространяться американские виды спорта (баскетбол, бейсбол, волейбол).

Цель исследования. Проследить историю зарождения физического воспитания в республике Аргентина.

Результаты исследования. Спорт в истории Аргентины сыграл роль не просто игры или полезного для здоровья занятия, а и непосредственно повлиял на культуру и самоидентификацию её жителей. Современный лозунг: “Аргентина и футбол – любовь навеки!” стал популярен во всём мире и прекрасно отражает отношение жителей к этому виду спорта. История аргентинского футбола, как считается, берёт начало 9 мая 1867 г., когда был основан первый футбольный клуб в Буэнос-Айресе. Первая игра состоялась 20 июня 1867 г. С того момента Аргентина 25 раз выигрывала Кубок Либертадорес (аналог европейской Лиги Чемпионов), сборная страны дважды (1978 и 1986 гг.) побеждала на чемпионатах мира и трижды была на втором месте (1930, 1990, 2014 гг.). Также аргентинцы были серебряными призёрами на Олимпийских играх в Амстердаме 1928 г. и в Атланте 1996 г., завоёвывали золото на Играх 2004 г. в Афинах и в Пекине 2008 г. Страна заботится о своих спортсменах и всячески привлекает население заниматься футболом. В Аргентине существует множество команд и в этом направлении проводятся целых два чемпионата: страны (Nacional) и столицы (Metropolitano). Начало этому положил эмигрант из Шотландии Александр Уотсон-Хаттон, открывший в 1884 г. первую футбольную школу для мальчиков и теннисную для девочек [1, с. 147-149].

История школьного образования в сфере физического воспитания Аргентины является весьма запутанной и малоизученной темой. На современном этапе спорт в стране регулируется Федеральным законом о “Продвижении спортивной деятельности по всей стране” от 1974 г. и множеством дополняющих его нормативно-правовых актов.

Впервые же государство начало проявлять внимание к физической культуре только в начале 20 в. Первый закон в области физического воспитания и спорта был выпущен в 1904 г. и гласил, что весьма символично, о “Развитие легкой атлетики и футбола”. В 1908 г. были изданы законы о “Развитие стрелкового спорта и физкультурной подготовки”, а также более общий о “Содействии физической

культуре». Согласно последнему в стране был создан Высший совет по спорту, в который вошли по одному представителю Министерства образования, Министерства обороны, Национального университета и Национального Совета по образованию, а также представитель Аргентинского спортивного общества. В их сферу входили вопросы об утверждении правил и программ соревнований по физической культуре, а также учёт средств, выделяемых на проведение спортивных мероприятий [1, с. 151-152].

На современном этапе Республика имеет хорошо организованную нормативно-правовую систему регулирования спорта, но, к сожалению, в основном это касается только футбола. Остальные виды спорта не имеют такой же сильной государственной поддержки и развиваются при помощи сил энтузиастов или спортивных организаций. Главная же заслуга в деле популяризации и регламентации физической культуры Аргентины принадлежит выдающемуся педагогу и публицисту доктору Энрике Ромеро Бресту.

Будущий основатель физического воспитания Аргентины родился в 1873 г. в городе Гойя на севере страны в семье отставного военного. Образование Энрике получил в Национальном колледже Корриентес.

Затем вместо того, чтобы использовать выигранную им стипендию на обучение военно-морской инженерии в Бельгии и пойти по стопам отца, восемнадцатилетний Брест уезжает в Буэнос-Айрес и поступает на факультет медицинских наук в Национальный государственный университет Аргентины. Чтобы покрыть свои расходы он преподаёт существовавший тогда в стране предмет “Основные физические и военные упражнения” в Национальном Западном колледже и Национальном колледже СПД, а также в Обычных школах для учителей-женщин (“Обычные” или “Нормальные” школы – термин, обозначающий учебное учреждение по подготовке учителей). В 1900 г. Энрике Брест получает звание врача, его докторская диссертация была посвящена “Физическим упражнениям в школе” [2, р. 295–296].

Уже в следующем году Брест создаёт временные курсы по физической культуре. Они были предназначены для дипломированных преподавателей, бывших преподавателей физкультуры, учащихся четвертого курса обычной школы, преподавателей прикладных школ и лиц, не имеющих нормального образования. Диктовались они два месяца во время летних каникул. Со временем

курсы стали настолько популярны, что в 1905 г. приобрели статус постоянных, а в 1912 г. на их базе был основан Национальный Высший институт физического воспитания (INEF). По настоянию Ромеро Бреста название "Физические упражнения" было изменено на "Физическое воспитание", а в 1904 г. он занял должность инспектора по физическому воспитанию начальных школ столицы. В 1913 г. он был назначен делегатом аргентинского правительства на Международный конгресс физического воспитания.

Международный конгресс был организован Парижским медицинским факультетом, на нём рассматривались современные технологии преподавания физической культуры. Находясь в Европе, Брест подготовил подробный доклад, впоследствии представленный Министерству народного просвещения по основным европейским физкультурным школам.

В основном на конгрессе рассматривались популярные и передовые системы воспитания Швеции, Франции и Германии. Но, согласно докладу Энрике Бреста, ни одна из них не могла быть приспособлена к условиям таких стран как Аргентина. Физкультура, по мнению Бреста, должна была не только удовлетворять медицинские показатели, но и служить национальным интересам. Методы физического воспитания должны были основываться на социальных характеристиках общества и ребёнка. В дальнейшем под влиянием этого доклада именно аргентинская система физического воспитания была принята многими южноамериканскими странами, такие как Уругвай, Бразилия и Чили.

Брест критиковал "милитаристические идеи" в угоду которых тогда составлялись программы физического воспитания детей. В своё время Энрике сам пострадал, оспаривая их необходимость в Аргентине. В 1909 г. из-за того, что он выступил против гимнастической системы, используемой Главным управлением по стрельбе и гимнастике армии, и введения её в школьное обучение, его сняли с должности инспектора по физическому воспитанию начальных школ Буэнос-Айрса. Милитаризация физического воспитания в то время была широко распространена в латиноамериканских странах, но в Европе уже начали отходить от этих постулатов в угоду более рациональному и научному подходу [3].

По окончании Международного конгресса Ромеро Бресту было поручено изучить работу различных европейских учреждений физического воспитания. Он посетил и познакомился с программами наиболее важных и престижных учебных

заведений Европы. Он учился в нормальной школе физического воспитания Брюсселя, Королевском институте физического воспитания для магистратуры в Риме, Королевском институте физического воспитания для магистратуры в Турине, Высшем институте в Копенгагене, Центральном институте в Стокгольме, высшем курсе физического воспитания в Париже и знаменитой нормальной школе физкультуры и фехтования в Жуанвиль-Ле-Пон.

Кроме того, он имел возможность посещать занятия по физическому воспитанию в некоторых типовых начальных школах Брюсселя и других подобных школах в Стокгольме. Во всех учебных заведениях он изучал планы и программы, содержание преподавания, методы обучения, принятые системы, используемые тренажёры и спортивное снаряжение, архитектуру, внутренние правила, теоретические и практические занятия. Его замечания, комментарии и мнения отправлялись в INEF Аргентины.

Как уже было сказано, Брест не признал ни одну европейскую систему физического воспитания пригодной для Аргентины, но по разным причинам.

Преподавание в нормальной школе Брюсселя, а также некоторых учебных учреждений на юге Франции подверглось критике за милитаристические тенденции в образовании.

Учебные заведения Италии удостоились лучшей оценки, но при этом указывалось на непригодность помещений для занятий физкультурой и отсутствие научных лабораторий по физиологии и антропометрии.

Наилучшей оценки была удостоена шведская система обучения. Так в Высшем институте Копенгагена удостоивалась положительного отзыва система обучения девушек, но при этом критиковалась скоротечность учебного курса, всего четыре месяца, в то время как в Аргентине ему уделяли два года.

Что касается Центрального института Стокгольма, пользовавшегося тогда наибольшим престижем в сфере физического воспитания, то его оценка была наиболее высокой. Несмотря на наличие старого здания и отсутствие физиологической лаборатории, подготовка специалистов была очень хорошей.

Институт компенсировал свои недостатки превосходно подготовленными классами анатомии и массажа. Анатомические исследования проводились согласно научной программе, в классах даже практиковались вскрытие трупов для физиологических исследований. По мнению Бреста, Центральный институт

Стокгольма был одним из лучших учебных центров Европы. При этом он отметил, что научный характер преподавания в Национальном Высшем институте физического воспитания Аргентины находится на более высоком уровне и европейским новшествам нечего дать образовательной системе Республики [4].

Присутствие Энрике Ромеро Бреста на Международном конгрессе в Париже укрепило его положение в Аргентине, а также отстаиваемую им систему физического воспитания. Согласно с ней программа физического обучения была чётко разделена по половому признаку. В трудах Бреста лишь одна глава посвящена женской физической подготовке, так что очевидно остальные работы были направлены на обучение учеников мужского пола.

Тем не менее, именно Ромеро Брест впервые в истории страны привлёк женщин к занятиям физкультурой. В 1902 г. им был основан первый женский спортивный клуб Атланта, где девушки могли заниматься играми и спортом, которые не практиковались в школе.

Позиция Бреста была обусловлена продвижением им “идеологии материнства”. Согласно с ней каждая женщина является будущей матерью и, подвергаясь негативным физическим и социальным воздействиям внешней среды, подвергает тем самым опасности и своё будущее дитя. Таким образом, физическая подготовка девочек и девушек должна была снизить риски и укрепить здоровье будущих поколений. Главной целью физкультуры для девушек становилась евгеника.

Для достижения этой цели у девочек была предусмотрена целая серия занятий, которые должны проходить обязательно на свежем воздухе. Между тем система Бреста предусматривала не только физическую подготовку, но и выполнение социальных задач. Она должна была способствовать в воспитании в ученицах определённых идеалов, которые определяют женственность: приличие, смирение, изящество, скромность, утонченность и элегантность в движениях. В то время в мире шла широкая полемика о привлечении девушек к занятиям физкультурой. Критики отмечали, что занятия способствуют утрате ими скромности и невинности. На это Брест отвечал, что будет лучше, если девушки будут высвобождать свою нервную энергию в занятиях на свежем воздухе, чем в химерных снах за закрытыми дверями.

Что касается самих физических занятий, то для девушек рекомендовались эстетические упражнения, развивающие изящество движений, такие как гимнастика. В детском возрасте физические способности мальчиков и девочек считались равными и не требующими различных подходов. С начавшимися в подростковом возрасте изменениями физического тела менялись и требования к учебной программе. Девочкам приписывались упражнения по развитию таза и брюшных мышц, такие как ходьба, танцы и прыжки через скакалку. Занятия должны были развивать такие характеристики как скорость и, с оговорками, сила. Упражнения на выносливость были строго запрещены. Отклонившиеся от женской парадигмы физического воспитания личности имели своё наименование – мачо или нелепая копия мужчины (*machona o copia ridícula del hombre*), термин, широко употреблявшийся в учебных пособиях по физическому воспитанию того времени [3].

Как и физическое воспитание в школах должно было способствовать формированию в девочках женственности, так в мальчиках оно должно было сформировать мужественность. В то время, когда Брест выступал против милитаризации занятий физкультурой, которые в свою очередь также способствовали возвращению в мальчиках мужественности вместе с боевыми качествами, он же предлагал комплекс занятий, направленных на развитие в ребёнке качеств, присущих настоящему мужчине.

Как отмечает сам Брест: "с моральной точки зрения борьба является одной из самых мужественных игр или упражнений, которые могут использовать наши молодые люди; она учит ребенка бросать вызов опасности с осознанием собственной силы, во время которой он проявляет в высшей степени моральную ценность". Борьба, подтягивание, бег, прыжки, игры на открытом воздухе или модернизированная гимнастика были теми практиками, которые способствовали формированию мужественности. Гражданин, по мнению Бреста, должен был обладать такими качествами: смелость, решительность, воля, настойчивость и дисциплина. Главным пороком для мужчин объявлялась трусость, моральная или физическая. Как и в случае с девушками существовал и негативный идеал, который осуждался обществом, таких личностей, называли чудиками, божьими коровками или просто женоподобными (*rarito, mariquita o afeminado*) [4].

Обучение мальчиков должно было состоять из энергичных, силовых и грубых упражнений. Согласно Бресту, дети легче адаптируются к жёстким занятиям, такие как прыжки или борьба. Идеальным же занятием для мальчиков считался бокс. Уважения удостоивалась выносливость боксёров и их способность терпеть боль. Боль от ударов заставляет мальчиков потерять физический страх, в то же время, давая им более точное и законченное представление об истинной ценности травмы в борьбе. Для школьной же программы обучения мальчиков он придавал значение упражнениям по развитию плеч и рук. Большое количество силовых упражнений, таких как борьба, подтягивание, ходьба с дополнительным весом, должны были способствовать формированию в детях будущих защитников своей страны [3].

Выводы. Таким образом, физическая программа, разработанная Энрике Ромеро Брестом имела большое влияние не только в области физического воспитания, но и в сфере социальных отношений. Именно Брест определил позиции мужчины и женщины в обществе, путь к которым должен был идти через физическое воспитание. Женщине, как будущей матери и хранительнице домашнего очага, приписывались такие качества как скромность, приличие, изящество и утончённость. Их развитию должна была способствовать эстетическая гимнастика. В то же время мальчики должны были воспитываться на идеалах мужественности, которой присущи смелость, предприимчивость и сила.

Мужская позиция явна была направлена на общественную жизнь, к созданию особы активного гражданина. С позиции своего времени, идеи Бреста основывались на ведущих открытиях в области физиологии и гигиены, а отождествление биологического начала с социальным было популярно как в Европе, так и в Новом Свете.

Список литературы.

1. Понкина, А.И. Генезис, проблемы и тенденции развития аргентинского законодательства о спорте [Текст] / А.И. Понкина // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2012. – №2 – С. 147-158.
2. Torres, C.R. Philosophy of Sport in Latin America [Text] / C.R. Torres, D.G. Campos. – New York; Brockport: Kinesiology, Sport Studies and Physical Education, 2010. – 37, P. 292–309.
3. Scharagrodsky, P. El padre de la Educacion Fisica Argentina: fabricando una politica corporal generizada (1900-1940) [Electronic resource] / P. Scharagrodsky. – Florianópolis: Perspectiva, 2004. – Mode of access: <https://bejomi1.wordpress.com/2016/02/14/> Date of access: 01.03.2022
4. Scharagrodsky, P. El Dr. Enrique Romero Brest, las visitas a instituciones europeas de formación y el Congreso de Educación Física realizado en 1913 como indicadores de la globalización y la nacionalización de la “cultura física” [Electronic resource] / P. Scharagrodsky, G. Jacques // Staps. 2013. – Mode of access: <https://www.cairn.info/revue-staps-2013-2-page-89.htm?contenu=auteurs> Date of access: 01.03.2022

УДК 796.011.3:37.09(73)

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ США

© 2022, Клеймёнова Евгения Сергеевна

© 2022, Зыкун Жанна Антоновна

ОУ «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Аннотация. Данная статья была написана с целью описания образовательной системы США и места, отведённого в ней занятиям физической культурой. В задачи исследования входил анализ факторов и средств, используемых правительством для популяризации спорта среди школьников и студентов своей страны. В результате было выявлено достаточно слабое присутствие государственного контроля в сфере физического воспитания на школьном уровне. Основой заинтересованности учащихся в физической культуре остаётся престижность данного занятия в глазах общества и материальная поддержка со стороны учебных заведений.

Ключевые слова. Физическое воспитание, спортивные соревнования, образование США, спортивные стипендии.

Annotation. This article was written in order to describe the educational system of the United States and the place assigned to physical education in it. The objectives of the study included the analysis of factors and means used by the government to popularize sports among schoolchildren and students of their country. As a result, a rather weak presence of state control in the field of physical education at the school level was revealed. The basis of students' interest in physical culture remains the prestige of this activity in the eyes of society and material support from educational institutions.

Keywords. Physical education, sports competitions, US education, sports scholarships.

Актуальность. Не секрет, что Соединённые штаты Америки являются одной из ведущих стран мира в сфере образования. На момент 2017 г. 90% американцев в возрасте от 25 лет и старше окончили среднюю школу или получили сертификат об окончании средней школы. Каждый третий (35%) закончил высшее учебное заведение и получил степень бакалавра. При этом стоит учитывать, что в Штатах практически нет бесплатного высшего образования и цены на обучения в колледже очень высокие. Из 10 лучших и престижных университетов мира 8 являются американскими. Дорогим является не только обучение, но также проживание в кампусе и оплата средств обучения (учебники, измерительные приборы, форма, спортивное снаряжение и т.д.). Часто родители начинают откладывать деньги на высшее образование, когда их дети ещё только учатся ходить. Одним из выходов из такого положения является спортивная стипендия. В целом уровень образования жителей неуклонно растёт: в 1950-1960 гг. число окончивших среднюю школу было около 50%, уже в середине 1980-х около 85%, а на данный момент и вовсе достигла 90% [1].

Государство заботится о своих гражданах и тратит колоссальные средства на инвестиции в сферу образования. Основная часть в размере 1,3 триллиона

долларов поступает от правительств штатов и местных органов власти, при этом федеральное финансирование составляет около 200 миллиардов долларов [2].

Цель исследования. Рассмотреть этапы развитие физической культуры в учебных учреждениях США.

Результаты исследования. Общее название системы обучения США – K-12. В Америке дети учатся 13 лет: 1 год в детском саду (K - kindergarten) и 12 лет в школе. Иногда также употребляется термин K-14 (детский сад + школьное образование + 2 года колледжа) и K-16 (детский сад + школьное образование + 4 года университета). Согласно учебной программе, физическое воспитание служит для развития двигательных навыков, знаний и поведения, необходимых для физической активности и подготовки. Цель школы развить в учащихся желание и способности вести физически активный образ жизни [3].

Дошкольное образование не является обязательным и, следовательно, не финансируется федеральным правительством. Однако данная ступень широко используется в программе поддержки детей из бедных или неблагополучных семей. Спонсорами могут выступать как руководство штата, так и коммерческие и некоммерческие организации. Как правило, данную ступень посещают дети от 3 до 5 лет.

Главная цель дошкольного образования – помочь детям социализироваться и подготовить их к детскому саду. Оно может быть общим или иметь особую направленность, такую как художественное или религиозное воспитание, спортивная подготовка или изучение иностранного языка. Базовый набор учебных предметов составляет математика, чтение, рисование, игра в кубики, игра с песком и водой и игра в притворство. Рисование учит абстрактному мышлению, развивает творческие способности и воображение. Кубики помогают развивать наглядно-образное мышление, внимание к деталям и мелкую моторику. Стол с водой и песком – это первое знакомство детей с миром физики. Игра в притворство учит их примерять на себя разные роли и развивает эмпатию. Обучение происходит в игровой форме, в процессе которой дети не только знакомятся с окружающим миром, но и учатся взаимодействовать со сверстниками [4, с. 84-86].

В отличие от дошкольного образования детский сад является обязательным для посещения. Обучение длится год, а сам учебный процесс 4 часа в день включая перерывы. В детском саду дети должны овладеть базовыми навыками чтения,

разговора и письма. Они также изучают основы алгебры и геометрии, учатся считать и распознавать различные фигуры. Преподаются также основы естественных и социальных наук: искусство, музыка, техника безопасности. Занятия физической культурой не регламентируются и входят в обязательную образовательную программу только в 34 штатах.

После детского сада дети переходят в начальную школу. Обучение длится 6 лет, а рабочий день 6-7 часов. Как правило, все уроки проводит один преподаватель, не считая занятия физической культурой, музыкой и искусством. Физическое воспитание является обязательным только в 44 штатах из 51. В Америке нет федерального закона о физическом воспитании, есть только рекомендации и программы. Они, тем не менее, не являются обязательными для выполнения штатами. Американские школы имеют широкую автономию, поэтому принципы и требования руководящих органов штатов остаются на усмотрение отдельных школьных округов. Так Министерством здравоохранения и социальных служб США рекомендует, чтобы школы предоставляли 150 минут в неделю для занятий физкультурой для детей младшего школьного возраста, но только 6 штатов придерживаются этого стандарта [3].

Следующая ступень школьного образования подразделяется на младшую среднюю школу (12-14 лет) и просто среднюю школу (14-18 лет). Продолжительность обучения варьируется: младшая включает 7 и 8 классы, а иногда 6 и 9, старшая – 9-12 классы. На этом уровне учащиеся могут сами выбирать себе предметы. Они обязаны сдать широкий спектр обязательных предметов, но могут выбрать дополнительные, чтобы заполнить необходимые часы обучения. В перечень обязательных предметов входят английский язык (4 года), математика (3 года), естественные науки (3 года), социальные науки (2-4 года) и физическое воспитание (1-2 года). Ученики сами выбирают уровень изучения: базовый или продвинутый. Так, если ученик хочет попасть в школьную команду (баскетбольную, футбольную или по плаванию), то осенью проходит обязательный тест по физкультуре. Если ученик не набирает нужный балл, то будет посещать физкультуру на общем уровне или лёгкую атлетику.

Стоит отметить большую роль популяризации физической культуры среди школьников и студентов США. Школьники и студенты являются главным спортивным резервом национальных сборных. Для привлечения их в сферу

физической культуры правительство США использует разные методы по повышению популярности и престижа данного направления. Средствами данной политики являются постройка множества спортивных объектов по всей стране, а также широкая реклама среди населения. Для привлечения публики на стадионах создаются комфортные условия для отдыха (удобные смотровые места, розничная продажа еды и питья, сувениры); постепенно с ростом престижа спортивных соревнований некоторые корпорации взяли привычку выкупать несколько мест для “деловых встреч”, что положительно сказывается на финансировании спортивной отрасли и местного бюджета. Спортивная индустрия в Америке широко освещается средствами СМИ. В каждой команде, даже местного масштаба, обязательно будет присутствовать “звезда”, тот игрок, который пользуется особой любовью публики. Большое значение придается работе со зрителями. Знаменитые спортсмены часто посещают школы, больницы, участвуют в благотворительности. Также часто устраиваются аукционы, где фанаты могут приобрести личные вещи своего кумира, существуют лотереи, где выигравший может лично забросить первый мяч и т.д. Для поддержания интереса также используются “грязные” приёмы вроде устраивания драк на стадионе или незаконного тотализатора на результаты матча. Все данные приёмы, пусть и в меньшем масштабе, используются на межшкольных и межвузовских соревнованиях. Наибольшей популярностью пользуются такие виды спорта как баскетбол, лёгкая атлетика, бейсбол, американский футбол, лакросс. Все школьные команды организованы в лиги. Сильные команды по результатам сезона едут на региональные соревнования, затем на соревнования округа, затем штата и, наконец, на национальные соревнования [5, с. 55].

Обучающий процесс в средней школе ориентирован на поступление в университет: учащиеся повышают свой средний бал и готовятся к сдаче Теста Школьных Способностей (Scholastic Assessment Test – SAT) или Тестирование Американского Колледжа (American College Testing – ACT). Вместе с основными предметами ученики могут по желанию получить диплом о прохождении углублённого курса в школе или пройти продвинутый курс в университете (Advanced Placements – AP). С 2021 г. высшие учебные заведения США, включая знаменитую Лигу плюща, отказались от тестов SAT и ACT.

В 2016 г. ежегодный доклад Национальной ассоциации спорта и физического воспитания показал, что 76 % от всех государственных школ страны позволяют учащимся пропускать занятия по физической культуре. Большинство штатов не требуют чётко определённого количество часов по этому предмету, а больше половины и вовсе допускают его замену или отмену.

Только шесть штатов (Иллинойс, Гавайи, Массачусетс, Миссисипи, Нью-Йорки и Вермонт) требуют физического воспитания на каждой ступени школьного образования. При этом Общество работников здравоохранения и физической культуры, а также Американская кардиологическая ассоциация, поддерживая рекомендации Министерства здравоохранения и социальных служб США, выступают за то, что дети и подростки (6-17 лет) должны выполнять 60 минут или более ежедневной физической активности.

Основная нагрузка должна быть аэробной (бег, теннис, плавание). Также рекомендуются занятия по наращиванию мышечной силы и для укрепления костей (занятия на брусьях, бег, игры с мячом). Национальные организации здравоохранения США рекомендуют школам уделять 150 минут в неделю учебной физической культуре для детей младшего школьного возраста и 225 минут для учащихся средних и старших классов.

Но, несмотря на объективную причину в виде поступления в университет и повышения среднего балла, занятия физической культурой в средних школах США по-прежнему остаются слабо организованными. Только два штата (Монтана и Орегон), а также округ Колумбия требуются рекомендуемые на национальном уровне 225 минут в неделю. Меньше одной трети штатов (15 из 51) требуют, в принципе, проводить занятия по физической культуре [3].

Высшие учебные заведения США принято называть словом “college” при этом имея в виду, как учреждения среднего специального образования, так и университеты. Чаще всего при поступлении абитуриент подаёт документы на поступление в сам вуз, а не на какой-то отдельный факультет. В процессе обучения студенты сами выбирают себе основную специальность (“major”), но могут взять и дополнительную (“minor”). Она может, как дополнять главную (инженер + робототехника), так и отображать личные интересы учащегося (биология + французская литература). Всего учёба в университете длится 4 года.

Стоимость обучения варьируется от местоположения. Для абитуриентов, поступающих в университет своего штата, цена будет ниже, чем для приезжих студентов из соседнего. Это обусловлено тем, что государственные университеты функционируют за счёт налогов, взимаемых правительством своего штата и, соответственно, ставка для претендентов из другого будет выше. Согласно статистике 2021-2022 гг. стоимость обучение в университете внутри штата составляет 10 740 \$, а вне штата – 27 560 \$. И это только плата за само обучение.

Если же включить сюда стоимость проживания, питания, оплату учебных принадлежностей, то исходная цена выйдет 22 690 \$ в год за учёбу в университете внутри штата и 39 510 \$ вне его. При этом не учитываются расходы на оплату медицинской страховки, еды и проезда и т.д.

В среднем за 4 года учёбы студенты должны выплатить сумму 90760 \$ или 158000 \$ в зависимости от выбора учебного учреждения [6]. Как правило, абитуриенты берут специальный студенческий кредит на обучение, который выплачивают и после окончания альма-матер.

Существенную помощь оказывает и руководство самого заведения, выделяя стипендии успевающим студентам. Тем не менее, стипендии не полностью перекрывают расходы, так что многие ещё в период учёбы ищут себе подработки. Исключение составляют члены так называемой Лиги плюща чьи гранты полностью покрывают затраты на обучение.

Исключительным случаем являются спортивные стипендии. После поступления в вуз в начале учебного года студенты распределяются на группы. Распределение идёт исходя из пола, медицинского заключения, физической подготовки и предпочтений самого обучающегося.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесённые к основной и специальной медицинской группам, а в специальное – студенты, отнесённые туда по результатам медицинского обследования. В спортивное отделение попадают только студенты, показавшие отличные физические показатели и изъявившие желание заниматься каким-нибудь видом спорта на профессиональном или любительском уровне [5, с. 56].

Быть студентом-спортсменом в США престижно, а также позволяет пользоваться рядом привилегий. Им выделяется отдельные комнаты, они не платят за обучение, получают индивидуально подобранное питание и занимаются с

репетиторами за счёт вуза. Но это лишь одна сторона медали. Тренировочная нагрузка в неделю для таких студентов составляет 40-50 часов, при этом академический курс они также должны посещать. Из-за большого количества тренировок и поездок на межвузовские соревнования часто страдает учёба. Руководство университета выделяет бесплатного репетитора, чтобы тот подтянул студента по предмету. Это также является дополнительной нагрузкой и не каждый может её выдержать.

У студентов, профессионально занимающихся спортом в университете и выступающих на соревнования практически отсутствует свободное время.

Специальная спортивная стипендия может быть полной (full ride scholarship) и частичной (partial scholarship).

Регулируют её назначение три организации: Национальная коллегия спортивная ассоциация (NCAA). Национальная спортивная ассоциация юниорских колледжей (NJCAA) и Национальная ассоциация межвузовской легкой атлетики (NAIA). Получить её не так просто – в среднем она выплачивается только 1-2 % от всех студентов США.

Большинство спортсменов в период учёбы получают частичную спортивную стипендию. Полная стипендия предназначена только для командных видов спорта (американский футбол, женский и мужской баскетбол, гимнастика, волейбол, теннис), её распределение строго ограничено для каждого вуза по определённым видам спорта. При этом выплата назначается не отдельному студенту, а всей команде, а отвечающим за её распределение среди спортсменов является тренер [5, с. 58].

Сами университетские команды подразделяются на три Дивизиона (от D1 до D3). Учебные учреждения, относящиеся к D1 и D2, имеют право назначать полные спортивные стипендии, но и требования у них будут соответствующие. Студенты во время учёбы занимаются спортом на профессиональном уровне и уделяют ему практически всё своё как учебное, так и свободное время. Соревнования в вузах D1 не редко проходят на федеральном уровне и приравниваются к чемпионатам во “взрослых” лигах.

В вузах же, относящихся к D3 спорт находится на любительском уровне. Специальная стипендия при этом не выплачивается, а соревнования не проводятся выше региональных. Размер спортивной стипендии непосредственно зависит от

Дивизиона, к которому относится университет. Максимальная сумма выплаты – приблизительно 40 000 \$ в год. В среднем же отдельный студент может рассчитывать на выплату 10 000 \$ [7].

Выводы. Подводя итоги, следует отметить, что образовательная система Соединённых штатов Америки продолжает оставаться одной из ведущих систем мира. Большая роль в ней отведена личной заинтересованности учащегося. В отличие от Китая и России, где также функционируют проверенные временем национальные системы обучения, в США занятия физической культурой слабо регулируются федеральным правительством.

Несмотря на то, что физическое воспитание является обязательным предметом, во многих американских школах ученик имеет право отказаться от его посещения или заменить на другой предмет. Также в подавляющем большинстве штатов занятия физкультурой не регулируются даже руководством самой школы. В высших учебных учреждениях существуют такой обязательный к посещению предмет как физическая культура.

Занятия бывают как практические, так и теоретические. Ещё в начале учебного года студентов распределяют на группы. Помимо основной и медицинской, существует также спортивная группа. Как правило, эти студенты-спортсмены получают специальную стипендию и намереваются в будущем связать свою жизнь и карьеру с профессиональным спортом.

Спортивную стипендию получают только 1-2 % от всех студентов США, и отбор происходит ещё с межшкольных соревнований. Студенты-стипендиаты являются резервом и будущим национальных спортивных сборных своей страны.

Список литературы.

1. Adult Education Attainment and Assessment Scores: A Cross-National Comparison [Electronic resource] / S. Mamedova [et al.]. – Washington: NCES, 2017. – Mode of access: <https://nces.ed.gov/pubs2018/2018070.pdf> – Date of access: 12.02.2022
2. Digest of Education Statistics 2017 [Electronic resource] / T. D. Snyder [et al.]. – Washington: NCES, 2019. – Mode of access: <https://nces.ed.gov/pubs2018/2018070.pdf> – Date of access: 12.02.2022
3. Shape of the Nation 2016. Status of Physical Education on the USA [Electronic resource] – Mode of access: <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/physical-education.htm> – Date of access: 15.02.2022
4. Степанова, С.Н. Особенности системы дошкольного образования в США [Текст] / С.Н. Степанова // Дошкольное воспитание. – 2011. – №1. – С. 83–88.
5. Головинова, И.Ю. Анализ системы физического воспитания в школах и высших учебных заведениях США [Текст] / И.Ю. Головинова, В.С. Николаева // Наука-2020. – 2019. – №4 (29). – С. 54–59.
6. Trends in College Pricing and Student Aid 2021 [Electronic resource] / M. Jennifer [et al.]. – New York: College Board, 2021. – Mode of access: <https://research.collegeboard.org/trends/student-aid> Date of access: 18.02.2022
7. Cooper, C. Investigating NCAA administrator values in NCAA Division I athletic departments [Electronic resource] / C. Cooper, E. Weight // Journal of Issues in Intercollegiate Athletics – 2011. – №4. – Mode of access: https://web.archive.org/web/20160308235730/http://csri-jjia.org/documents/publications/research_articles/2011/JIA_2011_4_5_74_89_NCAA_Administrator_Values.pdf Date of access: 18.02.2022

УДК 796.01-027.1

ОБЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД И ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

© 2022, Москалец Татьяна Валентиновна

© 2022, Минакова Диана Станиславовна.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта

Аннотация. В своей статье «Общие тенденции развития науки в современный период и их проявления в сфере физической культуры и спорта» авторами рассматриваются основные тенденции современной научной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Также авторами делается акцент на взаимодействие междисциплинарных связей в процессе научной деятельности.

Ключевые слова. Тенденции, наука, общества, дисциплины, этапы, периоды.

Abstract. In their article "General trends in the development of science in the modern period and their manifestations in the sphere of physical culture and sports" the authors consider the main trends of modern scientific activity in the sphere of physical culture and sports. Also the interaction of interdisciplinary links in the process of scientific activity is emphasized by the authors.

Keywords. Trends, science, societies, disciplines, stages, periods.

Актуальность исследования. В сфере физической культуры и спорта научно-методическая деятельность выделена как одна из основных. Каждый специалист должен иметь представление о процессах «наука - производство», «наука - образование»; знать методы организации и проведения научно-исследовательской работы, основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта; уметь организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки, применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий [1].

Актуальность данной темы заключается в том, что в настоящее время к научно-методическим исследованиям проявляется большой интерес со стороны ученых, тренеров, спортсменов.

Общество нуждается в интегрированном теоретико-методологическом фундаменте знаний о физической культуре и спорте, который позволит всем субъектам и объектам данной сферы «общаться на одном языке» [2].

Цель исследования. Выявить и изучить основные тенденции развития науки, а так же их проявления в современной сфере физической культуры и спорте.

Результаты исследования: Мы наблюдаем все большее развитие в общей системе научных знаний приобретает группа наук о направленном совершенствовании человека и о системе физической культуры.

Поскольку в сфере физической культуры и спорта отразились самые разнообразные стороны общества и государства (его экономика и политика, правовые установления, моральные и духовные ценности), понятно, что наука, изучающая сферу спорта, вынуждена исследовать не какую-то отдельную, частную область жизни, а ту, которую сейчас принято называть "междисциплинарной". Изучить эту область не под силу одному научному направлению. Осилить ее может лишь совокупность наук: педагогика и психология, биология и биомеханика, медицина, социология и экономика и т.д. [1,3]

Поэтому считаем, что в изучении физической культуры и спорта как социально-культурной отрасли необходим системный подход, при котором изучение взаимосвязей не менее существенно, чем исследование самих явлений [3].

Также одним из главных - изучение не ради самого процесса исследования, а во имя скорейшего решения тех задач, которые физкультурно-спортивная практика ставит перед наукой [4].

Проанализировав множество источников, мы можем сделать вывод, что среди главных тенденций современной науки чаще всего называют следующие [5]: 1) интеграцию; 2) дифференциацию; 3) математизацию; 4) индустриализацию; 5) информатизацию.

Таким образом под интеграцией мы понимаем тенденцию объединения научного знания. Наука, как и другие социальные сферы, тоже расширяются. Стираются границы между прежде совершенно различными дисциплинами. Это проявляется в различных формах. Интеграция на занятиях по физической культуры является неотъемлемой частью. Этот процесс включает в себя приемы, средства и формы работы с обучающимися, свойственные физической культуре [6].

Процесс интеграции создает благоприятные условия для раскрытия не только физических возможностей школьников, но интеллектуальных способностей, а также это позволяет объединять различные формы работы с учащимися. Это позволяет как можно дольше удерживать внимание учеников в течение занятия на

высоком уровне, тем самым повышая эффективность занятия. Такие занятия упрощают работу преподавателя и ученика. Переключение с одного вида работы на другую позволяет снижать утомляемость, а соответственно и перенапряжение обучающихся [6].

В настоящее время информационные технологии широко применяются в сфере физической культуры и спорта, в том числе: это углубленное изучение процессов накопления, передачи, преобразования и представления информации в сфере физической культуры и спорта; это аппаратное и программное обеспечение компьютерных технологий; это постановка прикладных и профессиональных задач и алгоритмизация их решения; это принципы программирования, моделирования и прогнозирования уровня физической подготовленности спортсменов, построения тренировочного процесса и соревновательной деятельности; это оптимизация физкультурно-спортивной деятельности с использованием технических средств и экипировки; это современные интерактивные базы данных для извлечения и использования научной информации в области физической культуры и спорта [7,8].

Прежде всего речь идет о таких теориях, которые изучают не все явления сферы физической культуры и спорта, а лишь некоторые из них (например, теории, каждая из которых изучает определенный вид спорта или отдельные формы занятий физкультурой и т.д.).

Вместе с тем формируются частные теории, которые рассматривают все явления сферы физической культуры и спорта или некоторые из них под определенным углом зрения, на основе применения специфических (физиологических, педагогических, психологических, социологических или каких-то других) методов [9].

При этом важно четко различать и не смешивать две вещи [9,12]:

- а) специальное рассмотрение каких-то проблем в определенной теории, когда они являются главным и основным предметом ее анализа;
- б) такое их рассмотрение в другой теории, когда эти проблемы составляют для нее второстепенный предмет изучения.

Социальные функции физического воспитания специально изучаются в социологии физического воспитания, а влияние занятий физическими упражнениями на физиологические функции организма - в физиологии физических упражнений [10].

В физической культуре и спорте информация играет важнейшую роль. Например, использование информационных технологий в спортивном ориентировании – это специальное программное обеспечение и оборудование, включающее станции электронной отметки и электронные карточки участников, чипы, необходимые для ведения общего хронометража и отсекаания времени на различных отрезках [10,11].

Выводы: Физическая культура представляет часть общей культуры общества, поэтому влияет на поведение человека, его отношение к работе и учебе, его взаимоотношения с окружающими. В этом аспекте культура физического здоровья близко контактирует с духовным и ценностным миром человека. Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается около 30 % населения, что является недостаточно высоким показателем, в сравнении со значениями в экономически развитых странах, где они достигают 60 % и более. Таким образом, перед физической культурой и спортом стоят глобальные задачи, требующие современных подходов к их решению. Из вышесказанного делаем вывод, что в этом комплексе важных тенденций новейшего времени я вижу как положительные, так и отрицательные стороны, поэтому этот вопрос требует более подробного изучения.

Список литературы.

1. Аронов Р.А. Пифагорейский синдром в науке и философии / Р.А. Аронов // Вопросы философии. 1996, №4. С.134–146.
2. Исаев А.П. Информационная интеграция интегративных оценок в физкультурном образовании и спорта. / А.П. Исаев // Теория и практика физической культуры / Б. м. - 2006 № 8 с 6 - 9.
3. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебн. пособие для вузов / В.В. Галкин. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. - 448 с.
4. Косарев И.С. Концепция интегрированного обучения [Электронный ресурс] / И.С. Косарев // School4-perm.narod.ru : Городской портал. - Пермь, 2009. — Режим доступа: [http : // www. school4-perm.narod.ru / kis.htm](http://www.school4-perm.narod.ru/kis.htm). -24.03.2009.
5. Богданов В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В.Соловов // Матер. всерос.науч.-практ. конф. СПб., 2000.
6. Косарев И.С. Концепция интегрированного обучения [Электронный ресурс] / И.С. Косарев // School4-perm.narod.ru : Городской портал. - Пермь, 2009. — Режим доступа: [http : // www. school4-perm.narod.ru / kis.htm](http://www.school4-perm.narod.ru/kis.htm). -24.03.2009.
7. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: Монография. — СПб.: СПбГТУ, 1997.
8. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак – М.: Советский спорт, 1996.
9. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М. Максименко - М.: Физическая культура, 2005. - 544с.
10. Матвеев Л. П. Развитие научных основ советской школы спорта (общетеоретический аспект) / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1967. – № 11. – С. 11–14.
11. Советов Б.Я. Информационные технологии / Б.Я.Советов, В.В.Цехановский. – 3-е изд., перераб. и доп. –М.: Высшая школа, 2006. — 263 с.
12. Трофимов В.В. Информационные технологии / В.В. Трофимов, О.П. Ильина, В.И. Кияев. – М.: Юрайт, 2011. – 632 с.

УДК 316.733+796.011

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ И СПОРТИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

© 2022, *Пегов Владимир Анатольевич*

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

Аннотация. В статье проводится мысль о том, что спорт является не просто частью современной социальной жизни, но он пронизывает её, как один из главных атрибутов, спортизируя все сферы общества: духовную, политико-правовую и экономическую. Исторически спорт возникает в Англии на рубеже XVI-XVII вв. сопряжённо с рождением индивидуального начала, современного бодрствующего сознания, манифестирующих себя в конкурентной борьбе с другой человеческой индивидуальностью.

Ключевые слова. Бодрствующее сознание, индивидуальность, социальная жизнь, спортизация, спорт.

Annotation. The article suggests that sport is not just a part of modern social life, but it permeates it as one of the main attributes, sportifying all spheres of society: spiritual, political, legal and economic. Historically, sport originated in England at the turn of the XVI-XVII centuries. It is associated with the birth of an individual principle, a modern waking consciousness manifesting itself in competition with another human personality.

Keywords. Waking consciousness, individuality, social life, sportization, sports.

Введение. В последние десятилетия утверждается представление о «спортизации социальной жизни». Это указывает на то, что рассмотрение спорта, только как одного из явлений современной социальной жизни, уже явно недостаточно. Его необходимо распознавать не как отдельную часть, а как сущностную характеристику общественной жизни.

Предошущение этого факта в 1891 г. высказал русский историк В.О. Ключевский: «Спорт становится любимым предметом размышления и скоро станет единственным методом мышления (выделено мною. – П.В.)» [1, С. 20].

Известный словарь немецкого языка братьев Гримм также явно выявил эту тенденцию: если в середине XIX в. слово «спорт» появляется в Германии лишь эпизодично из подражания англичанам, то уже к концу XIX в. оно полностью натурализуется [2].

В истории всегда наблюдается конкретная *сопряжённость* процессов в ментальности, языке и общественной жизни того или иного народа, образуя комплекс симптомов, указывающий на рождение и становление эволюционно обусловленного исторического феномена.

Следуя симптомологическому подходу Р. Штайнера [3], необходимо продвинуться к пониманию действительной причины того, что спортизация обнаруживается во всех проявлениях социальной жизни, а не только, как уже

запоздалое намерение теоретиков физического воспитания, представленное, как «спортизация физического воспитания» [4].

Очевидно, что раскрыть действительные причины спортизации можно только в историческом контексте.

Исторические предпосылки спортизации социальной жизни. Если о движущих «силах» в истории мы можем говорить лишь гипотетически, то их реальное проявление происходит посредством вполне конкретных людей в конкретном историческом месте и времени. Это время – рубеж XVI-XVII вв., место – Англия. Здесь рождается феномен «*современного спорта*» в полной мере из контекста англо-саксонской ментальности.

Это было очевидно ещё в XIX в. Так П. де Кубертен, апологет английской системы образования (его первые книги: «L'éducation en Angleterre» (1888) и «L'éducation anglaise en France» (1889)), институализировавший английский спорт в международном масштабе под идеализированной и ностальгической вывеской «современных Олимпийских игр», писал: «Он не был бы англичанином, если бы не любил спорта» [5, Р. 77].

К спорту относятся с таким почтением и почитанием, что тот стоит на одном уровне со страхом Божьим. Нет ничего сильнее, что закаляет души молодого поколения, чем эта конкуренция человеческих энергий.

Именно спорт восстанавливает нарушенное равновесие между практическим и интеллектуальным благодаря тому, что в английских колледжах соседствуют дух спорта и дух свободы.

В конце книги П. де Кубертен резюмирует: «... невозможно даже поверхностно изучать английские школы без признания огромного и, я утверждаю, почти непостижимого влияния спорта на образование» [Там же, Р. 321-322].

Если такое понимание спорта начинает оформляться на рубеже XIX-XX вв., то в начале XIX в. сами англичане осознавали это явление их жизни иначе. В 1830 г. выходит книга J. Strutt «The Sports and Pastimes of the people of England» [6].

В самом названии уже задано направление описания многочисленных игр и забав: танцы, игры, скачки, охота, жонглирование, дрессура животных, и т.п.

Очевидно, что все эти забавы действительно существуют исторически давно, и «sports» могли туда «затесаться» только по той простой причине, что они рассматриваются, как синонимы праздного времяпровождения. Автор в XIX-й

главе «Cotswold and Cornish games» упоминает также игры R. Dover'a, которые, естественно тогда не распознаются, как прототип будущих Олимпийских игр П. де Кубертена. Следовательно, в самом начале XIX в. практика спорта ещё не рефлектируется в её истинном качестве.

Настрой общественной жизни, построенной на тотальной борьбе и конкуренции, передаётся английским словом «competition», которое примечательно не только своим происхождением, но и той смысловой трансформацией, которая с ним произошла.

В 1608 г. оно проявляется в значении состязаться, конкурировать; буквально «действие конкурирующих людей». Придя в английский из старофранцузского языка, оно наряду с проявившимся на рубеже XVI-XVII вв. значением борьбы, ранее имело другой смысл.

Так приставка «com-» указывает на совместное дело, а корень «petition», с одной стороны, содержит жест устремлённости вверх, а, другой стороны, это «петиция, мольба к божеству». Иначе говоря, com+petition «совместное обращение вверх, моление, взывание к Богу».

Отсюда и другая вариация этого же слова, которая сейчас находится в общемировом образовательном тренде – «competence», как «общая встреча, соглашение».

Вполне закономерно, что «competition» в 1793 г. в контексте и в полном соответствии с духом начавшейся в Англии промышленной революции привносится в рыночные отношения, которые должны носить характер состязательности и конкуренции. Глагол competere («состязаться») по отношению к рыночным отношениям применяется с 1840-х гг., а по отношению к спортивной практике с 1857 г. Здесь значим этот поворот от «взывания к Божественному» к «борьбе и состязательности».

Известный социолог П. Бурдьё даёт характеристики спорта, как английского феномена, который сущностно сопряжён с экономической действительностью.

Поэтому не случайно само понятие «спорт» сейчас, фактически, является *брендом*: «Здесь следует подчеркнуть, что *социальное определение спорта* является объектом борьбы, что поле спортивных практик – это область борьбы, в которой на кону среди прочего стоит монопольная возможность навязывать легитимное определение спортивной практики и легитимную функцию спортивной

деятельности ...; что это поле само по себе является частью более широкого поля борьбы за определение *легитимного тела и легитимного использования тела* ...» [7, С. 103].

Итак, то, что во второй половине XIX в. кристаллизуется в качестве мировоззренческого принципа, получает свою «затравку», импульс для развития на рубеже XVI-XVII вв. В 1612 г. английский прокурор Р. Довер даёт начало т.н. «Cotswold Olimpick Games». Он обучался в Кембридже, где как раз с последней четверти XVI в. организовывались и проводились «The Gog Magog Games», или «Gog Magog Olympiks». Исторически закономерно, что после открытия первых «игр» в 1620 г. другой юрист, Ф. Бэкон, публикует свой ключевой труд «Новый органон», послуживший манифестом нового способа познания-завоевания природы. Знание при этом становится источником *силы* (в смысле «power» – «мощь, власть»), в соответствии со знаменитым афоризмом Ф. Бэкона «*Scientia potentia est*».

Старофранцузское *desport* ранее XV в. пришло в Англию сначала в своём устоявшемся значении – «развлечение, приятное времяпровождение». До этого (с 1300 г.) в ином написании – *disport* – имело схожее значение «деятельность, предлагающая развлечение или отдых»; с конца XIV в. добавляются «игра, флирт». Только 1520-м годом датируется первая запись, где слово *sport* появляется в значении «физическое упражнение». Затем уже в сложившемся современном значении понятие «*sport*» возвращается в 1828 г. во Францию, и далее приходит в 1829 г. в Италию, в 1857 г. – в Швецию, в 1866 г. – в Голландию и Данию. Испанское *deporte* трансформируется в *sport* уже позднее XIX века. Примечательно ещё одно английское слово, которое добавляет чрезвычайно важный нюанс. Слово «спорт» исторически сопряжено со словом «*struggle*», которое сейчас переводят просто как «борьба». Это слово впервые письменно фиксируется в 1690 г. Но в те времена оно имело характерное значение, передавая происходящее в следующей ситуации: когда два человека находятся в бушующем море и волны постоянно накрывают их с головой, то для того, чтобы сделать вдох, один должен опереться на плечи другого, и, притапливая его, подняться над волнами [8]. Суть состязательного спорта в том же – «притопить» другого, дабы выиграть самому.

Исторически важным является то, что римское (романское) наследие, делящееся в средних веках в романском мире (олицетворяемом Францией), через

молодой элемент – норманнов – преобразовывалось в новое качество на территории Англии.

Во время Столетней войны между Англией и Францией была велика вероятность исчезновения последней, как государства, если бы не чудесные деяния Жанны д'Арк.

В результате победы континентальной Франции, во-первых, Англия на некоторое время фактически замкнулась на своём острове, не претендуя на экспансию других территорий.

Как нередко происходит в истории в таких ситуациях, силы, до этого направляемые вовне, обратились на внутреннее развитие, которое привело к вызреванию совершенно нового культурного импульса. Во-вторых, благодаря этому обстоятельству позаимствованные во время Столетней войны французские слова переплавились в иное звучание с иным смыслом. Преобразование это произошло в полном соответствии с «английским образом жизни» и «английской ментальностью».

Как бы мы не относились к этой «английской (англо-американской) ментальности», но именно она на рубеже XVI-XVII вв. отчётливее всего отразила следующий шаг в эволюции человеческого сознания.

Этот этап характеризуется рождением *бодрственного, предметного сознания*, направленного интенсивно на своё собственное «Я» (что даёт предпосылки к возникновению реальности *самосознания*), с одной стороны, и на физический мир, с другой стороны.

Бодрственное сознание теснейшим образом коррелирует со способностью *самостоятельно мыслить*. Что со всей отчётливостью выразил Мартин Лютер: «На том стою и не могу иначе»; и то, что у немца Лютера было его личным качеством, у англичан через сто лет проявилось, как национальное качество.

Симптоматично, что идея конкуренции (*sport-struggle*) полностью пронизывает всю жизнь англичан, становясь их образом мысли и способом восприятия мира (как точно сказал Новалис: «Не только Англия, но и каждый англичанин – остров»). Историки характеризуют его как воплощение политико-юридического способа мышления, возвращенного на идею конкуренции, рассматриваемой в качестве движущей силы любого развития: биологического – по гипотезе англичанина Ч. Дарвина, экономического – по гипотезе англичанина

А. Смита, социального – по гипотезе англичанина Т. Мальтуса.

Но сейчас уже очевидно, что *конкуренция индивидуальностей*, будучи необходимым начальным этапом пробуждения нового качества сознания, требует в современную эпоху дальнейшего эволюционного шага и новых форм социального взаимодействия.

Заключение. Исторически Англия является тем местом, а рубеж XVI-XVII вв. тем временем, где интенсивнее всего пробуждается и затем последовательно оформляется новое качество человеческого сознания, характеризующееся радикальным центрированием человека на самом себе, переживанием безусловной ценности своей индивидуальности.

В социальной жизни это приводит к тому, что индивидуальности начинают противостоять друг другу, и спорт становится тем способом, который в то время и до настоящего момента легитимным образом нормирует конкурентные отношения.

Спорт, начавшийся, как состязание тел, постепенно в контексте других современных тенденций трансформировался в феномен «спортизации» всей социальной жизни, когда в достаточно агрессивной форме насаждается англо-американское представление о том, что конкуренция является единственной движущей силой человеческой эволюции.

Но есть уже огромное количество примеров социальных организаций, постоянно эволюционирующих и при этом организующих свою жизнь не на спортивных принципах.

Список литературы.

1. Ключевский, В.О. Афоризмы и мысли об истории / В.О. Ключевский. – М.: Эксмо, 2007. – 479 с.
2. Deutsches Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm. I–XVI, Leipzig 1854-1960, und Quellenverzeichnis (2. Auflage ebenda) 1971; Neudruck (als Ganzes): Deutscher Taschenbuchverlag, München 1984, I–XXXIII.
3. Штейнер, Р. Иносказательность истории / Р. Штейнер. – М.: Новалис, 2002. – 240 с.
4. Лубышева, Л.И. Диверсификация понятий в методологии спортизированного физического воспитания / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №3. – С. 3-6.
5. Coubertin, de P. L'éducation en angleterre: colleges et universités / P. de Coubertin. – Paris, 1888. – 327 p.
6. Strutt, J. The Sports and Pastimes of the people of England / J. Strutt. – London, 1830. – 420 p.
7. Бурдьё, П. Как можно быть спортивным болельщиком? / П. Бурдьё // Логос. – 2009. – №6. – С. 99-113.
8. Osterrieder, M. Welt im Umbruch. Nationalitätenfrage, Ordnungspläne und Rudolf Steiners Haltung im Ersten Weltkrieg / M. Osterrieder. – Stuttgart: Freies Geistesleben, 2014. – 1722 S.

УДК 796.012.4+159.955

«МЫСЛЯЩЕЕ ТЕЛО» В ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ

© 2022, *Пегов Владимир Анатольевич*

© 2022, *Грибкова Людмила Павловна*

© 2022, *Матвеева Анна Владимировна*

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

Аннотация. Целостный подход к человеку и использование качественных методов исследования открывает перспективы изучения взаимосвязей между различными проявлениями человеческого существа. Феномен «мыслящего тела» даёт возможность проведения исследований как в направлении «мышление (образы) – телесные движения», так и в направлении «телесно-двигательный опыт – характер мыслительных процессов».

Ключевые слова. «Мыслящее тело», идеокинез, танцы, спорт, образование.

Annotation. A holistic approach to a person and the use of qualitative research methods opens up prospects for studying the interrelationships between various manifestations of the human being. The phenomenon of the «thinking body» makes it possible to conduct research both in the direction of «thinking (images) – bodily movements» and in the direction of «bodily-motor experience – the nature of thought processes».

Keywords. «Thinking body», ideokinesis, dancing, sports, education.

Введение. Преодоление узкоспециализированного подхода в науке является требованием современности. Признавая все исторические достижения бэкониианской методологии, приведший к господству позитивизма, тем не менее, уже очевидна его недостаточность в решении научных и социальных проблем на нынешнем этапе человеческой эволюции [1].

Поэтому сейчас интенсивно продвигается *холистический* (целостный) подход J.C. Smuts [2] и *качественные* методы исследования [3]. Появляется всё больше результатов *междисциплинарных* исследований.

Это позволяет ставить всё новые и новые исследовательские проблемы и обнаруживать взаимосвязи между различными феноменами там, где раньше даже невозможна была постановка вопроса, т.к. изучаемые феномены исследовались только по отдельности, что и задаётся бэкониианской, позитивистской гносеологией и методологией.

Можно видеть, как по нарастающей последние 30-40 лет увеличивается число исследований, построенных на обозначенных новых гносеологических и методологических подходах, обращённых к феноменам «тела» и «телесности».

Тем самым, открываются оригинальные перспективы не только более глубокого понимания данных феноменов, но и возможности преобразования в телесно-двигательных и образовательных практиках.

Понятие «мыслящее тело» и его смысловое наполнение. Внесение понятия «мыслящее тело» в семантическое пространство научных дисциплин, изучающих тело и телесность человека, обычно связывают с выходом книги М.Е. Todd «The thinking body» («Мыслящее тело») в 1937 г. [4].

Но, как нередко это происходит с англоязычными авторами, особенно американскими, название книги слабо соотносится с её содержанием. Так само слово «thinking» («мышление, мыслящее») в 300-х-страничном тексте встречается чуть больше десяти раз.

При этом, как в теоретическом, так и в практическом отношении здесь, безусловно, есть перспективные идеи. На самом деле, Мэйбл Элсворт Тодд развивала идеи об использовании *воображения, образов (или мышления образами)* в качестве метода обучения.

В 1906 году, занимаясь вокалом в колледже Эмерсона, Тодд поняла, что проблемы с вокализацией часто возникают из-за плохой осанки. Она начала интенсивно изучать механику скелетной структуры, в результате, определив, что целью в вокальной практике должно быть нахождение баланса, а не навязывание телу фиксированного положения любой его части, которое мы считаем «правильным» или «идеальным».

М.Э. Тодд считала, что для достижения этой цели нужно концентрироваться на образе, что приведёт к реакциям нервно-мышечной системы, необходимым для выполнения движений с наименьшими усилиями. Другими словами, речь идёт об использовании анатомически обоснованных, творческих визуальных образов и сознательно расслабленной воли для создания утончённой нервно-мышечной координации.

Обозначив этот процесс «психофизическим» («психофизиологическим»), она к началу 1920-х годов создала две студии «Естественной осанки» в Нью-Йорке и Бостоне, а позже преподавала в Педагогическом колледже Колумбийского университета, применяя свои идеи в физическом воспитании и танцах.

Проблема *телесной зажатости* людей, *неумения быть расслабленными* стала как раз осознаваться на рубеже XIX-XX вв. по окончании викторианской

эпохи, которая строилась на викторианской морали, простирающейся от сексуального жеманства и постыдности беременности до жестоких телесных наказаний детей и чопорности в одежде (жёсткие корсеты и узкие брюки).

И если З. Фрейд задал направление раскрепощению в сексуальной сфере [5] (это привело к тому, что у многих современных западных, да и российских авторов понятия «*сексуальность*» и «*телесность*» являются, практически, идентичными), то другие исследователи и практики смотрели на проблемы человеческого тела всё-таки в более широком (и, значит, более реалистичном) контексте.

«*Телесная экономия*» («*bodily economy*»), как сохранение нервной энергии, возможна через достижение телесного равновесия на принципах телесной механики с использованием сознательно созданных мысленных образов (что М.Э. Тодд и обозначает понятием «*thinking*», «мышление»).

Это реализация принципа «*мышление (мыслить) “вперед” тела*» («*Thinking “up the front” of the body*»). В определённом смысле, здесь можно говорить о наличии мыслительной деятельности. При этом необходимо именно *фактическое* (а не умозрительное) мышление, на которое должно опираться воображение.

Наряду с понятием «мыслящее тело» рождается и понятие «*идеокинез (идеокинезис)*». В то время как М.Э. Тодд признавала, что её техника может показаться глупой, но она работает, Л.Е. Sweigard провела здесь эмпирическое исследование.

В 1929 г. она решила определить, может ли идеокинез перекоординировать мышечные действия настолько, чтобы вызвать измеримые изменения в выравнивании скелета. Исследовалось двести студенток в возрасте от 20 до 50 лет на 30-минутных занятиях в течение 15 недель.

Она использовала постурометр, а также ростометр, рулетку и деревянные штангенциркули, чтобы определить вертикальное и горизонтальное положение различных частей скелета. Сравнение измерений, сделанных до и после обучения, показало, что у всех испытуемых произошли значительные изменения в выравнивании осанки.

Л.Е. Свейгард резюмировала: поструральные изменения, обнаруживаемые почти у всех испытуемых, недвусмысленно указывают на доказанную эффективность использования воображаемого движения в качестве идеокинетической техники обучения для пострурального выравнивания [6].

В дальнейшем идеи идеокинеза активно развивались в двигательных практиках как в области искусства, так и в спорте. Например, L. Vonpensiere разработал свою методику обучения игры на фортепьяно, которая имеет, как своих последователей, так и в силу своей оригинальности вызывает серьёзные дискуссии [7].

E. Franklin, основатель и директор Institute for Movement Imagery Education в Люцерне, в своей книге «Dynamic Alignment through Imagery» («Динамическое выравнивание через воображение») описывает свою методику визуализации движений, которую он применяет, как танцор и хореограф. Его метод широко используется в разных странах, в том числе, и в терапевтических целях [8].

В спорте данный подход был достаточно популярным ещё в советские времена в 1960-80-е гг, он был известен, как *идеомоторная тренировка*. В силу того, что у нас тогда господствовало учение И.П. Павлова о второй сигнальной системе, к воздействию образами было добавлено ещё и использование словесных формул (*психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка* [9]).

Не обошлось и без обращения к опыту восточных практик, как в случае, например, *психотехнической тренировки* [10].

Продолжаются и исследования в этом направлении. Могу сослаться на собственное исследование, проведённое ещё в начале 1980-х гг., где была показана статистически значимая связь между характеристиками двигательных образов, которые применялись в тренировке легкоатлетов-подростков, и их спортивными результатами [11].

Или пример типичных исследований, которые проводились уже в 2000-е гг. с использованием современного оборудования. Так V.K. Ranganathan с коллегами определяли прирост силы, вызванный умственной тренировкой (без выполнения физических упражнений), в мышцах, отводящих мизинец, в мышцах-сгибателях локтя, а также они количественно оценивали корковые сигналы, опосредующие произвольные сокращения этих двух групп мышц. Умственные тренировки длились 12 недель.

Было обнаружено, что сила отведения пальцев увеличилась на 35% ($P < 0,005$), сила сгибания локтя на 13,5% ($P < 0,001$). При этом группа испытуемых, которая

тренировала физически эти две группы мышц увеличила силу отведения пальцев на 53% ($P < 0,01$).

Улучшение мышечной силы сопровождалось значительным увеличением коркового потенциала, полученного по данным электроэнцефалограммы.

Был сделан вывод: умственная тренировка усиливает выходной сигнал коры головного мозга, что приводит мышцы к более высокому уровню активации и увеличивает их силу [12].

Перспективы исследования проявлений «мыслящего тела» в телесно-двигательных и образовательных практиках. Обратим внимание, что представленные исследования (а они достаточно типичны), а также существующие практики (танцевальные, музыкальные, театральные, спортивные), в контексте проблемы «мыслящего тела» прорабатывали направление «мысленные образы» → «телесные движения».

Другими словами, как мысленное представление движения влияет на характер реального движения. В гораздо меньшей степени исследуется обратное направление взаимосвязи «мышление → тело».

Иначе говоря, каким образом *телесно-двигательный опыт*, полученный в детстве, оказывает влияние на характер протекания мыслительных процессов в школьные годы и у взрослого человека.

Более 30 лет мы с коллегами в своих исследованиях пытаемся с помощью различных методов и методик проявить указанное направление взаимосвязей. Были обнаружены чёткие, статистически значимые взаимосвязи между телесно-двигательным опытом детей, подростков, юношей, молодых людей и особенностями протекания различных внутренних процессов (характер образования представлений, специфика мыслительных процессов, особенности жизненных установок, влияющих на выбор судьбы или зависимого человека, или свободной индивидуальности, и т.д.) [13].

Вообще здесь открываются неисчерпаемые возможности для постановки исследовательских задач. Лишь два примера направлений исследования, которые мы сейчас осуществляем с коллегами:

1. *Мышление в теле и мышление в пространстве.* Используемый нами метод исследования позволяет создать условия, при которых открываются возможности соединения и проработки мыслительного и телесного опыта движения тела в пространстве [14].

2. *Игровое мышление.* Метаморфоза игрового опыта, например, в футболе в новые качества мышления [15].

Заключение. Таким образом, целостный подход к человеку и использование качественных методов исследования открывает перспективы изучения взаимосвязей между различными проявлениями человеческого существа, тогда как до этого относительно этих взаимосвязей даже не выдвигались научные гипотезы.

Феномен «мыслящего тела» даёт возможность проведения исследований как в направлении «мышление (образы) → телесные движения», так и в направлении «телесно-двигательный опыт → характер мыслительных процессов».

Список литературы.

1. Свасьян, К.А. Становление европейской науки / К.А. Свасьян. – М.: Evidentis, 2002. – 438 с.
2. Smuts, J.C. Holism and evolution / J.C. Smuts. – N.Y., 1926. – 368 p.
3. Flick, U. An Introduction to Qualitative Research / U. Flick. – London: Pine Forge Press, 2009. – 505 p.
4. Todd, M.E. The thinking body / M.E. Todd. – New York: Dance Horizons, 1937. – 314 p.
5. Фрейд, З. Очерки по психологии сексуальности / З. Фрейд. – М.: Эксмо-Пресс, 2017. – 352 с.
6. Sweigard, L.E. Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation / L.E. Sweigard. – New York: University Press of America, 1974. – 334 p.
7. Bonpensiere, L. New Pathways to Piano Technique: A Study of the Relations between Mind and Body with Special Reference to Piano Playing / L. Bonpensiere. – New York: Philosophical Library, 1953. – 128 p.
8. Franklin, E. Dynamic Alignment through Imagery / E. Franklin. – Champaign: Human Kinetics, 1996. – XV+301 p.
9. Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 144 с.
10. Цзен, Н.В. Психотехнические игры в спорте / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: ФиС, 1985. – 160 с.
11. Мальчиков, А.В. Исследование регулирующей функции двигательного образа у юных спринтеров / А.В. Мальчиков, В.А. Пегов // Психологические особенности личности студентов-спортсменов. – Смоленск, 1988. – С.56-63.
12. Ranganathan, V.K. From mental power to muscle power – gaining strength by using he mind / V.K. Ranganathan, V. Siemionow, J.Z. Liu, V. Sahgal, G.H. Yue. // Neuropsychologia. – 2004. – №42. – P.944-956.
13. Пегов, В.А. Педагогика, основанная на телесности человека. Критика бестелесной педагогики и современное телесное воспитание: Монография в 2-х ч. / В.А. Пегов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020.
14. Матвеева, А.В. Мышление в пространстве и мышление в теле в спортивной подготовке / А.В. Матвеева, Л.П. Грибкова, В.А. Пегов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №5(171). – С. 441-446.
15. Чернецов, М.М. Человек. Геометрия. Футбол. Методологические основы формирования игрового мышления в спортивных играх: Монография / М.М. Чернецов, В.А. Пегов. – Смоленск: СГУС, 2021. – 171 с.

УДК 796.325

РАЗВИТИЕ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В СССР

© 2022, *Файзуллина Ильмира Ильгизовна*

© 2022, *Киреева Надежда Анатольевна*

© 2022, *Уйманова Ирина Петровна*

ФГБОУ «Уфимский государственный нефтяной технический университет» Институт нефтепереработки и нефтехимии

Аннотация. В статье показано становление и проведен анализ развития мужского волейбола в СССР. Продемонстрирован вклад ведущих игроков в усовершенствование тактических приемов ведения игры, которые способствовали изменению положения советской команды в мире. Перечислены значимые результаты мужской команды по волейболу в советское время.

Ключевые слова: волейбол, спорт, спортсмен, команда, тренер, олимпиада, чемпионат, удары, блок.

Annotation. The article shows the formation and analysis of the development of men's volleyball in the USSR. The contribution of the leading players to the improvement of tactical methods of playing the game, which contributed to the change in the position of the Soviet team in the world, is demonstrated. Significant results of the men's volleyball team in the Soviet era are listed.

Key words: volleyball, sport, athlete, team, coach, Olympics, championship, blows, block.

Введение. В современном мире наряду с футболом и баскетболом популярен такой вид спорта как волейбол. Игра привлекает своим накалом большое количество людей: самих игроков и зрителей.

Развитие популярности волейбола в России обусловлено созданием советскими игроками и тренерами нового технико-тактического арсенала данного вида спорта.

Обзор литературы посвящен анализу становления и развития мужского волейбола в СССР.

Цель и задачи исследований. Цель – рассмотреть историю развития мужского волейбола в СССР.

Исходя из поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать вклад советских игроков и тренеров в улучшение стратегий ведения игры;
- показать хронологию значимых результатов советской мужской сборной команды по волейболу с 1940-х по 1990-е года.

Результаты исследований. Появление игры в волейбол в Советском союзе датируется началом 1920-х годов. Однако действующей датой его появления принято считать 28 июля 1923 года. В этот день состоялся первый официальный

матч между мужскими командами Высших художественно-технических мастерских (ВХУТЕМАС) и Государственной школой кинематографии [2].

В ноябре 1926 года был проведен первый пробный турнир по волейболу, к которому в 1925 году Московский совет физкультуры разработал первые отечественные правила.

С 1935 года начали проводиться международные матчи, а в 1947 году советская команда по волейболу приняла участие в первом международном Всемирном фестивале демократической молодежи в Чехословакии (г. Прага). После выхода на международную арену, волейболисты Советского союза сразу же становятся лидерами всемирного волейбола (1949 год известен победой мужчин на чемпионате мира, а женщин на чемпионате Европы) [2].

Однако для того, чтобы победить, важно знать не только правила игры в волейбол, но и включать смекалку. Без ведения определенной стратегии и навыков выиграть международные игры можно, но лишь благодаря удачной случайности. Эту «случайность» можно объяснить известным всем определением – человеческий фактор.

Например, вымотанность игроков приведен к тому, что спортсмены могут допускать простейшие ошибки, их скорость заметно уменьшается. Данный фактор касается всех команд, выходящих на площадку. Выстраивание стратегии и умение применять наработанные навыки на тренировках и официальных играх сделали запоминающимися и популярными многих советских игроков. Одним из таких спортсменов был Анатолий Иванович Чинилин, которого прозвали «королем воздуха».

Этот парень был ростом всего 1,73 метра, на вид – худощавый, и все же благодаря таким данным он мог лихо взлетать над сеткой. Во время своего прыжка для удара по мячу он поднимал правую руку. Одновременно вместе с ним поднимались блокирующие, которые после достижения пика своего прыжка, опускались вниз.

И тогда А.И. Чинилин, как бы зависая в воздухе, бил уже левой рукой, от чего мяч прилетал в пол площадки примерно в метрах двух-трех от сетки. Этому приему дали такое интересное название как «мельница» [2].

Фото в прыжке представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Советский волейболист А.И. Чинилин

Еще одним отличившимся спортсменом был Вячеслав Алексеевич Платонов, также известный как тренер «Автомобилиста», представлен на рисунке 2. Он создал комбинацию «блок с уступом» [4].

Данный тактический прием был обусловлен желанием противостоять трудной стратегической игре противников, у которых блокирование мяча проходило по всей длине сетки. Суть этой техники заключалась в том, что игрок, находящийся в четвертой зоне, находился на расстоянии одного метра от сетки.

Спортсмен отвечал за оборону всей сетки, таким образом, он помогал перекрывать атакующие удары, идущие по всем направлениям. Это было неожиданностью для противников олимпийских и мировых чемпионов [2].

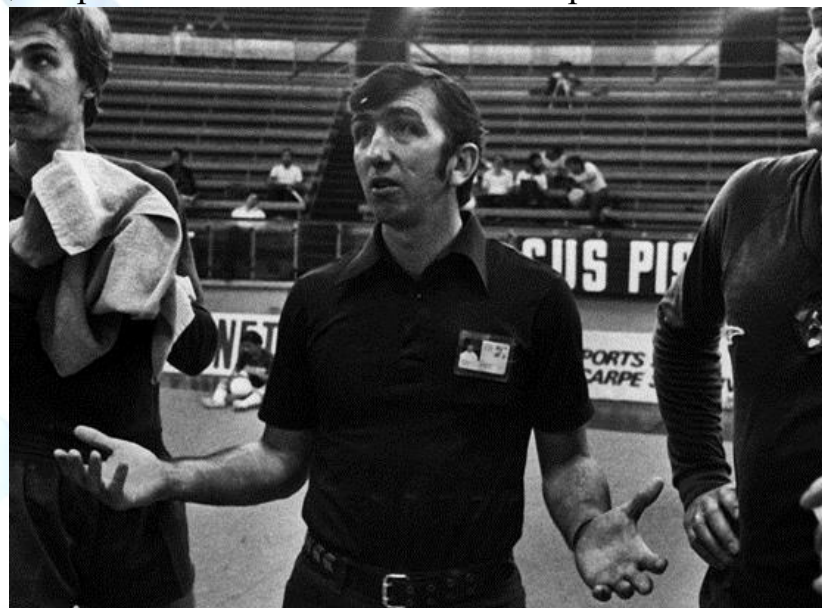


Рисунок 2 – Советский волейболист В.А. Платонов

Свою лепту в развитие волейбола внес легендарный Иван Васильевич Бугаенков, известный как «человек-птица». Будучи не высокого роста, но с отлично развитыми ногами, для Ивана была характерная великолепная прыгучесть. Длина прыжка волейболиста достигала 105 см.

Для сравнения отметим, что мировой рекорд, который поставил советский легкоатлет Валерий Брумель, составлял 103 см. Проявив желание поступить в волейбольную команду на первом курсе института, Бугаенков получил отказ. Тренер сказал начинающему профессиональному спортсмену: «Никакого толка из тебя не будет». [3]

Иван пошел на плавание. Быстро развив свои навыки, он получил первый и второй взрослый разряды, совсем немного оставалось до мастера спорта. Когда по учебной программе физкультурного института начался волейбол, Бугаенков точно понял, что ему по душе. Новый тренер волейбольной команды – Михаил Амалин разглядел талант. Таким образом, начался волейбольный путь Ивана Бугаенкова [3]. Нападающий удар «человека-птицы» показан на рисунке 3.

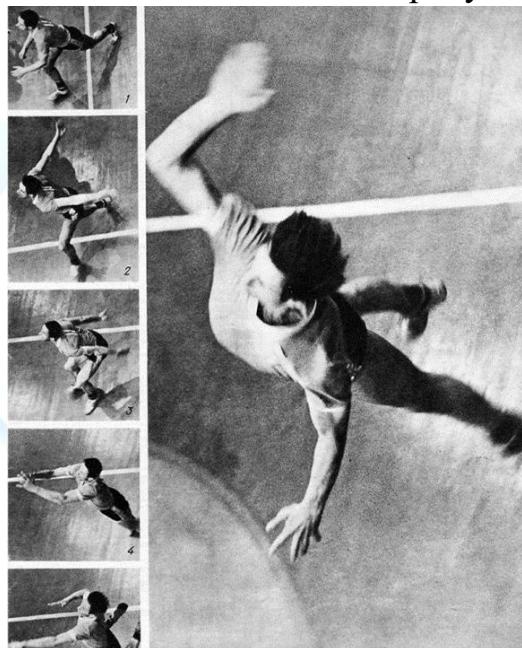


Рисунок 3 – Нападающий удар И.В. Бугаенкова

Начиная с 1949 вплоть до 1991 года, существовала официальная советская мужская сборная по волейболу. На протяжении этих лет, команда СССР считалась одной из сильнейших национальных сборных мира. Спортсмены приняли участие в 12 чемпионатах мира, одержав победу 6 раз; в 7 олимпиадах – 3 раза победили, в 16 чемпионатах Европы, где заняли первые места 12 раз, играли в розыгрышах

Кубка мира – 4 победы; 3 розыгрыша в Мировой лиге. Ниже приведена таблица 1, где показаны значимые результаты мужской команды СССР по волейболу [4].

Таблица 1 – Значимые результаты мужской волейбольной сборной во времена СССР

Год события	Местоположение событий
1949	На первом чемпионате мира в Чехословакии (г. Прага) на своей дебютной игре советская мужская сборная показала свой потенциал, выиграв у бельгийцев со счетом 3:0. Позже спортсмены СССР смогли обыграть и других участников мирового первенства. Итогом данного официального турнира в масштабе Международной федерации волейбола стала прочная победа Советского союза.
1950-1952	На Чемпионате мира и на Чемпионатах Европы старший тренер советской мужской сборной А.И. Чинилин привел ее к победам.
1958	На Чемпионате Европы (г. Прага) мужская команда СССР завоевала бронзовые медали. «Золото» досталось чехам, которые выиграли титул «чемпиона» третий год подряд.
1960	На Чемпионате в Бразилии сборная СССР получила первое место. Из 10 блестящих проведенных матчей, в двух последних, мужская сборная победила сборную Чехословакии со счетом 3:0 и сборную Бразилии со счетом 3:1.
1968	На Олимпийском турнире в Мехико советская сборная во всех 9 сыгранных матчах одерживает победу.
1977-1985	Начался период непрерывных побед, в котором руководитель был также вышеупомянутый В.А. Платонов. За этот период мужская советская сборная выиграла 10 официальных международных турниров.
1988	На Чемпионате мира в Южной Корее (г. Сеул) состоялось великое противостояние сборных СССР и США. Игра между этими командами была украшением крупнейших турниров мира во второй половине 1980-х годов. К сожалению, СССР проиграла американцам со счетом 3:1.
1992	На Олимпийских играх в Барселоне и Мировой лиге в Генуе объединенная команда СНГ (Россия-Украина-Латвия) проиграла, заняв 7 и 6 место.

Вывод. Благодаря вкладу советских спортсменов и тренеров, сегодня в волейболе используются многие из разработанных ими приемов. Даже после распада СССР этот вид спорта популярен и продолжает свое развитие в Российской Федерации. О популяризации данного вида спорта свидетельствует «Положение о Чемпионате России 1 лиги – открытом Чемпионате Приволжского федерального округа по волейболу сезона 2020-21 года среди мужских и женских команд» [5], где в больших соревнованиях приняло 7 сборных команд. На разных уровнях проводятся следующие мероприятия: Олимпийские Игры, Чемпионат Мира и Европы, Чемпионат России, Чемпионат Приволжского округа, Чемпионат Республики Башкортостан, Чемпионат и Первенства города. Большое внимание уделяется развитию волейбола на уровне регионов. В частности, Министерством спорта Республики Башкортостан принято «Положение о проведении чемпионата Республики Башкортостан по волейболу среди мужских и женских команд в рамках отраслевого года волейбола в Республике Башкортостан» [6]. Было проведено 3 этапа прохождения в турнир, где участвовали сильнейшие команды РБ [7]. Волейбол популярен в Уфимском государственном нефтяном техническом

университете. Отметим женскую команду по волейболу «Уфимочка-УГНТУ» (г. Уфа), которая занимает 2-3 места в Чемпионатах России Высшей лиге А. Студенты мужской сборной института нефтепереработки и нефтехимии ФГБОУ ВО УГНТУ в г. Салавате принимают участие в Первенстве города по волейболу.

Список литературы.

1. Дмитриева, В. Советский волейболист Бугаенков выиграл две Олимпиады, стометровку бегал в тапочках, а американцы изучали его игру / В. Дмитриева [Электронный ресурс]. – URL: <https://sport24.ru/news/volleyball/2020-11-17-ivan-bugayenkov-voleybol-biografiya-alekno-vozglavil-sbornuyu-irana?from=webmaster> (дата обращения: 09.03.2022).
2. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: уч. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Мужская сборная СССР по волейболу [Электронный ресурс]. – URL: <https://metal-archive.ru/stati/22536-muzhskaya-sbornaya-sssr-po-voleybolu.html> (дата обращения: 07.03.2022).
4. Развитие волейбола в СССР и России [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.sites.google.com/site/mirvolejbola72/c-o/5-razvitie-volejbola-v-sssr-i-rossii> (дата обращения: 09.03.2022).
5. http://www.volga-volley.ru/content_files/text_module/doc/2021.pdf (дата обращения: 09.03.2022).
6. Министерство спорта Республики Башкортостан: [сайт]. – URL: <https://sport.bashkortostan.ru/documents/active/409214/> (дата обращения: 09.03.2022).
7. Уйманова, И.П. Выдающиеся спортсмены и их достижения в РБ / И.П. Уйманова, В.О. Черникова, Т.М. Левина, Н.А. Киреева // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы V Междунар. науч.-метод. конф в 2 т. Т. 2. Олимпийское движение. ГТО и студенческий спорт/ редкол.: Н.А. Красулина и др. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2017. – С. 196-200.

УДК 796:94”19/20”

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭТАПЕ XX – XXI ВВ.

© 2022, Юрошкевич Елена Владимировна

© 2022, Юрошкевич Алексей Владимирович

© 2022, Слепцов Иван Александрович

ОУ «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Аннотация. В данной статье предлагается к рассмотрению тема исторического развития физической культуры и спорта на этапе XX - XXI вв. Цель данной работы проследить основные тенденции в развитии спорта, выделить основные моменты, связанные с развитием данной сферы деятельности. Обозначить роль тренажеров в данный временной период.

Ключевые слова. Спорт, история, физическая культура, век, тренажеры, исторические аспекты, период, фитнес, мышцы, здоровье, развитие.

Annotation. This article proposes for consideration the theme of the historical development of physical culture and sports at the stage of the XX - XXI centuries. The purpose of this work is to trace the main trends in the development of sports, to highlight the main points related to the development of this field of activity. Designate the role of training apparatus in a given time period.

Keywords. Sports, history, physical culture, century, training apparatus, historical aspects, period, fitness, muscles, health, development.

Введение. Каждый день люди по всему миру занимаются спортом. Это не обязательно должен быть поход в спортивный зал, сеанс которого длится несколько часов, после чего вы чувствуете себя как выжатый лимон. Миллионы

людей каждое утро перед завтраком и принятием душа делают зарядку, кто-то вечером после работы делает пробежку вокруг своего дома во время прогулки с собакой. Кто-то изредка делает физические упражнения для поддержки своей физической формы. Всех этих людей объединяет желание быть здоровым, иметь красивое и подтянутое тело, а также желание быть уверенным в себе.

Следует отметить, что занятия спортом влияют на человека не только физиологически, но и психологически. Исследования, проведенные в этой области, показали, что физические упражнения могут действовать как терапия депрессии.

Физическая активность является мощным стимулятором, поэтому регулярные физические упражнения могут значительно уменьшить усталость и повысить уровень энергии. Но спорт и физическая культура появились отнюдь не вчера. К примеру, древние индейские племена проводили различные состязания, по результатам которых решалось, кто будет принесен в жертву богам. С тех времен многое изменилось и именно поэтому для нас важно проследить эти изменения, выявить основные тенденции в развитии спорта и физической культуры.

Цель данной работы проследить основные тенденции в развитии спорта, выделить основные моменты, связанные с развитием данной сферы деятельности на этапе XX - XXI вв. Обозначить роль тренажеров в развитии физической культуры.

На данный момент физическая культура стала неотъемлемой частью учебного процесса в учебных заведениях многих стран. В Беларуси и странах СНГ физическая культура выносятся как отдельная дисциплина в средних и высших учебных заведениях. Отслеживание истории развития физической культуры может помочь нам понять, как усовершенствовать уже имеющиеся представления о спорте, перенять опыт и применить его на практике. Как известно, спорт был зарожден еще в древней Греции и если рассматривать историю спорта с самых древних времен, то можно понять, что существовало довольно большое количество сценариев его применения.

Это могло быть просто времяпрепровождение, состязание за право быть лучшим среди своих соплеменников, желание быть сильнее, чтобы пережить очередной военный набег и, естественно, желание быть выносливее во время охоты.

С течением времени некоторые из сценариев отпали, но некоторые продолжили свое развитие и существуют по сей день в усовершенствованной форме. С каждым днем появляется все больше новых видов спорта и больше его направлений. Важнейшим событием для мира спорта стало проведение Олимпийских игр в Греции в 776 году до нашей эры [1]. Это было важнейшее событие для всех спортсменов и атлетов, к этому мероприятию готовились усердно и не щадя себя. Олимпийские игры проводятся до сих пор, появилось много новых дисциплин и правил, а каждый спортсмен мечтает принять в них участие. Современные Олимпийские игры сохранили в себе некоторые виды спорта того времени: бег, метание копья и диска, прыжки и т.д.

Если переместиться ближе к нашему времени, то можно отметить, что к началу XX века спорт стал более организованным, менее жестоким. Появлялись новые правила, а старые или менялись, или убирались вовсе. К этому времени уже появился футбол, регби, бейсбол и все основные виды спорта, о которых мы сейчас знаем. В школах уже вводились различные спортивные дисциплины.

Главное отличие спорта XX века от того, что было до этого – это то, что он стал доступным для каждого человека, начал занимать устойчивые позиции в жизни людей.

Люди стали следить за соревнованиями и играми, сходить посмотреть на футбольный матч стало считаться отличным времяпрепровождением. Можно было выйти во двор и сыграть самому, записаться на секцию или даже две. Заниматься спортом становится чем-то «модным». Считается, что Великобритания является изобретателем большей части командных видов спорта: футбол, крикет, бильярд, боулинг, теннис – все это было придумано именно там.

Говоря об спорте XX века следует отметить, что как раз в это время происходит массовая популяризация такого явления как бодибилдинг или культуризм. Наступает момент, когда люди начинают заниматься спортом ради эстетического наслаждения.

Основное отличие от других силовых видов спорта заключается в том, что важна не сила и выносливость спортсмена, а развитие мышц – их размер, рельефность, а также соотношение мышечной и жировой ткани. Спортивное тело стало возводиться в культ, а культуристы становились кумирами.

Суть этого вида спорта сводится к максимальному увеличению мышц с

построением эталонных пропорций тела. Во многих случаях занятие бодибилдингом приводит к различным травмам или проблемам со здоровьем, поэтому к этому виду спорта нужно относиться серьезно и знать, чему стоит уделить особое внимание. В странах СНГ бодибилдинг был популярен в советское время, а одним из основных популяризаторов этого вида спорта был Арнольд Шварценеггер. Плакаты с его фотографиями висят в различных спортивных залах до сих пор. Достижение таких форм происходит путем использования тренажеров, активное применение которых началось как раз в XX веке, хотя появились они немного раньше.

На современном этапе развития физической культуры и спорта тяжело представить спортсмена, который не использовал бы в своей деятельности специальные тренажеры, позволяющие достичь наилучших результатов в своем спортивном направлении. Они позволяют эффективно, а главное безопасно распределять нагрузку на определенные группы мышц, которые задействуются во время тренировки.

Тренажеры направлены на выполнение спортсменом многократно повторяющихся действий с целью формирования умений, навыков, развития и совершенствования различных качеств [2].

В XXI веке тренажеры являются одним из основных способов проведения интенсивной и плодотворной тренировки у спортсменов. Упражнения, выполняемые на тренажерах, стимулируют умственную активность и повышают продуктивность человеческого организма. Настоящий прорыв в изобретении специализированных тренажеров совершил Густав Вильгейм Зандер в середине 19-го века.

В возрасте 29 лет Зандер открыл свой первый тренажерный зал, который состоял из 27 тренажеров. В его первом зале были тренажеры как для кардиотренировок, так и для силовых. Современный спорт сейчас не может обойтись без специализированных тренажеров, так как подготовка к любым спортивным мероприятиям подразумевает использование средств, которые помогут эффективно и быстро привести себя в форму, получить необходимые навыки.

К сожалению, в XXI веке все чаще можно услышать о том, что какой-то спортсмен был дисквалифицирован из-за принятия допинга. «Допинг - спортивный

термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов» [3]. Допинг способен повысить выносливость, сделать человека сильнее и агрессивнее, однако он появился отнюдь не вчера. Атлеты с древних времен находили способы сделать себя быстрее, выше и сильнее. Некоторые историки утверждают, что в III веке до нашей эры в Греции бегуны употребляли семена кунжута, чтобы повысить уровень выносливости.

Это была довольно распространенная практика в то время. Спортсмены употребляли различные лекарственные растения, делали отвары, проводили обряды. По одной из версий, слово «допинг» впервые использовали африканские племена для обозначения особой жидкости для обрядов. В спортивной среде допинг впервые профицировал в 1885 году в Амстердаме. Тогда на соревнования по плаванию спортсменов уличили в использовании дополнительных веществ.

На год позже от брюшного тифа умер атлет из Англии Артур Линтон, а в 1997 году Международный олимпийский комитет (МОК) назвал смерть Линтона «вероятно, первой смертью, связанной с употреблением допинга».

Одна из самых громких историй, связанных с употреблением допинга, произошла в 1988 году: канадский легкоатлет Бен Джонсон два года подряд на чемпионате мира в 1987 году и Олимпиаде в Сеуле в 1988 году показывал феноменальные результаты в забегах на 100 метров. Скорость атлета составляла 36,772 км/ч. Однако через несколько дней выяснилось, что атлет употреблял допинг.

Канадец был дисквалифицирован, а его рекорды аннулированы. Впервые бороться с допингом начали в 1928 году: международная федерация легкой атлетики запретила использовать дополнительные стимуляторы. Скачок в применении допинга произошел в XX веке, а если быть точнее, то в послевоенные годы. В это время появляются различные препараты, способные улучшить выносливость и сделать человека сильнее. В 1999 году было создано Всемирное антидопинговое агентство (WADA или ВАДА).

В обязанности этого агентства входит координировать борьбу с допингом на всех уровнях. Деятельность WADA регулируется Всемирным антидопинговым кодексом. На данный момент спортсмены, которые хотят принять участие в каком-либо международном спортивном соревновании, обязаны пройти тест на допинг.

«В 1993 году Медицинская комиссия МОК запретила применение следующих фармакологических препаратов: возбуждающих средств (т. н. стимуляторов) разных групп и классов, наркотиков, анаболиков, обезболивающих средств, мочегонных средств, пептидных гормонов и их производных. Введены также ограничения на употребление алкоголя, кофе, местноанестезирующих средств и бета-блокаторов» [3].

Несмотря на серьезный контроль спортсменов, в СМИ ежегодно появляются публикации о допинговых скандалах. В использовании допинга уличаются даже самые известные спортсмены с громким именем. Среди них: Карл Льюис, Франк Люк, Андрей Прокунин и даже Усэйн Болт был замешан в допинговом скандале. В крови Майка Тайсона после боя с Анджеем Голотой были обнаружены следы наркотических средств.

Несмотря на то, что допинг категорически запрещен, некоторые препараты могут быть использованы спортсменом на основании терапевтических исключений, но только в случае, если спортсмен сможет доказать, что они нужны ему для лечения заболеваний.

Исходя из вышеописанного, можно сделать вывод о том, что новейшее время вывело спорт на новую ступень развития.

На сегодняшний день спорт – это неотъемлемая часть нашей жизни. Он стал доступным для каждого человека и многие люди так или иначе связаны с ним. В данной работе мы выяснили какую роль играют тренажеры в современном спорте. Занятия на них требуют правильного соотношения частоты тренировок, их продолжительности и интенсивности.

С физиологической точки зрения, спорт играет немаловажную роль в преодолении стресса, что защищает нервную систему от истощения и перегрузок. Занятия спортом способствуют активной работе головного мозга, улучшают его деятельность, а упражнения, выполняемые на тренажерах, стимулируют умственную активность и помогают повысить продуктивность организма.

Существует также ряд других положительных эффектов, которые физические упражнения оказывают на психическое здоровье: качественный и здоровый сон, улучшение памяти, повышается уверенность в себе и собственных силах.

История спорта может многое рассказать о изменениях в физической культуре, которые произошли за все эти годы. Спорт существовал на протяжении всей истории человечества и люди занимались физической культурой для совершенно разных целей, но к данному моменту времени можно смело говорить о том, что современный человек занимается спортом для поддержания гармонии внутри себя, а также для того, чтобы чувствовать себя сильнее, здоровее и увереннее.

Спорт ближайшего будущего – это стремление к самосовершенствованию, тренировка дисциплины, а также выражение уважения к окружающим. В спорте будущего не должно быть место для вражды, политики и подлости. Занятие спортом – это в первую очередь про взаимопомощь, взаимовыручку и уважение к ближнему. Так и должно оставаться.

Список литературы.

1. Штейнбах В. Л. История Олимпийских игр. Медали. Значки. Плакаты / В. Л. Штейнбах, А. В. Трескин. – Москва: АСТ/Астрель, 2008. – 208с.
2. Статьи про тренажеры [Электронный ресурс]. – режим доступа www.razminka.ru. – Дата доступа: 04.04.2022.
3. Допинг и антидопинговый контроль в спорте [Электронный ресурс]. – режим доступа <https://minodsm.by/wp-content/uploads/2019/10/doping-i-antidopingovyj-kontrol-v-sporte.pdf>. – Дата доступа: 04.03.2022.

СЕКЦИЯ 7



**Современные проблемы
спорта высших достижений,
массового и инвалидного спорта.**

УДК: 796.012.37

ЭКОНОМИЧНОСТЬ В БЕГЕ КАК ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ КОМПОНЕНТОВ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

© 2022, Гоголюк Федор Константинович

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Аннотация. Различные подходы по улучшению экономичности бега постоянно востребованы спортсменами, тренерами и спортивными учеными в беге на выносливость. Анализ подготовки спортсменов показал больший аспект использования объемных методов тренировки. Будущие исследования должны быть сосредоточены на определении методов улучшения экономичности бега, особенно в лонгитюдном аспекте.

Ключевые слова. Бег на выносливость, объемы бега, экономичность бега.

Annotation. Various approaches to improving the economy of running are constantly in demand by athletes, coaches and sports scientists in endurance running. The analysis of the athletes' training showed a greater aspect of the use of volumetric training methods. Future research should focus on identifying methods to improve the economy of running, especially in the longitudinal aspect.

Keywords. Endurance running, running volumes, running efficiency.

Введение. Тренировка на бегу, как и во всех видах физических упражнений, стимулирует развитие адаптаций, которые должны способствовать выполнению задачи выполнения запланированного результата. В случае бега на длинные дистанции эти приспособления часто приводят к изменению физиологические факторы для производительности в беге включают максимальное потребление кислорода (МПК), процент использования кислорода на уровне анаэробного порога (АнП) и экономичность во время бега (ЭБ), определяемые как энергетические затраты на бег [1].

Экономичность во время бега в настоящее время, можно говорить, определяется как сложная, многофакторная концепция, которая представляет собой некоторую сумму метаболической, кардиореспираторной, биомеханической и нервно-мышечной эффективности при беге на различные дистанции. Как правило получить надежные измерения беговой экономичности можно в лаборатории, а диапазон значений по различным стандартам бегунов можно найти в многочисленных исследованиях в текущей литературе [2].

В связи с этим необходимо учитывать такие общие тренировочные практики, в том числе:

- 1) адаптации, которые являются результатом тренировки (обучения) в основном «только через бег»;
- 2) включение силовых тренировок в качестве средства поддержки

производительности бега;

3) возможные влияния бега босиком по сравнению с бегом в обуви на нервно-мышечную адаптацию, возникающую в результате бега.

Обзор литературы. К началу 70-х годов прошлого века [3] исследователи отмечали тесную взаимосвязь между величинами выполненной тренировочной работы (объемом и интенсивностью) и уровнем развития специальной выносливости спортсменов.

Сравнение объемов нагрузок у советских великих бегунов на длинные дистанции: В. Куц – 5000-5500 км, П. Болотников – 5800 км, Н. Свиридов – 7000 км. Хотя ряд исследований зарубежных авторов на основе рекомендаций А. Лидьярда, который в том момент работал с финскими спортсменами рекомендует объемы свыше 10000 км [4].

В ограниченном количестве исследований изучалось распределение тренировок с разной интенсивностью в течение более длительных тренировочных периодов среди элитных бегунов. Бегуны, которые хотят достичь международного уровня в беге на длинные дистанции, должны бегать 110 км в неделю в возрасте 18–19 лет.

Для бегунов старшего возраста объем тренировок около 150–200 км в неделю подходит для бегунов на 5000 и 10 000 м и 120–160 км в неделю для бегунов на 1500 м. Также представляется полезным объединить эти еженедельные тренировочные объемы с двумя-четырьмя тренировками в неделю со скоростью в темпе анаэробного порога и одним-двумя тренировками в неделю выше скорости в темпе анаэробного порога в период подготовки.

Для бегунов, которые соревнуются на дистанции от 1500 до 10000 м, кажется целесообразным уменьшить количество тренировок, проводимых на скорости в темпе анаэробного порога, и увеличить количество тренировок с определенным темпом бега в предсоревновательный период и во время соревнований. Наилучших результатов в марафоне можно достичь с помощью «модели с малым объемом / высокой интенсивностью» (150–200 км в неделю), а также с «моделью с «большим объемом / низкой интенсивностью» (180–260 км в неделю) [6].

Исследователи ретроспективно проанализировали распределение интенсивности тренировок (РИТ) спортсменов, соревнующихся на национальном и международном уровнях в различных дисциплинах выносливости, чтобы

определить оптимальный объем и интенсивность для максимальной адаптации. Было отмечено, что в большинстве исследований представлен «пирамидальный» РИТ с высокой долей тренировок при большом объеме на низкой интенсивности (БОНИ). Некоторые атлеты мирового класса, по-видимому, принимают так называемый «поляризованное» РИТ (при 70-80% работ проводимых в режиме БОНИ, и 20–30% на высокоинтенсивных скоростях – выше АИП) во время определенных периодов или фаз сезона.

Тем не менее, новые перспективные рандомизированные контролируемые исследования продемонстрировали превосходную реакцию переменных, связанных с выносливостью, при применении поляризованного РИТ как у хорошо тренированных, так и при оздоровительной (любительской) направленности занятий, по сравнению с РИТ, в которых применялись преимущественная высокоинтенсивная (до 40%) или пороговая (до 50-60%) тренировка [7].

Данный аспект и позволяет говорить, что благоприятные условия для повышения экономичности в долгосрочном периоде тренировки возможно выявить только посредством анализа прошлого тренировочного опыта спортсменов. Таким способом ранее была установлена зависимость экономичности от соотношения объема и интенсивности тренировочной нагрузки, позволяющая говорить, что успех Кенийских бегунов во многом определяются данным фактором [9].

Еще в 70-е года прошлого века было хорошо исследовано наличие высокой экономичности у элитных бегунов на длинные дистанции по сравнению с хорошо тренированными [10]. Несмотря на то, что не существует легко идентифицируемого или универсально применимого биомеханического образца (паттерна) «эффективного» движения, которое было бы применимо ко всем бегунам, похоже, что бегуны с различными антропометрическими характеристиками, такими как распределение массы ближе к центру туловища и ниже, меньшим расстоянием в «ахилловом моменте», как правило, имеют лучшую ЭБ.

Нервно-мышечная эффективность может играть важную роль в определении ЭБ. В частности, время и амплитуда мышечной активности до и в начальной фазе контакта с землей влияют на экономию за счет увеличения жесткости ног и использования накопленной энергии упругой деформации. Вероятно, что

корректировка данного определяющего фактора может привести к улучшению экономики у одного спортсмена, но такая же корректировка у другого может быть неэкономичной из-за различий в других физиологических или биомеханических характеристиках [2].

Результаты одного исследования [12] демонстрируют, что сон на моделируемой высоте 2000–3100 м с использованием модели (жить высоко – тренироваться низко) в течение 20 дней привел к улучшению ЭБ на 3% для элитных бегунов на длинные дистанции, тогда как жизнь и тренировки на умеренной высоте (1500–2000 м) и жизнь и тренировка на уровне моря (600 м) в течение той же продолжительности не влияли на ЭБ у элитных бегунов на длинные дистанции. Механизмы, лежащие в основе снижения субмаксимальной стоимости бега по ПК после предложенной методики, трудно выяснить, но они не были связаны с традиционными физиологическими маркерами подготовленности.

Рост ЭБ под воздействием силовых тренировок разной модальности, вероятно, ассоциируется с адаптациями в мышцах в периферическом звене аэробного механизма энергообеспечения. Было отмечено, что у испытуемых с большим тренировочным прошлым видах спорта на выносливость был выявлен митохондриальный биогенез после выполнения работы силовой направленности с отягощениями [13].

Альтернативное объяснение прироста экономичности в долгосрочном периоде под воздействием силовой работы заключается в увеличении упругости мышц благодаря развитию элементов межмышечной и внутримышечной соединительной ткани.

Neise et al. [14] обнаружили, что коактивация биартикулярных мышц (обслуживающих голеностопный сустав) во время фазы опоры приводит к увеличению жесткости суставов, что может обеспечить более эффективное использование накопленной энергии упругой деформации. Они предположили, что именно коактивация этих мышц может быть адаптивным ответом у более экономных бегунов. Более короткая длина плеча ахиллова сухожилия и менее гибкие суставы нижних конечностей связаны с улучшением ЭБ, что позволяет говорить, что определённая морфология бегунов является необходимым условием экономичности.

За последние несколько лет бег босиком привлек значительное внимание. Еще в 1992 г. де Конинг предположил, что неврологическая адаптация может быть результатом бега босиком. Он отметил значительные различия между бегом в обуви и босиком при ЭМГ-активности передней четырехглавой мышцы большеберцовой кости, причем более высокая активность здесь наблюдается во время бега босиком. Он предположил, что это различие может быть связано с попыткой нервно-мышечной системы ослабить ударную силу от земли, контролируя сгибание подошвы и / или пронацию стопы во время приземления. Также было установлено, что бег босиком вызывает более низкую посадочную скорость, чем бег с обувью. Вопрос о том, являются ли эти приспособления скорее защитой, комфортом или усталостью, остается вопросом.

Цель исследований. Проанализировать аспекты повышения экономичности в беге на выносливость при применении объемной работы.

Методы исследований. Анализ литературных источников и сравнение с собственными исследованиями.

Результаты исследований. Анализ подготовки ведущих бегунов в беге на длинные дистанции (по данным 90-х годов прошлого века) – всего 37 человек показал, что большинство из них применяет все основные методы тренировки – длительный непрерывный, темповый, интервальный и фартлек.

Усредненные показатели показали, что в структуре методов тренировки имелись следующие соотношения: $43,3 \pm 4,9\%$ – отводилось длительным непрерывным методам, $31,1 \pm 4,3\%$ – темповому бегу, $11,8 \pm 1,7\%$ – интервальному бегу и $11,2 \pm 1,8\%$ – фартлеку [2].

Нами [8], были проанализированы распределения нагрузок в советской системе подготовки, которые показывают смещение от рекомендуемых распределений в сторону пирамидальной схемы. Причем процентной соотношение от 1-го разряда до МСМК показывает, что все спортсмены имели примерно одинаковый процент в анаэробной (высокоскоростной) и смешанной зоне на уровне АИП. Можно полагать, что МСМК имели преимущество именно в объеме медленного бега.

Факторный анализ показал, что в структуре подготовленности к соревновательному результату в беге на 5 км исследуемые параметры на 74% объяснялись: объемом бега на соревновательных скоростях (от 4,5 до 7,5 м/с) –

34%, экономичностью бега при ЧСС 150 уд/мин – 27%, общим объемом бега – 12 %.

Выводы. Адаптивный ответ на тренировку по бегу, по-видимому, дает несколько положительных результатов:

- 1) снижение кислородной стоимости передвижения;
- 2) ослабленные ударных силовых воздействий как средство минимизации травматизма;
- 3) задержка развития утомления.

Все это продвигает тезис о необходимости повышения экономизации при тренировке на выносливость. ЭБ традиционно измеряется при беге на тредбанах в стандартных лабораторных условиях, и, хотя это не то же самое, что и бег по стадиону, такое исследование дает хорошее представление о том, насколько экономичен бегун и как ЭБ меняется со временем.

Чтобы определить, являются ли изменения в ЭБ реальными или нет, требуется тщательная стандартизация исследования - обуви, времени испытаний и состояния питания, чтобы ограничить типичную ошибку измерения. В контролируемых условиях ЭБ является стабильным тестом, способным обнаруживать относительно небольшие изменения, вызванные тренировкой или другими вмешательствами.

Ряд физиологических и биомеханических факторов, по-видимому, влияют на ЭБ у высококвалифицированных или элитных бегунов. К ним относятся:

- 1) метаболические адаптации в мышцах, такие как увеличение митохондрий и окислительных ферментов, способность мышц накапливать и выделять упругую энергию за счет увеличения жесткости мышц;
- 2) более эффективная механика, приводящая к меньшему расходу энергии на тормозные силы и чрезмерным вертикальным колебаниям. Структура подготовленности к соревновательному результату в беге на 5 км через исследуемые параметры на 74% объяснялись: объемом бега на соревновательных скоростях (от 4,5 до 7,5 м/с) – 34%, экономичностью бега при ЧСС 150 уд/мин – 27%, общим объемом бега – 12 %.

Перспективы дальнейших исследований. Различные подходы по улучшению ЭБ постоянно востребованы спортсменами, тренерами и спортивными учеными. Два главных дополнения к тренировкам, которые в последнее время

получили широкое внимание, это силовые тренировки и тренировки на высоте. Силовая тренировка позволяет мышцам использовать больше упругой энергии и уменьшить количество энергии, затрачиваемой на торможение.

Высотное воздействие усиливает отдельные метаболические аспекты скелетных мышц, что способствует более эффективному использованию кислорода. Важность ЭБ для успешного бега на длинные дистанции хорошо известна, и будущие исследования должны быть сосредоточены на определении методов улучшения ЭБ, особенно в лонгитудинальном аспекте. Необходимо включать дополнительные методики тренировки, которые легко включаются в тренировку спортсмена.

Список литературы.

1. Joyner, M. J. Modeling: optimal marathon performance on the basis of physiological factors. / M. J. Joyner // J. Appl. Physiol. – 1991. – V. 70. – P.683–687.
2. Barnes, K. R. Running economy: measurement, norms, and determining factors. / K. R. Barnes, A.E. Kilding // Sports Med. – 2015. – Dec;1(1):8. doi: 10.1186/s40798-015-0007-y.
3. Баранов, В. Н. Соотношение средств беговой подготовки/ В. Н. Баранов // Легкая атлетика. – 1969. – № 5. – С. 14-17.
4. Белотти, П. Тренировка финских бегунов / П. Белотти, С. Фуччи // Информационно-методический бюлл.– М.: ВНИИФК, 1973. – 57 с.
5. Шаров, А.В. Факторная структура методики тренировки в беге на выносливость / А. В. Шаров, И.Ю. Михута, Ф. К. Гоголюк // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : мат. XII междунар. научной сессии по итогам НИР за 2010 год, Минск, 12-20 апреля 2011 г. / редкол. : М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – Ч. 1 – С. 167–169.
6. Tjelta, L. I. The training of international level distance runners / L. I. Tjelta // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2016. – V.11(1). – P.122–134.
7. Stöggl, T. L. The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes / T. L. Stöggl, B. Sperlich // Front. Physiol. – 2015. – V.27. <https://doi.org/10.3389/fphys.2015.00295>
8. Шаров, А. В. Компоненты распределения объемов тренировочных нагрузок в беге на длинные дистанции у спортсменов высокой квалификации / А.В. Шаров, Т.П. Юшкевич // Мат. заочной науч.-практ. конф. научно-педагогической школы профессора Т. П. Юшкевича / редкол.: Т. П. Юшкевич [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – С. 163–168.
9. Billat, V. Training and bioenergetic characteristics in elite male and female Kenyan runners / V. Billat, P. Lepretre, A. Heugas et al. // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2003. – Vol. 35. – № 2. – P. 297-304.
10. Pollock, M. L. Submaximal and maximal working capacity of elite distance runners. Part I: cardiorespiratory aspects./ M. L. Pollock // Ann. NY Acad. Sci. – 1977. – V.301. – P.310–22.
11. Saunders, P. U. Factors Affecting Running Economy in Trained Distance Runners / P. U. Saunders, D. B. Pyne, R. D. Telford, J.A. Hawley // Sports Med. – 2004. – V.34 (7). – P.465-485. doi:0112-1642/04/0007-0465/\$31.00/0
12. Saunders, P. U. Improved running economy in elite runners after 20 days of simulated moderate-altitude exposure. / P. U. Saunders, R. D. Telford, D. B. Pyne, R. B. Cunningham, et al. // J. Appl. Physiol. – 2004. – V.96. – P.931–937. 10.1152/jappphysiol.00725.2003.
13. Coffey V. G. The molecular bases of training adaptation / V. G. Coffey, J. A. Hawley // Sports Medicine. – 2007. – Vol. 37. - № 9. – P. 737–763.
14. Heise, G. Biarticular leg muscles and links to running economy / G. Heise, M. Shinohara, L. Binks // International Journal of Sports Medicine. – 2008. – V.29(8). – P.688–691.

УДК: 613.292:615.874

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОЛИМОРФИЗМА RS4994 (ГЕН ADRB3) И ПИЩЕВОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ

© 2022, Денисова Наталья Николаевна

© 2022, Сорокина Елена Юрьевна

© 2022, Кешабянц Эвелина Эдуардовна

ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии, г. Москва

Аннотация. В работе изучалась взаимосвязь пищевого статуса спортсменов, представляющих юношеский спорт: фигурное катание, триатлон, бокс от полиморфизма rs4994 гена ADRB3, играющего существенную роль в развитии нарушений пищевого поведения. Исследовалось фактическое питание спортсменов, антропометрические показатели в зависимости от полиморфизма rs4994 гена ADRB3. Взаимосвязи между энергетической ценностью рационов и потреблением белка, жира, углеводов, насыщенных жирных кислот спортсменами с исследуемым генетическим полиморфизмом не выявлено.

Ключевые слова: пищевой статус, генетические полиморфизмы, ген ADRB3.

Abstract. The paper studied the relationship between the nutritional status of athletes representing youth sports: figure skating, triathlon, boxing from the rs4994 polymorphism of the ADRB3 gene, which plays a significant role in the development of eating disorders. The actual nutrition of athletes, anthropometric indicators depending on the polymorphism rs4994 of the ADRB3 gene were studied. The relationship between the energy value of diets and the consumption of protein, fat, carbohydrates, saturated fatty acids by athletes with the studied genetic polymorphism has not been revealed.

Keywords: nutritional status, genetic polymorphisms, ADRB3 gene.

Введение. Генетические факторы, в частности, полиморфизмы генов, оказывают влияние на пищевое поведение человека. Однако, у спортсменов взаимосвязь нарушения пищевого поведения и генетических полиморфизмов изучена недостаточно. В данной работе представлены результаты изучения влияния полиморфизма rs4994 гена ADRB3 на пищевой статус спортсменов - энергетическую ценность рациона и потребление основных пищевых веществ: белок, углеводы, жир и насыщенные жирные кислоты (далее - НЖК).

Обзор литературы. Ген β -3 адренорецептора (официальный символ - ADRB3, местоположение 8p12-p11.2) экспрессируется, главным образом, в адипоцитах, а также в сосудах, гладких мышцах пищеварительного тракта, желчном пузыре, предстательной железе и скелетных мышцах. Однонуклеотидный полиморфизм в 64 кодоне этого гена (rs4994), который приводит к замене триптофана на аргинин в белке β -3-адренорецептора, ассоциирован с избыточной массой тела и ожирением. Это показано в целом ряде работ, выполненных в разных этнических популяциях (американцы европейского происхождения европейцы, японцы, китайцы) [1-3].

Для выходцев из Азии показана связь минорного аллеля С полиморфизма rs4994 (ген ADRB3) с риском развития сахарного диабета 2 типа [4].

Материалы и методы. В процессе исследования проведено обследование спортсменов, представляющих юношеский спорт: фигурное катание, триатлон, бокс. Всего было обследовано 66 спортсменов (из них 16 девушек и 50 юношей) во время тренировочного периода.

Средняя масса тела девушек: $54,0 \pm 1,45$ кг, средний ИМТ девушек: $19,6 \pm 0,36$ кг/м², Средняя масса тела юношей $72,6 \pm 1,8$, средний ИМТ тела юношей: $22,7 \pm 0,40$ кг/м².

Взятие биологических образцов (буккальный эпителий) производили после подписания участниками исследования информированного согласия и одобрения протокола исследования этическим комитетом ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

Генотипирование проводили с применением аллель-специфичной амплификации с использованием TaqMan-зондов, комплементарных полиморфным участкам ДНК и детекцией результатов в режиме реального времени на приборе "CFX96 Real Time System" ("Bio-Rad", США) и использованием набора реагентов компании «Синтол», Россия.

Фактическое потребление пищи изучали методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания [5]. Оценку количества потребляемой пищи проводили с помощью альбома порций продуктов и блюд, содержащего фотографии различной величины порций наиболее часто употребляемой пищи [6].

Статистическую обработку полученных результатов проводили с использованием пакета программ SPSS 20.

Результаты и обсуждение. Частота аллеля С полиморфизма rs4994 (ген ADRB3) составила 6,0 % (юноши) и 3,3% (девушки), что ниже чем в Европейских популяциях, в том числе Российских, где она составляет 7,0-12,0 % [1,6].

Анализ антропометрических показателей в зависимости от носительства полиморфизма rs4994 (ген ADRB3) представлен в таблице 1.

Как видно из таблицы, у носителей аллеля С изучаемого полиморфизма масса тела выше на 8,7% (юноши) и на 7,9% (девушки), что отразилось и на показателе ИМТ, величина которого при носительстве аллеля С выше на 7,4 % (юноши) и на

7,5% (девушки) по сравнению с носителями генотипа ТТ. Однако, эти изменения не достигли статистической достоверности, табл.1.

Таблица 1 – Антропометрические показатели спортсменов в зависимости от полиморфизма rs4994 (ген ADRB3)

Группа	девушки		юноши	
	ТТ	СТ	ТТ	СТ
Генотипы, %				
Рост, см	165,5±1,7	166,5±0,5	177,4±1,3	181,0±2,8
Масса тела, кг	53,4±1,5	58,0±4,0	71,6±2,0	80,3±5,1
ИМТ кг/м ²	19,4±0,4	20,9±1,5	22,5±0,4	24,3 ±1,0

Увеличение массы тела и ИМТ тела спортсменов при носительстве аллеля С полиморфизма rs4994 (ген ADRB3) согласуются с ранее полученными результатами о связи этого полиморфизма с избыточной массой тела [1-3].

У юношей носителей аллеля С полиморфизма rs4994 (ген ADRB3) наблюдалось снижение суточной калорийности рациона (на 9,9%), калорийности рациона на кг массы тела (на 23,7%), что может быть связано с уменьшением потребления жира на 10,4%, табл. 2.

Таблица 2 - Энергетическая ценность и потребление некоторых пищевых веществ спортсменами, представляющими юношеский спорт в зависимости от полиморфизма rs4994 (ген ADRB3)

Полиморфизм (ген)	Девушки		Юноши	
	ТТ	СТ	ТТ	СТ
Генотипы				
Суточная калорийность рациона, ккал	1865,2±255,4	2320,5±731,5	3888,2±267,3	3505,0±310,8
Калорийность на кг массы тела, ккал/кг	35,3±4,9	41,5±15,5	55,8±2,8	45,1±5,5
Белок, % от калорийности рациона	15,1±1,4	14,5±0,45	17,3±0,6	16,4±2,3
Жир, % от калорийности рациона	38,7±2,0	34,4±1,50	44,4±1,5	40,2±4,8
Углеводы, % от калорийности рациона	46,0±2,1	50,7±0,9	38,1±1,8	42,9±7,1
НЖК, % от калорийности рациона	14,7±1,4	12,7±0,9	13,7±0,5	14,7±2,1

В то же время у девушек наблюдалось увеличение калорийности рациона (на 24,4%), калорийности рациона на единицу массы тела (на 17,9%), что, по-видимому, связано с увеличением потребления углеводов (на 10,2%). Все выявленные изменения не достигли статистической достоверности (табл.2).

Вывод. Анализ результатов проведенного исследования показал, что носительство полиморфизма rs4994 (ген ADRB3) не влияет на энергетическую ценность рациона и потребление белка, жира, углеводов, насыщенных жирных кислот спортсменами юношеского спорта.

Перспективы дальнейших исследований. Представленное исследование нужно рассматривать как пилотное, требующее дальнейших исследований с

привлечением большего количества обследованных, в том числе и спортсменов, представляющих спорт наивысших достижений.

Список литературы.

1. **Батурич, А.К.** Изучение сочетанного влияния генетических полиморфизмов rs9939609 гена FTO и rs4994 гена ADRD3 на риск развития ожирения / А.К.Батурич, Е.Ю. Сорокина, А.В. Погожева, Е.В. Пескова, О.Н. Макурина, В.А. Тутельян // Вопросы питания. 2016. N4. С. 29-35. - Текст: непосредственный.
2. **Chenyao, Xie** The *ADRB3* rs4994 polymorphism increases risk of childhood and adolescent overweight/obesity for East Asia's population: an evidence-based meta-analysis / Xie Chenyao, Hua Wenxi, Zhao Yuening, Rui Jingwen, Feng Jiarong, Chen Yanjie, Liu Yu, Liu Jingjing, Yang Xiaoqin & Xu Xiaojing // *Adipocyte*, 9:1, 77-86, DOI: [10.1080/21623945.2020.1722549](https://doi.org/10.1080/21623945.2020.1722549)
3. **González-Soltero, R** Can study of the *ADRB3* gene help improve weight loss programs in obese individuals? / R González-Soltero, Fernández Blanco, MJ de Valderrama, E González-Soltero, M Larrosa // *Endocrinol Diabetes Nutr (Engl Ed)*. 2021, 68(1):66-73. DOI: 10.1016/j.endinu.2019.12.005. - Текст: электронный.
4. **Ryuk, JA** Association of b3-adrenergic receptor rs4994 polymorphisms with the risk of type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis / JA Ryuk, X Zhang, BS Ko, JW Daily, S Park // *Diabetes Res Clin Pract*. 2017 Jul; 129:86-96. DOI: 10.1016/j.diabres.2017.03.034. - Текст: электронный.
5. Способ оценки индивидуального потребления пищи методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания. Методические рекомендации. 2016 г. Авторы: Никитюк Д.Б., Мартинчик А.Н., Батурич А.К. и др. Сайт ФИЦ питания и биотехнологии <http://web.ion.ru/files/>. Раздел Методические документы. - Текст: электронный.
6. Альбом порций продуктов и блюд. Мартинчик А.Н., Батурич А.К., Баева В.С., Пескова Е.В., Ларина Т.И., Забуркина Т.Г. Институт питания РАМН. Москва: 1995; 64 с. - Текст: непосредственный.
7. База данных национального центра биотехнологической информации США <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/snp/rs4994>

УДК: 796.015.2

ПРОБЛЕМА ОБЪЕКТИВНОСТИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕМОНСТРАЦИИ КАТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ КАРАТЭ

© 2022, *Ершов Сергей Иванович*

© 2022, *Доценко Юрий Алексеевич*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры спорта

Аннотация. В статье «Проблема объективности оценивания демонстрации ката в соревновательной практике каратэ» автором затрагивается проблема объективности судейства ката в соревновательной практике каратэ. Автором проводится анализ критериев и факторов, влияющих на выявление победителя и влияние объективности судейства на систему подготовки спортсменов каратистов.

Ключевые слова. Каратэ; ката; соревновательная деятельность; объективность судейства.

Annotation. In the article "The problem of the objectivity of evaluating the demonstration of kata in the competitive practice of karate", the author touches upon the problem of the objectivity of judging kata in the competitive practice of karate. The author analyzes the criteria and factors influencing the identification of the winner and the influence of the objectivity of judging on the training system of karate athletes.

Keywords. Karate; kata; competitive activity; objectivity of judging.

Актуальность. Несмотря на огромную значимость практики ката для прогресса в данном спортивном единоборстве, отношение к ката, у многих тренеров и спортсменов неоднозначное, от полного неприятия и мнения о

бесполезности потраченного на него времени, до превращения тренировки исключительно в практику ката и отказ от кумитэ, или же снисходительное, из необходимости учить базовую технику и ката для аттестационного экзамена и не более. Сразу оговоримся и первая и вторая точки зрения являются ошибочными, а третья, так же не способствуют становлению реального мастера спортивного единоборства. В подтверждении наших слов хочется привести слова известного специалиста и популяризатора восточных единоборств в целом и каратэ в частности Роланда Хаберзетцера, который называл ката, «...концентрированным выражением духа каратэ, психологии, техники и этики военного искусства. Без углубленности ката прогресс в каратэ невозможен» [1].

Одной из причин такого отношения является субъективность оценки выступления спортсмена. И несмотря на разработанные критерии, правила, методические рекомендации и пособия основным критерием является субъективно-зрелищный, выражающийся в принципе: нравится – не нравится.

Один из бичей развития современного спорта является не объективное и упрежденное судейство, наносящее непоправимый вред всему спортивному движению и принципам, на которых оно базируется. От этого страдает объективное определение победителя, что подрывает основной принцип соревнования – справедливость.

Цель работы: рассмотреть основные критерии оценивания ката, выполняемые в каратэ и разработать рекомендации к их объективной реализации в соревновательной практике.

Для достижения поставленных задач и цели работы были использованы теоретические и эмпирические методы исследования: анализ спортивно-методической литературы, анализ выступлений спортсменов.

Результаты исследования. Соревнования, в теории спорта, определяется как, основной атрибут спорта. По мнению А. Б. Ашмарина: «Сущность соревнования...заключается в установлении сильнейших спортсменов...и распределении их по занятым местам... Для этого соревнующиеся вступают между собой в противоборство, стремясь победить соперников, показать самый высокий результат. Соревнование ведется в пределах утвержденного кодекса правил под контролем специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования», и там же,

«...важное значение имеет способ ведения соревновательного противоборства, условия проведения и тип судейства» [2].

Н. Озолин писал, что соревнования в спорте — огромный стимул для молодежи, средство проявления всех сил и возможностей человека, воспитания его воли и характера...органическая часть процесса тренировки, призванная...приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой — правильно подойти к наиболее важным стартам и достичь там наивысших для спортсменов результатов.

Так же он подчеркивает, что само участие в соревновании требует соблюдения научно - обоснованных положений и правил. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовкой спортсменов [3].

Соревнования по каратэ проходят в нескольких разделах: кумитэ личное и командное, ката индивидуальное, командное и ката – бункай кумитэ. В нашей работе мы остановимся на критериях и особенностях судейства ката.

Кáта (яп. 型 или 形) - формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля боевых искусств.

В. Ю. Микрюков определяет ката как, мнимый поединок с одним или несколькими противниками, существующими лишь в воображении того, кто выполняет ката. При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стоек, ударов, блоков и перемещений, острота реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве и другое [4].

В правилах соревнований Сётокан каратэдо, дается определение ката: «... это выполнение четкой определенной последовательности техник каратэ. Для каждого ката техники и их последовательность строго определены. Выполнение ката должно четко демонстрировать требуемую последовательность и предписанные техники» [5].

Каждое ката имеет свой темп и ритм: есть быстрые и медленные части, короткие и длинные паузы. В ката есть моменты напряжения и расслабления. Взгляд, дыхание, крик «Киай!» - все эти элементы «оживляют» ката, наполняют его смыслом. Побеждает тот спортсмен, кто демонстрирует лучшее понимание и

исполнение «школы» каратэ. Проанализировав критерии оценивания выполнения ката, мы пришли к выводу, что несмотря на различие в стилях каратэ, формах ката и терминологии критерии используются одинаковые или очень близкие, а именно: - этикет (выход, приветствия, поклоны); - правильность выполнения технических элементов (блоки, удары, стойки); - визуализация (осмысленный взгляд); - сохранение равновесия, обоснованно рваный темп; - умение расслаблять и напрягать мышцы, когда это необходимо; - жесткость; - дыхание; - концентрация.

В основном все требования группируются в 4 группы, например:

1. Мастерство, технический уровень, показанный спортсменом (направление движений, стойки, координация, стабильность);
2. Степень усилий и риска, предпринимаемого спортсменом при выполнении (повороты головы, совершенство, гармония, дыхание, эмбусэн (заданная траектория перемещения));
3. Боевое состояние участника (остановки, кийай, дух, концентрация взгляда (чакуган));
4. Артистизм и элегантность (эстетика) выполнения (ритм, церемониал) или следующий вариант, представленный в таблице 1:

Таблица 1. – Требования к содержанию оцениваемых пунктов ката в Киокушинкай каратэ

Оцениваемые пункты	Содержание оцениваемых пунктов
1. Правильность выполнения технических элементов (доса-но сэйкакуса)	1) правильность выполнения стоек (татиката), ударов руками (цуки, ути), ногами (гэри) и блоков (укэ) в сочетании с правильной техникой визуального наблюдения за противником (мэцукэ); 2) целесообразность промежуточных движений (тюгэн доса), отсутствие лишних движений (мудана доса); 3) правильность перемещения центра тяжести тела (центра масс тела – тайдзю-но идо) и сохранение равновесия.
2. Умение варьировать скорость выполнения технических приемов (вадза-но кан-кю), управлять замедлением (кан) и ускорением (кю)	1) умение ускоряться в те моменты, когда требуется высокая скорость движения; 2) умение замедляться в те моменты, когда требуется замедление движения; 3) умение выполнять комбинации технических действий (рэндзоку доса) в ритме, соответствующем их боевому применению.
3. Умение управлять напряжением и расслаблением мышц (тикара-но кё-дзяку)	1) умение проявлять необходимый уровень силы в те моменты, когда необходимо проявление силы; 2) умение расслаблять мышцы в те моменты, когда необходимо расслабление; 3) умение проявлять мощь (ирёку) при выполнении технических приемов.
4. Умение управлять дыханием (ики-но тёсэй)	1) умение надлежащим образом и своевременно применять специальные способы дыхания (ибуки) и боевые выкрики (кийай); 2) умение поддерживать ровное дыхание (кокю), согласовать дыхание с выполняемыми техническими действиями.

Так же заслуживает интереса система критериев (таблица 2), предложенная М. Хисатакой и используемая в выполнении ката по стилю Шоринзирю Кенкокан каратэдо, здесь мы видим десять критериев объединены в 3 группы:

Таблица 2. – Критерии оценивания ката по стилю Шоринзирю Кенкокан каратэ

Личностный компонент	Зрительный контакт
	Контроль дыхания
	Боевой дух
	Этика, Эстетика
Технический компонент	Контроль скорости
	Контроль силы
	Контроль тела
	Высота (техника) удара (удары ногами)
Духовный и телесный компоненты	Прекрасное завершение
	Полный уровень соревнования
Каждый из критериев оценивается по 5-ти бальной системе	

На первый взгляд всё ясно и понятно, особенно для судей, квалификация которых не должна вызывать сомнений, но почему так много нареканий, апелляций, и как следствие потеря интереса к данному разделу соревновательной практики. В чём же сложность? В пресловутом человеческом факторе и многочисленных уловках, на которые идут спортсмены со своими тренерами, чтобы компенсировать недостаток техники и понимания, делается акцент на психоэмоциональное воздействие в сторону судей.

Многие специалисты отмечают смещение акцента подготовки в сторону зрелищности взамен реальности. Соревнования по ката все чаще напоминают шоу, конкурс зрительских симпатий и предпочтений. Критики современных тенденций в каратэ отмечают, что большая часть из вышеперечисленных критериев ката, часто, полностью игнорируется или неправильно оцениваются сегодняшними судьями, потому что многие из них сами недостаточно практикуют ката, и порой, даже не знают разницу между стойками найханчин-дачи – кибачи-дачи – шико-дачи! Они не знают, что такое «правильная фокусировка внимания, использование силы, хорошее равновесие и правильное дыхание» и многое другое из вышеперечисленных критериев, потому что это невозможно «увидеть» - они ощущаются.

Вот и остается единственный показатель – скорость, быстрота движений в ущерб мощности и силе – реальности.

Вот только некоторые уловки, которые используют для увеличения зрительного эмоционального эффекта:

- излишне длинный пояс, создающий впечатление более низких стоек;
- кимоно подвергают накрахмаливанию, что улучшает и внешний вид и создает хлопающие звуки при выполнении блоков и ударов, особенно ногами;
- излишне громкое имитационное дыхание, не отражающее характер действия;
- подбирается кимоно большего размера, которое позволяет скрыть огрехи в базовой технике, высоты стоек и вообще создают общее благоприятное впечатление.

Так же судьям следует знать действия и условия, которые не должны влиять на оценку, а именно:

- аплодисменты или насмешки зрителей;
- чрезвычайно долгие или дополнительные кий;
- телодвижения гимнастического типа;
- вибрация рук для симуляции кимэ;
- театральность, переигрывание;
- любимцы публики;
- личные ученики, члены семьи или дружеские отношения.

Выводы. Подводя итоги следует отметить, что судейство - очень важный элемент соревновательной деятельности, непосредственно влияющий на всю систему подготовки, особенно тренировочный процесс.

В качестве рекомендаций для судейства ката нужно выделить следующее:

1. Участники соревнований должны соблюдать правила этикета, и соответствовать эстетическим нормам своего стиля, выполняя поклон главному судье на татами, перед исполнением ката и после, демонстрировать собранность, концентрацию и решительность.
2. Ката должно быть исполнено в правильных стойках с соблюдением тайминга и ритма, фокусировки духа (кий), правильном передвижении, и без колебаний (медлительности, нерешительности).
3. Спортсмен должен выполнять ката, соответствующее его мастерскому (аттестационному) уровню или соответствующего ближайшему уровню аттестации.

4. Участники соревнований, выполнившие ката базового уровня отлично, должны получить больше очков, чем те, которые выполнили ката более высшего уровня со средним результатом или слабо.

5. Ката высшего уровня требуют хорошей базы и быстрых движений, которые должны быть естественными. Если участник выполняет ката высшего уровня с базовыми движениями и механическим ритмом, ката будет оценено судьями как базовое ката.

Судейство должно *стимулировать* качество выполнения ката, а не гонку, за более сложными формами, в ущерб их качества и понимания.

Перспективой дальнейших исследований является более детальная проработка каждого критерия оценки выполнения ката и внедрение их в практику подготовки, спортсменов и судейского корпуса к соревновательной деятельности в отдельных стилевых направлениях каратэ.

Список литературы.

1. **Хаберзетцер Р.** Искусство каратэ. Перевод с фр. А.С. Лев, - Алма-Ата: Казахстан, - 160 с. 1991г.
2. **Теория** и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.—287 с: ил.
3. **Озолин Н.Г.** Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: «Издательство АСТ», 2011. – 863с.: ил. (Профессия – тренер).
4. **Микрюков В.Ю.** Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методика обучения / В.Ю. Микрюков – Спб.: ИГ «Весь», 2014. – 576 с. Электронный ресурс: http://loveread.ec/view_global.php?id=71168 (дата обращения 16.03.2022 г)
5. **Марков В.В.** Сётокан. Правила соревнований / В.В.Марков – Донецк : ДонНУ, 2012. – 113 с.

УДК: 796.012.2

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЩЕСТВУЮЩИХ МЕТОДИК БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

© 2022, Коваль Татьяна Валентиновна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта

Анотация. В статье представлена сравнительная характеристика методик блоковой периодизации в спортивной аэробике. Рассмотрен нетрадиционный подход к построению годового цикла подготовки спортсмена.

Ключевые слова. Спортивная тренировка, спортивная аэробика, годичный цикл подготовки.

Annotation. The article presents a comparative description of the methods of block periodization in sports aerobics. An unconventional approach to the construction of an annual cycle of an athlete's training is considered.

Keywords. Sports training, sports aerobics, annual training cycle.

Введение. Спортивная аэробика...что это? Можно поспорить, что большинство обывателей на вопрос о том, что такое спортивная аэробика, вспомнят либо Джейн Фонду, либо осаждающих многочисленные фитнес-центры тетушек, страдающих от лишнего веса и мечтающих обрести талию. О том же, что это такой вид спорта, по которому вот уже более десяти лет проводятся чемпионаты мира, куда съезжаются десятки команд со всех концов света, если и вспомнят, то считанные единицы. Впрочем, это можно понять, ведь, как и во многих других видах спорта, развитие спортивной аэробики шло достаточно стандартным путем - от массовости и популярности к профессионализму и спорту высших достижений.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп).

Обзор литературы. Взгляды современных авторов на построение круглогодичной тренировки спортсмена претерпели значительные изменения со времени введения Л.П. Матвеевым в теорию и методику спортивной тренировки представления о планировании годового цикла подготовки на основе фаз приобретения, удержания и утраты спортивной формы [5]. Имеется ряд публикаций, содержащих альтернативные идеи периодизации спортивной

тренировки, и представляющих собой совершенно новое видение данного вопроса (А.П. Бондарчук, Ю.В. Верхошанский, В.Б. Иссурин) [1, 2, 4].

Предпосылками для разработки новых систем круглогодичной подготовки, как считают авторы, являются устаревшие положения традиционной концепции периодизации спортивной тренировки, которые не соответствуют требованиям современного спорта. Это, прежде всего, связано с увеличением количества соревнований, в которых спортсмен принимает участие в течение года (ответственные соревнования проводятся на протяжении 8-10 месяцев). А также применение чрезмерно большого объема нагрузок, приводящего к состоянию перетренированности. Что и подтолкнуло авторов на пересмотр отдельных теоретических положений традиционной модели периодизации спортивной тренировки и разработку новых технологий, подтвержденных научными исследованиями [7].

Цель исследований. Проанализировать разработанную периодизацию спортивной тренировки различных специалистов для использования в тренировочном процессе по спортивной аэробике.

Задачи исследований.

1. Изучить содержание традиционной модели построения годичного цикла подготовки Л.П. Матвеева.
2. Изучить содержание блоковой системы периодизации спортивной тренировки Ю.В. Верхошанского.
3. Составить сравнительную характеристику двух направлений построения годичного цикла подготовки спортсмена в спортивной аэробике.

Методы исследований. Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты исследований. Среди новых взглядов на планирование круглогодичной тренировки можно выделить концепцию блоковой периодизации, основоположником которой считается Ю.В. Верхошанский [2].

Отличительными особенностями блоковой системы являются:

1. Принцип концентрации нагрузок - сосредоточение средств одной тренирующей направленности на определенных этапах тренировки. В соответствии с этим принципом осуществляется целенаправленное массированное тренирующее воздействие на конкретные функциональные системы организма

спортсмена с помощью средств специальной физической подготовки оптимальной интенсивности. Такая концентрация массивных нагрузок приводит к продолжительному нарушению гомеостаза. После снижения концентрации тренировочных нагрузок, начинают преобладать пластические процессы, и развивается суперкомпенсация затраченной энергии, что приводит к формированию долговременного отставленного тренировочного эффекта. Необходимо указать, что упражнения специальной физической подготовки рассматриваются не как добавка к основной работе, а относительно самостоятельная часть системы подготовки спортсмена.

2. Принцип суперпозиции нагрузок - последовательное наложение более интенсивных и специфически направленных тренирующих воздействий на адаптивные следы предшествующих нагрузок.

Предшествующие нагрузки являются морфофункциональным фундаментом для более эффективного воздействия на организм последующих нагрузок, которые продолжают дальнейшее развитие адаптационных приобретений, но уже на более высоком уровне интенсивности.

Причем последовательная смена нагрузок происходит не по времени, а как постепенный переход от преимущественного использования одних нагрузок к преимущественному использованию других.

3. В соответствии с вышеуказанными принципами альтернативный способ построения круглогодичной тренировки предполагает применение последовательной нагрузки, направленной на развитие какого-то одного качества-мишени (однонаправленная нагрузка).

Что в свою очередь требует строго учета продолжительности позитивного эффекта, т.е. каков отставленный эффект каждого типа тренировочного воздействия. Из блоков, имеющих вышеописанные черты, строится годичный цикл подготовки.

Ряд авторов определяют эти блоки, как мезоцикловые. В.Б. Иссурин выделяет накопительный, трансформирующий и реализационный [4]. В период накопительного мезоцикла осуществляется развитие основных способностей (например, аэробной выносливости, силы, общей схемы техники движений), в период трансформирующего - развитие более специфических способностей (аэробно-анаэробной или анаэробной выносливости, специальной мышечной

выносливости, техники избранного вида спорта), во время реализационного - предсоревновательная подготовка (имитация соревновательного упражнения, достижение максимальной скорости) и восстановление перед соревнованием. А.П. Бондарчук указывает развивающий, соревновательный и восстановительный блоки, продолжительность которых 4, 4 и 2 недели соответственно [1].

В развивающем мезоцикловом блоке тренировочная нагрузка носит общий характер, которая постепенно увеличивается до максимума; в соревновательном - уровень нагрузки стабилизируется, и главное внимание уделяется соревновательному упражнению; в восстановительном - спортсмены оздоравливаются и готовятся к следующей развивающей программе.

Рассматривая содержание подготовки спортсмена в спортивной аэробике согласно этим блокам, нетрудно заметить, что данная схема является некой уменьшенной моделью традиционной периодизации.

Сократилась продолжительность подготовительного и соревновательного периодов до 4 недель, и изменились их названия. А особенностью данного планирования является чередование и повторение набора упражнений в каждом мезоцикловом блоке.

Поэтому блоковую систему часто называют усовершенствованным способом построения традиционного годичного цикла, отвечающего требованиям развития современного спорта. Сам же Ю.В. Верхошанский представляет альтернативную систему спортивной тренировки как модель, построенную из блоков, основанных на процессе развития долговременной адаптации к напряженной мышечной деятельности, проходящего через три фазы [2].

Первая фаза (соответствует первому блоку) способствует активизации специфических гомеостатических реакций (срочной адаптации), посредством использования специальной физической подготовки оптимально большого объема и относительно невысокой интенсивности. Тренировочная нагрузка в этом блоке направлена на развитие аэробной мощности организма и совершенствование основ спортивной техники.

Вторая фаза (соответствует второму блоку) характеризуется неспецифическими гомеостатическими механизмами адаптации и переходом к долговременной адаптации (с ярко выраженной стресс-реакцией). Работа в данном

блоке способствует повышению уровня специальной работоспособности и совершенствованию технического мастерства спортсмена.

Третья фаза (соответствует третьему блоку) - фаза выраженного специфического морфофункционального усовершенствования организма, способного выполнять нагрузку на более высоком уровне со значительной экономией энергозатрат. Этот блок характеризуется умением эффективно использовать энергетический потенциал в условиях тренировки и соревнований.

В то же время можно провести параллель между блоковой схемой круглогодичной тренировки с системой подготовки, проводимой Д. Каунсилменом в 1970-х годах, также основанной на использовании тренировки специальной направленности с большими объемами и интенсивностью, доводящих спортсмена до состояния тяжелого утомления для достижения сверхадаптации [6].

Годичный цикл включал два полугодичных цикла с четырьмя фазами подготовки. Фундаментальная базовая подготовка проводилась в первой и второй фазах, исключительно высокая специальная нагрузка стрессового характера - в третьей, полноценное восстановление - в четвертой, что в большинстве случаев обеспечивало выход на пик готовности к главным соревнованиям. Это свидетельствует о том, что блоковая система периодизации спортивной тренировки параллельно развивалась с традиционной, но имела свои особенности, трансформировавшиеся с течением времени в альтернативные характеристики общепринятой модели Л.П. Матвеева.

К сожалению, как и многие другие тренировочные программы, блоковая система подготовки спортсмена имеет свои недостатки, избежать которых является достаточно сложным процессом. Однонаправленные концентрированные нагрузки с большим объемом работы могут привести к функциональному истощению (переадаптации) доминирующей системы.

А те системы, которые не вовлекаются в работу в должной мере, подвергаются снижению структурного и функционального резерва, т.е. происходит их деадаптация [3].

Различия между традиционным и нетрадиционным подходами к периодизации спортивной тренировки представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика традиционной и блоковой периодизации спортивной тренировки

№ п/п	Основные параметры	Традиционная модель	Блоковая модель
1	Структура макроцикла	Периоды и этапы от нескольких недель до нескольких месяцев	Мезоцикловые блоки от 2 до 6 недель
2	Способ сочетания тренировочных нагрузок	Одновременное комплексное развитие физических способностей	Последовательное развитие минимального количества качеств-мишеней
3	Вид нагрузки	Различные тренировочные нагрузки	Концентрированная массивная нагрузка
4	Динамика объема и интенсивности нагрузки	Увеличение объема при невысокой интенсивности, снижение объема при возрастании интенсивности	Увеличение интенсивности при неизменном объеме
5	Эффекты тренировки	Кумулятивный	Отставленный

Блоковая система периодизации спортивной тренировки в спортивной аэробике имеет определенные преимущества, одним из которых является отставленный тренировочный эффект. Отставленный тренировочный эффект связан с сохранением изменений, вызванных систематическими нагрузками, в течение некоторого времени после прекращения тренировочного воздействия. И поэтому отставленные тренировочные эффекты основных физических качеств длятся намного дольше. Также следует отметить, что блоковая система планирования годичного цикла позволяет сократить годовой тренировочный объем на 10-20% [2, 4].

Выводы.

1. Вопрос периодизации спортивной тренировки, является достаточно спорным среди специалистов и подталкивающим к размышлениям о разработке новых программ планирования годичного цикла подготовки для спортсменов в спортивной аэробике. При этом необходимо учитывать особенности адаптации организма спортсмена к тренировочным нагрузкам и уровень его физической подготовленности.

2. Преимущество традиционной модели периодизации спортивной тренировки заключается в возможности планирования тренировочного процесса по периодам и этапам. Используемые средства и методы тренировки направлены на комплексное развитие физических качеств. А разнонаправленная динамика объема и интенсивности нагрузки способствует проявлению кумулятивного тренировочного эффекта. Однако данный способ планирования годичного цикла подготовки вызывает определенные трудности при управлении тренировочным процессом.

3. Блоковая система планирования годичного цикла позволяет сократить годовой тренировочный объем на 10-20%. Концентрированная массивная нагрузка способствует проявлению отставленного тренировочного эффекта, который длится намного дольше, чем при иных способах планирования тренировочной нагрузки в макроцикле. Т.к. данная система предполагает последовательное развитие минимального количества качеств - мишеней, то возникает риск функционального истощения работающих систем организма и проявления деадаптации систем, на которые направлен незначительный объем тренировочной нагрузки.

Перспективы дальнейших исследований связана с разработкой современной методикой блоковой периодизации в спортивной аэробике.

Список литературы.

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.
2. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры / сост.: Т.Д. Полякова, И.В. Усенко. – Мн., 2014. - Вып. 20. - С. 221-251.
3. Данько Г.В. Отставленный тренировочный эффект и его использование в построении тренировочного процесса / Г.В. Данько // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2008. - № 3. - С. 1-6.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.
5. 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.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп, 2013. - 624 с.

УДК: 616-005.9

СТРЕССОРНАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

© 2022, Кулемзина Татьяна Владимировна

© 2022, Криволап Наталья Викторовна

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет
имени М. Горького»

***Аннотация.** Проведен анализ проблемы развития перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов в результате несоответствия объема и интенсивности тренировочных нагрузок функциональным возможностям кардиореспираторной системы. Представлены данные о применении схем восстановления функциональных возможностей организма спортсменов с использованием персонализированных подходов.*

***Ключевые слова:** спортсмены, «стрессорная кардиомиопатия», восстановление, физическая и реабилитационная медицина, персонализированные схемы.*

***Annotation.** The analysis of the problem of the development of overstrain of the cardiovascular system in athletes as a result of the discrepancy between the volume and intensity of training loads and the functional capabilities of the cardiorespiratory system was carried out. Data are presented on the application of schemes for restoring the functional capabilities of the body of athletes using personalized approaches.*

***Keywords:** athletes, "stress cardiomyopathy", recovery, physical and rehabilitation medicine, personalized schemes.*

Введение. Одной из наиболее актуальных проблем современной спортивной медицины является проблема влияния непрерывно возрастающих физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему лиц, занимающихся различными видами спорта (как начинающих, так и профессионалов) [3].

На протяжении многих лет перенапряжение сердечно-сосудистой системы является предметом изучения врачей различных специальностей и до сих пор чрезвычайно актуально, так как до 90 % всех нетравматических смертей, связанных с нагрузками у профессиональных спортсменов, обусловлены кардиоваскулярными причинами [9].

По мере повышения уровня спортивного мастерства у спортсменов появляется все больше отклонений от физиологической нормы, свидетельствующих о перестройке и перенапряжении систем организма, и потому, даже самые перспективные спортсмены становятся «группой риска» развития патологических состояний и, в первую очередь, перенапряжения сердечно-сосудистой системы или «стрессорной кардиомиопатии» (СКМП) [8].

Кроме того, внезапная сердечная смерть у спортсменов нередко обусловлена аномалиями структур сердца, что на фоне взросления, интенсивного роста и увеличения нагрузок может приводить к опасным для жизни состояниям [9].

Проблемы восстановления спортсменов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы на современном этапе медицинской практики решаются не всегда рационально. Врачи разных специальностей в процессе реабилитации работают автономно, зачастую отсутствует преемственность этапов восстановления, не всегда соблюдаются принципы комплексности и системности воздействия [4]. В связи с этим актуален системный подход к восстановительному лечению с акцентом на персонификацию, как основу физической и реабилитационной медицины (ФРМ), направленную на полноценное восстановление физической активности, профессиональной деятельности, поведения, качества жизни спортсменов [7].

Обзор литературы. По оценкам экспертов сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире (31% всех случаев) [3]. Снижение числа последствий установленных сердечно-сосудистых заболеваний и, соответственно, снижения работоспособности и качества жизни пациентов кардиологического профиля возможно не только за счет диагностики и оптимального лечения, но и при использовании средств восстановления и превентивной реабилитации [1].

В современных отечественных и зарубежных периодических изданиях значительно увеличилось количество работ, в которых освещены проблемы адаптации «спортивного сердца» на протяжении многолетней спортивной подготовки [2].

Под воздействием длительных и интенсивных тренировок может возникать переутомление или перенапряжение сердечно-сосудистой системы, вызывающих существенное снижение функциональных показателей организма и «включение» в процесс ранее себя не проявляющей фоновой патологии с последующим развитием хронических неинфекционных заболеваний сердца и сосудов [5].

Цель работы – повысить эффективность восстановления спортсменов с проявлениями «стрессорной кардиомиопатии» с использованием персонифицированных схем.

Методы исследований. Современный подход к полноценному восстановлению пациентов с сердечно-сосудистой патологией предполагает мультидисциплинарный подход.

В основу формирования реабилитационного диагноза положено применение доменов Международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья (МКФ), характеризующих нарушение структуры органа или системы организма, их функции, активности и участия самого пациента, а также факторов окружающей среды.

Далее на основании шкалы реабилитационной маршрутизации (ШРМ) и оценки реабилитационного потенциала формируется мультидисциплинарная команда (МДК) специалистов и составляется персональная программа восстановления на всех этапах со степенью и объемом участия каждого участника бригады, а также возможностью динамического наблюдения и своевременной коррекции.

Результаты исследований. Мировой опыт свидетельствует об эффективности деятельности МДК во главе с врачом – специалистом по физической и реабилитационной медицине, который координирует и направляет работу специалистов медицинского и немедицинского профилей (врача спортивной медицины, функциональной диагностики, кардиолога, массажиста, психолога) [4].

На базе такого подхода продуктивно развивается персонифицированная ФРМ, направленная на индивидуализацию лечения и реабилитации пациентов.

Научно обоснованным является положение о максимальной пользе восстановительных технологий, использованных с учетом не только этиологических и патогенетических факторов возникновения и течения заболевания, но и индивидуальных (наследственных, функциональных, метаболических и психологических) характеристик, определяющих основные особенности организма спортсмена [6].

Кардиореабилитация, как мультидисциплинарное вмешательство, способствует полноценному восстановлению физического и психологического состояния пациента [1] (рис. 1).

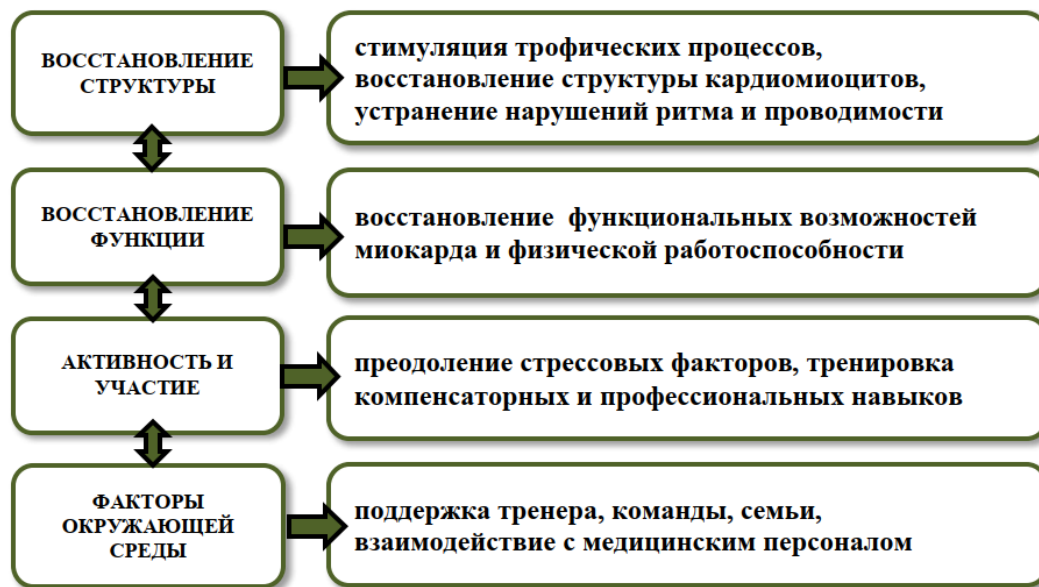


Рисунок 1. - Задачи восстановительного лечения

Подбор восстановительных программ (схем) персонифицированно определяется, с одной стороны, степенью повреждения сердечно-сосудистой системы и фазой течения заболевания, выраженностью патофизиологических нарушений; с другой – механизмом действия применяемых методов, их возможностью влиять на этиологические факторы и патофизиологические результаты реабилитации и процессы адаптации к тренировочной нагрузке.

Изучение и активное применение инновационных восстановительных технологий, основанных на внедрении методов интегративной медицины (рефлексотерапии, кинезиотерапии, физиотерапии, гомотоксикологии, фито-, арома- и мануальной терапии, массажных техник) – основа клинического развития ФРМ. Каждый из них имеет характерные черты, показания и противопоказания к применению, поэтому системный подход, как основа ФРМ (использующей в своем арсенале не только медицинские, но и физические, и биологические, и психологические составляющие), позволяет объединить их с целью интеграции в комплексные персонализированные программы реабилитации.

Для повышения эффективности психокоррекционных воздействий необходимо проведение потенцирующей психотерапии с участием всех специалистов МДК, для этого организуют обучение в виде тренингов, семинаров по тематике потенцирующей психотерапии.

Краткосрочные задачи кардиореабилитации: стабилизация симптомов СКМП и обеспечение функционального контроля за ними; восстановление

оптимального физического и психологического состояния, необходимого для возвращения спортсмена к тренировочному процессу; снижение риска рецидива СКМП, улучшение качества жизни.

Долгосрочные задачи кардиореабилитации: выявление генетически детерминированной фоновой патологии и устранение факторов риска; стабилизация и предотвращение прогрессирования патологического процесса; пролонгирование спортивного долголетия.

Фундаментом прогнозирования успешности спортивной карьеры должен стать поиск информативных маркеров (факторов) повышенного риска развития семейной патологии, определение особенностей развития карьеры и влияния на организм атлета значительных физических нагрузок, что может в дальнейшем привести к формированию стойкой хронической патологии.

Выводы. Таким образом, формирование и применение персонифицированных восстановительных программ на основе преимущественно методов интегративной медицины позволит не только повысить эффективность реабилитации, но и сохранить адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы спортсменов с проявлениями «стрессорной кардиомиопатии»

Перспективы дальнейших исследований. Планируется формирование персонифицированных схем восстановления спортсменов с использованием средств и методов ИМ в зависимости от направленности тренировочного процесса.

Список литературы

1. Аронов Д.М. Организационные основы кардиологической реабилитации в России: современный этап / Д.М. Аронов, М.Г. Бубнова, Г.Е. Иванова // CardioСоматика. – 2012. – № 4. – С. 5 – 11.
2. Безуглая В.Г. Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов: причины, проявления, диагностика, профилактика / В.Г. Безуглая // Наука в олимп. спорте. – 2016. – № 1. – С. 33 – 39.
3. Бергер У.В. Мониторинг факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у спортсменов и профилактика внезапной сердечной смерти в спорте / У.В. Бергер [и др.] // Сб. матер. I Всеросс. конгресса с междунар. участием «Медицина для спорта – 2011». – М., 2011. – С. 500 – 504.
4. Бубнова М.Г. Кардиореабилитация: этапы, принципы и международная классификация функционирования (МКФ) / М.Г. Бубнова, Д.М. Аронов // Профилактическая медицина. – 2020. – № 5 (23). – С. 40 – 49.
5. Линде Е.В. Роль «спортивных полиморфизмов» в генезе стрессиндуцированной трансформации «спортивного сердца» / Е.В. Линде, З. Г. Орджоникидзе // ЛФК и массаж. – 2011. – № 11. – С. 11 – 17.
6. Марков Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие / Г.В. Марков, В.В. Романов, В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2006. – 51 с.
7. Пономаренко Г.Н. Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство / Под ред. Г.Н. Пономаренко – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 688 с.
8. Gavrilova E.A. Athletes' Stress Cardiomyopathy / E.A. Gavrilova // European Researcher. – 2012. – Vol. (24), № 6 – 2. – P. 961 – 964.
- Parsons J.T. Health-related quality of life as a primary clinical outcome in sport rehabilitation / J.T. Parsons, A.R. Snyder // J. Sport Rehabil. – 2011. – Vol. 20, № 1. – P. 17 – 36.

УДК: 613.73: 796 – 051+ 616 – 08 – 039.34

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СОМАТИЧЕСКУЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ СПОРТСМЕНОВ: ОСНОВА ПРЕВЕНТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

©2022, Люгайло Светлана Станиславовна

Донецкий Республиканский врачебно-физкультурный диспансер

Аннотация: На основании данных диспансеризации юных спортсменов различных специализаций в динамике трехлетних наблюдений, изучена степень влияния факторов процесса подготовки на функциональное состояние ведущих соматических систем организма. Представлены данные о распространенности соматических заболеваний ведущих систем организма для каждой из групп видов спорта. Обоснована дифференциация стратегии превентивной реабилитации с учетом выявленных негативных тенденций в состоянии здоровья юных спортсменов.

Ключевые слова: превентивная реабилитация, соматическая заболеваемость, тренировочная деятельность, факторы.

Annotation: On the basis data of periodic observation and examination of the young athletes of different specializations in the dynamics of three year observations, is studied the level of factor of the process of preparation on the functional state of the leading somatical systems of organism. The data about the prevalence of the somatical diseases of the leading systems of organism for each of the groups of the forms of sport are represented. The differentiation of strategy of preventive rehabilitation taking into account the revealed negative tendencies in the status of the health of young athletes is substantiated.

The keywords: preventive rehabilitation, somatical morbidity, training activity, factors.

Введение. Согласно имеющемуся научному консенсусу, этапы подготовки в детско-юношеском спорте сопряжены с динамическим приростом соматических патологий, что связано с негативным влиянием совокупности факторов эндогенного (онтогенетические особенности) и экзогенного воздействия (в данном случае – тренировочной и соревновательной деятельности) [3, 5, 9].

Последние, при рациональном построении процесса подготовки, являются основой для расширения и совершенствования адаптационных возможностей юных спортсменов.

В противном случае – могут вызывать и поддерживать дисфункциональные нарушения в соматических системах организма спортсменов или выступать в роли триггера, который запускает механизмы патогенеза наследственно и конституционально обусловленных, иммунокомплексных или аутоиммунных заболеваний, существенно лимитирующих тренировочный процесс [1, 2].

Ситуация усугубляется резким снижением количества здоровых детей, имеющих «безопасный» уровень здоровья, которые способны тренироваться, выдерживая значительные физические нагрузки, добиваться высоких спортивных

результатов, и в последующем могут быть привлечены к спорту высших достижений [4, 5, 9].

Совокупность указанных факторов объясняет единство цели профилактического и реабилитационного компонентов здоровьесберегающей составляющей многолетней подготовки, которая ориентирована на расширение адаптационных резервов организма спортсменов и содействие механизмам саногенеза (при наличии заболеваний) [1, 7].

Такой подход определяет приоритет педагогических воздействий в процессе здоровьесбережения спортсменов и является предпосылкой для смещения акцентов в сферу использования немедикаментозных средств и методов, к которым относится мероприятия физической реабилитации (ФР), что особенно актуально на этапах детско-юношеского и резервного спорта [6].

Это свидетельствует об актуальности изучения эндогенных и экзогенных причин развития соматических патологий у юных спортсменов, для их своевременной превентивной коррекции.

Обзор литературы. Результаты изучения фундаментальных знаний, объединенных вышеизложенной проблематикой, позволили заключить, что, невзирая на многообразие научных гипотез о механизмах развития соматических заболеваний спортсменов, а так же различия в подходах к их профилактике, лечению и реабилитации, специалисты едины во мнении – в основе возникновения и прогрессирования у спортсменов патологий (не зависимо от их этиологии) лежит нарушение динамического равновесия системы гомеостаза организма, опосредованное факторами спортивной подготовки, которое приводит к изменениям свойств реактивности и резистентности органов и соматических систем [1, 3, 9].

Этот вывод подтвержден научными данными об: *интенсивном приросте показателей заболеваемости* различных нозологических групп у спортсменов по мере роста их профессионального мастерства [3, 8]; доминирующей значимостью спортивной специализации в процессе развития патологий [4, 5, 6]; увеличении числа *негативных тенденций* в состоянии соматического здоровья атлетов на каждом из этапов становления [2, 9].

Перечисленные закономерности изменения состояния здоровья спортсменов ярко выражены в критические периоды онтогенеза, которые имеют ряд

физиологических особенностей, выступающих в роли *фактора риска* развития и прогрессирования дисфункций [3,5].

В то же время, этапы детско-юношеского спорта сопряжены с увеличением основных параметров учебно-тренировочного процесса и началом активной соревновательной деятельности спортсменов, что в условиях несоблюдения принципов теории периодизации, создает условия, способствующие развитию патологий [4, 5, 9].

В свою очередь, наличие отклонений в состоянии соматического здоровья является *фактором*, лимитирующим прирост уровня спортивного мастерства юных атлетов, что вызывает обеспокоенность специалистов [1, 2, 8].

В этой связи исследователями проделана большая работа: обоснованы здоровьесберегающие методики подготовки юных спортсменов различных специализаций [4, 5]; апробированы новые, в том числе нетрадиционные средства и методы ФР в программах подготовки юниоров с дисфункциями ведущих систем организма, развитие которых опосредованно тренировочной нагрузкой [1, 3, 9].

Однако анализ изучаемой проблемы, свидетельствует о преимущественной однонаправленности исследований: большинство предложенных программ, алгоритмов и технологий ФР, посвящено вопросу реабилитации спортсменов с фиксированными изменениями и травмами ОДА [2, 8].

Незначительное количество разработок проведено в области ФР спортсменов резерва с функциональными отклонениями сердечнососудистой системы (ССС) и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) [1, 3].

Вопрос коррекции дисфункции остальных систем организма юных спортсменов, до недавнего времени остался вне поля зрения ученых, что побудило нас к разработке концепции ФР при дисфункциях соматических систем у юных спортсменов, результатом которой являлись здоровьесберегающие технологии превентивной и реабилитационной направленности [6].

Согласно положениям указанной концепции ФР, эффективное внедрение в практику спортивной подготовки программ профилактики и реабилитации возможно, если они составлены с учетом негативных тенденций в состоянии здоровья спортсменов определённого возраста и специализации, что позволяет вычлнить причинные факторы и своевременно осуществить их нивелирование и

коррекцию. Это становится возможным при системном анализе данных диспансеризации спортсменов различных специализаций и определяет цель нашего исследования.

Методы исследования: Анализ программно-нормативной и отчетной документации по заболеваемости спортсменов (форма №52-«Здоров», форма № 20), анализ диспансерных отчетов врачей-кураторов видов спорта Донецкого республиканского лечебно – физкультурного диспансера (ДРВФД) г. Донецка за период 2019-2021 гг.

Результаты исследований. О роли факторов развития соматических заболеваний, мы судили, анализируя основные параметры заболеваемости (распространенность соматической патологии у спортсменов однородной группы (пол, возраст, специализация); форма ее клинического течения; степень тяжести заболевания и его продолжительность; частота обострений патологического процесса при хронических формах соматической патологии), ограничивающие участие спортсменов в процессе подготовки [7].

Такой подход к изучению структуры соматической патологии, диагностированной у 1181 спортсмена в возрасте 8-17 лет, позволил охарактеризовать группу медико-эпидемиологических условий ее развития и прогрессирования, а именно:

- выявить *негативные тенденции* в состоянии соматического здоровья юных спортсменов;
- определить роль эндогенных и экзогенных факторов в развитии и прогрессировании дисфункций изучаемых соматических систем;
- определить «слабые звенья» процесса адаптации – системы организма юных спортсменов, адаптационный потенциал которых не соответствует уровню требований тренировочного и соревновательного процессов, что клинически проявляется с возникновением острых и прогрессировании хронических форм соматической патологии разных нозологических групп.

Установлено преобладание в общей структуре соматической патологии (различных нозологических групп) *острых клинических форм* – 75,11 %, при удельном весе хронических форм – 24,89 % (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение диспансерного контингента спортсменов согласно клинической форме диагностированной патологии различных нозологических групп (n = 1181)

Соматическая система (выполняющая преимущественно вегетативную функцию)	Количество спортсменов с патологией, чел. (% от общего кол-ва)	Количество спортсменов с разными формами клинического течения патологии, чел. (% от общего кол-ва спортсменов в нозологической группе)	
		Хроническое	Острое
Сердечно-сосудистая	548 (46,40)	116 (21,17)	432 (78,83)
Физическое перенапряжение ССС	22 (1,86)	-	22 (100,00)
Мочевыделительная	125 (10,58)	7 (5,60)	118 (94,40)
Репродуктивная	119 (10,08)	100 (84,03)	19 (15,97)
Пищеварительная	175 (14,82)	49 (28,00)	126 (72,00)
Респираторная	192 (16,26)	22 (11,45)	170 (88,54)
Всего:	1181 (100,00)	294 (24,89)	887 (75,11)

Выявлен: преобладающий удельный вес острых (обратимых) отклонений в деятельности соматических систем и его экстенсивная динамика в процессе этапов подготовки (на первом этапе – 78,95 %; втором – 76,04 %; на третьем – 73,00 %); смещении этиологических акцентов патологии от воспалительного генеза в сторону функциональных расстройств.

При *интенсивной динамике* удельного веса *хронических форм* соматической патологии на каждом из этапов подготовки, за счет увеличения случаев перехода острых патологий в хроническую форму (чаще на этапе предварительной базовой подготовки), обусловленного влиянием факторов тренировочной деятельности.

В динамике трехлетних наблюдений за диспансерным контингентом спортсменов отмечен прирост показателей: общего количества случаев диагностики хронических форм заболеваний – на 18,03 % (от – 549 чел. и до – 887 чел); случаев обострения хронических патологических процессов – на 18,87 % (от – 86 чел. до – 106 чел); случаев обострениями хронических заболеваний, степень тяжести, которых не позволяла продолжать занятия спортом – на 26,32 % (от – 28 чел. до – 38 чел.).

Наименьший прирост показателя зарегистрирован для репродуктивной системы и ССС – на 36,78 % и 36,6 %, соответственно (при увеличении случаев диагностики физическое утомления и перенапряжение ССС – на 175 %); на 50 % – для показателей респираторной и пищеварительной систем; в 2,5 раза – для мочевыделительной системы. В результате была определена роль факторов тренировочной деятельности в патогенезе выявленных у диспансерного контингента дисфункций соматических систем организма, таблица 2.

Таблица 2 - Степень влияния факторов тренировочной и соревновательной деятельности на динамику показателей соматической заболеваемости у юных спортсменов

Соматическая система	Степень взаимосвязи с факторами тренировочной деятельности	Роль факторов тренировочной деятельности в патогенезе дисфункции	Величина прироста показателей заболеваемости в системе
Сердечнососудистая	>50 % <100 %	ведущая	> 35 % < 40 %
Репродуктивная			
Пищеварительная	≥ 50 %	триггер	> 50 < 60 %
Респираторная			
Мочевыделительная	< 30 %	«благоприятный» фон	в 2,5 раза

Из представленных данных следует, что ведущая роль факторов подготовки отмечена в развитии дисфункций для ССС и репродуктивной систем. В роли триггера они выступают в процессе развития патологий ЖКТ и респираторной системы, а как «благоприятный» фон в патогенезе заболеваний мочевыделительной системы.

Изучение структуры соматической патологии, диагностированной у юных спортсменов, в аспектах спортивной специализации, позволило выявить ее существенные различия для каждой из групп видов спорта, рисунок 1.

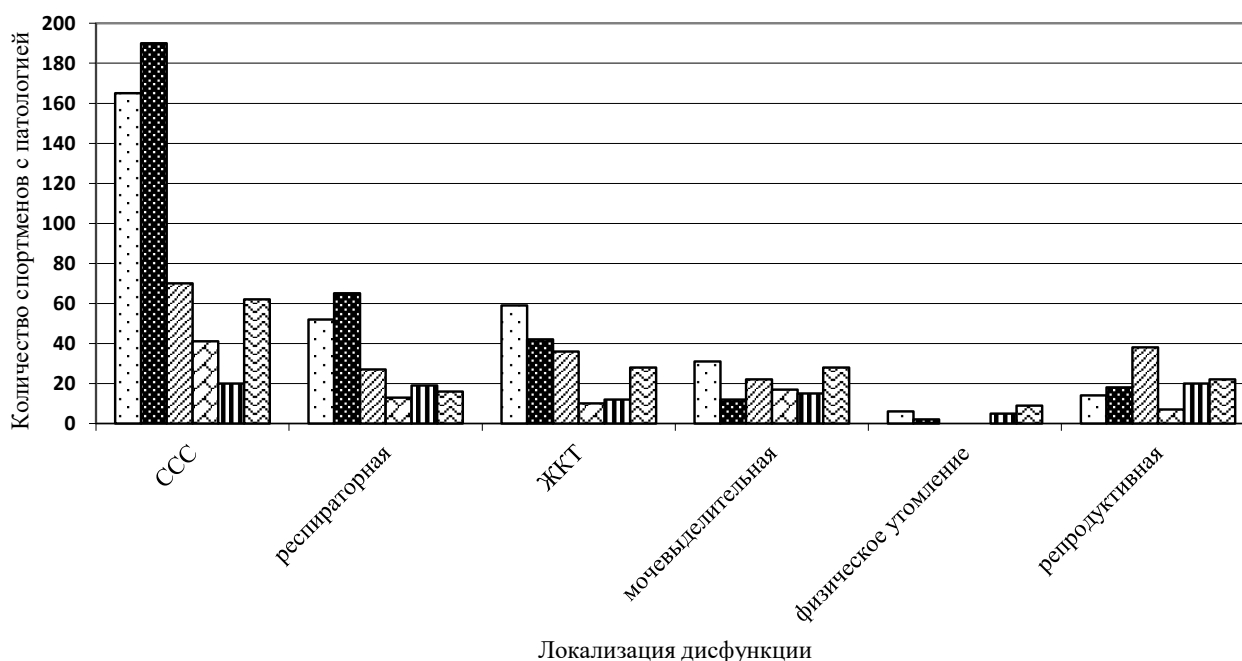


Рисунок 1 – Структура соматической патологии юных спортсменов различных специализаций по данным диспансеризации 2013 года (n = 1 181):

игровые виды;
 – единоборства;
 – сложнокоординационные виды;
 – многоборье;
 – скоростно-силовые виды;
 – циклические виды

Таким образом, установлено наибольший процент патологических отклонений функции, вне зависимости от спортивной специализации занимающихся, приходился на долю ССС. Для остальных соматических систем удельный вес патологий отличался у представителей различных видов спорта. Так у представителей спортивных игр и единоборств наибольший удельный вес отклонений зарегистрирован в деятельности пищеварительной и дыхательной систем; сложнокоординационных видов – репродуктивной и пищеварительной; циклических видов – мочевыделительной и репродуктивной; скоростно-силовых видов – дыхательной, мочевыделительной и органов ЖКТ; многоборья и комбинированных видов – мочевыделительной системы.

Выводы.

1. Анализ показателей соматической заболеваемости диспансерного контингента юных спортсменов, позволил установить, что педагогические просчеты в организации процесса их подготовки выступают в роли факторов риска возникновения дисфункций в различных системах организма. В условиях отсутствия мер профилактики, более чем у 30 % обследованных спортсменов развиваются соматические патологии. Чаще «слабым звеном» процесса адаптации к тренировочной деятельности у юных спортсменов являются ССС и репродуктивная системы. В системах организма, функциональное состояние, которых в меньшей степени зависит от факторов тренировочной деятельности, педагогические просчеты выступают триггером обострения хронических форм и манифестации скрытых патологий, или создают «благоприятный» фон для негативного воздействия экзогенных факторов, которые и приводят к возникновению заболеваний.

2. В динамике трёхлетних наблюдений нами установлено, что в 75 % случаев, диагностированные у юных спортсменов, соматические дисфункции имеют острое течение, их возникновение прямо или косвенно обусловлено факторами тренировочной деятельности. В условиях своевременной диагностики, лечения, реабилитации данные состояния поддаются коррекции и не переходят в хроническую форму течения, то есть не будут угрожать процессу подготовки. В отношении хронических форм дисфункций отмечены различия в характере их течения в условиях тренировочной деятельности и негативная динамика (прирост)

всех изучаемых показателей в диспансерной группе спортсменов, с увеличением случаев временного или полного отстранения от занятий спортом.

3. Доминирующая значимость специфики тренировочной деятельности в развитии дисфункций соматических систем у спортсменов каждой из групп видов спорта подтверждена различиями структуры соматической патологии. Выявлены «слабые звенья» процесса адаптации к тренировочной деятельности для спортсменов определенной специализации.

4. Совокупность представленных данных обосновывает целесообразность разработки стратегии процесса превентивной реабилитации в практике подготовки юных спортсменов, а так же ее и дифференцированной коррекции, которая должна осуществляться с учетом выявленных негативных тенденций в состоянии соматического здоровья спортсменов определенного возраста и специализации для предупреждения развития наиболее вероятных соматических патологий.

Список литературы.

1. Васильев О.С. Стоунтрапия, как эффективная и безопасная альтернатива электрофизиотерапии у юных спортсменов-диспластиков /О.С. Васильев// Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 63-64.
2. Дубровская А.В. Оценка эффективности применения физических методов профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов: дис. ... канд. мед. наук: 14.00.51 /А.В. Дубровская; ФГУ "Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии" – Москва, 2007. –130 с.
3. Журавлева М.А. Физическая реабилитация спортсменов с заболеваниями органов пищеварения в процессе поэтапного обследования / М.А. Журавлева, И.Б. Исхаков, Ш.Б. Робиддинов// Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 113.
4. Завитаев С.П. Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" /С.П. Завитаев; УГАФК - Челябинск, 2004. - 22 с.
5. Кашуба В.А. Технологии, сберегающие и корректирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба, П.А. Якименко, Т.А. Хабинец // Спортивная медицина. – К., 2008. – № 2. – С. 140-147.
6. Люгайло С.С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматических систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки / С.С. Люгайло. – Луцк: Вежа – Друк., 2016. – 244 с.: ил., табл.
7. Медведев А.С. Основы медицинской реабилитации /А.С. Медведев. – Минск: «Беларуская навука», 2010 – 435 с.
8. Мелентьева Л.М. Физическая реабилитация юных спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Автореф. дис ... канд. мед. наук: 14.00.51. – «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия»/Л.М. Мелентьева; СГМУ. - Санкт-Петербург, 2007. - 24 с.
9. Орловская Ю.В. Теоретико-методологическое обоснование профилактическо-реабилитационного направления в системе подготовки спортивного резерва (на примере специализации баскетбол): автореф. дис ... док. пед. наук: 13.00.04/Ю.В. Орловская; МГАФК. – Малаховка, 2000. – 22 с.

УДК: 796.01:158.5

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

© 2022, Мартыненко Елена Николаевна

© 2022, Слепцов Валерий Николаевич

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет» Институт физического воспитания и спорта

***Аннотация.** Занятия спортом – самый действенный способ сохранить свое здоровье, увеличить выносливость и привести тело в желанную форму. Но, в последнее время, спорт приобрел несколько другое положение в современном обществе. К сожалению, ситуация со спортом на данный момент обстоит не так гладко, как хотелось бы. Ответственность разделалась на три группы. Первая – не занимается спортом вообще. По данным соцопроса, около 40% респондентов не занимаются физическими нагрузками в каком-либо виде. Вторая занимается редко (несколько раз в месяц/год). Это примерно 22%. Третья группа – это те, кто серьезно занимается своей физической подготовкой. Таких 38%. Проблема непопулярности спорта сейчас остра как никогда.*

***Ключевые слова.** Спорт, олимпийские игры, здоровье.*

***Annotation.** Playing sports is the most effective way to maintain your health, increase endurance and bring the body into the desired shape. But, in recent years, sport has acquired a slightly different position in modern society. Unfortunately, the situation with sports at the moment is not as smooth as we would like. The public was divided into three groups. The first one is not involved in sports at all. According to the opinion poll, about 40% of respondents do not engage in physical activity in any form. The second is rarely engaged (several times a month / year). This is approximately 22%. The third group are those who are seriously engaged in their physical training. Such 38%. The problem of the unpopularity of sports is now more acute than ever.*

***Keywords.** sports, olympic games, health.*

Введение. Спорт во все времена являлся синонимом здорового образа жизни. Заняться спортом – это именно то, что люди представляют, задумавшиеся о внесении разнообразия в жизни. Спорт прочно поселился в культуре современного общества. Начиная с Древнего мира народ интересовался развитием физической мощи. Пусть этот спорт был далек от нашего современного понимания, но люди во все времена были заинтересованы в нем. Первые упоминания о спорте датируются седьмым тысячелетием до нашей эры. В те времена спорт, в основном, толковался как развлечение, потеха или игра. В одной только Древней Греции существовало большое разнообразие видов спорта: от борьбы до гонок на колесницах. Также в древности рождались и проводились Олимпийские игры. Каждые четыре года состязания проводились в деревне Олимпия. Уже тогда список видов спорта насчитывал шесть позиций.

В Средние века, с укоренением в жизни людей религии, спорт утратил былую популярность. Но, несмотря на неодобрительное отношение церкви к физической

культуре, она сумела сохранить и даже приумножить разнообразие игр. Именно в это время зарождаются всеми любимые коньки. Большой выбор игр с мячом: футбол, боулинг, теннис и т.д.

В Новое время с индустриализацией производства, развитием науки и ослабления влияния церкви, спорт снова врывается в жизни простого населения. Появляются учебные пособия по различным видам спорта. Развивается гимнастика и атлетика. Открываются спортивные школы во многих странах Европы и Океании. Основываются международные спортивные союзы. Начинается всемирная пропаганда спорта. Возобновляются Олимпийские игры.

В настоящее время, в связи с появлением других средств развлечения, спорт отходит на задний план. Происходит упадок интереса к физической культуре. Ритм жизни современного человека зачастую не позволяет ему заниматься в полной мере спортом [4].

Во всем мире складывается весьма и весьма тревожная экологическая ситуация, которая влечет за собой проблемы. С развитием техники и промышленности идет ухудшение показателей здоровья населения.

Вредные факторы производства вредят, но основной ущерб своему здоровью наносят сами люди. Курение, алкоголь, вредная пища и недостаток сна истощают нервную систему и делают нас уязвимыми перед лицом болезней.

Наличие спорта в жизни человека зачастую помогает переосмыслить свой ритм жизни, взять его под контроль. Спорт учит дисциплине, самоотдаче, улучшает сон и настроение.

Но, к сожалению, с каждым годом интерес к физической культуре падает, что негативно отражается на здоровье нации. Если не принять меры, то следующие поколения будут страдать от заболеваний, которые раньше считались недугами старшего поколения.

Цель исследования – изучить влияние спорта на жизнь и здоровье современного человека. Выявить основные проблемы, связанные со спортом.

Материалы и методы исследования. Материалом для данной работы являются статьи о современном спорте и физической культуре. Также материалом будет являться опрос, проведенный среди лиц от 17 до 55 лет.

Методом исследования является анализ данных статей с целью выявления в них проблем современного общества, связанных со спортом, а также данные

проведенного опроса среди группы респондентов для выявления степени популярности спорта и основных причин для занятия и игнорирования физической культуры.

Результаты исследования. Ценность спорта невозможно переоценить. Он оказывает влияние на все аспекты жизни человека: психологические, биологические, физические, социальные. Занятие физической культурой помогает взять свой ритм жизни под контроль, так как систематические занятия дисциплинируют, учат терпению и тренируют характер.

Но в последнее время культура спорта и здорового образа жизни привела к искажению основного смысла спорта как общедоступного средства поддержания здоровья. В последнее время наблюдается отрицательная тенденция занятий спортом. Все меньше людей занимается физической культурой. Все больше появляется соблазнов быстрого и недорогого перекуса взамен полноценных приемов пищи. В связи с этим, процент здорового населения стремительно уменьшается.

На данном этапе мы можем отметить, что младшее поколение, которое выросло в период расцвета и популярности мест быстрого питания и Интернета, которые максимально снижают физическую активность, все меньше и меньше занимается какой-либо физической активностью. Их не особо интересует спорт, так как не было никакой агитации в детстве. Прямо пропорционально понижению активности растет процент молодежи, страдающей хроническими заболеваниями.

Процент школьников, страдающих ожирением, растет из года в год. В России 10% школьников больны ожирением. Это означает, что каждый десятый ученик страдает от лишнего веса. С каждым годом показатели растут. Это касается не только детского веса.

Дети, не приверженные к спорту с раннего возраста, имеют в будущем больший процент вероятности развития хронических заболеваний, связанных с лишним весом.

Сахарный диабет, болезни сердца, да и общий ослабленный иммунитет не способствуют счастливой жизни [6].

Был проведен опрос среди респондентов 17-55 лет. Всего в опросе приняли участие 238 человек.

Таблица 1 – Результаты опроса

Вопрос	Ответ, кол-во человек	
	Да	Нет
Присутствуют ли в Вашей жизни занятия активным спортом (бег, плавание, тренажерный зал)	137	101
Если да, то Вы занимаетесь чаще, чем раз в месяц?	128	9
Если нет, связано ли это с отсутствием интереса?	77	24
Имеете ли Вы возможность беспрепятственно заниматься спортом (во дворе дома, на специальных площадках, в спортзалах, на стадионах и т.д.)?	207	31
Считаете ли Вы занятия спортом необходимыми?	186	52
Есть ли у Вас противопоказания для занятия спортом?	17	221
Итого	238 человек	

Из данных анонимного анкетирования следует, что количество лиц, занимающихся спортом, незначительно рознится с не занимающимися. При этом, у подавляющего большинства опрошенных есть все условия для занятий, а также нет противопоказаний или отклонений, препятствующих занятию физической культурой. 42% опрошенных не занимаются никаким активным видом спорта. Сознательно отказываются от него ввиду нежелания 77 человек из 101. Это 76%. Как можно заметить из таблицы, большая часть респондентов считает занятия спортом важными и необходимыми. Из опроса можно сделать вывод, что, несмотря на развитую спортивную инфраструктуру, число занимающихся будет приблизительно равно числу не занимающихся. И, если не предпринимать действия для прививания растущему поколению симпатии к спорту, через 5-10 лет показатели могут сдвинуться в сторону уменьшения активности населения еще на несколько процентов.

Кроме проблем молодого поколения существует проблема так называемого «элитного» спорта. Популяризация в обществе нескольких новомодных видов спорта ведет к уменьшению интереса по отношению к другим видам. За счет активной агитации в СМИ происходит пропаганда определенных видов. Все больше и больше людей подключаются к этой отрасли за счет ее раскрутки.

Наше общество устроено так, что появление какой-либо новой отрасли деятельности, за счет действия рекламы, быстро становится трендом. Ему следуют все больше и больше людей. Весь мир сейчас имеет доступ к социальным сетям, которые пестрят фотографиями и видео с тренировок профессиональных спортсменов. Например, зачастую люди не всегда понимают, что за красивым, элегантным элементом в фигурном катании стоит огромный, титанический труд спортсмена и тренера. Это случилось не за день или неделю тренировок. И, если

они попробуют выполнить этот трюк без какой-либо подготовки, то рискуют серьезно повредить свое здоровье.

Сейчас в современном обществе модно иметь спортивное телосложение и придерживаться здорового образа жизни. Но проблема большинства модников в том, что они хотят достичь внушающего результата за очень короткий промежуток времени.

Вот тут вступают в игру разнообразные БАДы, лекарственные препараты для улучшения физических показателей (силы, выносливости, гибкости).

Интернет и другие СМИ просто кишат объявлениями о продаже тех или иных средств, производители которых обещают достижения невероятных результатов за короткий промежуток времени. Существуют как полезные добавки, основанные на физико-химических особенностях строения организма человека, направленные на выработку основных компонентов и веществ для облегчения процесса восстановления после тренировок и роса эффективности занятий.

Одной из таких безопасных добавок является протеин, состав которого включает в себя основной строительный компонент организма – белок. Расщепление протеина на аминокислоты позволяет построить на их основе белки. Протеин практически безвреден и разрешен к приему детям, так как основывается на веществах, вырабатываемых организмом, но которых не хватает при усиленных занятиях спортом. Качественные, сделанные из натуральных компонентов добавки стоят не дешево, зато они приносят лишь пользу организму [7].

Но люди имеют огромное желание достичь хорошего результата за короткий срок, при этом экономя и покупая дешевые БАДы в сомнительных магазинах, либо заказывая через Интернет, при этом не имея понятия о сертификации продукта и его качестве. То же касается и дозы. Неопытный начинающий спортсмен, начитавшись позитивных и обнадеживающих брошюр бежит за покупкой. Неправильно высчитанная граммовка может привести к передозировке.

К тому же, мало кто задумывается о противопоказаниях к приему той или иной добавки. Даже качественные средства наносят вред при незнании особенностей собственного организма. На фоне проблем со здоровьем неконтролируемый прием сомнительных добавок может оказать пагубное воздействие на организм и привести к печальным последствиям.

Ко всем видам деятельности необходимо подходить со знанием. Но, зачастую, люди пренебрегают собственной безопасностью из-за несерьезных причин. В стремлении за модой, люди идут в спортзал, не имея точного представления о работе тех или иных тренажеров, а также о правильном положении тела, при котором практически исчезает возможность травмы. Неправильно поставленные ноги, рассчитанный рабочий вес, неверная техника выполнения резко увеличивает возможность получить увечья. Для того, чтобы избежать неприятных последствий необходимо проконсультироваться со специалистом. Либо, если нет возможности консультации, в современном мире всегда под рукой Интернет с огромным массивом полезной информации. Но не все так просто. Помимо полезной информации во Всемирной Паутине можно наткнуться на советы, которые могут навредить. Поэтому необходимо уметь искать и фильтровать информацию.

Следующая проблема, которую хотелось бы выделить – коммерциализация современного спорта. Сама по себе идея создать коммерческий спорт является очень здоровой. Создаются секции, кружки дополнительного образования и физической подготовки, в которой люди всех возрастов могут заниматься спортом в комфортных условиях. Так же в этих секциях есть возможность заниматься углубленно. Если человек с малых лет занимается спортом, то вполне вероятно, что у него будет больше шансов вырасти профессиональным спортсменом, если с ним персонально будет заниматься персональный тренер, а самый легкий способ нанять тренера – через коммерческие секции. Это способствует развитию спорта в стране.

Но у этой части спорта есть и свои недостатки. Они раскрываются, в основном, в профессиональном спорте на соревнованиях высокого уровня. Стремление современного человека сделать деньги на всем привело к тому, что исход любого соревнования можно купить. Это противоречит основному принципу соревнований – честной борьбе. Этому подвержены, в основном, самые популярные виды спорта, такие как футбол, хоккей. В зависимости от тех или иных факторов (география, популярность определенных видов спорта), список может различаться. Но факт остается фактом. Это обман, который искажает смысл состязаний.

Выводы. В эпоху глобальной индустриализации человечество столкнулось с проблемой спада физической активности населения. Вкупе с неблагоприятной

экологической обстановкой в мире это может привести к фатальным последствиям. Стремление облегчить жизнь сработало на уменьшение даже самой элементарной физической активности. Ведь теперь можно не ходить в магазин за продуктами, а заказать на дом. Нет никаких проблем выйти на пробежку на оборудованный стадион, находящийся за домом, но на это не хватает времени. Большую часть не занятого на работе времени человек проводит либо в Интернете, либо у телевизора. На спорт не остается времени.

Вдобавок к этому идет деградация культуры питания. Современный светлый ритм жизни спровоцировал появление ресторанов с едой быстрого приготовления, фастфудом и прочими тяжелыми перекусами. Частые перекусы в таких местах очень сильно отражаются как на физическом, так и на эмоциональном состоянии. Гормоны дофамин и окситоцин, выделяемые при поедании пищи, могут вызвать привыкание и даже зависимость от быстрых перекусов за счет содержания в них разнообразных добавок, усиливающих вкус.

Спорт – отличное средство справиться с любой зависимостью, так как при занятии физической активностью так же повышается уровень дофамина и окситоцина. Это лекарство от многих болезней. Не стоит пренебрегать им. Он отлично помогает справиться со стрессом и привести мысли в порядок. Необходимо приучать молодое поколение с детства к активному образу жизни. Если ничего не изменить в ближайшем будущем, то следующие поколения уже не смогут жить полноценной жизнью.

Список литературы

1. **Маликов, Н.В.** Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни / Н.В. Маликов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта / отв. ред. Кузнецова З.М. – 2007. – С. 195-197.
2. Болезни школьников [Электронный ресурс] // Новостной портал РБК. – 2017.– Режим доступа: <https://www.rbc.ru/society/13/09/2017/59b8cf269a7947f56eeef5b>. – Дата доступа: 10.02.2022.
3. Спорт в России [Электронный ресурс] // РИА Новости. – 2018. – Режим доступа: <https://ria.ru/20180828/1527330741.html>. – Дата доступа: 10.02.22.
4. Спорт [Электронный ресурс] // Wikipedia. – 2018. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F>. – Дата доступа: 10.02.22.
5. Коммерциализация современного спорта [Электронный ресурс] // Либсид. – 2014. – Режим доступа: <https://www.libsid.ru/sotsiologiya-fizicheskoy-kulturi/sovremennye-sotsiologicheskie-problemy-fizicheskoy-kulturi-i-sporta/kommertsializatsiya-sovremennogo-sporta>. Дата доступа: 11.02.22.
6. **Петеркова, В.А.** Ожирение в детском возрасте / В.А. Петеркова, О.В. Ремизов // Ожирение и метаболизм. / отв. ред. Т.И. Романцова. – М.: Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии министерства здравоохранения российской федерации. – 2004. – С. 17-23.
7. **Соколовский, Д.В.** Влияние спортивного питания на здоровье человека / Д.В. Соколовский // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. / отв. ред. В.Е. Карпенко. – АНС «СибАК». – 2016. – С. 403-408.
8. Столяров, В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы) / В.И. Столяров. – М.: ООО Издательский Центр «Наука», 2013. – С. 231-233.

УДК: 796.92+796.015.682+004(476)(470+571)(477)

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ, РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И УКРАИНЕ

©2022, *Маслюкова Екатерина Николаевна*

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Аннотация. Представлен сравнительный анализ системы управления физической подготовленности лыжников-гонщиков. Определены основные тесты, необходимые для оценки уровня развития физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовка, управление, сравнительный анализ.

Annotation. A comparative analysis of the control system of cross-country ski physical training is presented. The basic methods, that are necessary for the level assessment of physical training, have been determined.

Key words: physical training, management, a comparative analysis.

Введение. В поиске наиболее эффективных путей подготовки спортсменов значимое место отводится системе управления тренировочным процессом. Само понятие системы подразумевает совокупность элементов, закономерно связанных друг с другом, которая образует определенную целостность, единство [1].

Среди главных элементов системы управления подготовкой спортсменов является физическая подготовка и контроль за физической подготовленностью.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью в системе подготовки лыжников-гонщиков. Уровень физической подготовки лыжников-гонщиков является основным показателем и базовой характеристикой в развитии и совершенствовании двигательных способностей.

Чем выше уровень физической подготовки, тем больше вероятность достижения намеченного результата. Поэтому необходимо проводить контроль за уровнем развития двигательных способностей лыжников-гонщиков на протяжении всей многолетней тренировки.

Основная часть. С целью определения физической подготовленности лыжников-гонщиков применяются тесты – физические упражнения, которые оценивают уровень развития двигательных способностей необходимых для лыжника-гонщика.

Был выполнен сравнительный анализ программ спортивной подготовки по лыжным гонкам, используемый в учебно-спортивных учреждениях по лыжным гонкам в Республике Беларусь, Российской Федерации и Украине. На основе

анализа отечественной и зарубежной планирующей документации были выявлены тесты, используемые чаще всего.

Программы спортивной подготовки по лыжным гонкам все тесты подразделяют на оценку общей и специальной физической подготовленности.

В качестве тестов, позволяющих судить об уровне развития скоростно-силовых способностей, чаще всего используют следующие упражнения: бег на 10, 30, 60, 100м, прыжок в длину с места [2-9].

Все контрольные упражнения для оценки силовой подготовленности лыжников-гонщиков можно разбить на три группы:

- 1) для мышц нижних конечностей,
- 2) для мышц рук и плечевого пояса,
- 3) для мышц передней и задней поверхности туловища.

В контроле силовой подготовки мышц нижних конечностей используют – прыжок в длину с места [2-10], прыжки через скакалку [4,5].

Сила мышц рук оценивается по результатам упражнений – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания в висе на перекладине [2,4-10].

Для оценки силы мышц передней и задней поверхности туловища используется упражнение – поднятие туловища из положения лежа на спине [2-4,7-9].

Общую выносливость определяют с помощью 5-минутного и 12-минутного бега [2-10].

Для оценки уровня специальной физической подготовленности применяют специальные упражнения, имеющие сходства с передвижением на лыжах и их техникой выполнения, с характером физической нагрузки.

В качестве специальных тестов, которые отражают уровень развития скоростно-силовой подготовленности в лыжных гонках, применяют следующие упражнения: тройной, 5-ной и 10-ной прыжки в длину с места, прыжки через скакалку, бег 60 и 100 м [4-6].

Уровень специальной выносливости определяется с помощью прохождения дистанции на лыжах классическими и коньковыми ходами 2-10 км, прохождения дистанции на лыжероллерах, кросса по пересеченной местности 1000-3000 м [3,5-10].

Основным показателем специальной выносливости является время, в течение которого спортсмен способен поддерживать соревновательную интенсивность, преодолевая заданную дистанцию [11].

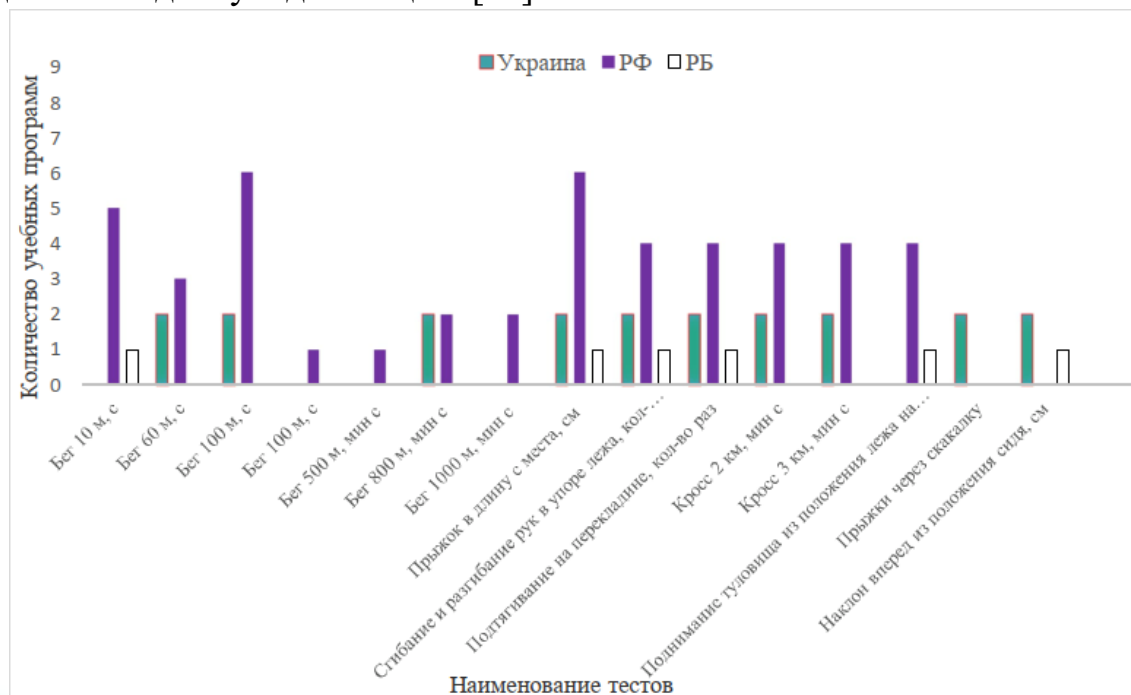


Рис. 1 – Частота использования тестов для оценки общей физической подготовленности лыжников-гонщиков

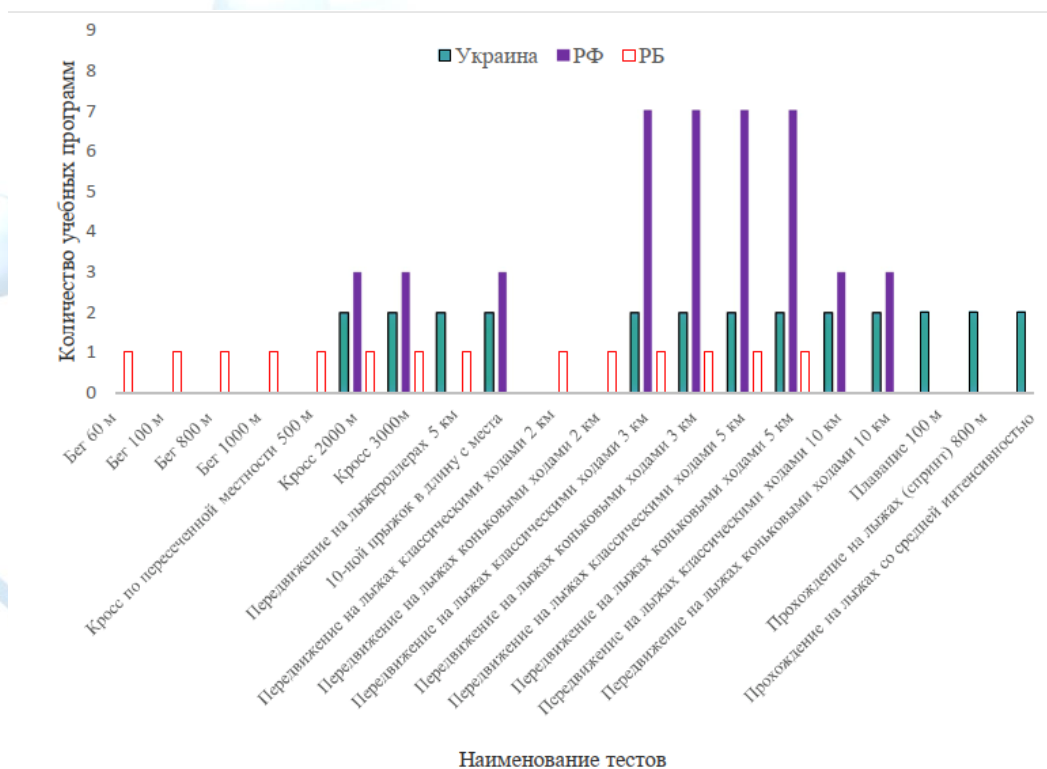


Рис. 2 – Частота использования тестов для оценки специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков

На рисунке 1 и рисунке 2 отображена частота использования тестов, направленных на оценку общей и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков.

На представленных рисунках можно наблюдать, что в Украине, России и Беларуси применяют одни и те же тесты для оценки ОФП: прыжок в длину с места, сгибание разгибание рук в упоре лежа и подтягивание на перекладине, а для оценки СФП – кросс 2000 и 3000 м, передвижение классическим ходами 3 и 5 км, передвижение коньковыми ходами 3 и 5 км.

В России для оценки ОФП используют беговые упражнения на различные дистанции, а в Украине – прыжки через скакалку.

Для контроля СФП в Беларуси наблюдается больше беговых упражнений на различные дистанции, в России и Украине используют передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами на 10 км, в Украине практикуют тесты – прохождение на лыжах (спринт) 800 м и прохождение на лыжах со средней интенсивностью дистанции 20-50 км.

Заключение. Таким образом, проанализировав 9 учебных программ спортивной подготовки по лыжным гонкам, были выявлены наиболее применяемые тесты для оценки физической подготовленности лыжников-гонщиков:

- для оценки ОФП – бег 10 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине;
- для оценки СФП – передвижение классическим ходами 2, 3 и 5 км, передвижение коньковыми ходами 2, 3 и 5 км и 10-ной прыжок в длину с места.

Список литературы.

1. Большой российский энциклопедический словарь. – М.: Большая Рос. энцикл., 2003 (АООТ Твер. полигр. комб.). – 1887 с.
2. Лыжные гонки. Программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки МАУ СШ «ЦЗВС» / И. Ю. Лагутина, М. А. Однодворцев. – Новосибирск: МАУ СШ «Центр зимних видов спорта», 2019. – 87 с.
3. Лыжные гонки. Программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки МАУ ДО ДЮСШ «Кедр» / А.И. Шамина, М.Н. Скобелькова. – Томск: Управление ФКиС Администрации города Томска, 2021. – 51 с.
4. Лыжные гонки. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» / Ю. А. Расторгуев. – Арамилль: МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин», 2017. – 33 с.
5. Лыжные гонки. Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам ГБУ ДО «Ладога» / С. А. Колесов, Л. В. Антипов. Е. В. Антипова, [и др.]– дер. Разметелево: Комитет общего и профессионального образования ленинградской области, 2019 – 28 с.

6. Лыжные гонки. Учебная программа для специализированных учебных заведений спортивного профиля Министерство молодежи и спорта Украины / В. М. Карленко, З. Д. Смирнова, О. О. Винник, [и др.]. – Киев: РНМК Мин-ва молодежи и спорта Украины, 2014. – 71 с.
7. Лыжные гонки. Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам МАУ ДО ДЮСШ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА / В. Л. Копина, Н. Ю. Семейных. – п. Боровский: Управление по спорту и молодежной политике администрации тюменского муниципального района, 2019. – 74 с.
8. Лыжные гонки. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки» МАОО ДО ДЮСШ / А. И. Голев, В. В. Первушин. – с. Карагай: МАОО ДО ДЮСШ, 2016. – 81 с.
9. Лыжные гонки. Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам МБУ ДО ДЮСШ «Лидер» / Е. Л. Сэрпива, Ж.С. Климович. – с.Яр-Сале: МБУ ДО ДЮСШ «Лидер» муниципального образования Ямальский район, 2017. – 63 с.
10. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских школ, специализированных для детско-юношеских школ олимпийского резерва / Н.А. Демко, А. А. Томанов, О. Л. Гракович. – Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: НИИФКиСРБ, 2004. – 134 с.
11. Набатникова, М.Я. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 263 с.

УДК: 125.2.120.1

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2022, *Плякина Виктория Васильевна*

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет» Институт физического воспитания и спорта

Аннотация: Физическая культура и адаптивные виды спорта с каждым годом становятся все более актуальными в обществе. Ограничения у людей с инвалидностью очень и очень растут: опорно-двигательные, зрительные, слуховые. Люди с инвалидностью хотят быть активными, заниматься спортом и вести здоровый и активный образ жизни. Среди лиц с ограниченными возможностями нарушения бывают самыми разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха.

Ключевые слова: Люди с инвалидностью, физическая культура, лица с органическими возможностями здоровья, адаптивная физическая культура.

Abstract: Physical culture and adaptive sports are becoming more and more relevant in society every year. Limitations people with disabilities have very, very growing growth: musculoskeletal, visual, auditory. People with disabilities want to be active, play sports and lead a healthy and active lifestyle. Among people with disabilities, disorders are very different: musculoskeletal system, organs of vision, hearing.

Keywords: People with disabilities, physical culture, people with organic health capabilities, adaptive physical.

Актуальность. Физическая культура и адаптированные виды спорта с каждым годом становятся все более актуальными в обществе. Ограничения у людей с ограниченными возможностями самые разные: опорно-двигательные, зрительные, слуховые. Люди с инвалидностью хотят быть активными, заниматься спортом и вести здоровый активный образ жизни. Среди лиц с ограниченными возможностями нарушения бывают самыми разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Люди с ограниченными возможностями здоровья

хотят быть активными, заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни.

Для них адаптируют социальную среду и доступность для занятий различными видами спорта и двигательной деятельности, в которых они могут соревноваться друг с другом. Благодаря этому люди с ограниченными возможностями не чувствуют себя ущемленными и могут самореализоваться.

При некоторых видах нарушений спорт и физическая культура являются наиболее эффективными методами реабилитации. Вот почему так важно развивать физическую культуру и адаптированные виды спорта во всех регионах и территориях.

Однако с развитием физической культуры и адаптивного спорта могут возникнуть проблемы, важно уметь их решать и видеть перспективы развития. Поэтому тема данной статьи актуальна.

Цель исследования. Изучение проблем и перспектив развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном мире

Задачи исследования. Проанализировать источники литературы по проблемам развития адаптивной физической культуры и спорта; определить пути решения проблем развития адаптивной физической культуры и спорта; изучить перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой структурированную совокупность условий, носящих спортивно-оздоровительный характер, целью которых является адаптация человека к профессиональным навыкам и самообслуживанию в социальной среде с учетом его физических недостатков. Основной задачей адаптивного спорта является формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в этой области, овладение мобилизационными, технологическими, интеллектуальными и другими ценностями физической культуры. Ограниченная физическая способность человека к полноценной жизни часто приводит к определенным психологическим барьерам (замкнутость, потеря смысла жизни, депрессия и т. д.). АФК является своеобразным гарантом, помогающим преодолевать морально-психологические барьеры и социализироваться в обществе [1].

Адаптивная физкультура стала очень популярной, поскольку было доказано ее эффективность в улучшении общего физического здоровья людей с ограниченными возможностями. Позже появился и сам адаптивный спорт, ставший разновидностью АФК. Это направление в спорте дает людям с ограниченными возможностями возможность почувствовать себя реализованными, дает им шанс реализовать себя, испытать спортивное соревнование с другими такими же людьми.

Как и в любом другом виде спорта, они могут отслеживать свои спортивные результаты, прирост физической работоспособности, положительную динамику здоровья. Эта возможность дает им шанс почувствовать себя частью полноценного общества и внести свой вклад в его общее развитие [1].

Перейдем к официальной статистике: По данным Всемирной организации здравоохранения, 10% населения Земли составляют люди с инвалидностью, это около 650 миллионов человек. В России официальная статистика показывает нам цифру в 14,5 млн человек. Несмотря на то, что система здравоохранения набирает обороты в развитии системы здравоохранения в решении многих проблем, количество людей с инвалидностью растет и имеет устойчивую тенденцию к росту.

Анализ источников показывает, что категория инвалидов более распространена среди детей и подростков. А - 85% - от общего числа новорожденных составляют дети, имеющие какие-либо отклонения в физическом и психическом развитии [2].

Эти данные постоянно обновляются, так как дают нам возможность понять, какая поддержка может быть оказана в развитии адаптивной физкультурно-спортивной культуры. Вопрос действительно актуальный, поскольку касается как физической неполноценности людей, так и психологической стороны их жизни. Физическая активность является решающим фактором для этой группы людей.

Эта деятельность в первую очередь улучшает реабилитационный процесс, повышает эмоционально-психологический фон, улучшает общее самочувствие. Люди с различными видами инвалидности нуждаются в медицинской помощи и поддержке, чтобы стабилизировать свои психические установки и эмоции. Перед специалистами по адаптированной физической культуре стоит задача создания комфортной и доброжелательной атмосферы, которая поможет добиться удовлетворения от занятия физической культурой и спортом. [3].

Различные направления в системе адаптивной физической культуры и спорта имеет постоянную тенденцию к развитию.

В качестве примера, можно привести Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который был принят в 2007 году. Этот правовой акт определяет нормы, которые направлены на создание в нашей стране специализированных адаптированных учреждений для детей и взрослых.

В 2008 году появился еще один закон – «О паралимпийских видах спорта», более подробно утвердивший статус спортсменов-паралимпийцев, а также закрепивший эту деятельность на законодательном уровне. Возвращаясь к региональному уровню, можно увидеть, что на основе вышеуказанных законов были разработаны локальные нормативные акты. Внедряются и реализуются различные программы по адаптации людей с ограниченными возможностями, активно пропагандируется адаптивный спорт. Положительным моментом после вступления в силу этих правил стало то, что число людей, занимающихся физической культурой и адаптированными видами спорта, резко возросло [3].

В этот период адаптивная физическая культура развивается по многим направлениям, а именно: происходит модернизация материально-технической базы и развитие кадрового потенциала; все больше российских спортсменов из числа инвалидов здоровья принимают участие в международных соревнованиях и занимают там призовые места; идет глубокая проработка методических и теоретических сторон адаптивной физической культуры [4].

Однако на фоне положительных моментов существуют и проблемы, связанные с развитием адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. [3]. Во-первых, «голод» персонала. Несмотря на то, что государство и общественные объединения стараются поддерживать это направление, внедрять новые программы, увеличивать количество курсов, повышающих квалификацию в этой области, специалистов по-прежнему не хватает.

Это связано с тем, что АЧХ является относительно новым направлением, которое появилось совсем недавно и только набирает популярность. Немаловажно и то, что методологическая и научная база в этом направлении развита слабо.

Для того, чтобы стать специалистом в области АФК, необходимо совершенствовать свои знания в данной сфере деятельности, а также повышать уровень с помощью курсов повышения квалификации. Знания, навыки и

практические умения тренера и педагога не должны ограничиваться только знаниями общих областей физической культуры. Важны также специальные знания в области медицины и психологии.

Эта проблема является фундаментальной на региональном уровне. Во-вторых, материально-техническая база находится на низком уровне. Тенденция развития есть, но изменения идут медленно. Специализированных учреждений и организаций очень мало. В основном они расположены в крупных городах. Также не хватает специализированного оборудования. В-третьих, система здравоохранения находится на низком уровне, а именно отсутствие квалифицированных медицинских кадров для работы со спортсменами из числа инвалидов с целью отнесения их к спортивному разряду. Специалист — это редкость. Такого работника может позволить себе далеко не каждый центр спортивного мастерства, тем более региональные школы адаптивного спорта.

В-четвертых, финансовые резервы и финансовая поддержка. Восстановительный процесс этого класса спортсменов (инвалидов) требует качественных фармакологических препаратов, которые должны спонсироваться и бесплатно предоставляться государством. Эти средства не всегда реализуются, поскольку требуют больших средств из федерального бюджета. В-пятых, отсутствует финансово-поощрительный аппарат. В-пятых, отсутствует аппарат финансового стимулирования. Как и в обычном спорте, так и в адаптивном спорте должна быть система поощрений и премий, которая служила бы мотивацией к дальнейшей спортивной деятельности, как таковой эта система не предусмотрена. В-шестых, нехватка доктринальных исследований и сочинений. Такой вид спорта требует не только практических действий, но и работы исследователей, которые изучали бы вопросы теоретически и писали об этом в специальной литературе. Безусловно такие научные материалы публикуются, однако они не так глубоко прорабатывают специфику диагнозов людей с ограниченными возможностями здоровья. Нарушений очень много и их необходимо изучать, анализировать и прорабатывать каждый по отдельности.

Но все же присутствуют и перспективы дальнейшего развития АФК не только в России, но и на Международной арене спорта. Так, например, можно выделить следующие перспективы:

Во-первых, на международном уровне видно, что постепенно начинают включать в программу Параолимпийских игр виды спорта, которые раньше там отсутствовали. Одно из новшеств – это включение в программу такого вида спорта, как биатлон. Как ни странно, данный вид спорта очень популярен среди незрячих и слабовидящих людей. Спортсменам не обязательно видеть мишень, так как они стреляют из светодиодных винтовок, которые оснащены звуковыми датчиками. Это говорит нам о том, что в АФК стали внедрять современные технологии, которые позволяют спортсменам из числа людей с ограниченными возможностями здоровья принимать участие во многих видах спорта. А также способствовать специалистам разработчикам в области науки, биомеханики, физики, для внедрения технических разработок [2].

Во-вторых, в России на сегодняшний день открыто около 1200 физкультурных клубов для людей с ограниченными возможностями, а количество, принимающих участие в адаптивном спорте, достигает 95,8 тысяч человек. Во многих субъектах России существуют различные клубы и танцевальные коллективы среди инвалидов-колясочников, а также много общественных организаций под руководством Федерация спортивных танцев на колясках, которые успешно организуют фестивали, дни здоровья, праздники, и конечно сам соревновательный процесс [4].

В-третьих, укрепление международных связей. Так в 2020 году в Токио должны были проходить Параолимпийские игры. Так коммерческая организация заключила с несколькими параолимпийскими клубами договор, которые предусматривает удвоенный выигрыш в случае победы кого-либо из этого клуба на Параолимпийских играх. То есть предоставляет финансовую поддержку [2].

В-четвертых, идет развитие и воссоздание отечественных школ по подготовке квалифицирующих специалистов в сфере прививания физической культуры детям (подросткам) и взрослым людям с ограниченными возможностями здоровья [5].

В-пятых, пропаганда Параолимпийских игр, и также упоминание в средствах массовой информации почетных спортсменов, которые своим примером показывают, что даже при физической неполноценности можно добиться больших успехов в спорте [5].

Адаптивная физическая рекреация для таких людей имеет не маловажное значение. Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических и духовных сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику умственного и физического утомления, развлечение и отдыха, интересное проведение досуга и общения и на морально-психологическое оздоровление организма в целом, а также улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. Наибольший эффект от адаптивной физической рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Таким образом, были рассмотрены содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры. Они раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни. Подводя итоги, можно сказать о том, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Есть проблемы и трудности, которые замедляют развитие АФК, но в то же время они и намечают дальнейшие перспективы развития.

Список литературы.

1. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры [Текст] / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 – 219.
2. Халажева, С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом [Текст] / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232 – 243.
3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы [Текст] / С.П. Евсеев // Ученые записки. - 2006. - Вып. 19. - С. 15–21.
4. Устинов, И. Ю. Адаптивная физкультура как социальный процесс / И. Ю. Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Всероссийская научно-практическая конференция. — Воронеж: ВГИФК, 2016. — С. 462—469.
5. Радченко, Д.Г. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст] / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск: СГУиТ, 2017. – С. 377 – 381.

УДК: 796.032 (075.8)

РАЗВИТИЕ МИРОВЫХ БРЕНДОВ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ, КАК ПЕРСПЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ЭКОНОМИКИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

© 2022, Репневская Майя Станиславовна

© 2022, Капацина Татьяна Владимировна

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»

***Аннотация.** Спорт высших достижений находится в прямой зависимости от повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов, которые выполняют высокие задачи по достижению спортивного мастерства на мировом уровне, в том числе и Олимпийском. Итак, каждый спортсмен представляет свой бренд. Эффективность маркетинговых решений дает возможность в полном объеме удовлетворить запросы спортивных клубов (спортивных федераций) по повышению имиджа и созданию благоприятного образа как страны, федерации, команды, клуба и самого спортсмена.*

***Ключевые слова:** спорт высших достижений, спортсмены, спортивные федерации, бренд, массовый спорт, эффективность, спортивные клубы, спортивные организации.*

***Annotation.** The sport of the highest achievements is directly dependent on improving the effectiveness of the training of highly qualified athletes who perform high tasks to achieve sportsmanship at the world level, including the Olympic level. So, each athlete represents his brand. The effectiveness of marketing solutions makes it possible to fully satisfy the requests of sports clubs (sports federations) to improve the image and create a favorable image of both the country, federation, team, club and the athlete himself.*

***Keywords:** high-performance sports, athletes, sports federations, brand, mass sports, efficiency, sports clubs, sports organizations.*

Актуальность. Не секрет, что в спорте высших достижений идет огромная конкуренция. Конкуренция идет не только между атлетами, но и между спортивными командами. И по нарастающей идет конкуренция между спортивными федерациями, которые представляют спортсменов своей страны и своего определенного вида (своего клуба) спорта. Например, Международная федерация футбола (ФИФА), по массовости может не соперничать ни с одной федерацией, так как нет более массового и популярного вида спорта, имеющего миллионы фанатов по всему миру.

Анализ литературы. Нужно сказать, что не малую роль в популяризации каждого вида спорта играют федерации, которые получают доходы не только с продажи билетов, доходов от автостоянок, доходов от продаж телевизионных трансляций матчей, но и доходы от рекламы. И здесь вступают в игру мастодонты таких известных брендов как: «Nike», «Adidas», «Puma», «Reebok».



Рисунок 1 - Спортивный бренд «Puma»

Рекламисты, телевизионщики, маркетологи, финансисты - все заинтересованы в продвижении своего бренда. Каждый в свою очередь ищет спортсмена, который выиграл Международный турнир или стал Олимпийским чемпионом, который стал интересен всему миру, как личность, как индивидуальность, который заслужил свои победы путем долгих и кропотливых тренировок, и в итоге известному спортсмену предлагают рекламу своего бренда.



Рисунок 2 - Спортивный бренд «Adidas».

Видов спорта, с которыми можно и интересно сотрудничать, очень много. Например, атлеты в качестве послов бренда подходят лучше всего, ведь не бывает бывших чемпионов мира или бывших олимпийских чемпионов. Можно привести пример Майкла Фелпса — американский пловец, 23-кратный олимпийский чемпион, 26-кратный чемпион мира в 50-метровом бассейне, многократный рекордсмен мира. С 2015 года единственный в истории спорта 23-кратный олимпийский чемпион, 26-кратный чемпион мира в 50-метровом бассейне, абсолютный рекордсмен по количеству наград (28) в истории Олимпийских игр. Майкл Фелпс начал долгосрочное стратегическое партнерство с известным

производителем снаряжения для плавания - компанией «Aqua Sphere». Новый бренд получил название MP (Michael Phelps). В 2020 году произошел ребрендинг - и «MP» был заменен на бренд «Phelps».

Цель и задачи исследований. При создании спортивного бренда каждой компанией решаются следующие задачи:

1) развитие спорта в определенной стране и создание благоприятного образа как страны, федерации, команды, клуба и спортсмена;

2) развитие, как массового, так и спорта высших достижений, и популяризация у современного человека здорового образа жизни (оздоровление нации - задача каждого государства)

3) увеличение «армии поклонников» всех спортивных мероприятий.

Все эти задачи решаются для осуществления коммерческих задач, в том числе при росте популярности бренда, возможно расширение товарной линии, и развитие новых ответвлений архитектуры бренда. В связи с этим нужно решать дополнительные задачи, такие как:

4) разработка новых ответвлений архитектуры бренда;

5) а также, спонсорство крупных спортивных мероприятий.

Методы исследований. Данные задачи позволяют существенно повысить эффективность информационно-коммуникативной деятельности клубов при взаимодействии с целевой аудиторией (участников и болельщиков спортивных мероприятий), которая позволяет повысить эффективность маркетинговых решений. Что в свою очередь дает возможность в полном объеме удовлетворить запросы спортивных клубов (спортивных федераций) по повышению имиджа и созданию благоприятного образа как страны, федерации, команды, клуба и спортсмена, и продвижению спортивного продукта и услуг определенного бренда.

Все спортивные мероприятия международного уровня позволяют охватить многомиллионную аудиторию при каждой трансляции состязаний (на нее тратятся миллионы долларов), а это означает, что до мелочей продуманный образ спортсмена наряду, безусловно, с его победой, соотносятся с узнаваемостью и привлекательностью страны в глазах населения всего мира.

Необходимо отметить, что международные соревнования гораздо в большей мере содержат эмоциональный компонент, нежели события массового спорта, где,

как известно, главное не победа, а участие; на событиях такого уровня идет борьба, соперничество на скрытом плане между странами.

В последнее время спортивные клубы, организации и федерации часто стали использовать одну из таких PR - технологий как распространение слухов. Так клубы в игровых видах спорта зачастую сознательно дают в СМИ сведения о возможных переходах игроков, заключения ими долгосрочных контрактов, что вызывает всплеск большего внимания со стороны болельщиков и других слоев населения. Такой практикой всегда пользуются такие известные в мире спорта клубы, как «Милан», «Челси», «Реал», «Барселона» и др. (футбол), «Киль», «Чеховские медведи», «Гамбург» (гандбол), хоккейные клубы НХЛ.

Результаты исследований. Для брендов и компаний это отличная возможность проассоциировать себя с уважаемым и известным человеком, добившимся успехов в спорте, не запятнавшим свою репутацию. При создании спортивного бренда следует учитывать следующие моменты:

- а) статус и имидж физкультурно-спортивной организации;
- б) размеры организации и связанный с ними масштаб бизнеса;
- в) уровень претензий спортивной организации в отношении рыночной доли и прибыли;
- г) уровень материально-технической оснащённости спортивной базы, включая категорию физкультурно-спортивного сооружения;
- д) инновационный и технологический потенциал физкультурной организации, гибкость и мобильность производственных процессов;
- е) коммуникационный и сбытовой потенциал организации, особенности системы продвижения услуг на рынок к потребителям;
- ж) финансовые (бюджетные) ресурсы организации;
- з) кадровые возможности физкультурно-спортивной организации, включая уровень квалификации исполнителей услуг;
- и) эффективность менеджмента организации;
- к) уровень политической и социальной стабильности в стране;
- л) состояние экономики и рынка;
- м) уровень и состояние ценовой конкуренции;
- н) характер и особенности покупательского поведения потребителей;
- о) государственное регулирование цен;
- п) этика и культура поведения на рынке.

Наверное, необходимо и сказать о нашей гордости и известной соотечественнице - спортсменке, Елене Гаджиевне Исинбаевой — российской прыгунье с шестом. Двукратная олимпийская чемпионка, бронзовый призёр Олимпийских игр 2012 года. Трёхкратная чемпионка мира на открытом воздухе и

4-кратная чемпионка мира в помещении, чемпионка Европы как на открытом воздухе, так и в помещении. 18 августа 2016 года Елена Исинбаева была избрана в комиссию спортсменов МОК.

Двукратная олимпийская чемпионка, рекордсменка мира, одна из самых известных в мире российских спортсменок Елена Исинбаева накануне представила свой собственный бренд «ISINBAEVA», под которым будут выпускаться шесты для прыжков высоту.



Рисунок 3 - Спортивный бренд «ISINBAEVA»

Елена, конечно же, стала не первой спортсменкой, которая решила сделать коммерческим своё имя. Приведем еще пример, один из самых известных и популярных именных брендов в мире – «Air Jordan», известный в первую очередь поклонникам баскетбола. Великий Майкл Джордан запустил линейку собственной обуви под крылом «Nike» в середине 80-х, а затем в течение долгих лет расширял ассортимент продукции под своим именем. Сейчас «Air Jordan» – популярный и любимый по всему миру производитель одежды и обуви не только для баскетболистов, но и для боксёров, борцов и игроков в американский футбол.



Рисунок 4. - Спортивный бренд «Air Jordan»

За рубежом, где спортивный бизнес находится на качественно ином уровне, использование клубами и спортсменами специалистов в области PR - жизненная необходимость для всех участников спортивного рынка. PR-консультантов привлекают как для работы над личным имиджем спортсменов, так и для создания бренда и репутации клуба.

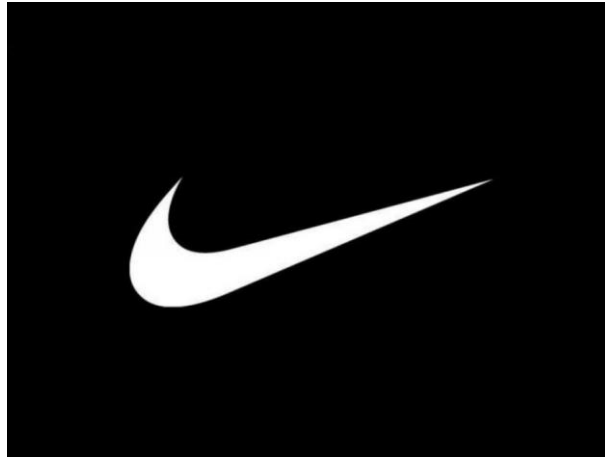


Рисунок 5 - Спортивный бренд «Nike»

Основываясь на приведенных выше примерах позиционирования спортивных клубов и отдельных спортсменов, можно сделать вывод, что необходимость в PR возникает тогда, когда перед клубом или спортсменом остро стоит вопрос взаимоотношений с определенными социальными группами.

И в спортивной среде, и в журналистской среде вводятся общие понятия PR-технологий, такие как: «медиаконструкт спортивного клуба», «бренд в спорте», «платформа бренда», которые применяются как для сферы медиакоммуникаций и сферы маркетинга, а также для систематизации методики по созданию конструкции определенного бренда.

Выводы. Каждый, кто задействован в сфере спортивных достижений - не может не учитывать особенности коммуникативной среды спорта и среды массмедиа. В условиях огромной конкуренции в спорте производители спортивного продукта вынуждены искать новые эффективные механизмы воздействия на целевые аудитории. И один из этих механизмов - брендинг, который вынужден постоянно меняться под постоянно меняющуюся и молодеющую целевую аудиторию. Спортивный брендинг в результате своей эволюции проходит по каналам сетевых коммуникаций и становится важной частью, как репутации

одного спортсмена. Затем одного спортивного клуба, затем спортивной федерации, а дальше и целой страны.

Перспективы дальнейших исследований. Спорт высших достижений находится в тесной взаимосвязи с постоянно меняющимися различными явлениями современного мира, который включает в себя и достижения науки и практики смежных областей знаний, таких как общенаучные категории- система, структура, управление, организация или менеджмент, планирование (микро- и макро-экономика), моделирование, спортивный брендинг. Тем самым все чаще применяются категории из сфер экономики и политики- реклама, спонсорство, маркетинг и сфера массмедиа.

Поэтому спорт высших достижений включает в себя достаточно много направлений, где спортсмен работает «в связке» с брендом, своим спортивным клубом, своей федерацией, и непосредственно со своим тренером- для повышения эффективности своих результатов и в конечном итоге прославления своей страны. И каждое направление в итоге влияет на спорт высших достижений. Исследовать все эти направления – это будущие задачи и цели.

Список литературы.

1. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: учебник / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов - К.: Олимпийская литература, 1994.- 496с.;
2. Материалы I Международной научно-практической конференции: «Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы», 21-22марта 2019 г. Донецк / Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. – 371 с.;
3. Материалы VI Всеукраинской научно-практической конференции: «Физическое воспитание - здоровье студентов», 21 апреля 2011г. Донецк / Государств. Университет информатики и искусственного интеллекта «Наука и образование», Донецк. - 216с.;
4. Электронный ресурс: <https://www.championat.com/other/article-3269515-izvestnye-brendy-nazvannye-v-chest-sportsmenov.html>
5. Электронный ресурс: https://studbooks.net/1207858/marketing/primenenie_tehnologiy_sporte

УДК: 796/799, 159.99

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

© 2022, Скубий Юлия Андреевна

ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

***Аннотация.** В спортивной команде взаимосвязанная деятельность проявляется особенно ярко, победа команды осуществима лишь при совместном стремлении ее участников к общей цели. В командных видах спортивной деятельности психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы, взаимопонимания между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором сплоченности и спортивного успеха.*

***Ключевые слова.** Спорт, социально-психологический климат, спортивная команда, тренер.*

***Annotation.** In a sports team, interrelated activities are especially evident, the victory of the team is feasible only with the joint aspiration of its participants to a common goal. In team sports activities, psychological patterns of communication, relationships and psychological atmosphere, mutual understanding between athletes, team and coach are the determining factor of cohesion and sporting success.*

***Keywords.** Sports, socio-psychological climate, sports team, coach.*

Введение: современный спорт предъявляет все более жесткие требования к психическим и функциональным возможностям организма атлетов. В спортивной деятельности функционирование всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных психофизиологических пределов возможностей здорового человека [1, 2].

Современный спорт с полным основанием можно рассматривать с позиции совместной коллективной деятельности, характеризующейся уровнем развития мотивации, структурой взаимоотношений, сыгранностью и сплоченностью команды, рациональным подбором спортсменов по индивидуально-психологическим параметрам, устранением и профилактикой нежелательных психических состояний [2, 3].

Специалисты в сфере педагогики и психологии, говоря о взаимопонимании между членами коллектива как факторе эффективного взаимодействия, указывают на сложность и длительность названного процесса, проходящего через ряд этапов: первое впечатление, при этом люди опираются на физические данные, либо на психологические характеристики; проникновение во внутренний мир партнера по общению; обеспечение понимания себя другими и, наконец, сближение позиций, установление оптимальных взаимоотношений. Практика спорта позволяет утверждать, что взаимопонимание между членами команды является одним из

факторов результативной деятельности, особенно в командных и коллективных видах спорта [4].

Основной текст: в настоящее время существует множество подходов к пониманию сущности феномена «социально-психологический климат». Однако трактовка изучаемого феномена различна, что приводит к разнообразию операциональных определений социально-психологического климата, на которые опираются различные авторы в своих исследованиях.

В общем же, социально-психологический климат представляет собой «многофункциональное социально-психологическое образование, которым опосредуется любая деятельность коллектива» [5].

Социально-психологический климат – это результат совместной деятельности людей, их межличностного взаимодействия. Он проявляется в таких групповых эффектах, как настроение и мнение коллектива, индивидуальное самочувствие и оценка условий жизни и работы личности в коллективе [6].

Социально-психологический климат коллектива является существенным показателем его состояния, который позволяет судить об уровне психологической включенности его членов в деятельность, о степени согласованности их усилий и отношений, о мере психологической эффективности этой деятельности, об уровне психического потенциала личности и коллектива, не только реализуемых, но и скрытых, неиспользуемых резервах и возможностях, о масштабе и глубине барьеров, лежащих на путях реализации психологических резервов коллектива, и, наконец, о тех сдвигах, которые происходят в структуре психического потенциала коллектива личности и коллектива в целом [7].

Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения.

Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены успешно взаимодействовали на поле, гармонизировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе большое искусство и большой педагогический труд [8].

Оптимизация социально-психологического климата в спортивной команде – важный ресурс ее игровой эффективности. Специфика командной спортивной

деятельности требует от тренера постоянного анализа динамики отношений спортсменов с учетом их индивидуально-психологических особенностей [8]. Оптимальный социально-психологический климат в спортивной команде оказывает прямое положительное влияние на эффективность ее соревновательной деятельности.

Для оптимизации межличностных отношений в спортивной необходимо формирование психологической совместимости ее членов, которая представляет собой способность членов группы к совместной деятельности, основанную на их оптимальном сочетании. Наряду с совместимостью немалую роль в спортивной команде играет психологическая срабатываемость как оптимальное взаимодействие людей при выполнении совместной деятельности.

Особенно значимы для спортивной команды является проживание неуспеха, поражения, которые могут вызывать прилив энергии, направленной на анализ причин поражения, поиск возможностей и путей их устранения. Как победа, так и поражение могут вызывать негативные состояния.

В случае победы – это состояние переоценки своих сил, беспечности, самоуверенности; в случае поражения – состояние угнетения, безразличного, негативного отношения к дальнейшей тренировке, иногда даже утраты веры в свои силы [9].

Компетентный тренер стремится к тому, чтобы создать в учебно-тренировочном процессе атмосферу сотрудничества, что подразумевает создание благоприятного социально-психологического климата, улучшение взаимоотношений в команде, единое направление ценностных ориентаций, чтобы в коллективе поддерживался дух добросовестного отношения к тренировочным занятиям, стремление к высоким нагрузкам, в случае необходимости – к полной мобилизации сил на наиболее ответственных соревнованиях.

В таких командах вырабатываются единые оценки места каждого спортсмена, его деловых качеств, достоинств и недостатков – и команда осуществляет контроль за теми качествами спортсмена, которые особенно значимы для поддержания нужной психологической атмосферы.

Таким образом, тренеру необходимо создать такие условия, при которых все члены команды успешно взаимодействовали, гармонизировали между собой как личности, а также выстраивать такие взаимоотношения, которые приведут к

эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Все это требует от тренера знания психологических законов и закономерностей формирования социально-психологического климата коллектива.

В социально-психологическом аспекте корректирующая деятельность тренера представляет собой систему действий, направленных, с одной стороны, на формирование позитивных межличностных отношений в коллективе, с другой – на формирование позитивных отношений к себе. Комплекс постоянно проявляющихся в деятельности или в быту личностных качеств тренера формирует его характер, стиль поведения и взаимоотношений со спортсменами.

Тренерам, обладающим такими качествами, удастся «зажечь» коллектив, повести за собой, сломать рутинные представления о методах подготовки, сделать учеников своими единомышленниками.

Тренер должен сочетать с педагогическим тактом, терпение, силу убеждения и умением раскрыть перспективу. В сочетании с профессиональными знаниями энтузиазм и одержимость в работе, как правило, приносят успех, за которым следует признание и авторитет среди спортсменов и коллег [10].

Основными слагаемыми социально-психологического климата и факторов, которые на него влияют, по мнению А.В. Неретина [11], являются: мотивация (формирование внутренней мотивации межличностных взаимоотношений); сплоченность (формирование чувства принадлежности к команде, создание командных ритуалов, предупреждение и устранение негативных явлений, возникающих перед соревновательной деятельностью); совместимость (оптимизация внутригруппового общения, организация тренировочной деятельности спортсменов с учетом психологической совместимости); лидерство (целенаправленная активация лидеров, положительное влияние на аутсайдеров); конфликт (прогнозирование конфликтных ситуаций, работа с «проблемными» членами команды, профилактикой возникновения конфликтов).

Согласно Р.В. Прокофьевой, С.Ю. Козловой [12], спортивная команда с первых дней ее появления имеет четкие и конкретные задачи. На реализацию этих задач должна быть нацелена вся команда. Если каждый участник команды четко выполняет поставленные цели и возложенные на него функции, эффективно взаимодействуя друг с другом, то результат будет значительно выше, чем в команде с тем же потенциалом, не обладающей навыками взаимодействия.

Заключение: благоприятный социально-психологический климат не складывается сам собой. Практическая потребность комплектования и управления спортивными коллективами, формирования межличностных отношений ставит тренеров в весьма затруднительную ситуацию, где здравого смысла и педагогического мастерства уже явно не хватает. В зависимости от характера социально-психологического климата его воздействие на личность будет различным – стимулировать к труду, поднимать настроение, вселять бодрость и уверенность, или наоборот, действовать угнетающе, снижать энергию, приводить к нравственным потерям. Поэтому необходимы научные знания о методах создания и поддержания благоприятного социально-психологического климата в спортивной команде [13].

Список литературы

1. **Морозов, О.С.** Развитие навыков саморегуляции проблемных психических состояний у квалифицированных спортсменов / О.С. Морозов // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. 2014. №2 С. 219-223.
2. **Неретин, А.В.** Формирование положительного социально-психологического климата в спортивной команде: [учеб.-метод. пособие] / А.В. Неретин. — Волгоград : ВГАФК, 2013. - 158 с.
3. **Квашнина, М.А.** Роль тренера в формировании благоприятного психологического климата спортивной команды / М.А. Квашнина, С.А. Созинов // Наукосфера. 2021. № 7-2. С. 85-92
4. **Негодаев, Д.А.** О проблеме формирования социально-психологического климата в спортивной команде непрофильного вуза / Д.А. Негодаев, В.Н. Смоленцева // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. 2018. Т. 1. С. 38-40.
5. **Савельева, М.В.** Социально-психологические факторы формирования благоприятного психологического климата в коллективе // Вестник УРАО. 2011. №4.
6. **Бойко, В.В.** Социально-психологический климат коллектива и личность / В.В. Бойко, А.Г. Ковалев, В.Н. Панферов. – М. : Мысль, 1998. – 207 с.
7. **Парыгин, Б.Д.** Социальная психология : учеб. пособие / СПб.: СПбГУП, 2010. – 616 с.
8. **Коломейцев, Ю.А.** Взаимоотношения в спортивной команде. — М.: ФиС, 2012. – 245 с.
9. **Табуева, П.А.** Психологические факторы оптимизации межличностных отношений в команде / П.А. Табуева // Современная школа в условия реализации национального проекта «Образование». Материалы международной научно-практической конференции. Под научной редакцией Р.Ф. Ковтун. 2020. С. 196-198.
10. **Джамгаров, Т.Т., Пуни, А.Ц.** Психология физического воспитания: Уч.пос. -М.:1978. – 143 с.
11. **Неретин, А.В.** Подготовка тренера к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде: Монография / А.В.Неретин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. - 229 с.
12. **Прокофьева, Р.В.** Факторы, влияющие на формирование психологического климата в команде спортсменов по хоккею с мячом /Р.В. Прокофьева, С.Ю. Козлова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании. Материалы V межрегиональной научно - практической конференции с международным участием. – Москва: ООО «Центр социального прогнозирования и маркетинга», 2016.
13. **Неретин, А.В.** Факторы, влияющие на формирование положительного социально-психологического климата в спортивной команде / Неретин А.В., Комаров А.П., Таможников Д.В.// Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 5

УДК:: 613.292:615.874

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛИМОРФИЗМА rs9939609 (ГЕН FTO)

© 2022, Сорокина Елена Юрьевна

© 2022, Денисова Наталья Николаевна

© 2022, Кешабянц Эвелина Эдуардовна

ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии

Аннотация. Изучена зависимость пищевого статуса спортсменов юношеского спорта от полиморфизма rs 9939609 гена FTO, играющего существенную роль в развитии нарушений пищевого поведения. Проведено обследование спортсменов, представляющих юношеский спорт: фигурное катание, триатлон, бокс. Исследовались фактическое питание спортсменов, антропометрические показатели в зависимости от полиморфизма rs9939609 гена FTO. Выявлено, что носительство данного генетического полиморфизма не влияет на энергетическую ценность рациона и потребление белка, жира, углеводов, насыщенных жирных кислот спортсменами юношеского спорта.

Ключевые слова: пищевой статус, юношеский спорт, генетические полиморфизмы, ген FTO.

Abstract. The dependence of the nutritional status of youth sports athletes on the polymorphism rs9939609 of the FTO gene, which plays a significant role in the development of eating disorders, has been studied. A survey of athletes representing youth sports was conducted: figure skating, triathlon, boxing. The actual nutrition of athletes, anthropometric indicators depending on the polymorphism rs9939609 of the FTO gene were studied. It was revealed that the carriage of this genetic polymorphism does not affect the energy value of the diet and the consumption of protein, fat, carbohydrates, saturated fatty acids by athletes of youth sports.

Keywords: nutritional status, youth sport, genetic polymorphisms, FTO gene.

Введение. Генетические полиморфизмы, как показано в последние годы, играют существенную роль в развитии нарушений пищевого поведения [1-2]. Однако, связь этих полиморфизмов с питанием у спортсменов изучена недостаточно.

Обзор литературы. Ассоциация однонуклеотидного полиморфизма rs9939609 гена связи с жировой массой и ожирением (международный символ FTO) с ожирением показана в целом ряде работ, выполненных в европейских, азиатских и африканских популяциях [3-5]. Результаты исследований у детей и подростков европейского происхождения с носительством аллеля А полиморфизма rs 9939609 показали потерю контроля за потреблением пищи и предпочтение более высококалорийной пищи по сравнению с носителями генотипа ТТ, что в последствии было подтверждено при обследовании американских детей из разных этнических групп [5-6].

При обследовании взрослого населения установлено, что носительство аллеля А этого полиморфизма ассоциировано с более высоким ИМТ, более

высокими величинами соотношения обхвата талии к обхвату бедер, обхвата талии к росту, а также с более высоким показателем жировой массы по сравнению с носителями генотипа ТТ [7].

Цель и задачи исследования. Изучить влияние полиморфизма rs9939609 гена FTO на некоторые антропометрические показатели, энергетическую ценность рациона и потребление пищевых веществ у спортсменов юношеского спорта.

Материалы и методы. В ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» проведено обследование спортсменов, представляющих юношеский спорт: фигурное катание, триатлон, бокс. Обследовано 66 спортсменов из них 16 девушек и 50 юношей во время тренировочного периода. Средняя масса тела девушек: $54,0 \pm 1,45$ кг, средний ИМТ девушек: $19,6 \pm 0,36$ кг/м², средняя масса тела юношей $72,6 \pm 1,8$, средний ИМТ тела юношей: $22,7 \pm 0,40$ кг/м².

Взятие биологических образцов (буккальный эпителий) производили после подписания участниками исследования информированного согласия и одобрения протокола исследования этическим комитетом ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». Генотипирование проводили с применением аллель-специфичной амплификации на приборе "CFX96 Real Time System" ("Bio-Rad", США).

Фактическое потребление пищи изучали методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания [8]. Оценку количества потребляемой пищи проводили с помощью альбома порций продуктов и блюд, содержащего фотографии различной величины порций наиболее часто употребляемой пищи [9]. Статистическую обработку полученных результатов проводили с использованием пакета программ SPSS 20.

Результаты и обсуждение. Частота аллеля А полиморфизма rs9939609 (ген FTO) в группе обследованных составила 40,7 % (девушки) и 46,0 % (юноши). В Европейских популяциях, в том числе. Для сравнения согласно данным Базы данных Национального центра биотехнологической информации, США, частота этого аллеля в Европейских популяциях составляет 41,0%, азиатских-13,0 %, в Латинской Америке 42,7%, в Российской Федерации (Московский регион) -46-48,0 % [4,10].

Анализ антропометрических показателей в зависимости от носительства полиморфизма rs9939609 (FTO) представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Антропометрические показатели спортсменов в зависимости от полиморфизма rs9939609 (FTO)

Группа	мальчики		девочки	
	ТТ	АТ+АА	ТТ	АТ+АА
Генотипы, %				
Рост, см	166,2±1,2	165,2±2,19	174,2±2,4	178,9±1,4
Масса тела, кг	55,8±1,9	53,2±1,9	65,8±3,4	74,5±2,1*
ИМТ кг/м ²	20,2±0,8	19,4±0,4	21,6±0,6	23,0 ±0,4

Различия статистически достоверны, * p<0,05

Результаты антропометрических исследований у девушек, не выявили различий в показателях роста, массы тела и ИМТ, у юношей наблюдалось статистически достоверное увеличение массы тела при носительстве аллеля А полиморфизма rs9939609 (ген FTO) по сравнению с носителями генотипа ТТ, табл.1. Однако, носительство аллеля А этого полиморфизма не привело к статистически достоверному увеличению ИМТ спортсменов.

Анализ фактического питания обследуемых девушек свидетельствует, что носительство полиморфизма rs 9939609 (ген FTO) не влияет на суточную калорийность рациона, калорийность рациона на кг массы тела, содержание белка, жира, углеводов и насыщенных жирных кислот в рационе, таблица 2.

Таблица 2 - Энергетическая ценность и потребление некоторых пищевых веществ (в % по калорийности рациона) спортсменами, представляющими юношеский спорт в зависимости от полиморфизма rs9939609 (ген FTO)

Группа	мальчики		девочки	
	ТТ	АТ+АА	ТТ	АТ+АА
Генотипы				
Суточная калорийность рациона, ккал	1943,8±332,7	1912,3±332,7	3567,3±257,6	4032,7±296,6
Калорийность на кг массы тела, ккал/кг	35,4±6,5	36,4±6,1	55,9±5,2	54,1±3,0
Белок, % от калорийности рациона	12,3±2,2	11,9±0,6	16,9±1,9	17,2±0,6
Жир, % от калорийности рациона	40,1±3,6	37,4±2,2	42,4±2,9	44,1±1,7
Углеводы, % от калорийности рациона	47,2±3,1	46,8±2,4	40,7±3,8	38,3±2,1
Насыщенные жирные кислоты, % от калорийности рациона	14,9±2,5	14,3±1,5	13,5±1,1	14,0±0,5

У юношей при носительстве аллеля А изучаемого полиморфизма генотипы (АА+АТ) наблюдалось увеличение калорийности рациона (на 13,0 %), однако это увеличение не достигло статистической достоверности. Увеличение калорийности рациона, по-видимому, связано с ростом массы тела у этих спортсменов, но этого увеличения не хватило для того, чтобы существенно повлиять на ИМТ тела.

Вывод. Анализ результатов проведенного исследования показал, что носительство полиморфизма rs9939609 (ген FTO) не влияет на энергетическую ценность рациона и потребление белка, жира, углеводов, насыщенных жирных

кислот у обследованных спортсменов юношеского спорта, как юношей, так и девушек.

Перспективы дальнейших исследований. Представленное исследование нужно рассматривать как предварительное, которое требует дальнейших исследований с привлечением большего количества обследованных. В данном исследовании подтверждена ассоциация с риском формирования избыточной массы тела при носительстве аллеля А полиморфизма rs 9939609 (ген FTO), табл. 1, (юноши). Однако, связи этого полиморфизма с нарушением питания у спортсменов обследуемой группы (за исключением калорийности рациона) выявлено не было.

Список литературы.

1. **Shon, J.** Effects of Dietary Fat to Carbohydrate Ratio on Obesity Risk Depending on Genotypes of Circadian Genes/ J Shon, Y Han, YJ Park/ *Nutrients*. 2022. Jan 22;14(3):478. doi: 10.3390/nu140304 - Текст: электронный.
2. **A Reuter, ЁМ.** FTO gene polymorphism and longitudinal changes in nutritional/obesity status in children and adolescents: Schoolchildren's health cohort study/ ЁМ A Reuter, CP Reuter, JF de Castro Silveira, S Carroll, J.P Hobkirk, PF Todendi, R de Moura Valim, ED de Mello // *Eur J Pediatr*. 2021. Nov;180(11):3325-3333. doi: 10.1007/s00431-021-04120-0. - Текст: электронный.
3. **Peng, S.** FTO gene polymorphisms and obesity risk: a meta-analysis / S Peng, Y Zhu, YF Xu, X Ren, X Li, M Lai // *BMC Med*. 2011. 9:71. - Текст: электронный.
4. **Батурич, А.К.** Изучение сочетанного влияния генетических полиморфизмов rs9939609 гена FTO и rs4994 гена ADRD3 на риск развития ожирения / А.К.Батурич, Е.Ю. Сорокина, А.В. Погожева, Е.В. Пескова, О.Н. Макурина, В.А. Тутельян // *Вопросы питания*. 2016. N4. С. 29-35. - Текст: непосредственный.
5. **Шилина, Н.М.** Ассоциация полиморфизма rs9939609 гена FTO и rs4994 гена ADRB3 с избыточной массой тела и ожирением у детей в возрасте 3-11 лет, проживающих в г. Москве / Н.М. Шилина, Е.Ю. Сорокина, М.В. Гмошинская, А.И. Сафронова, И.Я. Конь // *Вопросы детской диетологии*. 2019. Т. 17. N 3, С.10-18. DOI: 10.20953/1727-5784-2019-3-10-17. - Текст: непосредственный.
6. **Qi, Q.** Dietary Intake, FTO Genetic Variants, and Adiposity: A Combined Analysis of Over 16,000 Children and Adolescents/ Q Qi, MK Downer, O Tuomas, TO Kilpeläinen, et al. // *Diabetes*. 2015. 64:2467–2476. | DOI: 10.2337/db14-1629. Текст: электронный.
7. **Mehrdad, M.** The association between FTO rs9939609 gene polymorphism and anthropometric indices in adults / M Mehrdad, M Fardaei, M Fararouei, MH Eftekhari // *Journal of Physiological Anthropology*. 2020. 39:14 <https://doi.org/10.1186/s40101-020-00224-y> - Текст: электронный.
8. Способ оценки индивидуального потребления пищи методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания. Методические рекомендации. 2016 г. Авторы: Никитюк Д.Б., Мартинчик А.Н., Батурич А.К. и др. Сайт ФИЦ питания и биотехнологии <http://web.ion.ru/files/>. Раздел Методические документы. - Текст: электронный.
9. Альбом порций продуктов и блюд. Мартинчик А.Н., Батурич А.К., Баева В.С., Пескова Е.В., Ларина Т.И., Забуркина Т.Г. Институт питания РАМН. Москва: 1995; 64 с. - Текст: непосредственный.
10. База данных национального центра биотехнологической информации США https://www.ncbi.nlm.nih.gov/snp/rs9939609?horizontal_tab=true

СЕКЦИЯ 8

**Разработка и практическое использование
современных методик обучения в системе
спортивной подготовки**

УДК: 796.232.2:796.015.134]-055.25

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

© 2022, Азимок Ольга Петровна

© 2022, Минковская Зинаида Георгиевна

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

***Аннотация.** В статье представлен анализ показателей технической подготовленности юных баскетболисток 11-12 лет. Целью исследования явилось определение динамики технических параметров подготовленности юных спортсменок в течение учебного года. В работе приводится статистический сравнительный анализ данных показателей. Разработана структура технической подготовки, которая способствовала положительной динамике результативности действий баскетболисток.*

***Ключевые слова:** юные спортсменки, баскетбол, техническая подготовленность.*

***Annotation.** The article presents an analysis of the indicators of technical readiness of young basketball players aged 11-12. The purpose of the study was to determine the dynamics of the technical parameters of the preparedness of young athletes during the school year. The paper presents a statistical comparative analysis of these indicators. The structure of technical training has been developed, which contributed to the positive dynamics of the effectiveness of the actions of basketball players.*

***Keywords:** young athletes, basketball, technical readiness.*

Введение. Содержание подготовки в спортивных играх становится все более и более сложной по мере развития спортивных достижений и разработки методологии тренировочной деятельности. В связи с этим возникает необходимость систематизировать содержание спортивной тренировки в соответствии с четко определенными правилами, среди которых есть те, которые связаны с целью или влиянием физических упражнений на различные элементы подготовки спортсмена. В основе спортивной подготовки лежит техническая подготовка, включающая в себя все двигательные действия, идеально выполненные с точки зрения их эффективности. Техника подразумевает рациональное и экономичное выполнение движений и включает в себя специализированную систему двигательных структур, созданную в соответствии с правилами игры в баскетбол для достижения оптимальной эффективности в соревнованиях.

Обзор литературы. Техническая подготовка является проявлением взаимосвязи используемых упражнений с уровнем двигательных способностей. Эффективность ведения мяча и защитные движения зависят от анаэробной способности занимающихся. Улучшение показателей технической подготовленности юных баскетболисток может быть вызвано тренировочной

программой, биологической зрелостью или генетическими особенностями. Для определения и оценки уровня технической подготовленности юных баскетболистов в разном возрасте важно установить шкалу оценки техничности [1].

Техника подразумевает рациональное и экономичное выполнение движений и включает в себя специализированную систему двигательных структур, созданную в соответствии с правилами игры в баскетбол для достижения оптимальной эффективности в соревнованиях [2].

Цель и задачи исследований. Сравнить уровень технической подготовленности юных баскетболисток в группах начальной подготовки.

Методы исследований. Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов для определения технической подготовленности, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследований. Исследование проводилось в сентябре 2020 года и в сентябре 2021 года на базе Гомельского областного центра олимпийского резерва по игровым видам спорта. В исследованиях приняли участие 24 юных спортсменки (по 12 человек в экспериментальной и контрольной группах) в возрасте 11-12 лет, занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения [3].

Были выбраны две учебно-тренировочные группы. Одной из групп была предложена программа обучения техническим действиям – экспериментальная, другая группа занималась по программе ДЮСШ – контрольная.

Уровень физической подготовленности юных баскетболисток на момент эксперимента был фактически одинаковый. Перед началом проведения эксперимента было проведено тестирование технической подготовленности обеих групп. Результаты анализа технической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Параметры технической подготовленности юных баскетболисток до начала эксперимента

	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	Т – критерий Стьюдента	
			t	P
Перемещения 6 x 5м, с	10,18 ± 0,53	10,21 ± 0,57	0,04	P > 0,05
Дриблинг, с	22,11 ± 1,63	21,98 ± 1,72	0,05	P > 0,05
Броски с точек, %	22,83 ± 1,58	23,14 ± 1,96	0,12	P > 0,05
Броски мяча на скорость выполнения, баллы	22,17 ± 2,89	22,54 ± 2,06	0,10	P > 0,05
Штрафные броски, %	47,48 ± 1,97	46,62 ± 2,12	0,30	P > 0,05
Пас мяча, баллы	69,13 ± 5,34	68,47 ± 4,73	0,09	P > 0,05
Защитные перемещения, с	27,24 ± 2,54	27,56 ± 2,56	0,09	P > 0,05
Комплексное упражнение, с	39,21 ± 1,85	39,47 ± 1,76	0,10	P > 0,05

Проведенное первичное тестирование юных спортсменов показало, что развитие технических навыков в экспериментальной и контрольной группах находится на одном уровне ($P > 0,05$).

После проведения предварительного тестирования, на основе полученных данных об уровне освоенности технических элементов баскетбола и показателях развития физических качеств экспериментальная группа работала по специальной системе, которая включала комплексы упражнений, необходимых в обучении технических действий и обучение одновременному сочетанию технических действий.

Целью данных комплексов упражнений являлось формирование правильной техники движений, а также правильных пространственно-временных восприятий от выполнения технических элементов баскетбола.

Данные комплексы упражнений были включены в тренировочный процесс юных спортсменов, участвующих в эксперименте, и применялись на протяжении одного года.

Для определения эффективности системы она была внедрена в тренировочный процесс экспериментальной группы, тренировочный процесс контрольной группы остался без изменений.

В конце каждой тренировки использовался игровой метод с обязательным включением технических приёмов, обучаемым на тренировочном занятии.

Кроме того, широко применялись комплексные упражнения на закрепление и совершенствование ранее изученных технических действий в различном их сочетании. Результаты анализа технической подготовленности по окончании эксперимента представлены в таблице.

Таблица 2 — Параметры технической подготовленности юных баскетболисток по окончании эксперимента

	<i>КГ (n=12)</i>	<i>ЭГ (n=12)</i>	Т – критерий Стьюдента	
			t	P
Перемещения 6 x 5м, с	9,94 ± 0,59	9,58 ± 0,63	0,42	P > 0,05
Дриблинг, с	21,52 ± 0,48	20,26 ± 0,37	2,08	P < 0,05
Броски с точек, %	26,92 ± 2,14	33,51 ± 2,03	2,23	P < 0,05
Броски мяча на скорость выполнения, баллы	27,04 ± 36,51	31,27 ± 3,11	0,90	P > 0,05
Штрафные броски, %	52,14 ± 3,43	59,31 ± 3,84	1,39	P > 0,05
Пас мяча, баллы	73,11 ± 3,46	84,32 ± 3,41	2,31	P < 0,05
Защитные перемещения, с	26,03 ± 2,16	23,48 ± 2,12	0,84	P > 0,05
Комплексное упражнение, с	38,96 ± 0,67	37,12 ± 0,58	2,08	P < 0,05

В ходе эксперимента нами была отмечена положительная динамика в росте меж координационных связей у юных спортсменов экспериментальных групп при выполнении перемещений одновременно с различными способами ведения мяча.

По прошествии одного года эксперимента, нами были проведены повторные тестирования уровня развития технических действий юных спортсменов.

Сравнивая параметры технических действий в обеих группах, связанных с выполнением перемещений, как с ведением мяча, так и без него, нами был отмечен прирост по некоторым показателям.

В частности, по показателю перемещения 6 x 5 м, в контрольной группе прирост результата за год составил 2,35 %, в экспериментальной группе – 6,17 %.

В выполнении дриблинга прирост в контрольной группе составил 2,74 %, в экспериментальной – 8,49 %. Защитные перемещения в контрольной группе в течение учебного года улучшились на 4,53 %, в то время как в экспериментальной – на 17,38 %.

В выполнении комплексного упражнения прирост результата в контрольной группе составил менее 1 процента (0,64 %), в то время как в экспериментальной данный показатель составил 6,33 %.

Выводы. Анализируя результаты тестов, можно сделать вывод, что подготовка юных спортсменов ведется в правильном направлении. Результаты тестирования технических компонентов подготовки позволили выявить преимущества результативности обучения в экспериментальной группе по отношению к контрольной.

Опираясь на полученные результаты, можно сделать заключение о том, что структура технической подготовки способствовала положительной динамике результативности действий. Благодаря структурированию обучения отдельных технических элементов, отмечается улучшение координации и согласования движений, а также, точности броска.

В техническую подготовку баскетболистов необходимо внедрять новые комплексы упражнений с различной степенью активности, максимальной интенсивностью выполнения, направленных на создание ситуаций преимущества над соперником, а также новые технологии, позволяющие количественно оценить уровень владения техническими умениями и навыками.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем исследовании следует рассмотреть связь между уровнем технической и физической подготовленности юных баскетболисток, а также, определить эффективность разработанной структуры обучения техническим элементам в группах начальной подготовки.

Список литературы.

1. Козин В.В. Ситуационная композиция в технико-тактической подготовке спортсменов / В.В. Козин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 2. – Т. 3. – С. 74-83.
2. Барбашов С.В. Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления как системообразующего компонента / С. В. Барбашов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4. – С. 17-20.
3. Азимок О.П. Сравнительный анализ технической подготовки баскетболисток на различных этапах обучения / О.П. Азимок, З.Г. Минковская // Проблемы и перспективы организации физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой : сб. трудов молодых ученых. – Челябинск: УралГУФК, 2021. – С. 11-14.

УДК: 796.015.2:792.212

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

© 2022, *Акопов Владислав Эрнестович*

© 2022, *Шудрук Сергей Константинович*

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры спорта**

***Аннотация.** В статье раскрываются особенности построения учебно-тренировочных занятий с преимущественной направленностью на развитие координационных способностей юных пловцов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй. Представлены рекомендации по развитию данной физической способности с учетом специфики плавания способом баттерфляй.*

***Ключевые слова:** координационные способности, тренировочное занятие, баттерфляй.*

***Abstract.** The article reveals the features of building training sessions with a predominant focus on the development of coordination abilities of young swimmers, specializing in butterfly swimming. Recommendations for the development of coordination abilities, taking into account the specifics of butterfly swimming, are presented.*

***Key words:** coordination abilities, training session, butterfly.*

Рациональное построение тренировочного процесса является базовым фактором, определяющим эффективного процесса подготовки спортсменов. Процесс построения тренировочного процесса включает в себя весь комплекс планирования в сфере спортивной тренировки: определение и постановка целей и

задач, этапов подготовки, построение структурных образований тренировочного процесса, подбор средств и методов и т.д.

Актуальность. Практика спортивного плавания показывает, что при подготовке квалифицированных пловцов возникают определенные трудности в процессе построения тренировочных занятий, в которых ставится задача совершенствования координационных возможностей.

Спортивное плавание обладает достаточно ограниченным набором средств координационной направленности. Использование средств из других видов спорта решает задачу развития координационных способностей только на ранних этапах подготовки спортсменов, где учебно-тренировочные занятия направлены на освоение широкого арсенала двигательных умений и навыков. С ростом спортивной квалификации такой подход затрудняет реализацию координационной подготовки пловцов.

Анализ литературы и практической деятельности подготовки квалифицированных пловцов свидетельствует, что специалисты предлагают и используют в тренировке различные плавательные упражнения, направленные на совершенствование техники, опосредовано развивающие координационные возможности. Однако, их применение связано со снижением интенсивности занятий, невозможности в этот момент развивать скоростные возможности и различные виды выносливости. Таким образом, возникает необходимость поиска подходов, способствующих устранению данного недостатка и повышению эффективности тренировочных занятий комплексной направленности, в которых одной из задач является повышение уровня координационных возможностей.

Значение и роль координационных способностей в обеспечении роста соревновательных результатов пловцов не требует дополнительного обоснования в современной теории и практике спортивного плавания. Важность координации как основной составляющей модели высококвалифицированного пловца, признается учеными и практикующими тренерами. (Я. Адам В. Бачин, Н. Булгакова, Д. Никоноров, Л. Партыка, В. Платонов и др.). Ученые отмечают, что развитие координационных способностей - один из основных резервов повышения спортивных результатов в современном спортивном плавании (С. Вайцеховский, Б. Зенов, И. Кошкин, А. Укстин).

Анализ литературных источников показал, что в области физического воспитания и спорта сформировались два относительно самостоятельные методологические подходы к изучению координационных способностей. Сторонники первого (Е. П. Ильин 1982; В. Пехтль, 1971; А. А. Сиротин, 2000; В. И. Филиппович, 1972) рассматривают координационные способности для интеграции ловкости. Другие (Н. Грабик, 2003; С. Д. Бойченко, В. В. Леонов, 2003) анализируют координационные способности с позиции комплексной характеристики возможностей человека оптимально управлять параметрами деятельности в процессе деятельности сложных действий.

Вышеизложенное обуславливает остроту проблемной ситуации. Поэтому представляется актуальным как в теоретическом, так и практическом отношении проведение экспериментальных исследований по данной проблеме.

Цель исследования – разработать рекомендации по построению тренировочных занятий юных пловцов для совершенствования координационных способностей.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной деятельностью; беседы с тренерами для изучения практического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературы указывает, что в современной теории спортивной тренировки существуют несколько типов тренировочных занятий: избирательной и комплексной направленности. Первые направлены на преимущественное решение одной задачи, а учебно-тренировочные занятия комплексной направленности связаны с решением нескольких (обычно двух-трех) задач [1, 5].

В учебно-тренировочном процессе пловцов отсутствуют отдельные занятия, преимущественной направленностью которых является развитие координации движений. Однако, анализ литературы показывает, что задания координационной направленности должны быть неотъемлемой составляющей программ учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании [5]. Таким образом, развитие координационных способностей должно проходить на занятиях комплексной направленности с постепенным переходом к занятиям избирательной направленности по мере роста спортивной квалификации пловцов.

Общеизвестно, что на учебно-тренировочных занятиях с комплексной направленностью задачи могут решаться с параллельной или последовательной структурой. В практике подготовки пловцов главенствующим является последовательная структура решения задач. Это подразумевает включение между интенсивным плаванием комплексов низкоинтенсивных упражнений технической направленности. Такой подход лишь опосредованно влияет на рост координационных способностей спортсменов. По нашему мнению, предпочтительнее планирование учебно-тренировочных занятий второго типа, позволяющие одновременно влиять на координационные и другие способности. Такой подход предполагает использование таких средств спортивной тренировки, которые способны реализовать данную задачу. Подбор таких упражнений возможно осуществить анализируя специальную литературу на наличие существующих комплексов упражнений координационной направленности, а также путем разработки новых комплексов. Все это требует изучения отличительных особенностей координационных способностей и методик их развития.

В современной теории спортивной тренировки выделяется несколько разновидностей координационных способностей, характерных для отдельных видов спорта. Эффективность спортивных результатов в спортивном плавании определяется такими координационными способностями: способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; способность к ориентированию в пространстве; способность к статодинамическому равновесию; способность к произвольному расслаблению мышц; специализированные восприятия; способность к согласованию разнонаправленных движений.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений характеризует эффективность специализированных восприятий пловцов (чувство воды, темпа, ритма, времени, развиваемых усилий). Важность этой способности обуславливается ограниченными возможностями анализаторов пловцов.

Способность к ориентированию в пространстве характеризуется возможностью пловцов к точному определению пространственных параметров и

изменению положения тела (частей тела) в соответствии с нужным направлением движения;

Способность к динамическому равновесию характеризуется устойчивостью позы пловца;

Способность к произвольному расслаблению мышц отвечает за синхронизацию работы мышц в ходе выполнения двигательной деятельности пловцов;

Способность к согласованию разнонаправленных движений определяется быстротой переключения с одних видов двигательной деятельности на другие.

На ранних этапах процесса многолетней подготовки ставится задача развития общих координационных способностей пловцов. Однако, начиная с учебно-тренировочного этапа основное внимание уделяется развитию специальных координационных способностей. Эта особенность требует поиска с одной стороны специализированных средств, а с другой – средств, требующих особой вариативности параметров плавательных движений.

Для развития координационных способностей у пловцов в тренировочном макроцикле следует планировать 1-2 занятия в неделю на суше и 1-3 занятия в месяц в воде с преимущественной направленностью на развитие координации движений. В учебно-тренировочных группах в годичном цикле общее число таких занятий на суше должно составлять 40-45, в воде 20-22. Общий объем упражнений, направленные на развитие координационных способностей целесообразно распределять следующим образом: развитие способности регулированию временных параметров движений: на суше - 15-17 %, в воде - 5-6 %; развитие способности к соизмерению и регулированию пространственных и динамических параметров движений: на суше - 30-34 %, в воде - 40-45 %; развитие способности к сохранению динамического равновесия: на суше - 30-34 %, в воде - 28-32 %; развитие способности к согласованию разнонаправленных движений: на суше - 20-22 %, в воде — 20-24 %.

Для развития координационных способностей при обучении способу баттерфляй в занятиях на воде с преимущественной направленностью можно использовать серии упражнений, применявшихся в исследовании. Вводно-подготовительной части занятия после разминки рекомендуем использовать упражнения, направленные на развитие способности к регулированию временных

параметров движений. В основной части занятия сочетать упражнения, направленные на развитие способности к соизмерению и регулированию пространственно-временных и динамических параметров движения, к сохранению динамического равновесия и к согласованию разнонаправленных движений.

Специфика координационных способностей пловцов предъявляет существенные требования к средствам их развития. Основной отличительной чертой координационных упражнений являются сложность, новизна, неожиданность и т.д. Развитие координационных способностей определяется формированием достаточно широкого круга различных двигательных действий, которые можно объединять в целостные комплексы. Это диктует необходимость применения различных средств и методов с целью повышения уровня развития координационных способностей.

В связи со спецификой плавания, арсенал средств, направленных на развитие координации движений, является относительно ограниченным. Ведущим подходом к их развитию является внедрение некоторых изменений в двигательные действия пловцов. Такой подход реализуется через систему методических приемов, которые основаны на: применении нестандартных исходных положений; вариативности и разнообразии пространственно-временных и динамических параметров движений; применении технических средств и оборудования для увеличения объема вариативности двигательных навыков [5].

Однако, некоторые авторы вообще не рассматривают координационные способности как раздел физической подготовки в спортивном плавании [2]. Часть авторов рекомендует только средства общей координационной подготовки, без описания упражнений специальной направленности [1]. Это приводит к разработке самобытных упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Такие упражнения, на данный момент, не нашли ни экспериментального, ни теоретического обоснования.

Одним из подходов в направлении развития координационных способностей пловцов является использование упражнений из арсенала средств технической подготовки спортсменов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй. Такие упражнения необходимо варьировать и усложнять по параметрам нагрузки. Также, можно использовать средства скоростно-силовой подготовки, в целях сопряженного повышения координационных способностей. Такими средствами

могут выступать имитационные упражнения на специальных тренажерах пловцов, в которых посредством регулирования ширины и высоты креплений тяговых шнуров можно достичь изменения пространственных параметров движений. К этому комплексу можно добавить плавание в бассейне «на привязи» изменяя места крепления резинового сопротивления по глубине или относительно направления движения.

Контроль развития координационных способностей в рамках учебно-тренировочного процесса необходимо осуществлять перед началом и после окончания тренировочного макроцикла. Полученные результаты будут свидетельствовать об эффективности применяемых в тренировочном процессе средств и методов развития данных способностей. В качестве контрольных тестов, позволяющих определить уровень развития специальных координационных способностей у юных пловцов, можно рекомендовать следующую группу тестовых испытаний:

- проплывание 25 метров способом баттерфляй с различным количеством гребков. Тест используется для оценки регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений.

- проплывание 25 м. способом баттерфляй с закрытыми глазами при строго дозированном количестве гребковых движений. Тест используется для оценки способности к ориентированию в пространстве.

- скольжение на груди без движений после отталкивания от бортика. Тест использовался для оценки динамического равновесия.

- проплывание серии 6x50 м с интервалом 60 с. В этом тесте производится оценка чувства времени.

- проплывание 25 метров способом баттерфляй с сочетанием работы ногами способом кроль и брасс. В данном тесте оценивается способность к согласованию разнонаправленных движений

Выводы. Наиболее рациональным способом построения учебно-тренировочных занятий, направленных на преимущественное развитие координационных способностей пловцов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй, являются занятия комплексной направленности с параллельным решением задач.

Эффективность спортивных результатов в спортивном плавании определяется такими координационными способностями: способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; способность к ориентированию в пространстве; способность к статодинамическому равновесию; способность к произвольному расслаблению мышц; специализированные восприятия; способность к согласованию разнонаправленных движений.

Методические условия применения средств координационной направленности (продолжительность упражнений, их интенсивность, характер и длительность пауз отдыха, количество повторений и т.д.) зависят от физической способности, развиваемых параллельно с координацией движений пловца.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейших исследованиях предполагается проведение экспериментального и теоретического обоснования методики развития координационных способностей у юных пловцов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй.

Список литературы.

1. Плавание: учебник / под ред. В.А. Парфенова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.
2. Плавание: учебник / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
3. Платонов В.Н. Координация спортсмена и методика её совершенствования: учеб. метод. пособ. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. - КГИФК – К., 1992. -52 с.
4. Садовски Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах. / Е. Садовски. - Белая Подляска: Институт физического воспитания и спорта, 2000. - 415 с.
5. Спортивное плавание / под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. - 494 с.
6. Филиппович В.И. Некоторые теоретические предпосылки к исследованию ловкости как двигательного качества / В.И. Филиппович // Теория и практика физической культуры. - 1973. - №2. - С. 58-62.

УДК: 796.011.3:796.431.4-055.2-053.67

ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВОЧЕК В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ

© 2022, Бороденко Дмитрий Геннадьевич

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта

Аннотация. Бороденко Д.Г. Применение дифференцированной методики в физической подготовке девочек в прыжках с шестом. В статье рассматриваются особенности применения дифференцированного подхода в физической подготовке девочек в прыжках с шестом. Раскрывается значимость дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе прыгунов для более качественного построения фундамента физической подготовленности, а также снижения травм опорно-двигательного аппарата. Предоставлены результаты практического исследования, предложены эффективные формы проведения учебно-тренировочных занятий, а также средства индивидуализации нагрузки у девочек в прыжках с шестом.

Ключевые слова. Дифференцированный подход, физическая подготовка, прыжки с шестом.

Annotation. Borodenko D.G. The use of differentiated methods in the physical training of girls in pole vaulting. The article discusses the features of applying a differentiated approach to the physical training of girls in pole vaulting. The significance of a differentiated approach in the educational and training process of jumpers is revealed for better building the foundation of physical fitness, as well as reducing injuries to the musculoskeletal system. The results of a practical study are presented, effective forms of conducting training sessions, as well as means of individualizing the load in girls in pole vaulting are proposed.

Keywords. Differentiated approach, physical training, pole vaulting.

Введение. В настоящее время современное развитие легкоатлетического спорта связано с совершенствованием системы подготовки начинающих спортсменов. Оптимальное планирование учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки закладывает основу высоких и стабильных результатов в будущем. В связи с этим количество научных исследований, связанных с поиском новых, более эффективных средств и методов подготовки юных спортсменов, неуклонно растет. Среди них достаточно часто встречаются работы, посвященные изучению индивидуализации и дифференциации подготовки начинающих спортсменов.

В последнее время специалисты в различных видах спорта указывают на необходимость применения тренировочных программ, учитывающих индивидуальные физические и психологические особенности юных спортсменов. В этом случае рациональное планирование учебно-тренировочного процесса начинается с определения основных факторов, которые в основном влияют на показанный результат спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, в том числе и в прыжках с шестом.

Современную технику женского прыжка с шестом невозможно формировать без фундамента, основанного на выполнении большого объема нагрузок общефизического характера. В тоже время методика подготовки прыгунов с шестом, как показывает практика направлена прежде всего на опережающее формирование технических элементов прыжка, без предварительной разносторонней физической подготовки занимающихся. Для более качественного повышения спортивных результатов, необходимо на начальных этапах больше времени уделять физической подготовленности занимающихся, как базовой составляющей среди всех видов спортивной подготовки, особенное внимание следует отнести средствам акробатической и гимнастической подготовки [1].

В тоже время проведенный анализ научно-методической литературы, а также практические наблюдения по теме исследования показывает, что в настоящее время большинство тренеров и специалистов в тренировочном процессе прыгунов с шестом на этапах начальной подготовки уменьшают объем общей физической подготовки и увеличивают объемы специальной физической подготовки, при этом не обращая внимания на индивидуальные особенности юных спортсменов, которые могут отличаться как уровнем физической и психической подготовки, так и конституционными особенностями, тем самым перегружают опорно-двигательный аппарат занимающихся, что в конечном итоге приводит к большому количеству травм и раннему уходу из спорта [6].

Обзор литературы: Подготовка девушек в таком виде легкой атлетики как прыжки с шестом является недостаточно изученным вопросом в современной науке. На сегодняшний день вопросами подготовки прыгунов с шестом занималось немалое количество представителей отечественной науки (В.В. Мансветов, Г.З. Бризинский, В.А. Горбунов, А.П. Назаров, В.А. Шумайлов, А.В. Гришин, Г.В. Грецов и др.), в тоже время научные исследование направленные на подготовку девушек в прыжках с шестом проводились не так активно (С.А. Абрамова, В.И. Никонов, Чун-Вум-Чул), это в первую очередь связано с тем, что данный вид легкой атлетики у девушек не так давно появился в программе Олимпийских игр и по сравнению с остальными видами легкой атлетики считается одним из самых молодых [1, 4, 6].

Что же касается научной литературы о построении учебно-тренировочного процесса на основе дифференциации и индивидуализации, то, к сожалению, не

удалось найти хоть каких-либо исследований, рассматривающих этот вопрос на примере такого сложного вида легкой атлетики как прыжки с шестом.

В процессе проведения анализа научно-методической литературы было определено понятие дифференцированной методики. Дифференцированная методика – это целенаправленное педагогическое воздействие на группу учащихся, которые существуют в сообществе детей как ее структурные или неформальные объединения или выделяются тренером по сходным индивидуальным личностным качествам учащихся [5].

По М.Г. Ишмухаметову дифференцированное обучение осуществляется в различных организационных формах, с помощью различных учебных средств и на различных уровнях (частно-методическом, технологическом, общепедагогическом, социальном) [2].

Главная цель дифференцированной методики как индивидуализации обучения через групповой метод представлена в определении, данном А.А. Кирсановым, – это «особый подход тренера к различным группам юных спортсменов или отдельным воспитанникам, заключающийся в организации тренировочной работы различной по содержанию, объему, сложности, методам и приемам» [3].

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность применения дифференцированной методики в учебно-тренировочном процессе девочек в прыжках с шестом.

Задачи исследования:

1. Обосновать необходимость применения дифференцированной методики в физической подготовке девочек, специализирующихся в прыжках с шестом.
2. Разработать дифференцированную методику физической подготовки девочек, специализирующихся в прыжках с шестом.
3. Сформировать комплекс контрольных упражнений, позволяющий оценить уровень физической подготовленности девочек в прыжках с шестом.
4. Проверить эффективность применения дифференцированной методики в учебно-тренировочном процессе девочек в прыжках с шестом.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы,

педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследований. Экспериментальное исследование проводилось на базе МБУ «СДЮШОР №8 по легкой атлетике им. С. Бубки» г. Донецка.

В эксперименте приняли участие девочки, специализирующиеся в прыжках с шестом на этапе начальной специализации. В начале эксперимента было проведено тестирование, направленное на определение уровня физической подготовленности в исследуемых группах. После чего девочки были разбиты по группам физической подготовленности (низкий средний и высокий), в которых в зависимости от уровня физической подготовленности применялась дифференцированная методика.

По результатам проведения педагогического эксперимента было установлено, что в экспериментальной группе средний прирост показателей физической подготовленности составил – 49,1% ($P < 0,05$), травматизм опорно-двигательного аппарата снизился в среднем на – 26,1% ($P < 0,05$), что является весьма значительным приростом за короткий промежуток времени проведения эксперимента, в то же в контрольной группе прирост физической подготовленности составил – 15,4% ($P < 0,05$), травматизм опорно-двигательного аппарата составил – 30,3% ($P < 0,05$).

Выводы:

1. Проведя анализ научно-методической литературы была обоснована необходимость применения дифференцированной методики в физической подготовке девочек, специализирующихся в прыжках с шестом, было установлено, что на этапе начальной специализации большинство тренеров отдает предпочтение специальной физической подготовке в пропорциях 70/30. Общей физической подготовке уделяется недостаточно внимания, при этом как правило тренер дает нагрузку «шаблонно» не обращая внимание на индивидуальные особенности девочек, что в свою очередь может приводить к травмам и не качественному усвоению технических элементов.

2. В ходе исследования была разработана экспериментальная методика, где формирование физической подготовленности осуществлялось на основе учета исходного уровня физической подготовленности девочек в прыжках с шестом: низкий, средний и высокий.

3. По результатам опроса тренерско-преподавательского состава был сформирован комплекс контрольных упражнений, позволяющий оценить уровень физической подготовленности девочек на этапе начальной специализации в прыжках с шестом, в него вошли следующие тесты: бег на 60 м, тройной прыжок с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон вперед из положения сидя.

4. По результатам педагогического эксперимента следует сделать вывод о том, что применение дифференцированной методики оказывает значительное влияние на показатели физической подготовленности девочек в прыжках с шестом, что в свою очередь создает фундамент для качественного усвоения технических элементов прыжка. Таким образом результаты педагогического эксперимента доказали эффективность дифференцированной методики физической подготовки, что позволяет рекомендовать ее для применения в учебно-тренировочном процессе девочек, специализирующихся в прыжках с шестом.

Перспективы дальнейших исследований. В будущем планируется проводить исследования с применением дифференцированной методики учитывая не только показатели физической подготовленности, но и с учетом психологических и антропометрических показателей.

Список литературы.

1. Абрамова С.А. Начальное обучение технике прыжка с шестом на основе целенаправленного использования мыслительной активности юных спортсменов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Абрамова; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2005. – 107 с.
2. Ишмухаметов М.Г. Дифференцированное физическое воспитание школьников в районах экологического риска: дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / М.Г. Ишмухаметов; Моск. ун-т МВД РФ. – Пермь. 2006. – 456 с.
3. Кирсанов А.А. Индивидуализация учебной деятельности как педагогическая проблема: учебник / А.А. Кирсанов. - Казань, 1992. - 124 с.
4. Никонов В.И. Систематизация подготовки девушек 16-19 лет в прыжках с шестом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Никонов; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – М., 2013. – 171 с.
5. Российская педагогическая энциклопедия: в 2 т. / гл. ред. В.В. Давыдов. - М: Большая рос. энцикл., 1993-1999. - 1354 с.
6. Чун-Вум-Чул Методика обучения технике прыжка с шестом женщин на этапе начальной специализации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Чун-Вум-Чул; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – М., 2008. – 199 с.

УДК: 796.015:796.332/333

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

© 2022, Бочхаджи Александр Викторович

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье представлен научно-обоснованный анализ проблемы технико-тактической подготовки юных футболистов. Обзор теоретических основ технико-тактической подготовки футболистов на начальном этапе многолетнего спортивного совершенствования позволил выявить основные направления оптимизации технико-тактической подготовки футболистов и критерии оценки техники и тактики.

Ключевые слова. Футбол, техника, тактика, подготовка.

Annotation. The article presents a scientific-reasonable analysis of the problem of technical and tactical training of young football players. An overview of the theoretical foundations of technical and tactical training of football players at the initial stage of many years of sports improvement allowed us to identify the main directions for optimizing technical and tactical training of football players and evaluation criteria for equipment and tactics.

Keywords. Football, machinery, tactics, preparation.

Актуальность исследования. Тенденции развития современного футбола характеризуются универсализацией игры, которая обусловливается необходимостью успешно сочетать атакующие действия между собой. Анализ эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности футболистов разных возрастных групп свидетельствует о большом проценте ошибок при переходе от одного технического приема к другому [4].

Техника и тактика футбола специфичная и многообразна, что создается разнообразием способов, вариантов, разновидностей и условий выполнения игровых приемов. Чтобы стать хорошим футболистом, необходимо освоить различные технико-тактические приемы и понять основы практических взаимодействий с партнером. В игре футболист должен оценивать обстановку, принимать решения сообразно происходящим событиям, создавать какие-то опасные ситуации для противника и выгодные – для себя.

В современном футболе возрастает интенсивность игры, что требует от футболиста, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять тактические приемы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства [3].

Команда, желающая в настоящее время добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна располагать такими игроками, которые владеют

рациональной тактикой и сочетают ее с быстротой передвижения. В этой связи некоторые специалисты футбола используют термин «скоростная техника».

Борьба между нападением и защитой может быть решена в пользу нападения только с помощью отточенных тактических приемов, основой которой являются финты, дриблинг (ведение) и скрытые передачи.

По мнению отечественных и зарубежных специалистов при массивной защите могут быть созданы голевые положения только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки двух-трех соперников игрок с мячом или его партнеры могут выйти на ударную позицию [1, 4].

Это, однако, доступно лишь футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством, и особенно в финтах, обводке.

Действия современного футболиста в игре должны быть надежны, быстры и целесообразны. Поэтому технико-тактическая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки.

Отмечаемое отставание в усвоении игровых приемов на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшую подготовку футболистов.

Технико-тактическая подготовка в спортивных играх не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой и тактикой игры на каждом из этапов многолетней подготовки.

Анализ литературы. В последние годы при совершенствовании структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе все шире используется системный подход. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему тактической подготовки и создания, управляемого с помощью определенной методики процесса обучения.

Техника и тактика футбола – это исторически сложившийся комплекс приемов, посредством которых ведется игра. Техническое и тактическое мастерство футболистов характеризуется следующими показателями: количество приемов, которыми игрок владеет в совершенстве; стабильностью и надежностью выполняемых приемов в условиях противоборства и других сбивающих факторов;

эффективность и целесообразность применяемых приемов; легкость, непринужденность и рациональная скорость выполняемых приемов [5, 6].

В последнее время специалистами постоянно подчеркивается, что повышение уровня мастерства отечественных футболистов должно быть связано с непрерывным улучшением качества подготовки резервов.

Известно, что весь учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ направлен на подготовку квалифицированных футболистов. Он строится на основе программного материала и режима работы спортивных школ. Чтобы решить стоящие перед школой задачи наиболее успешно, необходимо программировать учебно-тренировочный процесс по таким критериям, которые обеспечили бы разносторонность подготовленности юных футболистов [3, 4].

Не менее важно в подготовке юных спортсменов повышение эффективности работы над овладением тактикой игры и над совершенствованием навыков выполнения широкого «ассортимента» технико-тактических приемов в вариативных условиях, близких к игровым [2, 4].

Отставание в качестве усвоения техники и тактики игры в футбол на начальном этапе подготовки отрицательно влияет на дальнейшую техническую и тактическую подготовленность футболистов, поскольку, как показывает практика, приемы, выполняемые с высоким процентом ошибок на этапах начальной и предварительной базовой подготовки, продолжают оставаться такими же и в период спортивной зрелости [4, 5].

Недостаточно высокий уровень технико-тактической подготовленности связывают с проблемами учебно-тренировочного процесса в детском и подростковом возрасте.

Успешность подготовки в теории и методике спортивной тренировки также необходимо связывать со своевременным (адекватным возрасту) и перспективным (опережающим) владением основами рациональной техники движений на начальных этапах подготовки футболистов.

При этом в качестве одного из основных факторов эффективности этого процесса выделяют оптимальную последовательность освоения отдельных технико-тактических игровых приемов.

Цель исследования. Изучение проблемы технико-тактической подготовки юных футболистов.

Задачи исследования.

1. Анализ теоретических основ технико-тактической подготовки футболистов на начальном этапе многолетнего спортивного совершенствования.
2. Выявить основные направления оптимизации процесса технико-тактической подготовки юных футболистов.
3. Определить критерии оценки технико-тактического мастерства футболистов.

Результаты исследования. Обучение техническим и тактическим приемам, согласно с учебной программой для ДЮСШ по футболу, начинается с первого года обучения в группах начальной подготовки и проходит последовательно: все приемы изучаются отдельно.

Многие ведущие тренеры отмечают недостаточный уровень технической и тактической подготовленности юных футболистов после обучения в группах начальной подготовки.

Отдельные трудности возникают у футболистов 10 –11 лет при выполнении контрольно-переводных тестов, когда происходит отбор наиболее одаренных и перспективных спортсменов в учебно-тренировочные группы, что в футболе соответствует этапу предварительной базовой подготовки [6].

Технико-тактическая подготовка в спортивных играх не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой и тактикой игры на каждом из этапов многолетней подготовки.

В последние годы при совершенствовании структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе все шире используется системный подход. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему тактической подготовки и создания, управляемого с помощью определенной методики процесса обучения.

Как известно, технико-тактическое мастерство характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры.

Поскольку в спортивных играх средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике и ее совершенствованием изучать тактику.

Таким образом, технико-тактическая подготовка в многолетней тренировке спортсменов - игроков должна рассматриваться как целостный процесс.

В последнее время специалистами постоянно подчеркивается, что повышение уровня мастерства отечественных футболистов должно быть связано с непрерывным улучшением качества подготовки резервов.

Известно, что весь учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ направлен на подготовку квалифицированных футболистов. Он строится на основе программного материала и режима работы спортивных школ.

Чтобы решить стоящие перед школой задачи наиболее успешно, необходимо программировать учебно-тренировочный процесс по таким критериям, которые обеспечили бы разносторонность подготовленности юных футболистов.

В ходе исследования мы выделили следующие направления оптимизации процесса технико-тактической подготовки юных футболистов:

- повышение эффективности работы над овладением тактикой игры и над совершенствованием навыков выполнения широкого «арсенала» технико-тактических приемов в вариативных условиях, близких к игровым;
- своевременное овладение основами рациональной техники движений уже на начальных этапах подготовки;
- индивидуализация техники и тактики игры;
- умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне;
- интегральная подготовка юных футболистов.

Также мы определили основные критерии оценки технико-тактического мастерства юных футболистов (количественные и качественные показатели):

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических и тактических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, которая характеризуется рациональным и безошибочным применением технических и тактических приемов, которые обеспечивают оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность техники, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

В перспективе, процесс совершенствования технико-тактического мастерства футболистов на последующих этапах многолетнего спортивного

совершенствования должен включать в себя следующие основные компоненты: совершенствование командных и групповых действий, а также совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства каждого игрока.

Выводы:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы показал, что технико-тактическая подготовка футболиста – это целостный педагогический процесс, направленный на овладение техникой игры в изменяющихся условиях игры.

2. В ходе исследования мы выделили следующие направления оптимизации процесса технико-тактической подготовки юных футболистов: повышение и работы над овладением и совершенствованием навыков выполнения широкого «арсенала» технико-тактических приемов; своевременное овладение основами рациональной техники движений уже на начальных этапах подготовки; индивидуализация техники и тактики игры и др.

3. Рассматривая технико-тактическую подготовку юных футболистов, следует учитывать отдельные критерии оценки техники и тактики игры (объем и разносторонность технических приемов, и их широкое сочетание; эффективность применения технических и тактических приемов; надежность техники).

Перспективы дальнейших исследований. Совершенствование содержания методики обучения технико-тактическим действиям юных футболистов на начальном этапе подготовки многолетнего спортивного совершенствования.

Список литературы.

1. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. - М., 2007. - 127 с.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол / Х. Вайн. Пер. с итал. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.
3. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. - Винница: Планер, 2006. - С. 359 - 414.
4. Крощенко А. Новая методика обучения юных футболистов / А. Крощенко // Футбол-профи. - 2006. - №2. - С. 50 - 53.
5. Монаков В.С. Подготовка футболистов. Теория и практика / В.С. Монаков - М.: Советский спорт, 2005. - 288 с.
6. Сергеев Г.В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г.В. Сергеев, М.М. Чубаров. - М.: Просвещение, 2007. - 310 с.

УДК: 796.015

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

© 2022, *Востриков Владимир Алексеевич*

**ФГБОУ ВО Оренбургский государственный педагогический университет
Институт физической культуры и спорта**

***Аннотация.** В статье предпринята попытка обоснования структуры обучения в различных видах спорта с позиции внутреннего содержания процесса, что можно считать, как цель исследования. Специфика видов спорта предполагает обучение в одном случае с позиции формирования динамического стереотипа, характерного для циклических видов спорта, в другом вариативность применения освоенных технических действий в единоборствах и спортивных играх. Отмечено, что обучение следует рассматривать как алгоритм действий на основе математического сопровождения. Представлены параметрические характеристик действий и алгоритмы решения двигательных задач. Особо следует выделить механизм запоминания информации как критерий успешности обучения. Отдельно выделены процессе регулирования обучения, а также типы переработки информации.*

***Ключевые слова.** Обучение, виды спорта, параметры действий, алгоритм.*

***Annotation.** The article attempts to substantiate the structure of training in various sports from the perspective of the internal content of the process, which can be considered as the purpose of the study. The specificity of sports presupposes training in one case from the position of forming a dynamic stereotype characteristic of cyclic sports, in the other, the variability of the application of mastered technical actions in martial arts and sports games. It is noted that training should be considered as an algorithm of actions based on mathematical support. Parametric characteristics of actions and algorithms for solving motor tasks are presented. It is particularly necessary to highlight the mechanism of memorizing information as a criterion for the success of learning. Separately, the process of regulating learning, as well as the types of information processing, are highlighted.*

***Keywords.** Training, sports, action parameters, algorithm.*

Введение. Обучение в практике спортивной подготовки является одним из факторов оказывающем влияние на степень освоенности спортсменом техники вида спорта, технической подготовленности в целом и способствующие успеху в спортивной деятельности.

Разнообразие видов спорта требует специфики образовательного процесса, который можно классифицировать по их основному содержанию как циклические, сложно-координированные, игровые виды и единоборства.

В циклических видах спорта обучение технике является относительно стандартным и повторяющимся процессом, в котором главная целевая установка направлена на создание динамического стереотипа.

Обзор литературы. Согласно классическим представлениям, обучение будет основываться на выявлении основных опорных точек (ООТ) двигательного действия и создание ориентировочной основы действия (ООД) в направлении его совершенствования [1].

При этом если основные опорные точки выявляются относительно несложно, для этого необходимы четкие биомеханические характеристики двигательных действий, в которых прослеживаются структуры движений с их акцентами и переходными точками от одного движения к другому, то ориентировочные основы действия должны представлять субъективные отражения в сознании обучающегося и по отдельным признакам сродни идеомоторной тренировке.

Как правило, структура двигательного действия расчленяется на составные элементы, выявление которых определяет фазы движений, в которых ярко проявляется рисунок действия. То есть в данном случае целесообразно говорить о применении метода расчлененно-конструктивного упражнения и алгоритмической структуре действия.

Говоря об обучении в игровых видах спорта или единоборствах, следует отметить, что в них преобладает повышенное содержание элементов техники двигательных действий, что обуславливает необходимость принимать в расчет оптимальное их количество, которое должен освоить обучающийся. При этом необходимо помнить, что спортсмен в состоянии удерживать внимание не более чем на семи объектах, раздражителях. Меньшее количество не обеспечивает развитие достижения, большее невозможно для усвоения занимающимися, тех или иных технико-тактических задумок тренера.

Цель и задачи исследования. Эффективность обучения спортсмена зависит от способа его управления, в связи, с чем на первый план выходит информационно-программное обеспечение функционирования как отдельного спортсмена, так и «связки», команды и т.п., что послужило целевой установкой исследования и обусловило ряд задач.

Результаты исследования. Обучение спортсмена, как правило, подчинено определенному алгоритму действий, который целесообразно рассматривать на уровне отдельных алгоритмов, решающих отдельную узкую задачу. При этом алгоритм может иметь стереотипную форму, как говорилось выше, характерную для относительно повторяющихся действий (циклические виды спорта) и вариативную для единоборств и спортивных игр. Алгоритмы регламентируют главные этапы обучения спортсмена, в которых просматривается непрерывная, постоянно меняющаяся связь стимулов и ответов. Отсюда, показателем эффективности обучения спортсмена является вероятность выполнения алгоритма

P_a , который определяется как произведение вероятностей безошибочного и своевременного его выполнения

$$P_a = P_6 \cdot P_c(t),$$

Где P_6 – вероятность безошибочного выполнения алгоритма;

$P_c(t) = P(t \leq T_{\text{доп}})$ – вероятность своевременного выполнения алгоритма; t – время выполнения алгоритма;

$T_{\text{доп}}$ – допустимое время выполнения алгоритма.

Причем в жестких, детерминированных условиях тренировочной или соревновательной деятельности спортсменов оказывается в прямой зависимости успешности выполнения задачи от строго регламентированного времени, отведенного на ее выполнение, которое можно выразить формулой

$$B = T_{ij}/T_j - T_{iju}$$

где T_{ij} – среднее время, необходимое для выполнения оставшейся операции j ;

T_{iju} – время, затраченное на выполнение операций, предшествующих операции i .

При информационном поиске, состоящем из нескольких сигналов информационного потока, эффективность деятельности спортсмена будет зависеть от времени первой реакции на число предъявляемых сигналов, выражающейся формулой

$$T = a \sqrt{n} + b$$

где T – время первого действия, с;

n – число сигналов;

a – коэффициент, зависящий от характера сигнала;

b – постоянная, зависящая от внешних условий деятельности (наличия одновременно решаемых других задач, неблагоприятных факторов и т.п.).

Сложность процесса принятия решения может быть оценена по сложности используемых алгоритмов либо с помощью абстрактной шкалы логической сложности.

В порядке возрастания логической сложности выделяются решения следующих типов:

дедуктивные $y_i = F(x_i)$ – нахождение следствия y_i по причине x_i и известному закону F ;

абдуктивные $x_i = F^{-1}(y_i)$ – нахождение причины x_i полученного результат y_i ;
индуктивные – отыскание закономерности F на основе известных фактов x_i ,
 y_i ;

прогностические – формирование гипотезы проблемной ситуации при
управлении системами и в условиях неполной информации;

автономные, направленные на корректировку программы основного
информационного преобразования.

Длительность процесса принятия решения зависит от числа m логических
условий и наличия зон сомнения [4]. При 3-4 логических условиях быстрые
безошибочные решения затруднительны, при большем – невозможны.

Специфика двигательной деятельности спортсмена определяется
параметрическими характеристиками. Только установив основные параметры в
движениях, выделив их из большого множества (длина, направление, координаты,
моменты времени, длительность, частота, линейные и угловые скорости и
ускорения, энергия, мощность, сила, момент силы, количество движений и др.),
можно упорядочить структуры двигательных действий, разработать рациональную
модель действия (движения), создать концептуальное представление и алгоритм
обучения.

Концептуальное представление (модель, алгоритм деятельности) включает в
себя как трансформированные сигналы, воспринимаемые в данный момент, так и
прошлый опыт человека, его знания и навыки. Это динамический синтез следов
восприятия и памяти, выраженный в форме представления со всеми присущими
ему признаками – обобщенностью, схематичностью и панорамностью.

Одним из основных принципов обучения является представление о
сопоставимости «заданного», т.е. рационального действия при данной
деятельности с реализуемым, что обеспечивается акцептором действия.

Наблюдаемую степень «рассогласования», т.е. качество регулирования в
биологических системах может быть выявлено измерением степени
«рассогласования» заданного и фактического и быть представленным
количественно при помощи «квадратической площади регулирования» ($K_{пр}$).

Под $K_{пр}$ понимают квадрат интеграла разницы между заданным и
фактическим, что может быть выражено формулой:

$$K_{пр} = 1/t [X(t) - Y(t)]^2$$

где $X(t)$ – заданная программа работы

$Y(t)$ – фактическая работа (реализуемое действие).

«Площадь регулирования» представляет собой площадь замкнутой области, ограниченной с одной стороны линией равновесного режима, с другой – кривой переходного процесса. Чем меньше «площадь регулирования», тем выше его качество.

Оптимальные динамические характеристики биологических систем регулирования соответствуют минимальным «площадям регулирования».

Возможны отклонения от оптимальной настройки в сторону периодического или аperiodического «вырождения» регулирования в зависимости от характеристики переходного процесса.

Для определения переходных процессов при биологическом регулировании необходимо использовать дозированные воздействия нормальной величины – находящихся в пределах переносимых без повреждения физиологических нагрузок, при этом спортсмен должен находиться в исходном равновесном состоянии.

Для оценки качества регулирования производится непрерывная регистрация исследуемой функции. Для определения динамического типа регулирующей системы измеряются различные временные характеристики: латентные периоды, время достижения максимальных отклонений.

В общем случае регулирование осуществляется тремя наиболее известными способами.

1. – посредством реагирования на ожидаемое изменение в функционировании системы.
- 2.- посредством реагирования на наступившие изменения.
- 3.- посредством реагирования на ошибки.

Конкретное содержание регулирующих воздействий определяется, во-первых, характером сведений, полученных с помощью обратной связи, и, во-вторых, внутренней логикой процесса функционирования спортсмена.

В процессе обучения спортсмен воспринимает информацию о ходе процесса с помощью сигналов S , поступающих к нему непосредственно через анализаторы.

Воспринимаемые сигналы S интегрируясь с извлекаемой из памяти информацией J преобразуется по одному из трех типов переработки информации спортсменом:

П – прямого замыкания (автоматизация действий);

Р – репродуктивного мышления (пошагового преобразования информации на основе определенных правил);

Р_р – продуктивного мышления (самостоятельного творческого прогнозирования).

Спортсмен на основании воспринимаемой (осведомительной) информации, выполняет функцию приемника и ретранслятора, осуществляет анализ информации и принятия решения, т.е. вырабатывает управляющую или командную информацию, программирование работы всех действий или ее частей, контроль и исполнение.

Состояние анализаторов спортсмена оценивается как их способность к восприятию количественных характеристик отдельных физических параметров действий, способность к восприятию свойств действий и способность удерживать наличные характеристики деятельности анализатора на каком-либо уровне.

До 90% всей поступающей информации спортсмен воспринимает через зрительный анализатор, при этом максимальная скорость переработки информации человеком не превышает 50 двоичных единиц в секунду, в пределах 10,7... 70 бит/с. Для спортсменов оптимальное значение скорости переработки информации равно 10 ... 55 бит/с, принимая 1 бит информации эквивалентной $K \ln 2 = 10^{-16}$ эрг/к, где $K = 1,38 \cdot 10^{-16}$ эрг/к – постоянная Больцмана.

Одним из факторов успешности обучения спортсменов выступает полнота информации о состоянии самой деятельности. Выразив в количественных выражениях меру недостатка информации о деятельности, т.е. энтропию, отмечаем эквивалентность энтропии и количество информации простым законом сохранения: сумма информации и энтропии при данном распределении вероятностей состояния деятельности постоянна и равна максимальной получаемой информации при минимальной энтропии в данных условиях. Увеличение информации связано с уменьшением энтропии и наоборот.

Эквивалентность информации и энтропии сравнима как эквивалентность массы и энергии по Эйнштейну

$$m=C^{-2} E,$$

где $C=3\ 10^{10}$ см/с – скорость света,

$E=$ эрг – 1 эрг эквивалент 10^{-21} г массы.

Выводы. Таким образом, на обучение спортсмена могут оказывать влияние многочисленные факторы, которые могут нести, как положительный повышать ее эффективность, так и отрицательный снижать ее, моменты и которые вызывают необходимость рассмотрения вопросов эффективности деятельности как необходимого и определяющего компонента успеха достижений спортсмена.

Перспективы дальнейших исследований. Представленные материалы исследования входят в перспективный проект комплексной работы по совершенствованию существующих методик обучения, а также разработок методик по цифровизации обучения, отдельные фрагменты которого представлены в ранее разработанных публикациях [2,3].

Список литературы.

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-192с.
2. Востриков В.А. Биокрибернетические аспекты обучения в физической культуре, как основы мониторинга подготовленности занимающихся / В.А. Востриков // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения: Материалы первой всерос. науч.-практ. конф., Нальчик, 17–19 января 2003 года / Министерство образования Российской Федерации; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту; Филиал Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта при Кабардино-Балкарском государственном университете им. Х. М. Бербекова. – Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет, 2003. – С. 39-41.
3. Востриков В.А. Биокрибернетические основы управления подготовкой спортсменов / В. А. Востриков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: IV Межд. науч.-практ. конф., Уфа, 25–27 февраля 2010 года. – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2010. – С. 284-287.
4. Зарковский Г.М. Психофизиологический анализ трудовой деятельности / Г.М. Зарковский. – М.: Наука, 1967. – С.114.

УДК: 799.311

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ СТРЕЛКОВ

© 2022, *Гуштурова Ирина Вадимовна*

© 2022, *Шумихина Ирина Ивановна*

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Аннотация. Показана эффективность введения подвижных игр в тренировочный процесс юных стрелков для улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и повышения спортивной результативности.

Ключевые слова: стрелки, подвижные игры, сила и силовая выносливость мышц, координациометрия, простая зрительно-моторная реакция.

Annotation. The effectiveness of introducing outdoor games into the training process of young shooters aged to improve the functional state of the neuromuscular apparatus and increase athletic performance is shown.

Keywords: arrows, outdoor games, muscle strength and strength endurance, coordination, simple visual-motor reaction.

Введение. Современные достижения в стрелковых видах спорта предъявляют высокие требования к всесторонней физической подготовленности и специальной выносливости спортсмена. В любых дисциплинах стрелкового спорта успех зависит не только от скорости двигательной реакции, но и силы, силовой выносливости мышц, координации движений, то есть хорошего функционального состояния нервно-мышечной системы спортсмена [1,2,5]. Среди методов развития нервно-мышечной системы у детей, совершенствования основных двигательных качеств, наиболее оптимален игровой метод.

Обзор литературы. В доступной литературе имеются сведения об эффективности применения подвижных игр в физическом воспитании детей различного возраста [3]. Имеются работы, посвященные опыту применения подвижных игр в системе подготовки юных спортсменов некоторых спортивных специализациях [4]. Однако мы не нашли работ, посвященных изучению эффективности применения подвижных игр в тренировочном процессе юных стрелков.

Цель и задачи исследования. Целью работы явилось изучение влияния подвижных игр на физическое развитие, функциональное состояние нервно-мышечной системы и результаты контрольных стрельб юных спортсменов-стрелков 14-15 лет.

Методы исследований. Исследование проводилось на базе ДЮСШ «Металлист» г. Ижевска. В эксперименте принимали участие группа юных спортсменов, состоящая из 10 человек в возрасте 14-15 лет.

Из них: 3 девочки и 3 мальчика 15 лет, 2 мальчика и 2 девочки 14 лет. Стаж занятий пулевой стрельбой три года.

Исследования нервно-мышечной системы юных стрелков проводились на приборе «Психотест» с применением трех методик: «Простая зрительно-моторная реакция», «Контактная координациометрия по профилю». Сила и силовая выносливость мышц изучалась с помощью кистевой динамометрии. Пулевая стрельба из винтовки проводилась в стрелковом тире из положений: лежа, стоя, с колена, по 20 выстрелов за общее время 2 часа 15 минут, что соответствует упражнению в пулевой стрельбе мв-5.

В тренировочный процесс по пулевой стрельбе юных стрелков, были введены подвижные игры. Подвижные игры средней и малой подвижности в течение шести месяцев проводились перед тренировкой, три раза в неделю.

Для повышения скорости двигательной реакции применялись игры такие как: «Снайпер», «Вышибалы» разных видов. «Игра в помощь», «Палочка-выручалочка», «Встал, побежал» и т.д.

Для повышения уровня функциональных возможностей нервной системы были использованы игры: «Квадрат», «Бадминтон» и т.д. На занятиях также проводились игры, развивающие координацию движений: «Бадминтон», «Удочка», «Самый гибкий», «Лапта».

В конце занятий использовались игры малой подвижности, развивающие внимание и успокаивающие нервную и кардио-респираторную систему: «Пол, нос, потолок», «Делай как я» и т.д.

Результаты исследований. Для оценки эффективности применения подвижных игр в системе подготовки юных стрелков, изучалось функциональное состояние нервно-мышечного аппарата у стрелков в начале эксперимента (1 этап) и после полугодичного периода занятий подвижными играми (2 этап).

По нашим данным, за период исследования сила мышц и силовая выносливость мышц кисти возросла у всех исследованных нами спортсменов. Средние данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. - Динамика показателей силы и силовой выносливости мышц кисти у юных стрелков от первого ко второму этапу исследования

возраст	пол	этап	Сила мышц кисти, кг		Силовая выносливость, сек	
			правая	левая	правая	левая
14	м	1	26,79±2,73	26,20±2,73	11,24±0,78	7,62 ±3,05
		2	29,73±4,05	29,43±4,20	12,81±2,19	13,82±1,72
		%	10,9%	12,3%	13,9%	81,4%
	д	1	24,8±0,78	21,2±0,87	4,23±1,66	4,25±1,72
		2	25,5±0,68	23,7±0,77	18,3±1,52	15,4±1,55
		%	2,8%	11,7%	330,5%	362,9%
15	м	1	34,10±5,73	34,67±6,06	10,61±1,88	13,54±3,40
		2	36,99±4,91	37,13±5,32	13,31±1,50	14,36±1,16
		%	8,4%	7%	24,5%	6%
	д	1	21,60±0,78	20,30±0,67	5,92±1,46	6,25±1,52
		2	22,63±0,56	21,33±0,60	9,23± 1,81	6,59±3,65
		%	4,7%	5%	55,9%	5,3%

Таким образом, что занятия подвижными играми положительно повлияли на развитие мышечной системы у спортсменов-стрелков. Следует отметить, что сила мышц кисти и силовая выносливость левой руки у большинства юных стрелков несколько выше, чем сила и выносливость мышц правой кисти, это объяснимо тем, что левая рука при занятиях стрельбой задействована более активно.

Динамика показателей координации по профилю у мальчиков и у девочек от первого ко второму этапу исследований, была разнонаправленной. У мальчиков наблюдается снижение частоты (на 40%-50%) и длительности касаний (на 50%-75%) (табл.2).

Таблица 2. - Динамика средних показателей контактной координации по профилю у юных стрелков от первого ко второму этапу исследования

возраст	пол	этап	Количество касаний/с		Время касаний/с	
			показатель	уровень тремора	показатель	оценка качества
14	м	1	0,78±0,12	Высокий	0,03±0,01	очень высокое
		2	0,41±0,21	Средний	0,01±0,01	очень высокое
		%	- 47,4		-66,7	очень высокое
	д	1	0,35	Средний	0	очень высокое
		2	0,74	Высокий	0,01	очень высокое
		%	+111,4		+100%	очень высокое
15	м	1	0,64±0,14	Высокий	0,02±0,01	очень высокое
		2	0,38±0,12	Средний	0,01±0,01	очень высокое
		%	-40,6		-50%	очень высокое
	д	1	0,41±0,07	Высокий	0,01±0,00	очень высокое
		2	0,77±0,19	Высокий	0,02±0,00	очень высокое
		%	+87,8		+100%	очень высокое

Таким образом, частота и амплитуда тремора у них снизилась, оценка тремора изменилась с «высокий» до «средний» то есть, мы наблюдаем отчетливое

улучшение состояния точности управления движениями при решении двигательных задач. В то время как, у девочек наблюдался выраженный рост количества касаний (в среднем на 90%-100%) и их длительность (до 100%) (табл.2).

То есть, амплитуда и частота тремора у девочек-стрелков, за исследованный период повышается, оценка тремора меняется со «среднего» на «высокий». Возможно, это связано с гормональной перестройкой пубертатного периода, в который девочки вступают в среднем на 1-2 года раньше, чем мальчики. Это приводит к некоторому ухудшению координационных способностей.

Для стрелка важна не только точность, но и скорость двигательной реакции. При изучении динамики показателей простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), мы видим, что среднее время ПЗМР как у мальчиков, так и у девочек снизилось от 1 ко 2 этапу исследования (в среднем на 0,8%-2,3% и 0.8 -2 %, соответственно), то есть скорость реакции возросла (табл.3).

По нашим данным, применение подвижных игр в тренировочном процессе способствует росту подвижности нервных процессов у юных стрелков и улучшению реакции.

Таблица 3. - Динамика показателей времени простой зрительно-моторной реакции юных стрелков от первого ко второму этапу исследования

Возраст	пол	этап	Среднее время, мс		Мода, мс
			показатель	оценка	
14	м	1	219,50±5,73	Норма	197,25±2,19
		2	214,50±7,45	Норма	192,25±3,02
		%	-2,3%		-2,5%
	д	1	196,00±6,45	Высок.	172,00±3,38
		2	192,00±7,16	Высок.	200.00±4,31
		%	-2%		16,2%
15	м	1	213,86±6,59	Норма	199,29±4,19
		2	212,00±8,56	Норма	196,71±4,79
		%	-0,8%		-1,3%
	д	1	209,25±6,40	Норма	197,00±8,60
		2	207,50±8,03	Норма	189,25±6,38
		%	-0,8%		-3,9%

Также прослеживается тенденция к снижению времени типичного моторного ответа (мода). У мальчиков 14, 15 лет и у девочек 15 лет снижение показателя мода произошло в среднем 1,3%- 3,9%, в то время как у девочек 14 лет, мы даже наблюдаем рост данного показателя в среднем на 16,2% (табл. 3). Мы также отмечаем как у мальчиков, так и у девочек повышение показателей

функционального уровня нервной системы (в среднем на 5,7- 7,7% и 1,8-4,5%, соответственно), показателей устойчивости и функциональных возможностей нервной системы (на 17,8-23% и 4,1-5,1%, соответственно).

То есть, в ходе эксперимента, функциональный уровень нервной системы у юных стрелков повысился, возросла способность стрелков формировать адекватную заданию функциональную систему и достаточно длительно ее удерживать.

Таким образом, подвижные игры, введенные нами в тренировочный процесс юных стрелков, вызвали положительные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечной системы, что не могло не сказаться на спортивной результативности юных стрелков.

Для оценки эффективности применения подвижных игр в системе подготовки юных стрелков, после окончания полугодичного эксперимента были проведены повторные контрольные стрельбы (табл. 4). Отмечена положительная динамика результатов стрельбы во всех упражнениях.

Таблица 4. - Динамика средних показателей пулевой стрельбы у юных стрелков от первого ко второму этапу исследования

возраст	пол	этап	Пулевая стрельба, очки			
			лежа	стоя	с колена	сумма
14	м	1	186,75± 2,34	180,75± 3,62	181,25± 1,21	553,00±3,00
		2	192,50±2,12	183,00±2,00	187,00±1,00	562,50±5,05
		%	2,1%	1,2%	3,2%	1,7%
	д	1	190±1,00	182±1,41	184± 1,44	556±3,93
		2	194± 2,05	185± 1,53	188±1,58	567± 2,05
		%	2,1%	1,6%	2,1%	1,9%
15	м	1	188,29± 2,05	180,14± 3,04	183,14± 2,25	555,33±3,93
		2	191,86±1,58	182,71±2,18	187,00±0,88	561,57±4,31
		%	1,8%	1,5%	2,1%	1,1%
	д	1	189,75± 1,44	180,75± 1,53	186,75± 1,36	556,33±4,10
		2	193,00±0,82	180,00±1,63	188,00±1,41	561,00±3,68
		%	1,7%	-0,4	0,0%	0,8%

Общая сумма очков в трех положениях выросла в среднем на 0,8 – 2% и превысила норматив, который юные стрелки должны выполнять в своем возрасте.

Таким образом, введение подвижных игр в тренировочный процесс положительно повлияло на функциональное состояние нервно-мышечной системы и, как следствие, на спортивную результативность у юных стрелков 14-15 лет.

Выводы:

1. Показано, что за время исследования сила мышц и силовая выносливость мышц кисти возросла у всех, изученных нами стрелков. Следует отметить, что сила мышц кисти и силовая выносливость левой руки у большинства юных стрелков выше, чем правой.

2. Выявлена разнонаправленная динамика показателей координациометрии у мальчиков и у девочек от первого ко второму этапу исследований. У мальчиков наблюдается снижение частоты и длительности касаний, оценка тремора у них изменяется с «высокого» на «средний». В то время как, у девочек-стрелков амплитуда и частота тремора за исследованный период повышается.

3. Показано, что за период исследования скорость моторного ответа у юных стрелков повышается, повышается функциональный уровень нервной системы, возрастают показатели устойчивости и уровня функциональных возможностей нервной системы.

4. Введение подвижных игр в систему подготовки юных стрелков положительно повлияло и на результаты контрольных стрельб. Общая сумма очков в трех положениях выросла и превысила результаты возрастных нормативов.

Список литературы:

1. Золотарёв И.В. Пулевая стрельба: учеб.-метод. пособ. / И.В. Золотарёв. – М.: Стрелковый союз, 2010 – 313 с.
2. Итнис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Итнис. – М.: ДОСААФ, 1982 – 227 с.
3. Мельников Ю.А. Подвижные игры народов России в системе спортивно-ориентирования физического воспитания / Ю.А. Мельников // Современные проблемы физической культуры и спорта: сборник материалов межд. науч.-практ. конф. – СПб, 2008. – Т.2. – С.73 – 75.
4. Павлов Г.К. Оценка состояния нервно-мышечного аппарата и ее использование при управлении процессом скоростно-силовой подготовки спортсменов / И.Т. Лысаковский, А.Е. Аксельрод, Г.К. Павлов // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 10. - С. 39-42.
5. Коновалов В.Л. Влияние упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, на результативность стрелков / В.Л. Коновалов, А.В. Старостина, А.И. Кишкин // Педагогические науки. - 2020. - №1(34). - С. 254-259.

УДК: 796:796.011.3

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

© 2022, Дубревский Юрий Михайлович

© 2022, Жуков Александр Адольфович

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры спорта

***Аннотация.** «Система подготовки юношей 14-15 летнего возраста в беге на короткие дистанции». Статья посвящена теоретическому обоснованию системы подготовки юношей 14-15 летнего возраста в беге на короткие дистанции в подготовительном периоде на примере недельного микроцикла. Применение системного подхода в разработке содержательных аспектов учебно-тренировочного процесса у юных спринтеров позволило обосновать неразрывную связь теоретического, научно-методического и практического компонентов, направленных на решение задач спортивной тренировки данной категории спортсменов.*

***Ключевые слова:** системный подход, принципы тренировки, средства методы, виды подготовки, содержание микроцикла.*

***Annotation.** "The system of training young men of 14-15 years of age in short-distance running." The article is devoted to the theoretical substantiation of the system of training young men of 14-15 years of age in short-distance running in the preparatory period on the example of a weekly microcycle. The use of a systematic approach in the development of the content aspects of the educational and training process for young sprinters allowed us to substantiate the inseparable connection of theoretical, scientific, methodological and practical components aimed at solving the tasks of sports training of this category of athletes.*

***Keywords:** system approach, principles of training, means, methods, types of training, microcycle content.*

Анализ исследований и публикаций. С целью решения наших исследовательских задач в области теоретического и научно-методического обоснования системы подготовки юношей в беге на короткие дистанции нами были изучены труды авторов: Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Л.С. Хоменкова, А.И. Жилкина, В.С. Кузьмина и др. в определении основополагающих аспектов спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции [1,2,3].

В ходе исследования мы обосновали, что спортивная тренировка рассматривается как многоаспектный и сложный педагогический процесс, основанный на совершенствовании и развитии физических, морально-волевых качеств путем повышения функциональных возможностей спортсмена, направленных на физическое совершенствование и достижение высоких спортивных результатов. Нам глубоко импонируют научные взгляды Н.Г. Озолина, Л.П. Матвеева, В.М. Дьячкова, Т.Ю. Круцевич, указывающих на правила рационального построения тренировочного и воспитательного процессов; применения передового практического опыта в подготовке юных спортсменов.

Учитывая системный характер нашего исследования, мы опирались на научное определение понятия *система* (П. К. Анохин, В. Г. Афанасьев), которые представлены следующим образом: «система – это комплекс объединенных компонентов, взаимодействие и взаимоотношения которых направлены на достижение сфокусированного результата» [5]; система – это совокупность объектов, взаимодействие которых предопределяет наличие новых интегративных качеств, не присущих частям, её образующих [6].

Все научные положения, изученные нами ранее, свидетельствуют о том, что спортивная тренировка – это сложное системное образование, которое нуждается в углубленном, а точнее сказать в системном теоретическом и научно-методическом обосновании. Ряд ученых, исследующих проблему спортивной подготовки юных спортсменов на различных этапах её осуществления, высказываются в пользу применения системного подхода в построении основ спортивной тренировки. Эти ученые подчеркивают, что без системного подхода достичь намеченной цели невозможно [7].

Следовательно, применяя ту или иную систему физического воспитания, спортивной подготовки тренер, управляет состоянием спортсмена, добиваясь повышения уровня спортивного мастерства, развития комплекса двигательных качеств, в том числе и улучшения психического состояния. Таким образом, в центре нашего внимания находятся микроциклы подготовительного периода данной категории спортсменов, поскольку именно этот временной отрезок является наиболее значимым в развитии физических и волевых качеств, уровня спортивной техники, что обеспечивает высокий уровень спортивных достижений.

Цель исследования: Теоретическое и научно-методическое обоснование содержания учебно-тренировочных занятий юных спринтеров в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Цель исследования: Теоретическое и научно-методическое обоснование содержания учебно-тренировочных занятий юных спринтеров в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Изложение основного материала. Теоретический анализ специальной и научно-педагогической литературы позволил нам выделить следующие

структурные элементы, которые на наш взгляд являются системообразующими в построении содержания подготовки юношей 14-15 летнего возраста в беге на короткие дистанции. Избрав за основу традиционную методологию научного познания и следуя данной логике в решении поставленных задач, мы выделили следующие элементы предлагаемой нами системы:

- принципы спортивной тренировки;
- методы спортивной тренировки;
- виды спортивной подготовки;
- средства спортивной тренировки.

Приведенные выше элементы и их теоретический анализ позволили разработать систему (тренировочный микроцикл) подготовки юношей 14-15 летнего возраста в беге на короткие дистанции. Полагаясь на классическое определение понятия «система» можно сделать следующее умозаключение, что все вышеприведенные элементы предложенной системы должны находиться в постоянном взаимодействии и единстве, которые обусловлены неразрывной связью и нацелены на реализацию целей и задач спортивной подготовки.

Исходя из вышеперечисленных элементов, разрабатываемой системы спортивной тренировки рассмотрим в первую очередь те принципы, которые наиболее адекватны задачам подготовительного периода бегунов на короткие дистанции.

- принцип углубленной спортивной специализации и индивидуализации;
- единства общей и специальной подготовки;
- непрерывности тренировочного процесса;
- принцип постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам;
- принцип цикличности тренировочного процесса;
- принцип возрастной адекватности спортивной деятельности.

Обусловленность и приемлемость имеющихся принципов в подготовительном периоде спортивной подготовки указывает на их многосторонний, гибкий и целенаправленный характер.

Являясь частью системы физического воспитания, спортивная тренировка располагает всем арсеналом ее методов и методических приемов обучения,

которые достаточно освещены в современной науке. Вопрос состоит в том, чтобы обозначить их совокупность и неразрывную связь в соответствии с условиями их применения, факторами внешней среды, вида спорта, квалификации спортсмена и др. Сосредоточимся на некоторых из них:

- метод устной передачи и усвоения информации в виде рассказа, беседы, объяснения, описания и других форм речевого воздействия;
- метод непосредственной наглядности, выраженный в показе упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся;
- метод опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинематики двигательных действий и др.).

В центре нашего внимания группа *методов строго регламентированного упражнения*, представленных современными учеными (М.И. Виноградов, А.М. Максименко, Л.П. Матвеев, В.И. Курамшин), которые отражают выраженную направленность на совершенствование двигательных навыков и максимальное развитие двигательных качеств, характерных для избранного вида спортивной специализации. Из всего наличия и разнообразия методов спортивной тренировки в подготовительном периоде годичного цикла подготовки 14-15 летних бегунов на короткие дистанции мы сосредоточили своё внимание на тех, которые в полной мере отвечают *задачам* подготовительного периода, которые мы представили ниже.

Задачи подготовительного периода.

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма 14-15 летних бегунов на короткие дистанции и их физических способностей посредством применения многообразия средств и методов спортивной подготовки.
2. Освоение новых двигательных умений и навыков, направленных на овладение сложно-техническими действиями в избранном виде спорта.
3. Создание кумулятивного эффекта достигнутого уровня физической и психологической готовности, необходимого для достижения запланированных результатов у юношей 14-15 летнего возраста в беге на короткие дистанции.

Теперь мы переходим к трактовке практических методов спортивной тренировки:

- *равномерный метод* характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью;

- *переменный метод* характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, за счет изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины физических усилий, смены техники движений и т.д.;

- *повторный метод* характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности;

- *метод круговой тренировки* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы с регулируемыми интервалами отдыха с достаточно высокой интенсивностью прохождения «станций» в круге;

- *игровой метод*, являющийся методом комплексного совершенствования физических и психических качеств человека в условиях организованной игры на фоне состязательности и ярко выраженной эмоциональности.

Главной целью нашего исследования является разработка недельного микроцикла подготовительного периода, его структуры и содержания в соответствии с спортивными целями и задачами.

С учетом этой мысли нами была разработана *классификация средств подготовки* юношей в беге на короткие дистанции, которую мы сгруппировали в соответствии с традиционными видами подготовки спортсмена.

Классификация средств подготовки юношей в беге на короткие дистанции:

Разновидности бега. Разминочный бег по беговой дорожке; - кросс до 3 км; бег по пересеченной местности - челночный бег; - бег с ускорением по прямой; - бег с ускорением по повороту; - бег с ускорением «с горы», - бег с ускорением «в гору»; - бег по лестничным маршам «в гору».

Бег на короткие дистанции с учетом времени. Бег на отрезках 30-60м.; - бег на отрезках 100-200-400м.

Специальные упражнения бегуна. Бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени и отведением бедра назад; - прыжковый бег с направленным отталкиванием; - семенящий бег; - бег частым шагом; - бег широким, размашистым шагом; - бег с ускорением.

Специальные прыжковые упражнения (многоскоки). Прыжки «в шаге»; «шаг, скачок, шаг»; - скачки на одной ноге; прыжки на двух ногах из приседа и полуприседа; - прыжки на месте (на стопе) в песке и на грунте.

Упражнения с отягощениями. (Штанга, гриф от штанги). Приседы и полуприседы; выпрыгивания со снарядом на плечах; выпады правой и левой ногой; рывок двумя руками снизу на грудь; рывок двумя руками снизу в упор над головой»; жим лёжа. (Диски от штанги). Для мышц рук и туловища. Отведение и приведение, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Упражнения с мячами «медицинбол» (2-3кг). 1-2. Метание мяча стоя в парах, двумя руками снизу «вперед» и «назад»; 3-4. Выталкивание мяча одной рукой от груди (поочередно правой и левой); 5. Метание мяча стоя двумя руками «сверху», прогнувшись.

Упражнения с собственным весом тела. Поднимание туловища из исходного положения «лежа на спине». Сгибание, разгибание рук из упора лежа. Сгибание, разгибание рук из исходного положения «сидя на гимнастической скамейке». Подтягивание на перекладине. Поднимание прямых ног до угла 90 град. из вися на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног до касания стопами жерди из положения «лежа на спине у гимнастической стенки, хватом снизу за жердь». Поднимание туловища (прогнувшись в пояснице) - из положения «лежа на груди, руки за голову».

Упражнения на снарядах. Упражнения у гимнастической стенки. Амплитудные махи а) прямыми ногами; б) с выносом бедра вперёд; в) махи назад, с акцентом на захлёстывание голенью из положения «стоя левым боком», «стоя правым боком». Интенсивный бег на месте с высоким подниманием бедра из и. п. «упор - стоя» (в наклоне вперед). Упражнения на параллельных брусьях. Из упора на предплечьях. Маятникообразные движения тела. То же «из упора на кистях». Поочередные сгибания ног в коленном суставе. Беговые движения ногами.

Поднимание прямых ног в угол. Упражнения на перекладине. Маятникообразные движения телом «из вися, хватом сверху»; «подъём-переворот»; «подъём махом-назад»; «вис хватом снизу»; «вис на согнутых руках»; из вися «выход на правую руку»; из вися «выход на левую руку». Упражнения на акробатической дорожке. Кувырки вперёд; кувырки назад; переворот левым боком; переворот правым боком; перекаты через правое и левое плечо; стойки на предплечьях, стойки на кистях.

Упражнения на гибкость. Наклоны туловища из исходного положения: - «сид». Наклоны туловища из исходного положения: - «сид ноги врозь». Наклоны туловища из исходного положения: - «сид широкая стойка ноги врозь». Растягивание мышц задней поверхности бедра в положении «выпад правой», «выпад левой». Наклоны в исходном положении: - «поперечный полушпагат», наклоны из исходного положения: - «продольный полушпагат»; растягивание задней и передней поверхности бедра у гимнастической стенки из различных исходных положений.

Упражнения на становление техники старта, стартового разгона и бега по дистанции. Бег с различными установками на отрезках до 100 метров. Преодоление дистанций 100, 200, 400 метров с применением различных методов спортивной тренировки (*повторный, интервальный, переменный бег*) с меняющимися установками, по заданному времени и без учета времени; - бег по повороту на легкоатлетическом ядре; - выбегания со старта из различных исходных положений; - многократное выполнение положения «На старт!»; - выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Спортивные и подвижные игры Использование спортивных игр по упрощенным правилам на открытых площадках: стрит-бол, баскетбол, мини-футбол. *Подвижные игры*, включающие в себя элементы бега, прыжков, преодоления искусственных и природных препятствий, командное соперничество в челночных эстафетах, бег с барьерами.

Самоконтроль. Средства восстановления работоспособности. Профилактика спортивного травматизма. Питание спортсмена в период выполнения предельных физических нагрузок.

«В спортивной подготовке выделяется ряд относительно самостоятельных сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические и интегральные. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них» [7]. Применяя приведенные выше научные представления, мы можем приступить к следующему этапу нашей работы: - систематизации средств и методов в соответствующей мере и логике их применения (таблица 1).

Таблица 1 - План-график распределения тренировочной нагрузки в подготовительном периоде годичного цикла подготовки

Средства подготовки в беге на короткие дистанции	октябрь																			
	1-я неделя микроцикла					2-я неделя микроцикла					3-я неделя микроцикла					4-я неделя микроцикла				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Разминочный бег	x			x		x			x		x			x		x			x	
Кроссовый бег		x			x		x			x		x			x		x			x
Спортивные и подвижные игры			X					X					X					X		
Специальные упражнения бегуна	X	X		x		X	X		X		X			X		X			X	
Бег на короткие дистанции с учетом времени	x					x					x					x				
Упражнения на становление техники		x				x						x				x				
Специальные прыжковые упражнения					x					x					x					x
Упражнения с отягощениями.		x	x				x	x				x	x				x	x		
Упражнения собственным весом тела				x					x					x					x	
Упражнения на гибкость.	x	x			x		x					x					x			
Упражнения на перекладине, брусьях				x	x				x	x				x	x				x	x
Упражнения на акробатической дорожке			x					x					x					x		
Теоретические сведения.	x		x		x						x		x		x					

План – график, является обобщенной формой учета тренировочной нагрузки и её распределения в разрезе от 1-до 4-й недели (месячная нагрузка). В этом документе отражены средства подготовки спортсмена, которые детализированы и рассредоточены в структуре недельного микроцикла (таблица 2).

Таблица 2 - Недельный микроцикл подготовки юношей в беге на короткие дистанции

Дни недели	Содержание тренировочных занятий
понедельник	Разминка: бег 1000 метров. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра 2х20м, бег с выносом прямых ног 2х30м, прыжковый бег 2х30м, семенящий бег 2х30м, бег с ускорением 2х30м Выполнение старта+ стартовый разгон 7х20м. Бег с хронометражем 1х 60м (100м). Заминка: бег трусцой, ходьба до 400м; упражнения на восстановление дыхания. <i>Теоретические сведения.</i> «Самоконтроль физического состояния».
вторник	Кроссовый бег без уч/вр. 2000 метров. Упражнения на развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра 2х30м, бег с выносом прямых ног, прыжковый бег 2х30м, семенящий бег 2х30м, бег с ускорением 2х30м. Штанга. Жим лежа - 3х30кг х10раз. Рынок 3х20кг х7раз. Толчок 3х20кг х7раз. Приседания: 3х30кг х10раз. Поднимание на стопе 2х30кг х10раз. Повторный бег - на технику бегового шага 3х200м. Заминка: бег до 200м. Упражнения на гибкость.
среда	Спортивная игра (стритбол) -30 мин. Упражнения на гибкость. Упражнения с мячами «медицинбол» (2-3кг). 1-2. Метание мяча стоя в парах, двумя руками снизу «вперед» и «назад» 2х15 бросков; 3-4. Выталкивание мяча одной рукой от груди (поочередно правой и левой) 2х10 выталкиваний мяча; 5. Метание мяча стоя двумя руками «сверху» прогнувшись - 1х15 бросков. Упражнения на акробатической дорожке . Кувырки вперёд – 2р.х3повт.; кувырки назад 2р. х3 повт.; переворот левым боком; переворот правым боком - до 2р. х 5 повт; перекаты через правое и левое плечо до 10 повтор.; стойки на предплечьях – 6 повтор., стойки на кистях – 6 повтор. Заминка: медленный бег-200м, упражнения на расслабление мышц ног. <i>Теоретические сведения:</i> «Средства восстановления работоспособности спортсмена».
четверг	День отдыха. Восстановительные мероприятия. Пешая прогулка 1час.
пятница	Разминочный бег 1000 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра 2х30м, бег с выносом прямых ног, прыжковый бег 2х30м, семенящий бег 2х30м, бег с ускорением 2х30м. Подтягивание: 4х6 раз. Поднимание туловища - и. п. лежа на спине руки за голову -3 х 20 раз. Поднимание туловища - и. п. лежа на животе, руки за голову – 3 х 20 раз. Упражнения на брусьях: - маятникообразные движения тела и.п. упор на предплечьях, то же «из упора на кистях». Поочередные сгибания ног в коленном суставе. Беговые движения ногами. Поднимание прямых ног в угол 2рх10 повторений. Повторный бег - 10х100м. Заминка. Бег трусцой -3 мин. Упражнения на восстановление дыхания.
суббота	Кроссовый бег 2000 метров. Специальные беговые упражнения. Высоко поднимая бедро 2х30м, бег на прямых ногах 2х30м, бег в прыжковом шаге 2х30м, семенящий бег 2х30м, ускорения 2х30м. Бег 5х80м. <i>Специальные прыжковые упражнения (многоскоки).</i> Прыжки «в шаг» - 2х30 м; « шаг, скачок, шаг» - 2х30м; скачки на одной ноге 2х30м; прыжки на двух ногах из полу приседа 1х30м; Интервальный бег (через 100м) -100м+200м+400м Заминка бег трусцой 400м, упражнения на гибкость и расслабление мышц бедра, восстановление дыхания. <i>Теоретические сведения:</i> Профилактика спортивного травматизма. Питание спортсмена в период выполнения предельных физических нагрузок.
воскресенье	День отдыха

Содержание недельного тренировочного цикла (табл. 2) нуждается в некоторых пояснениях касательно организации и построения системы тренировки юношей в беге на короткие дистанции в подготовительном периоде. Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 2 часа (90 минут).

Средства подготовки спортсменов рассредоточены в таблице 2, согласно разработанной классификации и плана-графика (табл. 1). С учетом ограниченности рамок данного исследования, представляем некоторые комментарии относительно содержания 2,3,4 недельных микроциклов.

Содержание тренировочных занятий может корректироваться с учетом изменчивости окружающей среды и условий тренировки. Важно подчеркнуть, что объём и интенсивность тренировочной нагрузки 2-го микроцикла увеличивается в сравнении с первым на 5%; третьего микроцикла на 10%; 4-го на 15%.

Начиная с 5-го – микроцикла нагрузка должна плавно снижаться, в обратной последовательности, что обусловлено накоплением кумулятивного эффекта, обеспечивающего рост показателей в последующем *предсоревновательном и соревновательном* периодах.

Выводы. В ходе данного исследования *были определены* главные задачи подготовительного периода в беге на короткие дистанции. *Исследованы* теоретические и научно-методические основы системы спортивной подготовки юношей 14-15 летнего возраста. *Разработана* классификация средств, направленная на построение недельного тренировочного микроцикла в беге на короткие дистанции для данной категории спортсменов. *Теоретически и научно-обоснована* система подготовки юношей 14-15 летнего возраста в беге на короткие дистанции.

Список литературы.

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2002.- 864 с.
2. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика: учебник / под общей ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. - 3-е издание, доп. и перераб. - М.: «Физкультура и спорт», 1979. - 599 с.
3. Хоменков Л.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике / под ред. Л.С. Хоменкова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 479 с.
4. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. - М.: Медицина, 1975.- 402с.
5. Афанасьев В.Г. Человек в управлении обществом / В.Г. Афанасьев. - М.: Политиздат, 1977.- 382с.
6. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособ. для вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
7. Теория и методика физического воспитания в 2 т. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. Т.1 -392с.
8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для бакалавров / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2009. – 530 с.

УДК: 796:159.925

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

© 2022, Масейкина Анна Романовна

© 2022, Табуницик Александр Савич

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры спорта

***Аннотация.** Авторы статьи Табуницик А.С. и Масейкина А.Р. в своей работе «Влияние эмоционального интеллекта на конкурентоспособность спортсменов» рассматривают сторону эмоциональной составляющей при высокой конкурентоспособности в большом спорте. Эмоции играют немаловажную роль в жизни профессиональных спортсменов, от них может зависеть конечный результат на соревнованиях. Статья направлена на рассмотрение эмоционального состояния спортсмена, которые направлены на становление психологической стабильности во время своей профессиональной спортивной деятельности. В результате, в любом виде спорта спортсмену для достижения успеха необходимо отслеживать свои эмоции и уметь контролировать их.*

***Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, эмоциональное состояние, психология спортсмена, эмоциональный интеллект, соревновательная тревожность.*

***Annotation.** The authors of the article Tabunshchik A.S. and Maseikina A.R. in their work "The influence of emotional intelligence on the competitiveness of athletes" consider the side of the emotional component with high competitiveness in big sports. Emotions play an important role in the life of professional athletes, the final result at competitions may depend on them. The article is aimed at considering the emotional state of an athlete, which are aimed at establishing psychological stability during his professional sports activity. As a result, in any sport, an athlete needs to track his emotions and be able to control them in order to achieve success.*

***Keywords:** emotional stability, emotional state, athlete psychology, emotional intelligence, competitive anxiety.*

Введение. На сегодняшний день эмоциональный интеллект признан популярной психологической концепцией, заслуживающей особого внимания. Развитие эмоционального интеллекта благоприятно сказывается на повышении уровня психологической подготовленности спортсменов, их успешной адаптации к соревновательным условиям [1].

Важно учитывать уровень развития эмоционального интеллекта, его особенности у спортсменов. Кроме того, недостаточная теоретическая разработанность данного вопроса в отечественной науке, небольшое количество эмпирических исследований, отсутствие практических и методических рекомендаций делают проблему изучения эмоционального интеллекта спортсменов особенно актуальной и своевременной [1,2,3].

Как показывает история развития представлений об эмоциональном интеллекте, каждая группа исследователей стремится по-своему определить изучаемое понятие. Но всё-таки, обобщая данные, можно заметить, что все концепции, так или иначе, попадают в одну из двух групп [4].

Дж. Мэйер, Д. Карузо и П. Сэловей такие группы назвали «модели способностей» (ЭИ понимается как чисто когнитивный феномен) и «смешанные модели» (ЭИ образуется путём комбинации личностных характеристик и мыслительных способностей) [2].

Также существует ещё одно разделение всех концепций эмоционального интеллекта на две группы, предложенное К.В. Петридесом и Э. Фёрнхем. В нём есть классы «эмоциональный интеллект как способность» и «эмоциональный интеллект как черта» [5,6].

Данные группы различаются по способу измерения эмоционального интеллекта. Так, первая группа оценивается при помощи тестов, а вторая при помощи опросников

Цель исследования– изучить эмоциональный интеллект, как ресурс конкурентоспособности спортсменов.

Для достижения поставленной цели, были сформулированы следующие **задачи исследования**: 1) Рассмотреть эмоциональный интеллект и основные подходы к его изучению при помощи теоретико–методологического анализа отечественных и зарубежных источников; 2) Рассмотреть и проанализировать основные модели эмоционального интеллекта спортсменов, направленные на повышение конкурентоспособности; 3) Изучить взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и социальной адаптации личности, направленных на изучение влияния эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и повышение их конкурентоспособности.

Для достижения поставленных задач, были использованы теоретические и практические **методы исследования**, такие как: метод теоретического анализа и обобщения литературных источников; анкетирование; психологические методы исследования; методы статистической обработки полученных данных.

Результаты исследования. Проблема конкурентоспособности спортсменов в настоящее время является значимой в психологии спорта. Помимо высокого уровня техники и тактики спортсмену необходима психологическая подготовка, которая могла бы обеспечить ему определенный запас надежности в период соревнований [1,7,8]. С целью выяснения влияния эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов, нервно-психическую устойчивость и их способность к саморегуляции было проведено наше исследование.

Исследование проводилось с помощью методики определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла. В исследовании приняли участие юноши и девушки сборной команды ДНР по косики каратэ. Всего в исследовании участвовало 60 человек: 33 юноши и 27 девушек. Возраст испытуемых от 16 до 18 лет. Квалификация спортсменов: 1 взрослый, КМС, МС. Исследования проводились на базе МУ КДЮСШ №5.

В результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у юношей был выявлен низкий уровень выраженности всех показателей, кроме «самотивации», который имеет среднее значение

Таким образом, из всех компонентов эмоционального интеллекта у юношей более развита способность к эмоциональной настройке на деятельность, создание у себя необходимого настроя для эффективного выполнения деятельности [1].

При этом спортсмены могут недостаточно хорошо ориентироваться в вербальных и невербальных проявлениях эмоций.

В группе девушек низкие значения имеют показатели «эмоциональная осведомленность» и «управление своими эмоциями». Умеренно выражены такие показатели, как «самотивация», «эмпатия» и «распознавание эмоций других людей». Показатель эмоциональной осведомленности свидетельствует о том, насколько девушки грамотны в эмоциональной сфере, знают ли они, как правильно называются и проявляются те или иные эмоции.

Показатель управления своими эмоциями характеризует скорее способность спортсменов быстро «отходить» от неприятных переживаний, не «заикливаться» на отрицательных эмоциях, быстро восстанавливать эмоциональное состояние.

Как видно из полученных результатов, данные компоненты эмоционального интеллекта у девушек развиты слабо.

Анализ достоверности различий в проявлении эмоционального интеллекта выявил у юношей более высокие значения показателя «управление своими эмоциями» по сравнению с девушками - таблица 1.

Таблица 1 - Средние значения показателей эмоционального интеллекта у юношей и девушек

	Юноши (n=33)	Девушки (n=27)	Достоверность различий
«Эмоциональная осведомленность»	6,4±1,34	7,3±2,23	-
«Управление своими эмоциями»	6,5±2,1	4,0±1,56	p<0,05
«Самотивация»	8,9±1,79	9,2±1,78	-
«Эмпатия»	7,6±2,35	9,5±2,21	-
«Распознавание эмоций»	6,6±1,8	8,4±2,67	-

Это свидетельствует о том, что юноши лучше контролируют свое эмоциональное состояние, умеют сдерживать эмоции, которые могут снизить эффективность деятельности, быстрее справляются с неприятными эмоциональными переживаниями, более эмоционально отходчивы, чем девушки.

Для диагностики социально-психологической адаптации личности, была использована одноимённая методика, предложенная К. Роджерсом, Р. Даймондом.

Методика предназначена для диагностики приспособленности человека к условиям взаимодействия с окружающими его людьми в системе межличностных отношений.

Социально-психологическая адаптация зависит от умения личности ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия.

В результате диагностики социально-психологической адаптации личности (СПА), по методике, предложенной К. Роджерсом, Р. Даймондом были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Средние значения показателей диагностики социально-психологической адаптации личности (СПА)

	Юноши (n=33)		Девушки (n=27)	
	X_{cp}	σ	X_{cp}	σ
Адаптивность	142,0	19,7	136,0	16,8
Дезадаптивность	82,0	36,1	91,0	29,4
Лживость -	18,1	4,7	18,2	3,9
Лживость +	14,4	4,6	16,4	4,1
Приятие себя	46,8	8,4	42,6	9,3
Неприятие себя	15,1	8,3	16,2	7,8
Приятие других	25,0	5,1	26,8	6,2
Неприятие других	17,1	8,6	18,6	8,9
Эмоциональный комфорт	26,0	4,9	24,5	7,2
Эмоциональный дискомфорт	15,7	10,0	14,8	5,7
Внутренний контроль	56,6	7,4	49,5	6,8
Внешний контроль	20,8	10,6	29,4	7,9
Доминирование	10,9	2,8	12,8	2,5
Ведомость	19,0	5,6	17,6	6,1
Эскапизм (уход от проблем)	15,1	4,6	16,4	5,1

Результаты обследования можно считать достоверными, т.к. испытуемые показали низкий уровень лжи (гораздо ниже зоны неопределенности). При этом общий анализ показателей указывает на высокий уровень зрелости личности, что

позволяет интерпретировать низкий уровень лжи как доверие, а не как демонстративную открытость [3,8].

Адаптация. Средний тестовый показатель у юношей и девушек оценивается как умеренная приспособленность человека к условиям взаимодействия с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. Тенденция к совпадению целей и ценностных ориентаций личности результатам, достигаемым в процессе общения. Намерения, в основном, совпадают с поступками, замыслы - с воплощением, побуждения к действию - с его итогами.

Самоприятие. Высокий тестовый показатель наблюдается как у юношей, так и у девушек. Положительная самооценка своих личностных качеств. Удовлетворенность собой. Уверенность, что может нравиться окружающим, интересен и привлекателен для других как личность.

Приятие других. Высокий тестовый показатель как у юношей, так и у девушек. Умеренная терпимость к другим людям, к их слабостям и недостаткам. Критичность к окружающим. Склонность давать как положительные, так и отрицательные оценки их личности и особенностей поведения. Стремление к сохранению некоторой дистанции в общении с ними.

Эмоциональная комфортность. Высокий тестовый показатель как у юношей, так и у девушек. Тревожность, обеспокоенность, напряженность. Некоторая эмоциональная неуравновешенность. Неудовлетворенность окружающей действительностью. Пессимистичность.

Интернальность. Высокий тестовый показатель. Преобладание внутренней мотивации над внешней. Требовательность к себе. Умение управлять собой и собственными поступками. Тенденция к предварительному продумыванию своих поступков. Самокритичность, склонность искать причины своих неудач в самом себе. Стремление полагаться на свои силы, не рассчитывая на чью-то помощь.

Доминирование. Средний тестовый показатель. Умеренное стремление влиять на других, убеждать их в своем мнении, отстаивать свои позиции - в ряде случаев может сочетаться с определенной уступчивостью, податливостью внешнему влиянию.

Выводы. Таким образом в любом виде спорта спортсмену для достижения поставленного результата в своей спортивной деятельности необходимо отслеживать свои эмоции и умение его контролировать.

Эмоциональный интеллект спортсменов характеризуется способностью к самомотивации, умением управлять своим эмоциональным состоянием, направлять эмоции для достижения поставленной цели в процессе соревновательной деятельности, что улучшает способность выделять, детализировать и учитывать значимые условия спортивной деятельности.

Основным параметром этого свойства можно считать адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления. Чем лучше развита у спортсменов способность контролировать свои эмоции и управлять ими, тем более ровный эмоциональный фон они сохраняют во время соревнования, спокойно оценивают ситуацию, энергетические затраты адекватны ситуации соревнований.

Перспективы дальнейших исследований: при внедрении в учебно-тренировочный процесс результатов исследования, позволит повысить психологическую устойчивость и конкурентоспособность спортсменов в соревновательной деятельности.

Список литературы.

1. Масейкина А.Р. Влияние эмоционального интеллекта на спортивный результат / Масейкина А.Р. // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». – Донецк: ДонНУ, 2020. – Вып. 12. – Т. 2. – Ч. 1. – С. 286-292.
2. Горская Г.Б. Личность как ресурс конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации: Рудиковские чтения. Материалы XII междунар. науч-практ. конф. психологов физической культуры и спорта (26–27 мая 2016 г.) / Г.Б. Горская. – М., 2016. – С. 21–26.
3. Доценко Ю.А. Социально-психологическая адаптация спортсмена как основа достижения спортивного результата / Ю.А. Доценко, С.И. Ершов, А.Р. Масейкина // Стратегические направления развития мировой науки: сборник материалов Междунар. науч.-практ. конф. (31 мая 2020 г.), – Кемерово: ЗапСибНЦ, 2020 – С. 7-9;
4. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб.: БХВ–Петербург, 2012. – 288 с.
5. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 304 с.
6. Волкова Я.А. Эмоции как мотивационная основа деструктивной коммуникации / Я.А. Волкова // *Lingua mobilis*. – 2012. – № 4 – С. 36–43.
7. Курилов А.Е. Эмоциональный интеллект как основа спортивного совершенствования / А.Е. Курилов, А.Р. Масейкина // *Физическая Культура и Спорт: теория и практика*. Научно-методический журнал – № 2 (6) – 2019 – С. 13-19;
8. Доценко Ю.А. Теоретические подходы к формированию эмоционального интеллекта в тренировочном процессе / Ю.А. Доценко, С.И. Ершов, А.Р. Масейкина. - Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии: материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции. / гл. ред. С.Е. Бакулев. – СПб.: НГУФКС 3 им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – Вып. 3. – Ч.1. – С. 129-133.

УДК: 796.232.2:796.015.132]-055.25

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

©2022, Минковская Зинаида Георгиевна

©2022, Азимок Ольга Петровна

©2022, Новик Галина Владимировна

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

***Аннотация.** В статье представлен анализ уровня общей и специальной физической подготовленности юных баскетболисток 11-12 лет. Целью исследования явилось определение показателей физических качеств юных спортсменок в течение учебного года. В работе приводится статистический сравнительный анализ данных показателей. Определена положительная динамика физической подготовленности юных баскетболисток для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** юные спортсменки, баскетбол, физическая подготовленность.*

***Annotation.** The article presents an analysis of the level of general and special physical fitness of young basketball players aged 11-12. The purpose of the study was to determine the indicators of physical qualities of young athletes during the academic year. The paper presents a statistical comparative analysis of these indicators. The positive dynamics of physical fitness of young basketball players for successful training and competitive activities has been determined.*

***Keywords:** young athletes, basketball, physical fitness.*

Введение. Физическая подготовка взаимосвязана с другими компонентами спортивной подготовки, особенно технической. При обучении юных спортсменов необходимо убедиться в наличии физических возможностей, которые будут представлять собой основы их технической подготовки, состоящей из различных повторений (для того, чтобы стать навыками). Развитие технических способностей на несоответствующем уровне физической подготовленности ведет к неправильному формированию техники.

Обзор литературы. Правильная общая и специальная физическая подготовка игроков напрямую связана как с индивидуальной, так и с командной игрой. Сосредоточившись на физической подготовке игрока, необходимо учитывать, что ее следует оценивать, поддерживать и, при необходимости, улучшать. По этой основной причине описаны различные типы тестов. С одной стороны, существуют общие тесты для оценки физического состояния, а с другой стороны, есть специальные тесты для каждого вида спорта, которые характеризуются тем, что связаны с целевым видом спорта, что способствует повышению значимости и надежности результатов [1].

Баскетбол является командным видом спорта, который требует владения широким спектром физических параметров и двигательных способностей для

достижения успеха. В связи с этим, отслеживание тренировочной нагрузки в этом командном виде спорта может иметь чрезвычайно важное значение для обеспечения физической подготовки игроков к требованиям соревнований, для избегания резких изменений нагрузки с точки зрения предотвращения усталости и предотвращения травм [2].

Индивидуальные и коллективные успехи в баскетболе тесно связаны с уровнем физической подготовки спортсменов, которая является ключевым определяющим фактором результативности в баскетболе.

Наиболее частые физические требования в баскетболе включают кратковременный бег (от нескольких шагов до более 20 м), резкие остановки, быстрое ведение мяча, быструю смену направления движения, различные вертикальные прыжки, ускорение, различные броски и передачи.

Тесты на физическую подготовку широко используются в командных видах спорта для оценки развития физических возможностей игроков в течение сезона и после травм. Таким образом, конкретная тренировка в баскетболе якобы является лучшим методом улучшения физических и функциональных характеристик баскетболистов [3].

Цель и задачи исследований. Сравнить уровень физической подготовленности юных баскетболисток в группах начальной подготовки.

Методы исследований. Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов для определения физической подготовленности, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследований. Исследование проводилось в сентябре 2020 года и в сентябре 2021 года на базе Гомельского областного центра олимпийского резерва по игровым видам спорта. В исследованиях приняли участие 24 юных спортсменки (по 12 человек в экспериментальной и контрольной группах) в возрасте 11-12 лет, занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения [4].

Были выбраны две учебно-тренировочные группы. Одной из групп была предложена программа обучения техническим действиям – экспериментальная, другая группа занималась по программе ДЮСШ – контрольная. Уровень физической подготовленности юных баскетболисток на момент эксперимента был фактически одинаковый.

Перед началом проведения эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности обеих групп. Уровень физической подготовленности юных баскетболистов оценивался по следующим тестам, используемых тренерами:

- кистевая динамометрия (изометрическая сила) – использовалась для оценки максимальной силу захвата мяча (кг);
- бег на 5 и 20 м (скорость бега) – для оценки проявления быстроты (с);
- приседания (мышечная сила и выносливость) - игроки выполнили максимальное количество приседаний за 60 с (к-во раз);
- выпрыгивание вверх и выпрыгивание вверх с разворотом на 1800 (взрывная сила ног) (см);
- бросок набивного мяча сидя 3 кг (взрывная сила мышц верхней части тела)
- бросок мяча из положения сидя на полу с полностью вытянутыми ногами и спиной к стене (м);
- Т-тест (ловкость и контроль над телом) – быстрое перемещение с изменением направления по образцу Т (с);
- Йо-Йо тест (аэробная нагрузка) - игроки выполняли повторные 40-метровые (2 × 20 м) пробежки с 10-секундным периодом отдыха между ними (с).

Результаты анализа физической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Параметры общей и специальной физической подготовленности юных баскетболисток до начала эксперимента

Тесты физической подготовленности	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	Т – критерий Стьюдента	
			t	P
Бег на 5 м, с	1,48 ± 0,09	1,51 ± 0,10	0,22	P > 0,05
Бег 10 м, с	2,11 ± 0,09	2,17 ± 0,11	0,42	P > 0,05
Бег 10 м «змейкой», с	2,91 ± 0,08	2,94 ± 0,08	0,27	P > 0,05
Бег на 20 м, с	4,08 ± 0,16	4,11 ± 0,14	0,14	P > 0,05
Йо-Йо тест, м	654,31 ± 165,31	668,65 ± 158,12	0,06	P > 0,05
Бег 5 мин, м	847,45 ± 193,51	853,62 ± 187,36	0,02	P > 0,05
Прыжок в длину, см	193,54 ± 23,45	198,63 ± 24,18	0,15	P > 0,05
Наклон вперёд, см	17,43 ± 2,16	18,57 ± 2,58	0,34	P > 0,05
Отжимания, к-во раз	18,44 ± 3,11	19,32 ± 2,98	0,20	P > 0,05
Кистевая динамометрия, кг	14,25 ± 5,36	13,99 ± 5,04	0,08	P > 0,05
Прыжок из приседа вверх, см	37,83 ± 4,28	38,03 ± 3,96	0,03	P > 0,05
Прыжок с разворотом, см	37,34 ± 4,52	37,65 ± 4,23	0,05	P > 0,05
Бросок набивного мяча 3 кг сидя, м	2,13 ± 0,64	2,07 ± 0,71	0,13	P > 0,05
Т-тест, с	12,54 ± 0,61	12,63 ± 0,73	0,17	P > 0,05

После проведения предварительного тестирования, на основе полученных данных об уровне освоенности технических элементов баскетбола и показателях развития физических качеств экспериментальная группа работала по специальной

системе, которая включала комплексы упражнений, необходимых в обучении технических действий и обучение одновременному сочетанию технических действий.

Целью данных комплексов упражнений являлось формирование правильной техники движений, а также правильных пространственно-временных восприятий от выполнения технических элементов баскетбола. Данные комплексы упражнений были включены в тренировочный процесс юных спортсменов, участвующих в эксперименте, и применялись на протяжении одного года.

Для определения эффективности системы она была внедрена в тренировочный процесс экспериментальной группы, тренировочный процесс контрольной группы остался без изменений.

Проведенное первичное тестирование юных спортсменов показало, что развитие основных физических качеств в экспериментальной и контрольной группах находится практически на одном уровне ($P > 0,05$).

В экспериментальной группе для анализа развития двигательных навыков юных спортсменов каждый месяц разрабатывались более конкретные и эффективные режимы тренировок.

По прошествии одного года эксперимента были проведены повторные тестирования уровня развития физических качеств юных спортсменов. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Параметры общей и специальной физической подготовленности юных баскетболисток по окончании эксперимента

Тесты физической подготовленности	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	Т – критерий Стьюдента	
			t	P
Бег на 5 м, с	1,46 ± 0,08	1,48 ± 0,08	0,18	P > 0,05
Бег 10 м, с	2,01 ± 0,09	1,99 ± 0,07	0,18	P > 0,05
Бег 10 м «змейкой», с	2,84 ± 0,09	2,73 ± 0,06	1,02	P > 0,05
Бег на 20 м, с	3,99 ± 0,09	4,00 ± 0,11	0,07	P > 0,05
Йо-Йо тест, м	687,24 ± 113,13	701,52 ± 98,44	0,10	P > 0,05
Бег 5 мин, м	924,63 ± 156,14	1006,15 ± 127,41	0,40	P > 0,05
Прыжок в длину, см	198,51 ± 19,44	201,74 ± 16,07	0,13	P > 0,05
Наклон вперед, см	18,94 ± 2,64	20,18 ± 2,13	0,37	P > 0,05
Отжимания, к-во раз	20,71 ± 3,63	22,84 ± 2,87	0,46	P > 0,05
Кистевая динамометрия, кг	16,48 ± 3,01	18,21 ± 2,16	0,47	P > 0,05
Прыжок из приседа вверх, см	42,97 ± 4,48	45,17 ± 4,62	0,51	P > 0,05
Прыжок с разворотом, см	39,82 ± 5,13	42,01 ± 4,57	0,54	P > 0,05
Бросок набивного мяча 3 кг сидя, м	2,89 ± 0,59	3,18 ± 0,44	0,39	P > 0,05
Т-тест, с	12,01 ± 0,47	11,88 ± 0,46	0,20	P > 0,05

Так, в показателе взрывного усилия при перемещении на 5 м, результаты юных баскетболисток контрольной группы улучшился на 1,37 %, а в экспериментальной – на 2,03 %.

Аналогичная картина наблюдается и в показателях бега на 20 м. В контрольной группе прирост результата составил 2,26 %, в экспериментальной – 2,75 %. В показателях бега на 10 м и 10 м «змейкой», показатели экспериментальной группы чуть превышают результаты контрольной.

Прирост результата в беге на 10 м и 10 м «змейкой» в контрольной группе увеличились на 4,98 % и 2,47 % соответственно, в экспериментальной – 9,05 % и 7,69 %.

Выводы. Изменение показателей общей и специальной физической подготовленности в тестах с проявлением времени выполнения упражнения дало возможность проанализировать прирост результатов в течение года.

Опираясь на полученные результаты, можно сделать заключение о том, что структура технической подготовки способствовала положительной динамике результативности действий юных баскетболисток, а также, что общая и специальная физическая подготовка юных спортсменов ведется в правильном направлении.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем исследовании следует рассмотреть связь между уровнем технической и физической подготовленности юных баскетболисток. А также определить эффективность разработанной структуры обучения техническим элементам в группах начальной подготовки.

Список литературы.

1. Козин В.В. Ситуационная композиция в технико-тактической подготовке спортсменов / В.В. Козин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 2 – Т. 3. – С. 74-83.
2. Андрущишин И.Ф. Совершенствование диагностики игрового взаимодействия в волейболе / И.Ф. Андрущишин и [др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – № 1. – Т. 1. – С. 63-67.
3. Афоншин В.Е. Методика развития двигательных навыков спортсменов командных видов спорта / В.Е. Афоншин, В.В. Роженцов // Европейский журнал физического воспитания и спорта. – 2016. – №12 (2). – С. 34-40.
4. Азимок О.П. Сравнительный анализ технической подготовки баскетболисток на различных этапах обучения / О.П. Азимок, З.Г. Минковская // Проблемы и перспективы организации физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой: сб. трудов молодых ученых / отв. ред. Н. П. Петрушкина. – Челябинск: УралГУФК, 2021. – С.11-14.

УДК: 797.2-051-053.5:796.015.574

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ 10-11 ЛЕТ

© 2022, Пинчук Наталья Ивановна

© 2022, Середа Катерина Андреевна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры спорта

Аннотация. Методика развития скоростных способностей у пловцов 10-11 лет. В статье проанализировано состояние проблемы развития скоростных способностей у пловцов 10-11 лет. Определена специфика тренировки в учебно-тренировочных группах в плавании и методические особенности развития скоростных способностей.

Ключевые слова: спортивное плавание, скоростные способности, пловцы.

Annotation. Methodology for the development of speed abilities in swimmers 10-11 years old. The article analyzes the state of the problem of the development of speed abilities in swimmers 10-11 years old. The specifics of training in training groups in swimming and methodological features of development are determined speed abilities.

Keywords: sports swimming, speed abilities, swimmers.

Введение. Плавание – один из важнейших навыков, которым должен овладеть каждый человек, а также базовое средство, используемое для комплексного закаливания организма и укрепления здоровья детей, взрослых [3].

Плавание является неотъемлемым инструментом наиболее популярных и успешно зарекомендовавших программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений благодаря тому, что признано одним из наиболее эффективных средств физического воспитания детей различных возрастных групп. Согласно многочисленным исследованиям, лучше всего навыки плавания усваиваются именно в период младшего школьного возраста [4].

Физическая подготовка пловцов подразумевает комплексный подход, в том числе включение упражнений, выполняемых не только в воде, но и на суше. Основная цель такого подхода – эффективное и органичное развитие всех физических качеств и способностей [2]. Одним из приоритетных параметров, которому в ходе тренировочных программ уделяют особое внимание как пловцы, так и тренеры, является скорость плавания. Именно быстрота проплыва дистанции определяет возможность достижения максимальных результатов в будущем [1].

Согласно исследованиям, пик развития скоростных способностей приходится на возрастную категорию 9-12 лет. Именно в этот период необходимо уделять наибольшее внимание на развитие быстроты, в том числе скоростных способностей пловцов.

Обзор литературы. Многочисленными авторами научных исследований в спортивном плавании отмечается, что высококвалифицированные пловцы в ходе тренировочного процесса регулярно подвергаются колоссальным нагрузкам. Специалисты в области детского и юношеского спорта также отмечают актуальность данной тенденции для своих подопечных. То есть даже начинающие спортсмены сталкиваются с высоким уровнем нагрузок вне зависимости от принадлежности к определенной возрастной категории [5,7].

Высокий уровень физических нагрузок на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса нередко приводит к различным негативным последствиям, в том числе сказывающимся на организме и здоровье спортсмена. Также чрезмерные перегрузки могут приводить к существенным снижениям спортивных результатов и показателей. Поэтому физическая подготовка пловцов должна быть комплексной, эффективной и грамотной, основанной на индивидуальных физиологических способностях конкретного спортсмена.

Физическая подготовка пловцов подразумевает включение комплекса упражнений и на воде, и на суше. Это необходимо для максимально эффективного и органичного развития всех физических качеств спортсмена [2].

Для создания качественной методики многолетней тренировки пловцов и достижения высоких спортивных результатов в будущем необходимо уделять особое внимание планированию и реализации программ физического воспитания спортсменов на начальных этапах. Об этом свидетельствуют многие научно-методические исследования в спортивном плавании отечественных и зарубежных авторов. Сегодня доступно множество различных программ и методик обучения плаванию детей разных возрастных категорий. Но их авторы не едины в вопросах сроков освоения начальных навыков плавания.

Цель работы: изучение особенностей методики воспитания скоростных способностей пловцов 10-11 лет.

Методы исследования: анализ научно-исследовательской литературы, педагогическое наблюдение, тестирование по физической подготовке, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Результаты исследований. Исследование проводилось в плавательном бассейне КУ СДЮСШОР № 6 по водным видам спорта г. Донецка. Подразумевает поэтапное проведение: теоретический, организационный, эмпирический, обобщающий этапы. К тестированию были допущены мальчики в возрасте 10 – 11

лет. В контрольных испытаниях участвовало 30 человек, которые были разделены на две группы по 15 человек – экспериментальную и контрольную. Программа предполагает проведение трех занятий в неделю, продолжительностью по два часа. Разработка программы осуществлялась на основе рекомендаций, представленных в научно-исследовательских работах Н.Ж. Булгаковой, (2000); И.Л. Ганчар, (2001).

Согласно разработанному плану, контрольная группа занималась по программе для ДЮСШ по плаванию. Участники, представляющие экспериментальную группу, проводили занятия по составленной нами программе, которая предусматривает развитие скоростных способностей спортсменов. Она включает в себя комплексы упражнений для пловцов на суше и в воде: плавание с резиновым шнуром, плавание с «тормозом», плавание с лопатками.

В ходе проводимого эксперимента использовалось тестирование по трем показателям: проплывание отрезков 25, 50 и 100 м вольным стилем.

Во время контрольного тестирования перед каждым участником была поставлена цель – преодоление заданной дистанции за максимально короткий промежуток времени. Планирование базовых микроциклов подразумевает, что совершенствование скоростных качеств спортсмена в конкретном движении напрямую зависит от уровня его физического развития и ряда прочих факторов. Развитие быстроты пловца неразрывно связано и со способностью мышц к расслаблению, которая, в свою очередь, зависит от их эластичности. Поэтому именно улучшение техники движения позволяет совершенствовать скоростные способности спортсмена. Применение комплексного подхода, подразумевающего выполнение различных скоростных упражнений во время одного занятия, позитивно отражается на общем развитии быстроты пловца. Улучшение скоростных качеств и базовой двигательной реакции достигаются путем реализации следующих методов:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и около предельной интенсивностью. Рекомендуемое число повторений в ходе одного занятия 3-6 повторений в 2-х сериях;

- повторный метод, который открывает возможности для проявления предельных скоростных способностей на фоне благоприятного эмоционального состояния. Для развития максимальной быстроты спортсмену требуется быть сосредоточенным, собранным, готовым выполнить заданные упражнения предельно эффективно и качественно.

Развитие быстроты напрямую зависит от скорости выполнения целостных двигательных действий, в том числе перемещения, изменения положения тела. В ходе тренировок необходимо тщательно планировать базовые мезоциклы, включая постепенное увеличение нагрузок и средств, развивающих скоростные качества. Основные задачи соревновательного микроцикла заключаются в повышении скоростных показателей во время старта, поворота, выполнении упражнений циклического характера и прочих характерных двигательных действий, а также в полноценном и эффективном восстановлении.

Не менее важно обеспечить все условия для пиковой работоспособности спортсменов непосредственно в соревновательные периоды. Для этого требуется детальная проработка и реализация режима соревновательного дня, включая не только подготовку к стартам, но и отдых, тренировки, рациона питания, психологического настроя.

Наша программа, направленная на развитие скоростных способностей пловцов 10-11 лет, включает специальные упражнения для учебно-тренировочных занятий: упражнения для развития быстроты движений при выполнении стартов, упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов, упражнения для развития быстроты движений в процессе дистанционного плавания.

На первом этапе проводимого педагогического эксперимента нами был установлен исходные показатели скоростных качеств у пловцов 10-11 лет, в двух группах (контрольная и экспериментальная). Ниже проведена сравнительная оценка этих групп.

Таблица 1 - Результаты тестирования групп на начало эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t – Критерий Стьюдента
	\bar{X}	σ	$\pm m$	\bar{X}	σ	$\pm m$	
25 кроль (сек)	18,78	1,289	0,576	18,82	1,203	0,538	0,051 P > 0,05
50 кроль (сек)	42,9	3,224	1,144	44,14	3,095	1,384	0,69 P > 0,05
100 кроль (сек)	1.42,1	5,803	2,595	1,43,4	8,727	3,902	0,277 P > 0,05

По t – критерию Стьюдента (P > 0,05) на начальном этапе эксперимента значительные статистически достоверные различия не выявлены.

После установления исходного уровня подготовки участников контрольной и экспериментальной группы мы приступили к реализации педагогического

эксперимента. Основное внимание мы уделяли развитию скоростных способностей с помощью внедрения специальных упражнений, о которых говорилось выше.

По завершению педагогического эксперимента нами было проведено тестирование уровня скоростных качеств двух групп. Результаты тестовой оценки продемонстрировали некоторые сдвиги по всем фиксируемым показателям.

Таблица 2 - Результаты тестирования групп в конце эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t-Критерий Стьюдента
	\bar{X}	σ	$\pm m$	\bar{X}	σ	$\pm m$	
25 кроль (сек)	18, 2	1, 289	0, 578	17, 0	0, 859	0, 385	1, 729 P > 0, 05
50 кроль (сек)	37, 9	3, 697	1, 657	36, 6	2, 192	0, 982	2, 258 P > 0, 05
100 кроль (сек)	1. 44, 7	1, 633	0, 732	1, 35, 3	8, 77	3, 932	2, 35 P < 0, 05

Результаты проведенного тестирования по выявлению скоростных способностей показывают разницу в показателях пловцов 10-11 лет, задействованных как в экспериментальной, так и контрольной группах. В ходе проведения теста по определению скоростных качеств на 25 м вольный стиль, контрольная группа показала результат $\bar{X} = 17, 0$, что на 1, 2 секунды лучше, чем экспериментальная $\bar{X} = 18, 2$, t – критерий = 1, 729 (P > 0, 05). При определении скоростных качеств во время теста на 50 м, вольный стиль, эта же группа проплыла в среднем $\bar{X} = 36, 6$, что на 1, 3 секунды лучше, чем экспериментальная $\bar{X} = 37, 9$, t – критерий = 2, 258 (P > 0, 05). В тестовом заплыве на 100 м, вольным стилем спортсмены контрольной группы проплыли $\bar{X} = 1, 35, 3$, что лучше на 9, 4 секунды чем в экспериментальной $\bar{X} = 1, 44, 7$, t – критерий = 2, 35 (P < 0, 05).

Полученные данные исследований позволили установить различие уровней скоростной подготовки пловцов, чьи занятия ориентировались на тренировки преимущественно в воде или на суше. Таким образом, для повышения скоростных качеств и достижения спортивных результатов требуется более активно включать комплекс специально-подготовительных упражнений в воде.

В случаях, когда условия не позволяют в полной мере задействовать специально-подготовительные упражнения в воде, рекомендуется выполнять обще-подготовительные упражнения на суше и дополнять их комплексом специально-подготовительных занятий. В ходе проведения эксперимента нами зафиксирован благоприятный эффект от включения специально-подготовительных упражнений на суше. Они позволяют комплексно подготовить организм пловца к работе, сократить время разминки непосредственно в воде, одновременно увеличив

основную часть тренировки. Между отрезками плавания рекомендуем включать специально-подготовительные упражнения на суше. Именно активный отдых на суше (включающий в себя специально-подготовительные упражнения) является более рациональным и эффективным по сравнению с пассивным отдыхом как на воде, так и на суше.

Развитие скоростных способностей пловцов 10-11 лет осуществляется за счет выполнения скоростно-силовых упражнений в воде, например, плавания с резиновым шнуром, лопатками, ластами, «тормозами» и др. Поэтому именно скоростно-силовые упражнения в воде должны широко применяться в ходе тренировочного процесса и увеличения быстроты спортсмена.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что практикуется два основных направления развития скоростной подготовки пловцов в возрасте 10-11 лет. Один из них ориентирован на повышение скоростно-силовой подготовки на суше, другой – в воде. Результаты, полученные в ходе тестирования, показали, что уровень развития скоростных качеств у пловцов 10-11 лет, наблюдаемых в двух группах, статистически не отличается ($P > 0,05$). Упражнения, выполняемые преимущественно на суше, являются качественным дополнением к основной программе подготовки юных пловцов, но не обеспечивают существенного улучшения быстроты спортсмена. Развития скоростных качеств пловцов можно достичь за счет расширения комплекса упражнений, выполняемых преимущественно в воде. Прежде чем, приступать к скоростной работе, хорошо овладеть техникой плавания. Только тогда пловцы в состоянии сконцентрироваться на скорости выполнения упражнений.

Список литературы.

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: состояние и пути развития / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6. – С. 28-30.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 48.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №9. – С. 49-51.
4. Егорова Н. Г. Силовые упражнения на тренажерах специального типа / Н. Г. Егорова // ТиПФК. – 2002. – №2. – С. 18.
5. Кашкин А.А. Программа по плаванию / А.А. Кашкин. – М., 2009. – С. 58-74.
6. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учеб.-метод. пособ. / А.В. Козлов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 30 с.
7. Кузнецов А.А. Особенности влияния систематических занятий плаванием на функциональное состояние и адаптивные возможности организма мальчиков школьного возраста / А.А. Кузнецов, Н.В. Богдановская, Н.В. Маликов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2006. – № 3. – С. 53-59.
8. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
9. Фомиченко Т.Г. Совершенствование скоростной и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т.Г. Фомиченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 103 с.

УДК: 796.413/.418

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОСТРАХОВКИ У ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ

©2022, Тарасова Алена Андреевна

©2022, Горячева Наталья Леонидовна

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

Аннотация. В статье представлена методика формирования навыков самостраховки у футболистов средствами акробатики. Представлены 3 этапа методики, на каждом из которых решались определенные задачи и применялись адекватные поставленным задачам средства, методы и методические приемы формирования навыков самостраховки. В ходе педагогического эксперимента была доказана эффективность разработанной методики, что дает возможность использовать ее в тренировочном процессе в игровых видах спорта.

Ключевые слова: координационные способности, самостраховка, спортивная акробатика, упражнения, футбол.

Annotation. The article presents a methodology for the formation of self-insurance skills in football players by means of acrobatics. 3 stages of the methodology are presented, at each of which certain tasks were solved and adequate means, methods and methodological techniques for the formation of self-insurance skills were applied. During the pedagogical experiment, the effectiveness of the developed methodology was proved, which makes it possible to use it in the training process in game sports.

Keywords: coordination abilities, self-insurance, sports acrobatics, exercises, football.

Введение. Футбол является одним из самых травмоопасных игровых видов спорта, характеризующийся значительными объемами беговой и прыжковой нагрузки и предъявляющий высокие требования к сложной координации движений и скоростной выносливости [1].

Чрезмерные нагрузки на ранних этапах спортивной специализации влекут за собой значительные изменения опорно-двигательного аппарата (ОДА) футболистов, которые приводят к микротравмам и патологической перестройке мышц и суставов [2].

Такое предтравматическое состояние тормозит рост спортивного мастерства. Все это требует совершенствования не только технического мастерства, но и умения предохранять себя от падений и травм.

Изучение научно-методической литературы по проблеме травматизма в футболе [3] показало, что тренеры недостаточно внимания уделяют формированию навыков самостраховки у футболистов, что, безусловно, приводит к получению травм во время игры.

Специалисты игровых видов спорта [4,5,6] единодушно отмечают огромную пользу применения упражнений малой акробатики в развитии координационных способностей и формирования навыка самостраховки юных игроков.

В этой связи разработка методики формирования навыков самостраховки у футболистов средствами акробатики является актуальной научной задачей.

Задача исследования: разработать и экспериментально обосновать методику формирования навыков самостраховки у футболистов средствами акробатики.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследований. Анализ существующих программ спортивной подготовки по футболу показал, что в большинстве из них (78%) отсутствует материал по формированию навыков самостраховки у футболистов.

Изучение научно-методической литературы по формированию навыков самостраховки у футболистов [7] показало недостаточную разработанность изучаемой проблемы, что вызвало необходимость разработки соответствующей методики.

Разработанная методика формирования навыков самостраховки у футболистов средствами акробатики включает в себя три взаимосвязанных между собой этапа:

На 1 этапе основной задачей было освоение упражнения малой акробатики. Упражнения выполнялись на каждом тренировочном занятии в течение 15 минут в начале основной части занятия.

Применялись словесные методы, метод демонстрации, метод упражнения.

1) Словесный метод на практике был реализован при помощи методических приёмов: рассказ, описание, объяснение, комментарии, замечания, инструкция, указание.

2) Метод демонстрации реализовывался с использованием таких методических приёмов, как показ упражнений, технических действий, демонстрации различных наглядных пособий и макетов.

3) Метод упражнения на практике применялся с помощью расчлененного выполнения упражнения.

На 2 этапе упражнения малой акробатики выполнялись в вариативных условиях с использованием звуковых сигналов, во взаимосвязи с другими упражнениями, выполнение подряд. Они выполнялись на каждом тренировочном занятии в течение 15 минут в начале основной части занятия, после освоения упражнений малой акробатики.

Методы: помимо методов, используемых на 1 этапе, применялись такие методы, как: метод выполнения действия с вариативными изменениями его частей, метод звуковой ориентировки, метод зрительного ориентирования. Метод упражнения на практике был реализован с помощью целостного и расчлененного выполнения упражнений.

1) Метод выполнения действия с вариативными изменениями его частей был реализован с помощью целостного выполнения упражнения из различных исходных положений и в различные конечные положения.

2) Метод звуковой ориентировки был реализован при помощи выполнения заданных акробатических упражнений по звуковому сигналу (свистку).

3) Метод зрительного ориентирования заключался в применении различных разметок, выставленных предметов, флажков.

На 3 этапе упражнения, направленные на формирование навыков самостраховки, применялись в процессе двусторонней игры.

На протяжении всего эксперимента после каждого этапа проводился педагогический контроль, позволяющий определить уровень развития координационных способностей и степень сформированности навыков самостраховки в стандартных и вариативных условиях.

Контроль осуществляется двумя способами:

- 1) в ходе непосредственных наблюдений за действиями спортсмена;
- 2) с использованием видеоанализа.

В педагогическом эксперименте использовались учебные, учебно-тренировочные и контрольные типы занятий.

Для определения эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент, который проводился на базе ФГБОУ ВО «ВГАФК». В исследованиях принимали участия студенты 1 курса специализации футбола 17-18 лет, в количестве 22 человек.

Организация педагогического эксперимента предусматривала равные условия для обеих групп. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 2,5 часа.

Контрольная группа тренировалась по традиционной методике, экспериментальная – по разработанной нами методике формирования самостраховки средствами акробатики.

В результате педагогического эксперимента было отмечено значительное повышение координационных способностей экспериментальной группы по четырем из пяти исследуемых показателей ($P < 0,05$).

На диаграмме наглядно представлен прирост показателей координационных способностей испытуемых контрольной и экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента, рисунок 1.

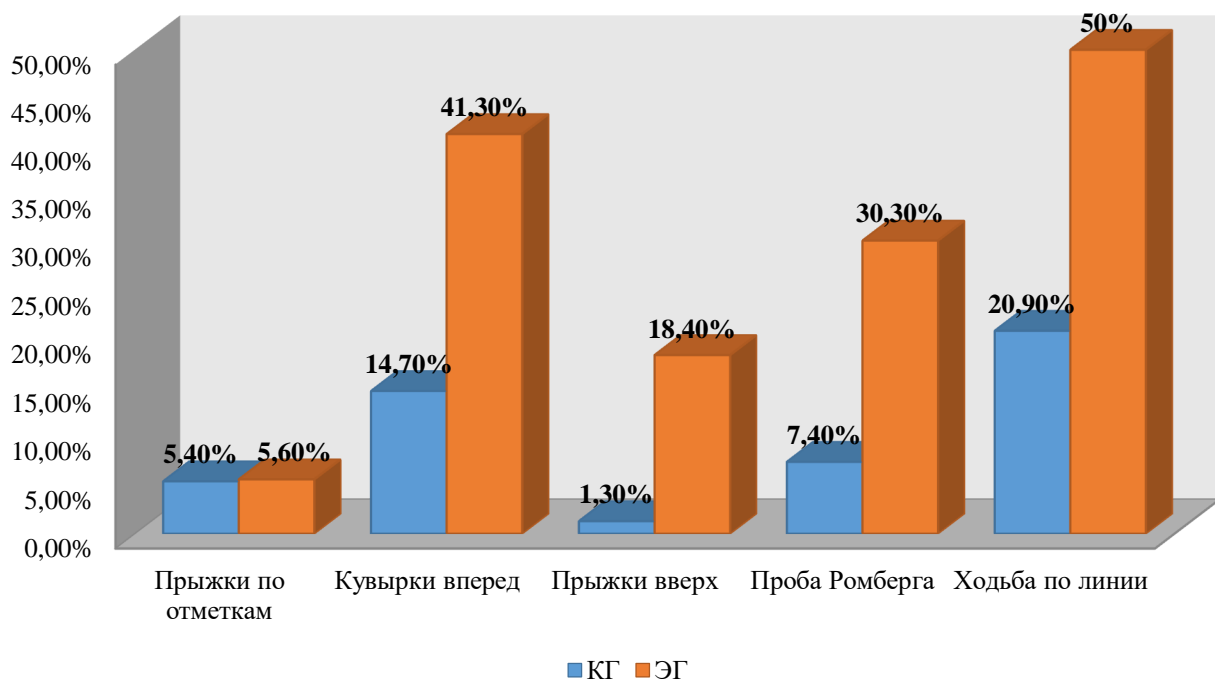


Рисунок 1 - Прирост показателей координационных способностей испытуемых контрольной и экспериментальной группы по окончании эксперимента

Результатом подтверждения эффективности разработанной методики была оценка сформированности навыка самостраховки в процессе двухсторонней игры.

В контрольной группе количество действий по применению навыка самостраховки во время игры составило 15%, в экспериментальной группе – 85%,

что свидетельствует об уменьшении риска получения травм футболистами экспериментальной группы.

Вывод. Таким образом, применения данной методики в процессе обучения и тренировки футболистов позволяет спортсменам в процессе игры выходить из сложных и травмоопасных ситуаций, применяя упражнения самостраховки.

Следовательно, можно утверждать, что разработанная методика формирования навыков самостраховки у футболистов средствами акробатики эффективна и может быть использована на практике.

Перспективы дальнейших исследований. По результатам проведенного исследования решить проблему травматизма у футболистов можно только уделяя большее внимание формированию навыков самостраховки на учебно-тренировочных занятиях.

Дальнейшие исследования могут быть посвящены расширению средств, методов и методических приемов, направленных на формирование навыков самостраховки применительно к игрокам других видов спорта, что позволит значительно снизить риск травматизма в игровых видах спорта.

Список литературы.

1. Лях В.И. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Физическое воспитание учащихся. / А.А. Зданевич, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
2. Холодов О.М. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособ. / О.М. Холодов, В.И. Дуц, А.М. Кубланов, Т.А. Куликова, И.И. Шуманский. - М.: Просвещение, 2020 – 122-124 с.
3. Правдина И.В. Выявление основных причин получения травм в футболе / И.В. Правдина // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2013. - №20. - С. 138-14.
4. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: дис. ... канд. пед. наук / А.В. Петухов. - М., 1990. - 162 с.
5. Сергеев Г.В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г.В. Сергеев, М.М. Чубаров. - М.: Просвещение, 2007. - 310 с.
6. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М., 2007. - 127 с.
7. Бакиев Д.А. К вопросу о видах травматизма и его профилактике при занятии спортом / Д.А. Бакиев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 24-26 марта 2016 года / Г.И. Мокеев (ответственный редактор).-Уфа: ГОУ ВПО «Уфимский государственный авиационный технический университет», 2016. - С. 330-333.

УДК: 797.217.2

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ПЛАВАНИЮ С ВВЕДЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

© 2022, Шумихина Ирина Ивановна

© 2022, Гуштурова Ирина Вадимовна

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Аннотация. Показано, что введение элементов синхронного плавания на начальном этапе обучения детей 6-7 лет плаванию эффективно, поскольку не только повышает эмоциональность занятий и интерес детей к ним, но и способствует более быстрому росту специальной подготовленности и повышению функционального состояния нервной и дыхательной систем у детей.

Ключевые слова: дети, обучение, синхронное плавание, специальная подготовленность, дыхательная система.

Abstract. The article shows that the introduction of the elements of synchronized swimming at the initial stage of teaching 6-7 years old children swimming is effective because it not only raises the emotionality of the lesson and the interest of children to them, but also contributes to a quicker growth of the special training and improves the functional state of the nervous and respiratory systems of children.

Key words: children, training, synchronized swimming, special fitness, respiratory system.

Введение. Большое значение для формирования здоровья ребенка, физического развития, а также развития двигательных качеств и культуры движений имеет плавание. В настоящее время при проведении занятий с детьми в большинстве случаев используются традиционные формы по обучению плаванию, что не способствует в полной мере обеспечению эмоциональности этих занятий, более полному учету возрастных и психологических особенностей развития детей 6-7 летнего возраста. Возрастные особенности детей дошкольного возраста необходимо учитывать и находить новые формы занятий для большей заинтересованности и эмоциональности, когда с одной стороны будут решаться не только развитие физических качеств и техническая подготовленность ребенка, но и обеспечиваться всестороннее развитие личности дошкольника.

Обзор литературы. Несмотря на большое внимание специалистов к проблеме начального обучения детей плаванию, работ, посвященных методике начального обучения, недостаточно. Основное внимание авторов направлено на технику спортивного плавания, отбор и многолетнюю подготовку юных пловцов [7]. Не обнаружено в литературе сведений о введении элементов синхронного плавания в начальный период обучения детей 6-7 лет. По нашему мнению, именно в данном возрасте, на начальном этапе обучения, введение элементов синхронного плавания является перспективным. Высокая эмоциональность, музыкальное

сопровождение, большое разнообразие интересных упражнений и элементов будет способствовать развитию плавательной подготовленности, развитию физических качеств детей.

Цель и задачи исследования. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики обучения детей 6-7 лет плаванию с введением элементов синхронного плавания.

Методы исследований. Исследования проводились у 23 детей 6-7 лет на базе бассейна «Динамо» г. Ижевска. Дети были разделены на две группы: в контрольную группу вошло 11 детей и в экспериментальной группе - 12 дошкольников.

Как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе занятия проводились в бассейне 2 раза в неделю, длительность занятий по 40 минут, 10 минут занятия на суше и 30 минут в воде. Дети в контрольной группе обучались плаванию по традиционной методике.

В экспериментальной группе обучение плаванию происходило с применением разработанной нами экспериментальной методики, включавшей в себя предварительно отобранные и классифицированные элементы синхронного плавания, которые соответствовали основным требованиям отбора и учитывали возрастные и физиологические особенности детей данного возраста.

В разработанную методику обучения плавания с элементами синхронного плавания, вошли следующие доступные элементы синхронного плавания: скольжение, «группировка», «фламинго», «вращение вперед», «вращение назад», винт-«вращение» в горизонтальном положении, «прогнувшись», «согнув колена», «круг». Элементы синхронного плавания осваивались детьми от простого к более сложному. Длительность эксперимента – 9 месяцев.

Для изучения специальной подготовленности использовались следующие контрольные тесты: «плавание кролем на груди с полной координацией движений» (м), «плавание кролем на спине с полной координацией движений» (м), «проплавание дистанции» удобным для каждого ребенка способом (м), «обтекаемость» (см), «удержание на воде» (сек), «шаг на груди» (м). Для оценки функциональных сдвигов в состоянии нервной и дыхательной систем применялись: проба Ромберга (сек), проба Штанге (сек), проба Генче (сек).

Результаты исследований. При изучении на начальном этапе эксперимента показателей специальной подготовленности и функционального состояния у детей

6-7 лет контрольной и экспериментальной групп выявлены практически одинаковые результаты, что говорит об однородности подобранных групп. Чтобы оценить эффективность разработанной нами методики обучения плаванию с использованием элементов синхронного плавания, была изучена динамика показателей специальной подготовленности по плаванию и функционального состояния нервной и дыхательной систем у детей контрольной и экспериментальной групп от первого ко второму этапу исследования. Средние результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. - Динамика показателей специальной подготовленности и функционального состояния нервной и дыхательной систем у юных пловцов контрольной и экспериментальной групп

Показатели	этап	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Обтекаемость (см)	1 этап	446,3±10,1	493,3±12,8	P<0,05
	2 этап	475,5±7,3	555,8±11,9	
	Прирост в %	6,5	12,6	
Шаг на груди (м)	1 этап	1,58±0,04	1,53±0,05	P≥0,05
	2 этап	1,8±0,1	1,8±0,1	
	Прирост в %	13,9	17,6	
Кроль на груди (м)	1 этап	15,4±0,5	15,7±0,6	P≥0,05
	2 этап	17,5±0,5	18,3±0,6	
	Прирост в %	13,6	16,5	
Кроль на спине (м)	1 этап	14,7±0,4	15,5±0,7	P<0,05
	2 этап	17,3±0,7	18,8±0,8	
	Прирост в %	17,7	21,2	
Проплывание дистанции (м)	1 этап	23,3±0,8	22,9±0,7	P<0,05
	2 этап	26,5±0,6	27,2±0,6	
	Прирост в %	13,7	18,7	
Удержание на воде (сек)	1 этап	20,9±1,1	19,7±0,6	P<0,05
	2 этап	22,8±0,3	23,1±0,5	
	Прирост в %	9,1	17,2	
Статическое равновесие (сек)	1 этап	22,8±0,9	23,7±0,9	P≥0,05
	2 этап	26,5±0,8	28,4±0,5	
	Прирост в %	16,2	20,1	
Проба Штанге (сек)	1 этап	24,9±1,3	27,5±1,3	P<0,05
	2 этап	28,4±1,2	34,1±0,9	
	Прирост в %	14,0	23,2	
Проба Генче (сек)	1 этап	19,7±0,9	21,7±1,1	P<0,05
	2 этап	22,5±0,8	28,1±1,1	
	Прирост в %	14,2	29,0	

При изучении динамики специальной подготовленности по плаванию у детей контрольной и экспериментальной групп, нами выявлена положительная динамика по всем тестам, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако в экспериментальной группе наблюдается более выраженный прирост. Так в тесте «обтекаемость» средний результат в контрольной группе составляет 475,5±7,3 см, а в экспериментальной 555,8±11,9 см, прирост в контрольной группе составил

6,5%, а в экспериментальной – 12,6%, если в начале эксперимента между результатами в данном тесте между группами не было статистически значимых различий, то в конце эксперимента, результат в экспериментальной группе достоверно выше, результата контрольной группы при $P \geq 0,05$. В тесте шаг на груди результат, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе составляет 1,8 м, однако прирост в контрольной группе составил 13,9%, а в экспериментальной группе 17,6% (табл.1). Средний результат в тесте «кроль на груди» на втором этапе исследования в контрольной группе составил $17,5 \pm 0,5$ м (прирост 13,6%), а в экспериментальной группе - $18,3 \pm 0,6$ м, (16,5%). Таким образом, в данном тесте не выявлено статистически значимых различий между группами, однако стоит отметить, что в экспериментальной группе есть тенденция к более высокому результату. В тесте «кроль на спине» также более значительный прирост был выявлен в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой (17,7% и 21,2%, соответственно).

В тесте «проплавание на дальность» процентный прирост за период исследования составил в контрольной группе 13,7%, а в экспериментальной группе 18,7%. При этом средний результат в экспериментальной группе ($27,2 \pm 0,6$ м.) достоверно выше, чем в контрольной группе ($26,5 \pm 0,6$ м.) при $P \leq 0,05$ (табл. 1).

Вдвое выше был и процентный прирост показателей в тесте «удержание на воде» ко второму этапу исследования в экспериментальной группе (17,2%), по сравнению с контрольной группой (9,1%).

В контрольной группе в тесте «статическое равновесие» средний результат на втором этапе составляет $26,5 \pm 0,8$ сек, что на 16,2% выше по сравнению с первым этапом. В ЭГ на втором этапе исследования результат составил $28,4 \pm 0,5$ сек, прирост достигал 20, 1 %.

В пробе с задержкой дыхания на вдохе также наблюдался более высокий прирост показателей у детей экспериментальной (23,2%), по сравнению с контрольной группой (14%). При этом средний результат составил в экспериментальной группе $34,1 \pm 0,9$ сек, что достоверно выше, чем в контрольной группе ($28,4 \pm 1,2$ сек) ($P \leq 0,05$).

В пробе с задержкой дыхания на выдохе средний результат на втором этапе составил в контрольной группе $22,5 \pm 0,8$ сек, а в экспериментальной - $28,1 \pm 1,1$ сек. При этом отмечен более высокий прирост результатов у детей экспериментальной группы (29,0%), по сравнению с контрольной группой (14,2%).

Таким образом, выявлено, что более выраженные изменения в специальной плавательной подготовленности и функциональном состоянии нервной и дыхательной систем отмечаются у детей в ЭГ, что позволяет утверждать, что обучение детей 6-7 лет плаванию с использованием элементов синхронного плавания более эффективно, чем традиционная методика.

Выводы:


1. Выявлено, что вначале эксперимента результаты детей контрольной и экспериментальной групп в тестах, отражающих специальную подготовленность и функциональное состояние нервной и респираторной систем не имеют статистически значимых различий.

2. Выявлено, что у детей экспериментальной группы, по сравнению с детьми контрольной группы, произошли более выраженные изменения во всех изученных нами тестах специальной подготовленности. При этом результаты таких тестов, как «Обтекаемость», «кроль на спине», «проплывание дистанции», «удержание на воде», на втором этапе исследования были достоверно выше у детей экспериментальной группы, по сравнению с детьми контрольной группы, что указывает на эффективность применения элементов синхронного плавания в обучении детей 6-7 лет плаванию.

3. Включение элементов синхронного плавания в начальный этап обучения плаванию детей способствовало более выраженному приросту показателей функционального состояния нервной и дыхательной систем у детей экспериментальной группы, по сравнению с детьми контрольной группы. Так результаты пробы Штанге и пробы Генче на втором этапе исследования были достоверно выше у детей ЭГ.

Список литературы.

1. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать: программа обучения 4 плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: метод. пособ. / Л. Ф. Еремеева. – СПб.: Изд-во Детство-Пресс, 2015. - 112 с.
2. Зюзик Ю.А. Особенности физического и функционального развития детей дошкольного возраста при различных двигательных режимах: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Ю. А. Зюзик. - М., 2009. - 21 с.
3. Котелевская Н.Б. Дифференцированная методика физического воспитания дошкольников с учетом закономерностей возрастной эволюции: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Б. Котелевская. - СПб., 2014. - 24 с.
4. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: лекция. Ч. 3 / Т.Г. Меньшуткина. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - 26 с.
5. Молинский К.К. Методические рекомендации по начальному обучению плаванию детей с нарушением осанки: метод. рек. / К.К. Молинский, С.С. Семенова. – СПб: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта., 2017. - 38 с.
6. Шмерко О.В. Обучение детей 5-7 лет плаванию с введением элементов синхронного плавания в малогабаритных бассейнах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Шмерко. – М., 2006. - 21 с.
7. Шляхтенко Г.И. Техника исполнения элементов высокой степени сложности в синхронном плавании и пути ее совершенствования: учеб. пособ. / Г.И. Шляхтенко. – СПб., 2000. – 205 с.



**Проблемы подготовки
спортсменов высокой квалификации**

УДК: 796.417.2

ИССЛЕДОВАНИЕ БАЛАНСОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПОЗИЦИЯХ ЖЕНСКИХ ГРУПП В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

© 2022, Горячева Наталья Леонидовна

© 2022, Силичева Татьяна Алексеевна

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

***Аннотация.** Статья посвящена изучению содержания композиции в упражнениях женских групп на тренировочном этапе подготовки. Авторами установлены условия опоры спортсменок-акробаток в пирамидах при их взаимодействии. Проведенные педагогические наблюдения позволили выявить основные балансовые упражнения, первоочередное изучение которых позволит предопределить в будущем поиск средств и методов обучения упражнениям балансового характера в женских групповых упражнениях.*

***Ключевые слова:** спортивная акробатика, балансовые упражнения, женские группы*

***Annotation.** The article is devoted to the content of the composition in the exercises of women's groups at the training competition. The authors established the conditions for the support of female acrobats in the pyramids during their placement. The conducted pedagogical observations revealed the main balance applications, a priority study that allows us to predetermine in the future the search tools and methods for studying the results of a balance character in women's group applications.*

***Keywords:** sports acrobatics, balance exercises, women's groups*

Актуальность. Современные акробатические композиции представляют собой гармоническое сочетание оригинальных и сверхсложных элементов с музыкальным сопровождением, экспрессией танца и выразительностью [1,2]. Непринужденность и легкость, амплитуда движений, чистота линий и выразительность, индивидуальный стиль исполнения отличают спортсменов [3].

Сложность балансовых упражнений в акробатике обладает специфическими особенностями, характеризующимися сложной биомеханикой двигательного взаимодействия партнеров. На проявление данных способностей большое влияние оказывают факторы, к которым относятся уровень развития физических качеств и умение их проявлять, индивидуальные особенности двигательного восприятия партнеров и чувство тонкого баланса [2,4].

По данным Болобана В.Н. (2008), одним из критериев устойчивости системы тел является двигательное взаимодействие партнеров. Оно направлено на распознавание меняющихся параметров и на выполнение технически точных движений в опорных узлах и узлах связи, где создается жесткость системы [5, 6].

Появление в арсенале ведущих акробаток женских групп сложных и оригинальных балансовых упражнений определяет перед специалистами ряд задач, решение которых должно быть направлено на совершенствование

системы технической подготовки [7]. В этой связи изучение балансовых упражнений женских групп на тренировочном этапе подготовки является актуальной научной проблемой.

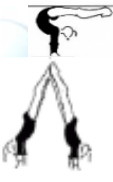
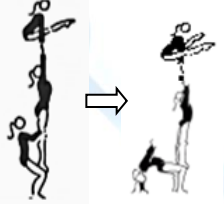






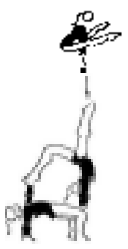

Цель исследования – определить количественное соотношение балансовых упражнений в композициях женских групп в спортивной акробатике.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, анализ и обобщение данных научно-методической литературы, методы математической статистики.

Результаты исследований. Для определения количественного соотношения балансовых упражнений в композиции женских групп в спортивной акробатике, было проведено педагогическое наблюдение.

Аналізу подверглись соревновательные композиции балансового характера женских групп возрастной категории 13-19 лет. Всего было проанализировано 20 композиций на Первенстве России по спортивной акробатике 2022 года. В результате анализа были определены балансовые упражнения, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Количественное соотношение балансовых упражнений в композиции женских групп в спортивной акробатике

Стойка (мексиканка) на стопах нижних, стоящих в стойках	Упор углом на прямых руках в полуколонне полумосту с переходом в полумост	Стойка на одной на прямых руках на стопах нижней	Стойка в «узкоручке» на прямых руках в полумосту	Упор углом на стопе средней, где нижняя держит за ногу
				
40%	20%	25%	20%	10%
Упор углом на прямых руках в шпагате	Упор углом на стопах стоящий на руках средней в полуколонне	Угол на стопах нижних опирающихся на руки в шпагате	Угол на стопе нижней стоящей на руках в мосту с опорой на одну руку	Угол на стопе средней в шпагате
				
10%	20%	20%	10%	20%

При определении количественного соотношения балансовых упражнений было установлено, что наибольшая часть пирамид выполняется на соединенных стопах нижних, стоящих в стойках (40%), либо, когда одна из партнерш стоит в стойке, а другая в равновесии в шпагате (20%).

Верхняя при этом выполняет стойку на руках и ее разновидности (в частности мексиканку), либо упор углом. 25% пирамид выполняется на стопах лежащей на спине нижней, где верхняя в прямых руках (руке) средней стоит в стойке. Большое распространение (20%) получила переходная пирамида из полуколонны в полумост с опорой на одну руку, где верхняя выполняет упор углом либо стойку (20%).

Распространенными являются пирамиды в полуколонне (20%) и полумосту (10%) со средней, стоящей в стойке, верхняя при этом выполняет упор углом с опорой на две руки или в «узкоручке».

Достаточно часто выполняются пирамиды на нижней, в поперечном шпагате с упором углом на прямых руках средней (20%), либо в ноге средней, находящейся в шпагате в упоре на плечах нижней (10%).

Помимо установления количественного соотношения пирамид, изучалось положение спортсменок при взаимодействии, то есть выяснялось – на какие части тела осуществляется опора партнеров женских групп.

В результате анализа педагогических наблюдений было определено, что при выполнении балансовых упражнений ведущими опорными звеньями верхней акробатки являются руки (в 100% случаев).

Анализ опорных звеньев при выполнении балансовых пирамид показал, что в 40% случаев опорными звеньями нижних партнеров являются руки, а 60% приходится на стопы (рисунок 1).

Опорные звенья нижних партнеров женских групп

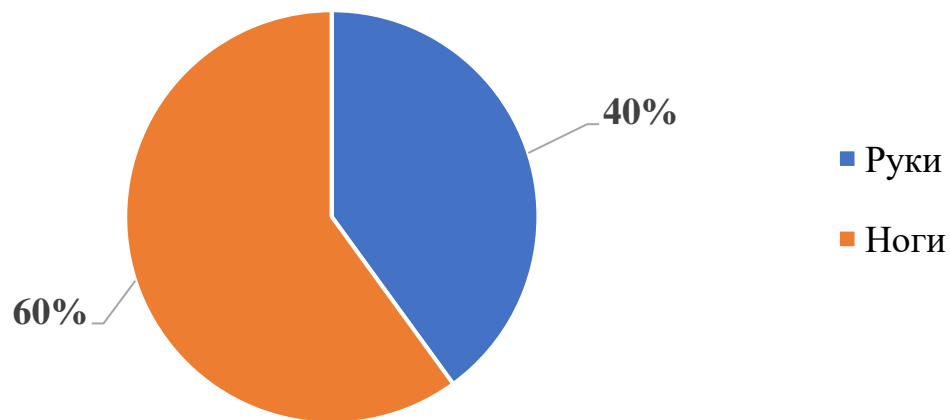


Рисунок 1. - Количественное соотношение опорных звеньев нижних партнеров женских групп при выполнении балансовых упражнений

Таким образом, проведенное исследование двигательной деятельности партнеров женских групп позволило выделить ведущие звенья тела при взаимодействии партнеров, которые необходимо учитывать при подборе средств и методов обучения балансовым упражнениям.

Вывод. В результате полученных данных, выявлено, что исследование балансовых упражнений женских групп на тренировочном этапе подготовки позволяет определить основные балансовые упражнения, их соотношение и опорные звенья верхних и нижних партнеров. Установлено, что основными опорными звеньями нижних партнеров являются ноги (60%) и руки (40%), а у верхних опорных звеньев являются только руки.

Изучение двигательной деятельности женских групп в композиции балансового характера позволило выделить ведущие звенья тела при взаимодействии партнеров, которые необходимо учитывать при подборе средств и методов обучения.

Перспективы дальнейших исследований. На наш взгляд, определение количественного соотношения пирамид и установление опорных звеньев партнеров при выполнении балансовых упражнений в женских группах на тренировочном этапе подготовки позволит в дальнейшем систематизировать средства и методы обучения при освоении балансовых элементов различных структурных групп.

Список литературы.

1. Анцыперов В.В. Совершенствование балансовых упражнений в парно-групповой акробатике с помощью технических устройств / В.В. Анцыперов, Н.Л. Горячева, В.В. Трифонов // Интеграция образования. – 2014. – Т. 18. – № 4(77). – С. 103-109.
2. Коркин В.П. Спортивная акробатика: учебник / под ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. — 238 с.
3. Березина А.Ю. Содержание и структура соревновательных композиций высококвалифицированных акробатов / А.Ю. Березина, Н.Л. Горячева, В.В. Анцыперов, А.А. Мартынов // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 2. – Ч. 2. - С. 1-6.
4. Шевчук Н.А. Количественный анализ акробатических поддержек в соревновательных композициях групповых упражнений спортсменок младших разрядов в художественной гимнастике / Н.А. Шевчук, Е.Ю. Лалаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. –Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. – № 1 (39). – С. 112-119.
5. Лобырева Ю. Структурные и функциональные взаимосвязи, формируемые во время совместной двигательной деятельности в парно-групповой акробатике / Ю. Лобырева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – № 1(1). – С. 79-82.
6. Анцыперов В.В. Изучение двигательной деятельности нижних партнеров женских пар в спортивной акробатике на этапе специализированной подготовки / В.В. Анцыперов, Н.Л. Горячева, В.В. Трифонов, И.В. Гордеев // Современные проблемы науки и образования. – 2016. - № 2. - С. 181.
7. Лалаева Е. Ю. Изучение видов перемещений при исполнении композиции эстетической гимнастики / Е. Ю. Лалаева, О. И. Новокщенова, С.Л. Вишнякова // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сб. материалов I-й Междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград: Волгоградская, 2021. – С. 149-153.

УДК: 796.83: 77.29.10

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

© 2022, Гуськов Валентин Олегович

© 2022, Велицкая Василина Романовна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта

***Аннотация.** В статье «Модельные характеристики соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации» автором затрагивается вопрос модернизации процесса подготовки высококвалифицированных боксеров, посредством инновационного подхода - «моделирования». Автором производится анализ факторов, влияющих на показатели соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации.*

***Ключевые слова.** Спорт высших достижений; моделирование; модельные характеристики; бокс; соревновательная деятельность.*

***Annotation.** In the article «Model characteristics of competitive activity of highly qualified boxers» the author touches upon the issue of modernization of the process of training highly qualified boxers, through an innovative approach - «modeling». The author analyzes the factors affecting the performance of competitive activity of highly qualified boxers.*

***Keywords.** Sports of the highest achievements; modeling; model characteristics; boxing; competitive activity.*

Введение. В настоящее время, процесс спортивной тренировки высококвалифицированных боксеров является трудным, многогранным и динамично развивающимся явлением. Конкурентность в спорте высших достижений постоянно растет, из-за этого особую значимость приобретает

своевременная осведомлённость и компетентность тренеров в инновационных направлениях подготовки спортсменов.

Одним из таких направлений является использование характеристик соревновательной деятельности, как опоры, для ориентира при проектировании учебно-тренировочного процесса. Ранее общепринятым считалось углубленное изучение тренировочного процесса, а анализ поведенческой деятельности в рамках соревнований носил, в основном, сопутствующий и только констатирующий характер. Однако на современном этапе развития теории спортивной тренировки было установлено, что изучение соревновательной деятельности спортсмена, познание её закономерностей - наиболее оптимальный подход к подготовке и достижению наивысшего результата, нежели подход посредством исследования тренировочного процесса [1].

Вопрос изучения современных требований, предъявляемых к соревновательной деятельности, и создания соответствующей этим условиям методик подготовки высококвалифицированных спортсменов всегда был актуален. Разработкой и исследованием данного вопроса занимались многие авторы (Фролов О.П., Джероян Г.О., Демин В.А., Вартанов Г.М., Испандияров М.И., Новиков А.А., Акопян А.О., Матвеев Л.П.).

В конечном итоге, одним из инновационных направлений в спортивной тренировке является проектирование тренировочного процесса, который был бы направлен на создание оптимальной модели соревновательной деятельности, обеспечивающей достижение высокого результата на соревнованиях. Такое возможно лишь при учете полной и точной информации о факторах, определяющих эффективность соревновательной деятельности [2].

Анализом соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров занимался ряд ученых (А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин, В.А. Киселев, С.И. Щербаков, Ю.Б. Никифоров).

Цель и задачи исследований. Изучить и проанализировать модельные характеристики соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации.

Для достижения поставленных задач и цели работы были использованы **теоретические методы исследования.**

Результаты исследований. Относительно сферы спортивных исследований *«моделирование»* трактуется, как «процесс построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристики и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях» (Платонов В.Н.). Исходя из этого, *«модель»* - совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов (Набатников М.Я.).

Теоретико-методической основой моделирования является системный подход, который подразумевает всестороннее изучение объекта исследования и позволяет учитывать многообразие факторов, определяющих спортивный результат. (Фомин Н.А., Филин В.П.).

В теории и методике спортивной тренировки выделяют две основные группы модельных построений. Первая включает:

- модели соревновательной деятельности и специальной подготовленности;
- морфофункциональные модели, характеризующие морфологические особенности организма спортсмена и его функциональные возможности.

Вторую образуют модели структурных образований тренировочного процесса различного уровня.

Модель строится, основываясь на показателях (характеристиках), которые в большей степени отображают уровень подготовленности спортсмена, успешность реализации программы спортивного совершенствования.

Данного вида показатели, входящие в состав модели, являются *модельными характеристиками*. Они подразумевают две стороны - *качественную*, которая отражает перечень наиболее индивидуальных для вида спорта характеристик и их ранговую значимость для результативности соревновательной деятельности, и *количественную*, которая содержит цифровые значения уровня основных качеств, свойств и способностей.

Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности позволяет определять особенности отдельных ее компонентов и прогнозировать уровень подготовки, необходимый для достижения наивысшего результата. Это, в свою очередь, способствует оптимизации и совершенствованию построения тренировочного процесса.

Модельные характеристики соревновательной деятельности в спортивных единоборствах должны отражать эффективность технико-тактических действий спортсмена его активность и разнообразность в ходе поединка [3].

Моделирование на основе анализа соревновательной деятельности может быть успешно реализовано в боксе. Особенно важно изучение соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации, относящихся к числу лучших и представляющих собой некоторый эталон - «целевую модель».

Однако, в боксе анализ соревновательной деятельности, который подразумевает анализ соревновательных поединков, представляет собой значительную трудность. Выявить информативные характеристики не так просто из-за сложности поединка, состоящего из большого числа самых разнообразных действий, выполняемых в очень высоком темпе [4].

Обычно, для анализа соревновательной деятельности, в поединке выделяют отдельные действия или сочетания их в эпизодах, которые характеризуют специфические двигательные качества и навыки, отражающие физическую и технико-тактическую подготовленность боксеров.

О.П. Фроловым была разработана формализация, классификация и количественная оценка соревновательной деятельности посредством изучения количественных характеристик, то есть, проявления основных технических действий боксера - ударов и защит, в различных формах.

Ю.Б. Никифоров предлагает подход, базирующийся на теории деятельности, который позволит решить проблему произвольного выбора информативных показателей, служащих для оценки действий и ситуаций, встречающихся в поединке.

В изложенной академиком А.Н. Леонтьевым дуалистической интерпретации теории деятельности, в каждой деятельности можно выделить действие и операции. В боксе под действием понимается определенная тактическая задача, осуществляемая в поединке, а под операцией подразумеваются приемы и комбинации, входящие в состав данного действия, различные удары, защиты, передвижения и т.п.

В зависимости от характера тактических задач Ю.Б. Никифоров предлагает следующую классификацию основных действий в боксе: разведывательные; действия, способствующие осуществлению избранной тактики ведения боя;

действия, обеспечивающие перестройку тактики ведения боя; ситуативные и подготовительные действия, рисунок 1.



Рисунок 1 - Классификация основных действий в боксе в зависимости от характера тактических задач (по Ю.Б. Никифорову)

В свою очередь, для точной оценки основных действий В.А. Кузьминым и А.В. Гаськовым была разработана пятибалльная шкала оценивания, сориентированная на, перечисленные выше, признаки выполняемых действий [5].

А.В. Гаськовым и В.А. Кузьминым, посредством анализа соревновательной деятельности, были выявлены следующие наиболее информативные модельные характеристики высококвалифицированных боксеров, таблица 1.

Таблица 1 - Наиболее информативные модельные характеристики высококвалифицированных боксеров (по А.В. Гаськову и В.А. Кузьмину)

№	Модельные характеристики	Достоверность показателей
1	число ударов	$P < 0,01$;
2	число серий ударов	$P < 0,05$
3	коэффициент атаки	$P < 0,01$
4	коэффициент эффективности боевых действий за весь бой и в последнем раунде	$P < 0,05$
5	коэффициент выносливости	$P < 0,01$
6	коэффициент эффективности атаки на дальней, средней и ближней дистанциях	$P < 0,05$
7	общее число защит и число защит с помощью рук	$P < 0,05$
8	время нахождения на средней и ближней дистанциях	$P < 0,05$
9	число атакующих ударов на ближней и средней 10дистанциях	$P < 0,05$

Е.Н. Горстков указывает на то, что величины модельных характеристик соревновательной деятельности могут варьироваться в зависимости от весовой категории боксера и его манеры ведения боя. Ю.Б. Никифоров, В.И. Филимонов отмечают отличия показателей соревновательной деятельности у боксеров с различной манерой ведения поединка: игровиков, темповиков, нокаутеров.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что при разработке модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров необходимо учитывать весовую категорию и манеру ведения боя [6].

Для улучшения результата подготовки следует сравнивать показатели реальной и целевой моделей боксера с показателями соревновательной деятельности предполагаемого основного соперника.

Данный технологический подход помогает конкретизировать и детализировать подготовку боксеров высокой квалификации с учетом их индивидуальных качеств и особенностей противника.

Выводы. В настоящее время, моделирование в спорте является одним из наиболее актуальных и продуктивных подходов для подготовки спортсменов высокой квалификации. Весьма эффективным является моделирование, основанное на изучение модельных характеристик соревновательной деятельности спортсмена. Это обусловлено тем, что, посредством данных характеристик, можно планировать общую стратегию подготовки: подбор рациональных средств и методов тренировки, планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для того чтобы на основе модельных характеристик соревновательной деятельности строить учебно-тренировочный процесс, они должны быть достаточно информативными: иметь количественное выражение, быть достаточно вариативными, отражать антропометрические и квалификационные значения.

В ходе исследования, нами были установлены, что наиболее информативными модельными характеристиками соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров, являются: число ударов; число серий ударов; коэффициент атаки; коэффициент эффективности боевых действий за весь бой и в последнем раунде; коэффициент выносливости; коэффициент эффективности атаки на дальней, средней и ближней дистанциях; общее число защит и число защит с помощью рук; время нахождения на средней и ближней дистанциях; число атакующих ударов на ближней и средней дистанциях.

Перспективой дальнейших исследований является построение и внедрение в практику целевой модели соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации на основе модельных характеристик.

Список литературы.

1. Платонов В.Н. Система спортивной тренировки / В.Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки. – М., 1995. – С. 80 – 193.
2. Новиков А.А. Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки / А.А. Новиков, Р.А. Пилоян // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 2. – С.44 – 48.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1977. – 583 с.
4. Фролов О.П. Методика изучения соревновательной деятельности боксеров: метод. рек. / О.П. Фролов, Г.М Вартанов., М.И. Испандияров. – М.: ВНИИФК, 1986. – 33 с.
5. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярск: Красноярск гос. ун-т, 2004. - 113 с.
6. Моделирование тренировочно– соревновательной деятельности в боксе: монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярск: Сибир. фед. ун– т., 2010. – 155 с.

УДК: 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ДОСТИЖЕНИЯ

© 2022, *Емельянов Вадим Сергеевич*

© 2022, *Юров Игорь Александрович*

ОЧУ ВО " Московский инновационный университет

***Аннотация.** Психологическому анализу подвергаются спортивная индивидуальность, спортивное целеполагание, уровень притязаний и ожиданий, мотивация, фрустрация и толерантность, психоакмеологические ресурсы. Психоакмеологические предпосылки прогнозирования спортивных достижений тесно связаны с личностными, социальными, ресурсными и акметехнологическими компонентами спортивной деятельности. Это в полной мере относится к выдающемуся спортсмену В.Д. Санееву, утвердивший своей деятельностью спортивный талант.*

***Ключевые слова:** индивид, личность, индивидуальность, целеполагание, мотивация, уровень притязаний, толерантность, психоакмеология*

***Annotation.** Psychological analysis is exposed to sports personality, sports goaling, levels of claims and expectations, motivation, frustration and tolerance, psychoacmeological resources. Psychoacmeological prediction of sporting achievements are closely related to personal, social, resource and acumenological components of sports activities. This fully refers to an outstanding athlete V.D. Saneyev, who approved by his activity sports talent.*

***Keywords:** individual, personality, individuality, goal-setting, motivation, level of claims, tolerance, psychoacmeology*

Введение. Под психологическим анализом спортивной успешности понимаются исследование индивидуально-психологических особенностей, имеющих отношение к успешности спортивной деятельности. Спортивная успешность проявляется спортсменами в спорте высших достижений и становящимися мировыми рекордсменами, Олимпийскими и Мировыми

чемпионами. Примером таких спортсменов является Виктор Данилович Санеев.

Обзор литературы. В. Санеев в 7 лет был зачислен в ДЮСШ, где совершенствовал общую физическую подготовку (гимнастика, плавание, спортивные игры).

К 16 годам Виктор приобрел отличные физические (быстроту, гибкость, выносливость, координированность, подвижность суставов, ловкость, силу ног) и специальные качества (спринтерский бег, прыгучесть, ритмичную и оптимальную работу сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной нервной системы).

Доведя свои физические, морфологические (рост 188 см, вес 76 кг) и психофизиологические качества до высокой степени кондиции, в 1968 г. Виктор становится чемпионом СССР в тройном прыжке. И в этом году в возрасте 23 лет выигрывает звание Олимпийского Чемпиона в Мехико, установив два мировых рекорда, ярко проявив свои спортивные способности. Двукратный чемпион Европы (1969, 1974).

Шестикратный чемпион Европы в помещениях (1970-72, 1975-77). Восьмикратный чемпион СССР (1968-1971, 1973-75, 1978). Трижды устанавливал мировой рекорд в тройном прыжке. Единственный в истории трёхкратный олимпийский чемпион в тройном прыжке (1968, 1972, 1976). Серебряный призёр Олимпийских Игр 1980 г. (Москва). Заслуженный мастер спорта СССР. За эти успехи Указом Президиума Верховного Совета СССР В.Д. Санеев награжден высоким орденом страны - орденом Трудового Красного Знамени в 1969 г., высшим орденом страны — орденом Ленина в 1972 г., орденом Дружбы народов в 1976 г., орденом Октябрьской Революции в 1980 г., что подтверждало его успешность и качественное своеобразие освоения и реализации деятельности, в данном случае спортивной [4].

Цель и задачи исследований. Цель исследования - провести психологический анализ выдающегося успеха заслуженного мастера спорта СССР В.Д. Санеева.

Задача исследования - выделить психологические факторы, позитивно влияющие на выдающиеся достижения заслуженного мастера спорта СССР В.Д. Санеева.

Методы исследований: анализ специальной литературы (статьи в

журналах, отчеты Федерации легкой атлетики), личные дневники В.Д. Санеева.

Результаты исследования. Какие индивидуально-психологические особенности, имеющие отношение к спортивной успешности на протяжении 15 лет, проявил трехкратный Олимпийский Чемпион и Мировой рекордсмен В.Д. Санеев? Прежде всего, индивидуально-психологической особенностью В. Санеева стала его ярко выраженная индивидуальность.

Индивидуальность есть биопсихосоциальное образование, характеризуемое целостностью, неделимостью, своеобразием качеств каждого отдельного человека, эффективностью деятельности (ростовесовые, морфологические характеристики, психомоторика, целеполагание, уровень притязаний, толерантность, мотивация, помехоустойчивость, воля). Именно этими ярко выраженными качествами и обладал В. Санеев [3].

Важное значение для В. Санеева, имело целеполагание спортивной деятельности. Оно в полной мере соответствовало следующим характеристикам жизненной стратегии:

- 1) осмысленность жизни - базовая характеристика жизненной стратегии, отражающая осознанное отношение личности к собственной жизни;
- 2) жизненная цель - выполняющая ориентирующую и направляющую функцию в жизни: задает ориентиры, к которым личность стремится;
- 3) жизненная удовлетворенность - обобщенное чувство, отражающее соответствие желаемого и достигнутого;
- 4) управляемость жизни - убеждение личности о наличии сил, способных оказывать влияние на ее жизнь;
- 5) ценность самоактуализации отражает значимость для личности реализации собственных возможностей. Реализация человеком своего потенциала на протяжении жизни обеспечивает полноценное функционирование личности;
- 6) самоуважение и самопринятие отражает способность личности ценить свои достоинства и принимать себя таким, каким есть;
- 7) гибкость поведения - способность быстро и адекватно реагировать на изменение ситуации;
- 8) спонтанность поведения - способность человека спонтанно и непосредственно выразить свои чувства.

На конкретно - психологическом уровне план и сценарий жизни осуществляется через уровень притязаний и уровень ожидания.

Уровень притязаний - одна из характеристик личности, поскольку в нем отражено существенное для личности соотношение ее «потенций и тенденций» (Б.Г. Ананьев), ее возможностей и стремлений (В.С. Мерлин), потребности личности сохранить свои достижения (Б.А. Вяткин), уровень трудностей выбираемой индивидом цели (В. Гошек) [2].

Установлено, что у высококвалифицированных спортсменов (таких, как В.Д. Санеев) уровень ожидания, как правило, равен реальной цели, а у спортсменов невысокой квалификации уровень ожидания флюктуирует (может быть как выше, так и ниже реальной цели).

Неудача у мастеров при реализации оперативного уровня притязаний компенсируется широким диапазоном качественного (многовариантного) проявления уровня притязаний, а у немастеров - он одно-двухвариантный

Оперативный уровень притязаний, тесно связанный и с мотивацией, и с фрустрацией, не всегда в реальной спортивной деятельности соответствует модели выбора Дж. Аткинсона, определяемой двумя тенденциями - добиваться успеха и избегать неудачи, которая не исчерпывает всех нюансов уровня притязаний и уровня ожиданий спортсменов (Уэйнберг, Гоулд, 2001) [2].

В спортивной деятельности возможны как типичные, так и нетипичные сдвиги. Они зависят от целей и задач предстоящих соревнований, а также от выраженности и доли качественных характеристик уровня притязаний. Цель не может быть достигнута и уровень притязаний не может быть реализован без мотивации.

Мотивация, как побуждение к деятельности, у высококлассных спортсменов, таких как В.Д. Санеев, проявляется через следующие формы:

1. Мотивация организацией среды (спортивное оборудование, здоровый коллектив, квалифицированные тренеры, позитивные ритуалы, традиции, поддержка родителей, друзей и т. п.);
2. Мотивация успехом. Это форма предусматривает реализацию принципов от простого к сложному, от маленького успеха к большому;
3. Мотивация количественной и качественной оценкой;
4. Мотивация моральными стимулами;

5. Мотивация материальными стимулами.

6. Мотивация средствами массовой информации (СМИ);

7. Мотивация перспективой: ближайшей - поездки на сборы, соревнования в другую страну, изучение нового языка и культуры; дальней - получение престижной профессии (в знаменитом спортклубе, за рубежом, в судейской коллегии и т.п.) [1].

В «большом» спорте спортсменам приходится преодолевать состояние фрустрации, под которой понимают замешательство, вызванное собственной неудачей в выполнении задания или упреками окружающих. Тип реакции на фрустрацию может быть различным. Он зависит от степени фрустрации, личной натуры индивида, его развития, познаний, возраста, жизненного опыта, уровня притязаний. Главную роль играют не только физическое здоровье, но индивидуально-личностные качества человека: различные степени владения собой, деловитость, идейность, моральный фактор; тренированная воля, развитый интеллект. Важную роль в реакциях на фрустрацию играют подготовленность к встрече с фрустрацией, согласие с социальными нормами поведения, идейная направленность личности [5].

Выводы. Целенаправленная и оптимально мотивированная спортивная деятельность способствует формированию активных защитных механизмов, толерантности, т.е. терпимости, выносливости по отношению к фрустрирующим ситуациям и активным. Чем адекватнее и разнообразнее сформированные защитные механизмы у спортсменов, тем оптимальнее они реагируют на фрустрирующие ситуации, будто соревнования, сильный соперник, агрессивные действия со стороны окружения других спортсменов, неблагоприятные внешние условия и т.п., и тем дольше они сохраняют свое психическое здоровье и долголетие в спорте. Исходной предпосылкой для оценки индивидуального роста спортивного мастерства служит состояние функциональных систем спортсмена, а высшая степень возможных прогностических модельных обобщений находится на уровне спортивного акмедостижения, что вытекает из самой сущности комплексно-системного подхода к оценке спортивной деятельности. Психоакмеологические предпосылки прогнозирования спортивных достижений тесно связаны с личностными, социальными, ресурсными и акметехнологическими компонентами спортивной деятельности.

это в полной мере относится к выдающемуся спортсмену В.Д. Санееву, утвердивший своей деятельностью спортивный талант [4].

Перспективы дальнейших исследований. Представляется актуальным лонгитюдинальное исследование становления спортивного таланта на всех этапах освоения спортивного мастерства.

Список литературы.

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2004. - 512 с.
2. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 2001. - 335 с.
3. Юров И.А. Эмпирическое исследование спортивной индивидуальности. Экспериментальная психология / И.А. Юров. – 2012. - Т. 5. - №3. – С. 108-114.
4. Юров И.А. Психологизация и психорегуляция в спортивной деятельности / И.А. Юров. – М.: Русайнс, 2019. - 140 с.
5. Юров И.А. Психологическое обеспечение и сопровождение спортсменов / И.А. Юров. – М.: Русайнс, 2021. - 142 с.

УДК: 159.9

ПСИХО-МОТИВАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

© 2022, Жуковская Кира Павловна

© 2022, Юров Игорь Александрович

ОЧУ ВО " Московский инновационный университет

***Аннотация.** Для достижения максимально возможного результата в спорте необходима специальная подготовка. В статье представлены психотерапевтические и мотивационные формы и методы в тренировочной и соревновательной подготовке спортсменов.*

***Ключевые слова:** психотерапевтическое сопровождение, психологическая подготовка, курортно-оздоровительное лечение, мотивация.*

***Annotation.** To achieve the highest possible result in sports, special training is required. The article presents psychotherapeutic and motivational forms and methods in the training and competitive training of athletes.*

***Key words:** psychotherapeutic support, psychological preparation, resort and recreational therapy, motivation.*

Введение. Под психо-мотивационной подготовкой понимается целенаправленное, плановое и научно-обоснованное формирование оптимальных процессов, состояний, свойств и качеств спортсменов различными психотерапевтическими и мотивационными формами, средствами и методиками с целью достижения максимально возможных результатов в спорте [1].

Обзор литературы. В спорте помимо теоретической, технической, материальной, физической, функциональной, тактической, моральной, большое значение имеет психологическая подготовка спортсменов. В психологической подготовке важное место занимают различные методы психотерапии и

мотивации: чем шире спектр, тем эффективнее их воздействие.

В регулярной учебно-тренировочной деятельности применяются созидающие и тормозящие приемы психолого-педагогического воздействия.

Так, после психодиагностики установлено, что лучшими приемами воздействия на спортсменов с экстравертированностью, с экстрапунитивными (внешне-обвинительными) реакциями, повышенной личностной и реактивной тревожностью будут тормозящие, такие как ласковый упрек, намек, параллельное педагогическое действие, мнимое безразличие и недоверие, предупреждение и в последнюю очередь более сильные приемы: приказание, осуждение и наказание. Спортсменов с преобладанием интровертности, нейротизма, интрапунитивных (внутренне-обвинительных) реакций, личностной и реактивной тревожностью важно вербально поддержать, оказать помощь при общении в коллективе, на сборах, при адаптации к новым условиям, вселить уверенность в свои силы.

Лучшими будут созидающие приемы: убеждение, внушение, поощрение, доверие, внимание и забота, моральная поддержка и укрепление успеха в спортивной деятельности, вовлечение в интересную внеспортивную деятельность (арттерапия, хобби); из тормозящих приемов целесообразно использовать ласковый упрек, иронию, мнимое безразличие [2].

Цели и задачи исследования. Цель исследования - представить психотерапевтические и мотивационные факторы, влияющие на достижение высокого результата в спорте.

Задача исследования. Описать опробированные в практической деятельности психотерапевтические и мотивационные факторы, влияющие на достижение высокого результата в спорте.

Методы исследования: Анализ специальной литературы, опрос 20 специалистов в области спортивной психологии, собственный опыт.

Результаты исследования. При интенсивных тренировках необходимо научить спортсмена самостоятельно применять следующие приемы:

1. Самоприказы. Спортсменам важно выработать органическая связь между внутренней речью и действием, чтобы систематически преодолевать препятствия и трудности в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Реализация самоприказов носит эмоционально-волевой характер.

Вначале главная роль принадлежит тренеру, затем спортсмен самостоятельно регулирует свое состояние исходя из конкретных условий спортивной деятельности.

2. Формирование образов. Умение мысленно представить образ для подражания, войти в сильную роль помогает обрести собственный стиль поведения и не только регулировать свое состояние, но, если нужно, оказывать психологическое давление на соперника.

3. Целенаправленное представление ситуаций. В спорте широко применяется идеомоторная тренировка - планомерно повторяемая, сознательное, активное представление и ощущение элементов спортивной деятельности.

4. Способы отвлечения. В спорте часто бывает необходимо сознательно снизить мотивацию к успеху, перенести задачу на успешный результат, на сам процесс деятельности, который должен вызывать положительные эмоции и удовлетворенность.

В соревновательный период целесообразно использовать методы симптоматической психотерапии.

В этом периоде могут возникнуть состояния утомления и переутомления, чрезмерная нервно-психическая активность, фрустрации, особенности подготовки спортсмена к экстремальной деятельности.

1. Психотерапия при утомлении и переутомлении, которая включает виды психотерапии, построенные на отвлечении (арттерапия, музыкальная терапия, переключение с одного вида деятельности на другой, пассивный и активный отдых, психогипноз, социально-психологический тренинг).

2. Психотерапия при чрезмерной нервно-психической активности, которая включает методы саморегуляции в паузах психорегуляции, особенно в фазе идеомоторных представлений ожидаемой нестандартной ситуации и конкретных действий, в результате которых у спортсмена должно формироваться психофизиологическое состояние, образно определяемое как «горячее сердце и холодная голова».

3. Психотерапия в состоянии фрустрации, которая включает рациональную психотерапию, которую целесообразно сопровождать внушением императивного типа; гипносуггестивные внушения (гипноз, психогипноз, аутогенная тренировка, прием «репортаж»), когда спортсмен много раз переходит

от состояния покоя и расслабления к идеомоторному соучастию в конкретных эмоциональных ситуациях, аналогичных спортивной деятельности).

В восстановительном периоде помимо медикаментозных средств, целесообразно широко использовать методы курортно-рекреационной терапии, включающей в себя целый комплекс различных воздействий: спортивные игры по упрощенным правилам на свежем воздухе, климатотерапия, бальнеотерапия, пелоидотерапия, аэро-и ароматерапия, гелиотерапия, телассотерапия, акватерапия, туризм, лечебно-физическая культура (ЛФК), массаж и др. Однако наибольшего успеха применение этих средств достигается при их психотерапевтическом сопровождении, которое носит сугубо индивидуальный характер с учетом квалификационной, возрастной и гендерной дифференциации [3].

Особое значение имеет формирование адекватной и позитивной мотивации спортсменов к спортивной деятельности:

1. Мотивация организацией среды (спортивного социума). К этой форме работы относится формирование и поддержание здоровых и оптимистических отношений между спортсменами, тренерами и руководителями в спортивной деятельности, быту, на отдыхе. Для организации среды применяются такие средства, как групповые ритуалы, лозунги, девизы, призывы, слоганы, фотостенды, стенгазеты, рекламные буклеты.

2. Мотивация успехом. Эта форма предусматривает реализацию принципов от простого к сложному, от маленького к большому успеху. Успех укрепляет самостоятельность, выдержку, самообладание, веру в свои силы и возможности. Однако постоянный успех может дать и негативный эффект: у спортсмена может чрезмерно повыситься самооценка, утратиться критическое отношение к своей деятельности.

3. Мотивация оценкой. Психофизическое напряжение всегда должно заканчиваться количественной и качественной оценкой со стороны тренера, руководителей, значимых лиц. Количественная оценка может измеряться объективно (в баллах, отметкой). Качественная оценка может быть положительной и отрицательной: «так держать», «сегодня плохо».

4. Мотивация примерами. Пример выдающихся и знаменитых спортсменов имеет большое мотивационное значение.

5. Мотивация моральными стимулами. К этой форме относятся: публичное подведение итогов тренировочного цикла, соревнований с вручением грамот, дипломов, вымпелов, значков, жетонов, торжественное проведение спортивных вечеров, встреч за круглым столом, спортивных линеек.

6. Мотивация материальными стимулами. К этой форме относятся: вручение призов, подарков, спортивных костюмов, спортивного инвентаря и оборудования, заключение контрактов, выплата призовых за выступления и победы в соревнованиях различного ранга и т.п. Однако следует учесть, что материальная стимуляция должна иметь разумные пределы и сочетаться с другими формами социально-педагогического воздействия.

7. Мотивация средствами массовой информации (СМИ). Мотивация фото-видео-киноматериалами. Заметками и статьями в газетах и журналах о спортивной деятельности спортсменов благоприятно и стимулирующее оказывает влияние на спортивную деятельность спортсменов [4].

Выводы. Результаты нашего многолетнего наблюдения и экспериментальных исследований свидетельствуют, что рациональная психолого-мотивационная подготовка спортсменов повышает спортивную результативность, личностную толерантность и оптимизм спортсменов, положительную эмоциональность и удовлетворенность всеми нюансами спортивной деятельности, значительно снижает влияние стрессогенных и экстремальных условий в спортивной деятельности [5].

Перспективы дальнейших исследований. Представляется актуальным дальнейшее исследование психотерапевтических и мотивационных факторов, влияющих на достижение максимально возможных результатов в спорте.

Список литературы.

1. Мельников В.М. Психологическое моделирование спортивной успешности / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. - 2016. - №1(4). - С. 34-36.
2. Мельников В.М. Экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации (закон Йеркса-Додсона в спорте) / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. - 2016. - №2(41). - С. 70-74.
3. Юров И.А. Психологическая компетентность тренеров / И.А. Юров // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №11. - С. 76-77.
4. Юров И.А. Эмпирическое исследование спортивной индивидуальности. Экспериментальная психология / И.А. Юров. - 2012. - Т. 5. - №3. - С. 108-114.
5. Юров И.А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельности успешности в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.А. Юров. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2014. - 22 с.

УДК: 797.21

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНЫХ СИСТЕМ

© 2022, Ковель Светлана Геннадьевна,

© 2022, Запольская Елизавета Васильевна

Белорусский национальный технический университет

Аннотация. Повышение уровня специальной физической подготовленности пловцов в процессе подготовки в последнее время в чаще связано с использованием разнообразных специфических средств и методов с использованием современных мобильных систем, позволяющих регистрировать движения по общей структуре, темпу и динамике развиваемых усилий максимально приближенные к специфике плавания. В статье предлагается анализ применения мобильных систем в методиках контроля и оценки специальной физической подготовленности пловцов. Применение мобильных систем позволяет регистрировать комплекс важнейших показателей специальной физической подготовленности пловцов и своевременно вносить корректировки в тренировочный процесс.

Ключевые слова. Пловцы, специальная физическая подготовленность, системы для оценки двигательных способностей.

Annotation. Increasing the level of special physical fitness of swimmers in the process of training in recent years is more often associated with the use of a variety of specific means and methods using modern mobile systems that allow you to register movements in the overall structure, pace and dynamics of the developed efforts as close as possible to the specifics of swimming. The article proposes an analysis of the use of mobile systems in the methods of monitoring and evaluating the special physical fitness of swimmers. The use of mobile systems makes it possible to register a complex of the most important indicators of swimmers' special physical fitness and make timely adjustments to the training process.

Keywords. Swimmers, special physical fitness, systems for assessing motor abilities.

Введение. Эффективная система контроля специальной подготовленности пловцов, оценивающая возможности спортсмена по всем важнейшим показателям, определяющим спортивный результат, является неотъемлемой частью всего процесса управления развитием специальной подготовленности спортсменов в системе многолетней подготовки [1, 2].

Обзор литературы. Анализ научно-методической литературы, показал, что оценка состояния пловцов адекватна и объективна лишь в том случае, когда проводится комплексно и объединяет важнейшие направления: педагогическое, медико-биологическое и психологическое. В рамках педагогического направления осуществляется оценка параметров и структуры тренирующих воздействий, параметров и характеристики техники выполнения специфических спортивных движений, уровня развития физических качеств и др. Спектр параметров, которые оцениваются в рамках медико-биологического направления обширен и включает показатели, характеризующие состояния

внутренней среды, процессы энергопродукции, системы нейрогуморальной регуляции и многое другое [1-6].

Ведущими показателями специальной физической подготовленности пловцов специалисты отмечают силу тяги на суше и в воде, скоростно-силовую и силовую выносливость, а также взрывную силу [1–4].

Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. (2019), отмечают, что «при проведении контроля и оценки специальной подготовленности пловцов определяют три основные группы функций, состояние которых в обязательном порядке рекомендуется диагностировать. К таким группам относят: совокупность морфологических и двигательных показателей, характеризующих двигательные способности; энергетические критерии, включающие энергетические процессы и системы обслуживания энергетических функций; функции, обуславливающие нервно-гуморальную регуляцию» [3].

Цель исследования. Цель – анализ мобильных систем, используемых для оценки специальной физической подготовленности пловцов.

Задачи исследования. Проанализировать особенности специальной физической подготовленности пловцов; определить критерии оценки и контроля качества специальной физической подготовленности пловцов; изучить применение мобильных систем в различных методиках оценки и контроля в тестах специальной направленности.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы методы теоретического и экспериментально-эмпирического исследования.

Теоретический анализ научной и методической литературы позволил изучить вопрос, касающийся современных представлений о специальной физической подготовленности пловцов.

Экспериментально-эмпирические методы необходимы для получения разного рода фактов, составляющих эмпирическую основу знания о предмете и объекте исследования. Включали: педагогическое наблюдение и измерение.

Преимуществами применения мобильных систем в различных методиках оценки и контроля специальной физической подготовленности пловцов являются: возможность точной процедуры тестирования, срочность получения результата, возможность регулярного достоверного тестирования, строгая

стандартизация условий выполнения упражнения, удобство в использовании и компактность устройства.

Результаты исследований. Обследование пловцов направлено на определение соматотипа, степени биологической зрелости, компонентного состава массы тела (костный, мышечный, жировой), расчет индекса спортивной формы пловца; оценка функции внешнего дыхания (спирометрия); оценку скорости сенсомоторных реакций, показателей внимания и помехоустойчивости; оценку работы постуральной мускулатуры (мышц, поддерживающих позу и отвечающих за осанку); оценку статического и динамического равновесия, дифференциации параметров движений, ориентации в пространстве с использованием FMS-test; определение МПК, ПАНО, расчет зон энергообеспечения с помощью эргоспирометрии с возрастающей нагрузкой «до отказа»; оценку специальных силовых способностей сила тяги на суше и на воде; тест оценки эффективности техники плавания [1-8].

Для проведения процедуры тестирования специальной физической подготовленности пловцов применяю следующее оборудование [1-8]:

- анализатор мощности движений TENDO-SPORT, который используется для жима штанги от груди из положения лежа на спине, тяги штанги к груди из положения лежа на животе, жима ногами в тренажере, укрепят *стабильность суставов и помогает спортсменам научиться лучше контролировать свои движения;*
- программное обеспечение «НС-ПсихоТест» для контроля за психическим состоянием пловцов и позволяет заранее обнаружить появляющуюся дезадаптацию;
- стабилметрическая платформа;
- компьютеризированный аппаратно-программный комплекс «Mioline» для полидинамометрии ведущих групп мышц (на суше);
- функциональную оценку движений, включающую 7 тестов (Functional Movement Screen, FMS-test) для подвижности в суставах, необходимой пловцу для эффективного выполнения гребка, определения асимметрии движений в конечностях, что влияет на технику плавания;
- полидинамометр для измерения силы тяги (на суше и в воде);

– видеокамеру для надводной и подводной съёмок стартового прыжка, поворота, оценки техники выполнения упражнений. Анализируют следующие показатели: время прохождения дистанции (t , с); скорость (V , м/с); темп (T , ц/мин); длину гребка или шаг ($L_{гр}$, м); индекс эффективности (ИЭ, усл. ед.) с регистрацией параметров на каждых пяти метрах дистанции.

Выводы. Существующие мобильные измерительные системы позволяют регистрировать целый комплекс важнейших показателей специальной физической подготовленности пловцов и своевременно вносить корректировки в тренировочный процесс с акцентом на слабые стороны подготовленности.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут направлены на разработку методики регистрации и оценки специальной физической подготовленности юных пловцов с помощью современных мобильных измерительных систем и внедрения в учебно-тренировочный процесс.

Список литературы.

1. Спортивное плавание: Путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2012. – Кн. 2. – 347 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 720 с.
3. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.
4. Сало Д. Совершенная подготовка для плавания / Дейв Сало, Скотт Риуолд. – М.: Евро-Менеджмент, 2015. – 268 с.
5. The swim coaching bible, volume II / Dick Hannula, Nort Thornton, editors. – New Zealand: Human Kinetics, 2012. – 319 p.
6. Кубряк О.В. Практическая стабилметрия. Статические двигательные-когнитивные тесты с биологической обратной связью по опорной реакции / О.В. Кубряк, С.С. Гроховский. – М.: ООО «ИПЦ «Маска», 2012. – 88 с.
7. Воронцов А.Р. Использование тренировочных средств и средств контроля для реализации силовых возможностей в плавании / А.Р. Воронцов, А.Б. Кочергин, Б.А. Дышко. // Плавание, 2011. – № 3. – С. 64–65.
8. Парамонова Н.А. Индивидуальная модель интегральной подготовленности высококвалифицированных пловцов в динамике многолетней спортивной подготовки / Н.А. Парамонова, Д.А. Лукашевич, М.К. Борщ. – Мир Спорта, 2021.– №1 (82). – С. 40-44.

УДК: 796.42

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

©2022, Корневская Елена Николаевна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

Аннотация. В статье автор изучает вопросы планирования и структуры тренировочного процесса спортсменов-легкоатлетов, рассматривает принципы годичной подготовки в разные периоды и этапы тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова. Годичный цикл, тренировочный процесс, периодизация подготовки.

Annotation. In the article, the author studies the issues of planning and structure of the training process of track and field athletes, considers the principles of annual training in different periods and stages of training and competitive activities

Keywords. Annual cycle, training process, training periodization.

Введение. Структуру спортивной тренировки характеризуют различные стороны тренировочного процесса: их соотношение и порядок взаимосвязи, сочетание параметров тренировочной и соревновательной нагрузок, последовательность и взаимосвязь различных звеньев (тренировочных занятий, микро и мезоциклов, периодов, этапов и др.) [1,2]. Объединение элементов, сторон, и звеньев в определённую структуру происходит на основе принципов и методов построения спортивной тренировки.

Обзор литературы. Анализ литературных источников показал, что большинство рекомендаций легкоатлетам по структуре годичного цикла базируется на интуиции и тренерском опыте. После втягивающего мезоцикла тренировки в сентябре-октябре спортсменам предлагается повышать аэробную производительность организма и постепенно приступать к работе над техникой. Параллельно над этим проводится скоростно-силовая и силовая подготовка. До начала зимнего соревновательного периода, как правило, не рекомендуется применять беговые нагрузки на развитие быстроты [1,3].

Подавляющее большинство специалистов придерживается положения, согласно которому процесс построения макроцикла тренировки и его содержание обусловлены закономерностями развития спортивной формы. При этом необходимо учитывать, что темпы развития тренированности и становления спортивной формы в большой мере обуславливаются спецификой вида спорта; наиболее эффективным может быть построение круглогодичной

тренировки, предполагающей планирование одного, двух или трёх макроциклов [3].

Цель и задачи исследований. Научно-методическая разработка принципов годичной подготовки спортсменов на основе изучения современной структуры соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов-легкоатлетов, а также динамики специальной подготовленности на примере многоборцев.

Результаты исследований. В тренировочном процессе различают три уровня структуры: макроструктуру – структуру больших циклов тренировки; мезоструктуру - структуру средних циклов и этапов тренировки, включающую серию целенаправленных микроциклов; микроструктуру – структуру отдельных тренировочных занятий и микроциклов.

Многолетнюю тренировку спортсменов, как единый, чётко спланированный процесс, можно разделить на следующие этапы:

- этап предварительной подготовки;
- этап начальной спортивной специализации;
- этап углублённой тренировки;
- этап спортивного совершенствования

В соответствии с фазами развития спортивной формы (приобретения, стабилизации и временной утраты) тренировочный макроцикл прямо делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный [4]. Его характерной особенностью является волнообразное распределение общих и парциальных объёмов тренировочной нагрузки [1].

Вместе с тем, несмотря на научное обоснование, концепция фазного развития спортивной формы и волнообразного распределения нагрузок не является единственной. В практике подготовки спортсменов успешное применение находит принцип относительно равномерной тренировки [5].

Для начинающих спортсменов в тренировочном процессе целесообразно использовать аналитический способ построения тренировки путём выстраивания цепочки чередующихся микроциклов, имеющих стандартно - типовое значение, и складывающихся в циклы более крупного масштаба.

Остановимся на более детальном изучении годичного цикла построения подготовки на базе модели легкоатлетического многоборья.

Характеризуя годичный цикл подготовки, специалист в области многоборья Ф. Куду [3] рекомендует придерживаться общепринятых тенденций в планировании тренировочного процесса, разделяя его на подготовительный (декабрь – март, апрель – май), соревновательный (июнь-октябрь) и переходный (ноябрь) периоды.

В настоящее время наиболее рациональной периодизацией подготовки легкоатлетов считается её сдвоенный вариант с делением цикла на осенне-зимний и весенне-летний полугодичные циклы. Каждый большой цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. При построении годичного цикла подготовки главной задачей является правильный выбор последовательности применения нагрузок различной направленности.

После втягивающего мезоцикла тренировки в сентябре-октябре спортсменам предлагается повышать аэробную производительность организма и постепенно приступать к работе над техникой барьерного бега, прыжков и метаний. Параллельно с этим проводится скоростно-силовая и силовая подготовка. До начала зимнего соревновательного периода, как правило, не рекомендуется применять беговые нагрузки с акцентом на развитие быстроты [1].

В подготовке десятиборцев высокой квалификации следует придерживаться этапности в организации тренировочного процесса, связанной с развитием физических качеств и техническим совершенствованием. Работа над техникой длинных метаний проводится в осенне-весеннее время, а техника прыжковых видов (прыжки в длину, высоту, с шестом) и барьерного бега совершенствуется на протяжении всего годичного цикла. Работа над развитием скоростной выносливости проводится в основном весной и летом [4].

На основании серии экспериментов, проведенных среди десятиборцев высокой квалификации, специализирующихся в многоборье В.И. Гузенкиным [1] было выявлено, что использование концентрированного распределения основных тренировочных средств в подготовительном периоде позволяет заметно улучшить показатели физической подготовленности спортсменов. При этом установлено, что в подготовительном периоде подготовки спортсменов структура тренировочных нагрузок является более эффективной, если

продолжительность этапов, направленных на решение частных задач составляет от 8 до 12 недель.

По структуре и содержанию соревновательного периода тренировки, кроме рекомендаций тренеров, сделанных на эмпирической основе, заслуживает внимание исследование В.В. Мартыненко [4], проведенное с многоборцами высокой квалификации. Автор установил, что развитие спортивной формы происходит наиболее эффективно, если спортсмен участвует до главного старта в 6-7 соревнованиях в отдельных видах многоборья и в двух состязаниях по многоборью.

Изучая этап непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП), В.В. Мартыненко выявил, что его оптимальная продолжительность составляет 4-8 микроциклов.

При использовании ЭНПП четырехнедельной продолжительности наибольшую нагрузку следует планировать в третьем микроцикле (65-75%) с последующим её плавным снижением к моменту старта. Планируя ЭНПП шестинедельной продолжительности, основную тренировочную работу (85-95%) развивающей направленности проводят в четвертом и третьем микроциклах. В шестой и пятой неделях решаются задачи восстановления организма спортсменов после предыдущего соревнования и подготовки к выполнению основной тренировочной работы на этапе, а во второй и первой – подведения к главному старту.

ЭНПП восьминедельной продолжительности предусматривает планирование нагрузки (85-95%) развивающей направленности в шестом, пятом и третьем микроциклах. В четвертом микроцикле объём основных средств должен снижаться в 2-2,5 раза, а в третьем – повышается до 75%. Программа занятий восьмой и седьмой недель имеют восстановительную направленность. Во втором и первом микроциклах решаются задачи подведения организма десятиборцев к главному старту.

Выводы. Одной из ключевых проблем для спортсменов - легкоатлетов является нормирование нагрузок в годичном цикле. Необходимо проводить исследования, направленные на изучение преемственности педагогических воздействий в подготовке юных и взрослых спортсменов. Для повышения эффективности тренировочного процесса у многоборцев большое значение

имеет выявление рациональной подготовленности использования в годичном цикле беговых нагрузок различной направленности.

Список литературы.

1. Грузенкин В.И. Структура тренировочных нагрузок десятиборья высокой квалификации в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Грузенкин. - М., 1990. - 24с.
2. Ивойлов А.В. Полисоревновательная подготовка спортсменов / А.В. Ивойлов // Теория и практика физ. культуры. – 1986. - №11. - С. 33-35.
3. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья / Ф.О. Куду. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 85 с.
4. Мартыненко В.В. Структура тренировочных нагрузок на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки десятиборцев высокой квалификации: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.В. Мартыненко. – М. 1990,-24с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977.- 271 с.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - К.: Высшая школа, 1984. – 352 с.
7. Платонов В.П. Теория спорта / В.П. Платонов. - К.: Высшая школа, 1987. – 424 с.
8. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике / Л.С. Хоменков. - 3-е, изд. перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 399 с.

УДК: 796.071.2.015.22”450”:

СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

© 2022, Сидорова Виктория Викторовна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры спорта

Аннотация. Систематизированы данные научно-методической литературы, касающиеся особенностей построения годичной подготовки квалифицированных спортсменов, требований, предъявляемых к планированию годичной подготовки квалифицированных спортсменов и соотношению средств различной преимущественной направленности в структуре годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова. Квалифицированные спортсмены, подготовка, годичный цикл, планирование, требования.

Annotation. The data of scientific and methodological literature relating to the features of constructing one-year training of qualified athletes, the requirements for planning the one-year training of qualified athletes and the ratio of funds of various advantageous focus in the structure of a one-year cycle training of qualified athletes.

Keywords. Qualified athletes, preparation, annual cycle, planning, requirements.

Актуальность. В современном спорте многих специалистов всегда в той или мере интересовала природа периодичности изменения тренировочного процесса на протяжении годичных циклов тренировки. Бесперывно велся теоретический и экспериментальный поиск объективных закономерностей построения целостной теории периодизации спортивной тренировки [1, 4].

Современная система годичной подготовки формировалась на протяжении многих десятилетий, начиная с 20-х годов XX века, и интенсивно совершенствуется в настоящее время на основе достижений науки и практики. Теоретико-методологической основой построения годичной подготовки является так называемая теория периодизации, обобщенная в фундаментальных работах Л.П. Матвеева [3], развитая в работах ряда специалистов [2, 4, 5].

Эффективность подготовки квалифицированных спортсменов определяется прежде всего тем, насколько применяемые тренировочные средства и методы способствуют совершенствованию технической подготовки, развитию необходимых физических качеств и функциональных свойств организма. Успех решения этих задач связан не только с правильным подбором средств и методов тренировки. Он зависит также от установления их эффективных дозировок и соотношений в структуре годичной подготовки и на разных этапах многолетнего совершенствования.

Анализ литературы. Рост спортивных результатов во многих видах спорта зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки. В исследованиях последних лет одним из рациональных способов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле является подход, связанный с концентрацией, сосредоточением тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на отдельных этапах годичного цикла.

Такая форма организации тренировочного процесса предъявляет новые требования к построению больших и малых циклов различной продолжительности, где необходимо рационально распределить объём тренировочной нагрузки при оптимальном объединении микроциклов, мезоциклов, периодов в единую систему с учётом квалификации спортсменов и периода подготовки [1, 3, 5].

В соответствии с современными требованиями, тренировка на протяжении всех периодов годичного цикла носит комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышение специальной физической подготовленности спортсменов.

Однако поскольку на каждом этапе годичного цикла тренировки внимание акцентируется на решении определённых задач подготовки, характерной чертой

динамики нагрузок квалифицированных спортсменов является неравномерное распределение частных объёмов основных тренировочных средств по этапам [2, 4].

Такое распределение объёмов средств различной направленности позволяет делать вывод о доминировании нагрузки определённой направленности в каждом мезоцикле и микроцикле подготовки.

Цель исследования – совершенствование структуры планирования годичной подготовки квалифицированного спортсмена.

Задачи исследования.

1. По материалам литературы изучить особенности построения годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов.

2. Определить требования, предъявляемые к планированию годичной подготовки квалифицированных спортсменов.

3. Определить требования к соотношению средств различной преимущественной направленности в структуре годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов.

Результаты исследований. Характерной чертой тренировки в течение года является ее цикличность. В спортивной практике различают большие (годичные, полугодовые) макроциклы, средние – мезоциклы (3–6 недель) и малые – микроциклы (7–10 дней).

В макроциклах различают периоды подготовки разной продолжительности – подготовительный, соревновательный и переходный. Несколько недельных мезоциклов составляют этап подготовки. Работа, выполненная за тренировочное занятие, тренировочный день, неделю, месяц, год, олимпийский цикл в целом, измеряется в единицах тренировочной нагрузки.

Под макроциклами тренировки понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки. Условно макроциклы подразделяются на периоды и этапы. Классически планирование годичного цикла подготовки может носить одноциклового, двухциклового или многоциклового характер.

Первый тип (одноциклового) преимущественно характерен для спортсменов на этапе начальной подготовки и первого года олимпийского цикла высококвалифицированных спортсменов.

Особенно часто он применяется в подготовке спортсменов в сложнокоординационных видах спорта, когда основной задачей является изучение новой программы. В этом случае продолжительность подготовительного периода может возрасти до 8 месяцев, соревновательный сокращается до 3 месяцев, месяц отводится на переходный период.

Двухцикловое планирование применяют в подготовке спортсменов высокой квалификации, спортсменов, имеющих хорошую общеподготовительную базу [3, 4].

Подготовительный период можно условно разделить на два этапа – общей подготовки и специальной. На общеподготовительном этапе физическая подготовка направлена на создание функциональной базы общего характера, техническая подготовка – на совершенствование двигательных навыков, опробование, изучение новых вариантов техники, устранение «устоявшихся» ошибок и недостатков техники, а теоретическая – на изучение общих теоретических основ вида спорта в целом и отдельных его упражнений.

На специально-подготовительном этапе в физической подготовке увеличивается удельный вес упражнений, имеющих специализированную направленность, особое внимание уделяется развитию и совершенствованию тех качеств, которые наиболее необходимы для эффективного выполнения упражнений вида спорта.

В технико-тактической подготовке происходит дальнейшее совершенствование техники в целом и ее элементов, выработка и усвоение основных элементов тактики (в т.ч. в усложненных и соревновательных условиях).

В соревновательном периоде задачей физической подготовки становится поддержание оптимального уровня физической подготовленности, а в технико-тактической – дальнейшее совершенствование техники упражнений, повышение ее надежности и стабильности, разработка и проверка в соревнованиях различных тактических вариантов.

Время переходного периода спортсмен использует для активного отдыха, лечения, ликвидации последствий травм, т.е. в целом для восстановления перед началом нового спортивного сезона.

Под мезоциклами тренировки понимаются относительно целостные этапы тренировочного процесса, позволяющие систематизировать тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности. Выделяются 4 основных типа мезоциклов тренировки, отличающихся преимущественной смысловой направленностью тренировочного процесса:

- «втягивающий» – для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной тренировочной работы;
- базовый «накопительный» – для выполнения основных объемов работы по развитию общей выносливости и силовой выносливости и концентрации нагрузок этой направленности;
- контрольно-подготовительный – для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества велосипедистов на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости;
- соревновательный – для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию специальных физических качеств.

Микроциклами тренировки принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. Выделяется пять основных типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

- ударный, предполагающий выполнение максимально переносимого объема нагрузки определенной направленности, соответствующей задачам макроцикла;
- развивающий, предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объема ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы;
- втягивающий применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60–70% объема

тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем состояния спортсменов перед нагрузочной фазой;

– разгрузочный применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок;

– соревновательный представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3–4 дня, объем нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчиненное значение по отношению к другим задачам;

– контрольный применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;

– восстановительный применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для решения организационных вопросов (переездов, учебы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и представления о длительности восстановительного периода после них.

По величине нагрузки занятия подразделяются на:

- ударные – с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности – принимается за 100%;
- развивающие – нагрузка около 80% ударного занятия;
- поддерживающие – около 60%;
- втягивающие – около 40%;
- активизирующие – около 20% нагрузки ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле – они занимают 50–80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объеме. Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными.

Они предназначены для создания условий полноценного выполнения основных занятий, этого и следующего микроциклов и мезоциклов; создание

полного диапазона воздействия на все системы организма; индивидуализации величины тренировочных нагрузок и их направленности.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных задач микроцикла.

В регламентации нагрузок и отдыха отдельной тренировки, тренировочного дня, малых, средних и больших циклов подготовки всегда возникает необходимость достижения максимально возможного уровня подготовленности к предусмотренным временным срокам и удержание достигнутого уровня адаптации без преждевременного истощения резервов организма [5].

Главным условием решения данной задачи является соответствие тренировочных нагрузок текущему состоянию спортсмена половозрастному развитию и уровню подготовленности [1].

В связи с этим поднимается вопрос оптимизации тренировочного процесса как резерва сохранения здоровья спортсменов с целью достижения максимально возможных результатов и обеспечения спортивного долголетия за счет применения адекватных – чувствительных и информативных методов контроля.

Выводы.

1. Результаты анализа данных научно-методической литературы подготовки квалифицированных спортсменов позволили уточнить структуру годичного цикла, методику построения различных структурных образований тренировочного процесса, особенности распределения тренировочных нагрузок на различных этапах круглогодичной подготовки.

2. Современная структура планирования и содержания годичной подготовки спортсменов строится с учётом основных закономерностей морфофункциональной и психологической адаптации организма спортсмена к определённым программам физических упражнений, оптимального совмещения, распределения, длительности применения разных по направлениям тренировочных программ, их объёма и интенсивности.

3. Было установлено, что при планировании годичной подготовки спортсменов необходимо придерживаться определённых требований: планировать содержание годичной подготовки исходя из календаря

соревнований; определить временные границы достижения состояния устойчивости адаптации к нагрузкам различной направленности, то есть оптимальный срок, в течение которого организму можно представить развивающую тренировочную нагрузку, а также предел в объёме тренирующих воздействий, необходимых для полноценной реализации адаптационных возможностей организма спортсмена.

4. Оптимальное соотношение средств различной преимущественной направленности базируется на рациональном совмещении тренировочных программ в занятиях. Прежде всего необходимо соблюдать режим чередования физических упражнений с отдыхом в тренировочных занятиях, между смежными тренировочными занятиями, а также разными по направленности в недельных микроциклах.

5. А также учитывать объём и интенсивность применяемых разных по направленности тренировочных программ в структуре годичной подготовки. Оптимальное соотношение средств преимущественной направленности зависит от специфики вида спорта, этапа многолетней подготовки, количества макроциклов в году, условий тренировок и ряда других факторов.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается определить соотношение нагрузок различной направленности в структурных образованиях годичного цикла подготовки в различных видах спорта.

Список литературы.

1. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учеб. пособ. / В. Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2017. - 320с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебник / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 317с.
3. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировок. Теория и практика: учеб. пособ. / В.С. Рубин. - М.: Советский спорт, 2004. - 136 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические положения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

УДК: 796.412

ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМАТИВНОСТИ И НАДЁЖНОСТИ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ СУСТАВНОЙ ПОДВИЖНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

© 2022, Шевчук Наталья Александровна

© 2022, Шушпанова Софья Сергеевна

© 2022, Нархова Анастасия Александровна

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

***Аннотация.** Правильный и обоснованный выбор методов оценки физического развития спортсменок является обязательным условием педагогического контроля. Информация, полученная в ходе его проведения, позволяет делать заключение о состоянии и перспективных возможностях занимающихся, что, в свою очередь, является залогом грамотного индивидуального планирования тренировочных нагрузок [2].*

В статье изложены результаты исследования, направленного на научное обоснование критериев оценки и содержания контрольных упражнений, показывающих уровень суставной подвижности юных гимнасток. Задачей исследования стало выявление наиболее информативных и надёжных тестовых упражнений, отражающих все анатомически возможные формы движения в плечевых и голеностопных суставах.

***Ключевые слова:** суставная подвижность, плечевой пояс, голеностопный сустав, информативность и надёжность тестов.*

***Annotation.** The correct and reasonable choice of methods for assessing the physical development of athletes is a prerequisite for pedagogical control. The information obtained during its implementation allows us to make a conclusion about the condition and promising opportunities of those involved, which, in turn, is the key to competent individual planning of training loads [2]. The article presents the results of a study aimed at the scientific substantiation of the evaluation criteria and the content of control exercises showing the level of articular mobility of young gymnasts. The objective of the study was to identify the most informative and reliable test exercises that reflect all anatomically possible forms of movement in the shoulder and ankle joints.*

***Keywords.** articular mobility, shoulder girdle, ankle joint, informativeness and reliability of tests.*

Введение. Большой арсенал сложных двигательных действий, подлежащих освоению на занятиях художественной гимнастикой, предполагает узкую специальную направленность процесса подготовки спортсменок не только в области становления спортивной техники, но и развития физических качеств. Ввиду того, что основной тенденцией усложнения соревновательных программ гимнасток является повышение уровня сложности в работе с предметами, уже на начальном этапе подготовки необходимо проводить мониторинг уровня развития физических способностей гимнасток, таких, как суставная подвижность.

Применение надёжных и информативных тестов для их оценки позволит получить достоверные сведения, которые могут существенно повысить качество коррекции тренировочных планов.

Обзор литературы. Анализ научно-методической литературы показывает, что особое значение при выполнении упражнений для гимнасток имеет работа пояса верхних и нижних конечностей, которая наглядно проявляется при манипулировании предметами [1]. Активные движения руками достигаются путем достаточного физического развития суставной подвижности плеча, а работа стоп обусловлена подвижностью голеностопных суставов.

Специалистами отмечается, что хорошо развитая суставная подвижность является необходимой основой эффективного технического совершенствования: при её ограниченности процесс привития двигательных навыков замедляется, а некоторые из них не могут быть вообще освоены [4].

Однако методы развития гибкости плечевого пояса и голеностопа у юных гимнасток должны подбираться с учетом, как анатомического строения, так и возрастных особенностей развития подвижности суставно-связочного аппарата. Нерациональная методика развития суставной подвижности может привести к развитию в них гипермобильности, являющейся одной из причин травм опорно-двигательной системы [3]. Поэтому оценка состояния верхних и нижних конечностей юных гимнасток должна быть своевременной и регулярной.

Цель и задачи исследования. Цель исследования – методическое и практическое обоснование комплекса контрольных упражнений для диагностики и оценки суставной подвижности юных гимнасток - «художниц».

Методы исследования. Анализ специальной литературы и нормативных документов, инструментальный метод, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Исследования по изучению и экспериментальному обоснованию комплекса контрольных упражнений для оценки суставной подвижности юных гимнасток проводились на базах спортивного клуба «Ламзот» г. Волгограда и МБУ ДО «Дворец творчества «Русинка» СК «Волжаночка», г. Волжского. В них приняли участие 67 гимнасток младших разрядов 7-9 лет.

Оценка степени подвижности плечевого сустава проводилась по двум направлениям. Сначала измерения суставной подвижности испытуемых проводились с помощью гониометра в положении стоя при движении руки в плечевом суставе в сагиттальной плоскости: сгибании, разгибании (флексия и экстензия), и отведение руки во фронтальной плоскости, рисунок 1.

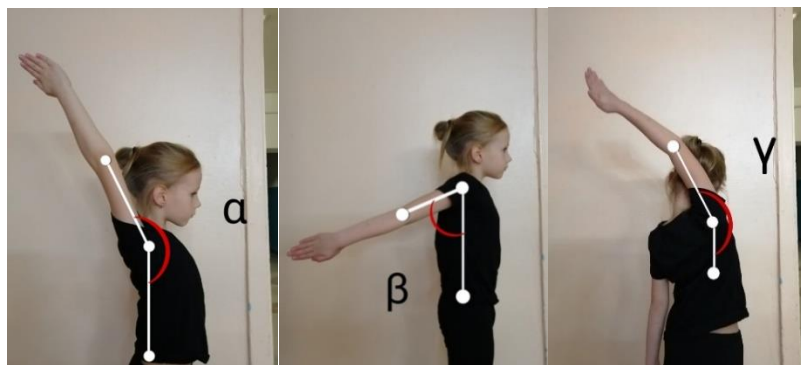


Рисунок 1 – Сгибание, разгибание и отведение руки в плечевом суставе

Измерительный прибор устанавливался вдоль продольной оси сустава таким образом, чтобы узел вращения гониометра располагался над проекцией суставной щели. При измерении амплитуды ножки циркуля гониометра располагались на головке и латеральном надмыщелке плечевой кости.

Оценка циркумдукции плечевых суставов проводилась по общепринятой методике, заключающейся в проворачивании гимнастической палки насколько возможным узким хватом.

Для оценки амплитуды сгибания и разгибания плечевых суставов нами предложены следующие упражнения. В положении «мост» в упоре на локтях испытуемый выполняет максимальное сгибание в плечевых суставах, голова прямо, ладони в пол. Измеряется угол при сгибании в плечевых суставах. В положении «мост» в упоре рук сзади, гимнастка как можно выше поднимает корпус. Измеряется угол разгибания плечевых суставов, рисунок 2.

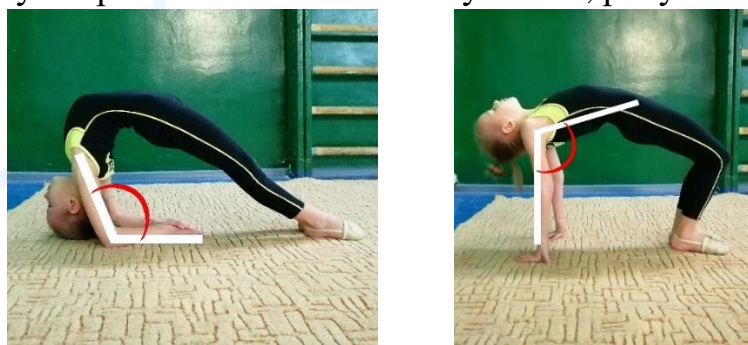


Рисунок 2 – «Мост» на локтях и в упоре сзади

Оценка степени подвижности голеностопных суставов также сначала оценивалась инструментально. С помощью гониометра измерялись величины суставных углов, образованных звеньями системы в процессе выполнения контрольных тестов при сгибании и вращении стопы: α , β – углы, образованные между малоберцовой костью и стопой при тыльном сгибании; угол δ – при подошвенном сгибании; γ – угол, образованный между головкой первой плюсневой кости левой и правой стоп при отведении стоп, рисунки 3 и 4.

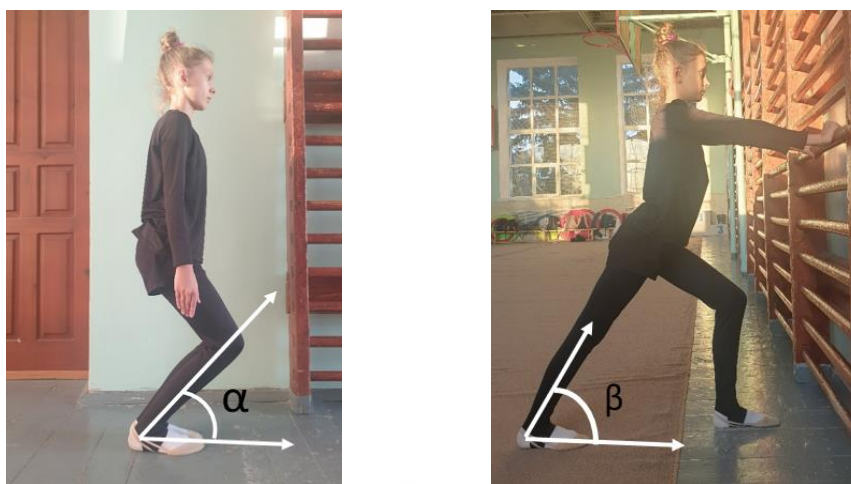


Рисунок 3 – Измерение суставных углов при тыльном сгибании стопы

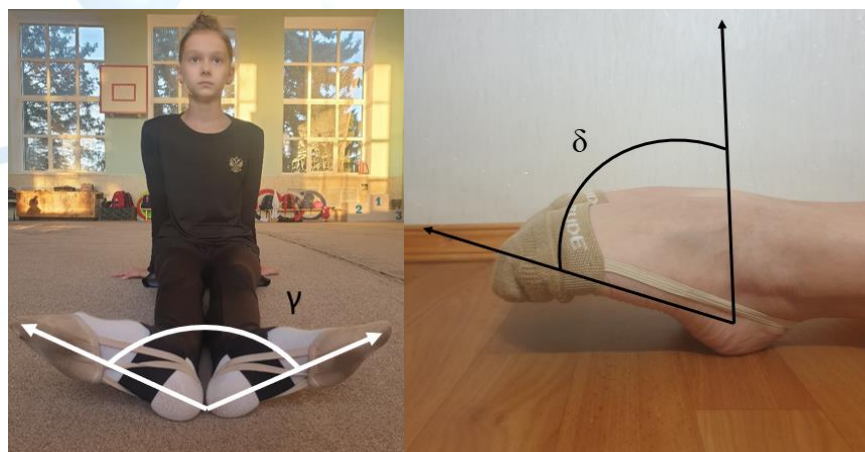


Рисунок 4 – Измерение суставных углов при отведении и подошвенном сгибании стопы

Также для оценки «выворотности» стоп юных гимнасток в статическом положении нами применялась пятая позиция классической хореографии. Измерялось расстояние в сантиметрах от пяточной кости до проксимальной фаланги, рисунок 5.



Рисунок 5 – Изучение степени подвижности («выворотности») стопы

Таким образом, предлагаемые тестовые упражнения позволяют оценить весь диапазон анатомически возможных движений как в плечевом, так и в голеностопном суставах.

Каждое упражнение в комплексе тестов проверялось на информативность и надёжность. Эмпирическая информативность разработанных тестов определялась по коэффициенту ранговой корреляции Спирмена, надёжность тестов – с помощью параметрического коэффициента корреляции Брауэ - Пирсона. Показатели оценки подвижности плечевых суставов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели надёжности и информативности контрольных упражнений для плечевых суставов

Контрольные упражнения	Коэффициент надёжности	Коэффициент информативности
Сгибание	0,89 (хорошая)	0,94 (хорошая)
Разгибание	0,88 (хорошая)	0,92 (хорошая)
Отведение	0,90 (отличная)	0,99 (отличная)
Циркумдукция	0,89 (хорошая)	0,99 (отличная)
Пассивное сгибание («Мост» на локтях)	0,90 (отличная)	0,97 (отличная)
Пассивное разгибание («Мост» в упоре сзади)	0,92 (отличная)	0,97 (отличная)

Из таблицы видно, что отличные показатели по двум параметрам имеют тесты для оценки отведения, пассивного сгибания и пассивного разгибания плечевого сустава. Упражнение для оценки циркумдукции имеет отличный коэффициент информативности и хорошую надёжность. Остальные тестовые упражнения имеют хорошие показатели по двум коэффициентам.

Цифровые значения информативности и надёжности тестов для оценки подвижности голеностопных суставов представлены в таблице 2.

Таблица 2 –Показатели надёжности и информативности контрольных упражнений для голеностопных суставов

Контрольные упражнения	Коэффициент надёжности	Коэффициент информативности
Тыльное сгибание стоп в полуприседе	0,92 (отличная)	0,96 (отличная)
Тыльное сгибание стопы в выпаде у опоры	0,89 (хорошая)	0,99 (отличная)
Подошвенное сгибание стопы в положении «сед»	0,88 (хорошая)	0,99 (отличная)
Активное отведение стопы	0,90 (отличная)	0,98 (отличная)
Пятая позиция («выворотность»)	0,88 (хорошая)	0,87 (приемлемая)

Из таблицы видно, что отличные показатели по двум коэффициентам имеют тесты для оценки тыльного сгибания в полуприседе и активного отведения стопы. Отличной информативностью и хорошей надёжностью обладают тесты для оценки тыльного сгибания стопы в положении «выпад» и подошвенного сгибания стопы. Хорошая надёжность и приемлемая информативность у теста для оценки «выворотности» стопы. Таким образом, можно заключить, что предлагаемые тестовые упражнения в полной мере информируют об уровне суставной подвижности испытуемых.

Выводы.

1. Анализ литературы показывает, что приоритетное развитие гибкости и суставной подвижности в художественной гимнастике определяет необходимость поиска, разработки и применения современных средств и методов их контроля.

2. В ходе проведённого статистического анализа конкретизированы наиболее информативные и надёжные контрольные упражнения, отражающие уровень суставной подвижности юных гимнасток.

Перспективы дальнейших исследований. Экспериментальная проверка эффективности применения предложенных тестов послужила обоснованием для рекомендаций по их применению в системе мероприятий по педагогическому контролю подготовленности гимнасток - «художниц» младших разрядов.

Список литературы.

1. Зайцев А.А. Педагогические и психофизиологические аспекты технической подготовки с предметами в художественной гимнастике / А.А. Зайцев, Л.В. Рожкова // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Сер. Педагогические и психологические науки. – Калининград: Изд-во БФУ им. И. Канта, 2011. – Вып. 11. – С. 105-112.
2. Максимова Е.В. Конкретизация критериев оценки специальной подготовленности спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.В. Максимова, Е.Н. Медведева // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №9 (187). – С. 229-235.
3. Синяченко О.В. Диагностика и лечение болезней суставов / О.В. Синяченко. - Донецк; СПб.: Издатель Заславский А. Ю.; ЭЛБИ СПб, 2012. – 559 с.
4. Титова А.В. Качество работы стоп как один из компонентов исполнительского мастерства гимнасток - «художниц» / А.В. Титова, В.В. Борисова, Л.В. Руднева, М.В. Куликова // Бизнес. Образование. Право. – 2020.- №4(53). – С. 466-471.

УДК: 159.9

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

© 2022, Юров Игорь Александрович

ОЧУ ВО " Московский инновационный университет

***Аннотация.** Психолого-педагогическая деятельность спортивного тренера предусматривает наличие высокой степени компетентности и широкое внедрение форм, методов и методик психологии во все виды подготовки спортсменов: материальной, технической, физической, теоретической, тактической, функциональной, моральной, а также медико-биологического обеспечения в период сопровождения спортивной карьеры спортсменов.*

***Ключевые слова:** Тренер, спортсмен, сопровождение, психология, педагогика, спортивная карьера, деятельность, рекомендации*

***Annotation.** The psychological and pedagogical activity of a sports coach provides for a high degree of competence and widespread introduction of forms, methods and techniques of psychology in all types of training of athletes: material, technical, physical, theoretical, tactical, functional, moral, as well as medical and biological support during the period of support of sports careers of athletes.*

***Keywords:** coach, athlete, support, psychology, pedagogy, sports career, activities, recommendations*

Введение. Педагогическая деятельность спортивного тренера требует наличия высокой степени профессиональной компетентности и широкое внедрение форм, методов и методик психологии во все виды подготовки спортсменов: материальной, технической, физической, теоретической, тактической, функциональной, моральной, а также медико-биологического обеспечения (режим питания, отдыха, массаж, витамины, БАДы и др.) [4].

Обзор литературы. Известный специалист спорта Э. Хан (2005) считает, что тренеры должны уметь:

- определять и выделять психологические проблемы собственно спортивной практики;
- принимать и обрабатывать данные спортивной психологии;
- систематизировать и оценивать опыт психологической работы в данном виде спорта;
- использовать научные разработки в тренировочной и соревновательной деятельности;
- планировать, проводить, регистрировать и критически осмысливать психодиагностические данные;
- распознавать личные и социальные проблемы спортсменов и содействовать их разрешению;

- сочетать психологическую тренировку, психологическую подготовку и тренерскую деятельность [2].

Р. Мартенс, Ф. Ривкин, Д. Бертон (2005) считают, что а) маловероятно, что тренеры смогут помочь спортсменам в достижении оптимального предстартового уровня активации, если тренеры не в состоянии точно предсказывать состояния тревоги своих спортсменов; б) тренеры, которым не хватает умения точно воспринимать состояния тревоги своих спортсменов, могут из самых лучших побуждений совершать действия, направленные по ложному пути; эти действия могут отрицательно влиять на соревновательное поведение спортсменов, снижая их шансы на успех [1].

Известные специалисты в области спорта Т. Татко и Дж. Ричардс (2005) считают, что возможно, важнейшей ролью тренера является роль мотиватора.

Американские психологи R. Scanlan F. и Simons (1992) определяют спортивное обязательство тренера как намерение и желание продолжить свою карьеру в сфере спорта. Они выделили в спортивном обязательстве пять переменных:

- удовольствие от спорта (основные чувства от работы в спорте);
- вовлечение альтернатив - сравнение существующей деятельности с другими видами деятельности;
- личные вклады — ресурсы, которые тренер вкладывает в свою деятельность;
- расширение возможности — личностный и профессиональный рост тренера вместе со спортсменами;
- социальные влияния - ожидания, которые вызывают потребность и чувства продолжать свою деятельность.

Авторы выяснили, что удовольствие от спорта, расширение возможностей и личные вклады являются наиболее сильными индикаторами спортивного обязательства, побуждающего тренера к профессиональному росту в избранной деятельности. Удовольствие от спорта у тренеров отрицательно связано как с деперсонализацией, так и с эмоциональным истощением. Успешно работающие тренеры не переживают «синдром эмоционального выгорания» и удовольствие, получаемое от спорта, наносит удар по этому синдрому, нивелируя его. Чем выше обязательства тренера перед учениками, родителями, руководством

спортивного клуба, тем меньше его степень эмоционального истощения [5].

Шведский психолог О. Хедберг (2005) установил, что чем старше тренер, тем меньше у него стремлений к профессиональному росту из-за страха выгорания. Автором не было обнаружено взаимосвязи между степенью важности денежной компенсации за труд тренера и его спортивными обязательствами перед своими учениками, но обнаружилась положительная корреляция эмоционального истощения и личного усилия. Компенсация имеет еще и обратную зависимость с показателями удовольствия, получаемого тренером от спортивной деятельности, которая может обозначать, что увеличение важности компенсации (денежного вознаграждения) может приводить к снижению удовольствия, получаемого от спорта. Значимость компенсации будет снижаться при увеличении удовольствия от спорта и спортивных достижений, что в свою очередь, приведет к уменьшению фактора выгорания. Социальная и личностная поддержка от общества, СМИ, значимых лиц, зрителей, семьи способствует избежать эмоционального выгорания даже при временных неудачах [3].

Цель исследования. Определить оптимальные факторы психолого-педагогического сопровождения спортсменов.

Задача исследования - выяснить путем анализа литературы, бесед и опроса тренеров и высококвалифицированных спортсменов методы, и формы психолого-педагогического сопровождения в спорте высших достижений.

Методы исследования: анализ специальной литературы, беседы и опрос 20 тренеров высшей категории и 20 спортсменов высокого класса (мастера спорта международного класса и мастера спорта по плаванию, легкой атлетике, художественной гимнастике) [6].

Результаты исследования. Спортивному тренеру приходится сталкиваться с ситуационно и личностно обусловленными проблемами. Тренировки и соревнования требуют индивидуального подхода.

Спортсмены по-разному реагируют на проблемы, среди которых выделяются:

- а) успех и поражение;
- б) боль и неврозоподобные состояния;
- в) переезды, другие города, страны, культурные условия;

- г) трудности тренировочного процесса;
- д) одиночество и отрывы от привычного образа жизни;
- е) стиль судейства;
- ж) стиль общения и руководство тренера;
- з) отношения с товарищами по команде; требования, предъявляемые соревнованиями (быстрая мобилизация – расслабление);
- и) морально-нравственное состояние;
- к) спаянность и кооперация; в) соревновательное групповое поведение;
- л) воздействие зрителей [7].

Рекомендации опытных тренеров спортсменам для достижения успеха:

- не бойтесь расти и рисковать как настоящий спортсмен;
- учитесь фильтровать рекомендации и советы по улучшению спортивного мастерства;
- работайте, чтобы сохранять хорошее, развивайте умение сосредотачиваться на представлении для самого себя и делайте так хорошо, как только можете;
- ищите, сохраняйте и используйте социальную поддержку;
- развивайте умственные способности, узнавайте больше о психологической подготовке;
- тренируйтесь усиленно и с умом, помните, что нужно упорно тренироваться и не считать все само собой разумеющимся;
- развивайте и другие аспекты жизни вне спорта (образование, работа, друзья, семья).

Выводы. Итак, психолого-педагогическое сопровождение спортсменов включает в себя ряд компонентов. Основными из них являются:

- 1) психологическое сопровождение спортсменов, под которым понимается целенаправленное, плановое и научно-обоснованное использование тренерами форм, средств и методик формирования позитивно-оптимальных процессов, состояний и свойств личности спортсменов с целью достижения ими максимально возможных результатов в спорте на протяжении всей спортивной карьеры, в реализации всех видов спортивной подготовки. Психологическая составляющая имеет «сквозной» характер и содержательно входит во все эти виды подготовки;

- 2) интеграция психологии и методики физической культуры и спортивной тренировки в виде психометодики физического воспитания в спорте;
- 3) организация адекватной психоселекции в спорте;
- 4) организация психологически обеспеченного трансферта в спорте;
- 5) создание благоприятного морально-психологического климата в команде;
- 6) индивидуализация, дифференциация и модификации психологических методов и средств в четырехлетнем и годичном цикле (подготовительный, соревновательный, восстановительный периоды);
- 7) отказ от тотальной оценки спорта как экстремального вида спортивной деятельности;
- 8) отказ от непрофессионального менеджизма в спорте, привлечение в спорт только высококвалифицированных специалистов (тренеров, руководителей, врачей, психологов);
- 9) включение в спортивную деятельность разнообразных видов подготовки, исключить эмоциональное выгорание спортсменов на всех этапах спортивного цикла;
- 10) использование копинг-стратегии с учетом индивидуальной, возрастной, половой, квалификационной дифференциации спортсменов;
- 11) составление психологического портфолио (анализ побед, поражений в спорте, психологические портреты соперников, моделирование условий проведения соревнований и др.);
- 12) позитивное воздействие зрителей и значимых лиц на участие спортсменов в спортивной деятельности;
- 13) позитивное воздействие спортивного резерва на повышение конкурентоспособности основного состава в особо значимых соревнованиях;
- 14) выполнение тренером полноценной функции мотиватора спортсменов;
- 15) создание адекватных моделей социального, морального и материального поощрения в спорте [6,7].

Перспективы дальнейших исследований: 1. Установить факторы, влияющие на победу спортсменов в самых крупных соревнованиях (Олимпийские Игры, Чемпионы Мира и Европы).

2. Установить методы и формы формирования выдающегося спортсмена с начала занятием спортом до самых высоких достижений.

Список литературы:

1. Мартенс Р. Кто предсказывает тревогу лучше: тренеры или спортсмены. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / Р. Мартенс, Ф. Ривкин, Д. Бертон; сост. и общ ред. И.П.Волкова, Н.С. Цикуновой. - М.: Советский спорт, 2005. - С. 214-219.
2. Хан Э. Предстартовые состояния спортсменов и их регуляция. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / Э. Хан; сост. и общ ред. И.П. Волкова, Н.С. Цикуновой. - М.: Советский спорт, 2005.- С. 113-119.
3. Хедберг О. Спортивные обязательства, личная ответственность и «синдром выгорания» у тренеров молодежных команд / О. Хедберг; сост. и общ ред. И.П. Волкова, Н.С. Цикуновой. - М.: Советский спорт, 2005. - С. 230-234
4. Юров И.А. Психологическая компетентность тренеров / И.А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №11. – С. 76-77.
5. Юров И.А. Эмпирическое исследование спортивной индивидуальности / И.А. Юров // Экспериментальная психология. – 2012. – Т. 5. – №3. – С. 108-114.
6. Юров И.А. Психологизация и психорегуляция в спортивной деятельности / И.А. Юров. - М.: Русайнс, 2019. - 140 с.
7. Юров И.А. Психологическое обеспечение и сопровождение спортсменов / И.А. Юров. - М.: Русайнс, 2021. - 142 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 5. «Современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры»

Максимова Надежда Владимировна, Дюбина Елена Владимировна КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ, СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ.....	9
Дюбина Елена Владимировна МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ.....	15
Калюжин Владимир Георгиевич, Герцманович Алина Юрьевна МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ.....	21
Клепцова Татьяна Николаевна АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ПЕРВОГО ТИПА.....	25
Лагуткина Инна Андреевна, Прихода Игорь Викторович СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	29
Лагуткина Инна Андреевна, Прихода Игорь Викторович МЕТОДЫ И СРЕДСТВА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	38
Мирошкина Ангелина Владимировна, Лалаева Елена Юрьевна СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ.....	45
Раманович Дарья Вячеславовна, Калюжин Владимир Георгиевич МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ.....	50
Сипайло Ольга Иосифовна, Калюжин Владимир Георгиевич МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.....	54

Секция 6. «Исторические аспекты развития физической культуры и спорта на этапе XX – XXI вв.»

Батищева Марина Робертовна ДОНЕЦКИЕ СПОРТСМЕНЫ В СОСТАВЕ СБОРНЫХ КОМАНД СССР (1962-1971 ГГ.)	62
Ворожко Юрий Викторович, Лузган Елена Александровна ДОПИНГ: ИСТОРИЯ, ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ БОРЬБЫ.....	68
Данченко Алексей Андреевич, Кривошей Наталья Николаевна ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В XX – XXI ВВ. В РОССИИ.....	73
Клеймёнова Евгения Сергеевна, Кривошей Наталья Николаевна ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ АРГЕНТИНА.....	82
Клеймёнова Евгения Сергеевна, Зыкун Жанна Антоновна РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ США.....	90

Москалец Татьяна Валентиновна, Минакова Диана Станиславовна ОБЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ В СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРИОД И ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	98
Пегов Владимир Анатольевич СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ И СПОРТИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.....	102
Пегов Владимир Анатольевич, Грибкова Людмила Павловна Матвеева Анна Владимировна «МЫСЛЯЩЕЕ ТЕЛО» В ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ.....	108
Файзуллина Ильмира Ильгизовна, Киреева Надежда Анатольевна Уйманова Ирина Петровна РАЗВИТИЕ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В СССР.....	114
Юрошкевич Елена Владимировна, Юрошкевич Алексей Владимирович Слепцов Иван Александрович ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭТАПЕ XX – XXI ВВ.....	119
Секция 7. «Современные проблемы спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта»	
Гоголюк Федор Константинович ЭКОНОМИЧНОСТЬ В БЕГЕ КАК ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ КОМПОНЕНТОВ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	127
Денисова Наталья Николаевна, Сорокина Елена Юрьевна Кешабянц Эвелина Эдуардовна ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОЛИМОРФИЗМА RS4994 (ГЕН ADRB3) И ПИЩЕВОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ.....	134
Ершов Сергей Иванович, Доценко Юрий Алексеевич ПРОБЛЕМА ОБЪЕКТИВНОСТИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕМОНСТРАЦИИ КАТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ КАРАТЭ.....	137
Коваль Татьяна Валентиновна ХАРАКТЕРИСТИКА СУЩЕСТВУЮЩИХ МЕТОДИК БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	144
Кулемзина Татьяна Владимировна, Криволап Наталья Викторовна СТРЕССОРНАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ.....	151
Люгайло Светлана Станиславовна АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СОМАТИЧЕСКУЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ СПОРТСМЕНОВ: ОСНОВА ПРЕВЕНТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	156
Мартыненко Елена Николаевна, Слепцов Валерий Николаевич АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ.....	164
Маслюкова Екатерина Николаевна СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ, РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И УКРАИНЕ.....	171
Плякина Виктория Васильевна ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	175
Репневская Майя Станиславовна, Капацина Татьяна Владимировна РАЗВИТИЕ МИРОВЫХ БРЕНДОВ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ, КАК ПЕРСПЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ЭКОНОМИКИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	182

Скубий Юлия Андреевна ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ.....	189
Сорокина Елена Юрьевна, Денисова Наталья Николаевна Кешабянц Эвелина Эдуардовна ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛИМОРФИЗМА rs9939609 (ГЕН FTO).....	194
Секция 8. «Разработка и практическое использование современных методик обучения в системе спортивной подготовки»	
Азимок Ольга Петровна, Минковская Зинаида Георгиевна АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК.....	199
Акопов Владислав Эрнестович, Шудрук Сергей Константинович ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	203
Бороденко Дмитрий Геннадьевич ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВОЧЕК В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ.....	211
Бочхаджи Александр Викторович АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	216
Востриков Владимир Алексеевич ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	222
Гуштурова Ирина Вадимовна, Шумихина Ирина Ивановна ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ СТРЕЛКОВ.....	229
Дубревский Юрий Михайлович, Жуков Александр Адольфович СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	235
Масейкина Анна Романовна, Табунщик Александр Савич ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ.....	245
Минковская Зинаида Георгиевна, Азимок Ольга Петровна, Новик Галина Владимировна ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК.....	251
Пинчук Наталья Ивановна, Серeda Катерина Андреевна МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ 10-11 ЛЕТ....	256
Тарасова Алена Андреевна, Горячева Наталья Леонидовна МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОСТРАХОВКИ У ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ.....	262
Шумихина Ирина Ивановна, Гуштурова Ирина Вадимовна ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ ПЛАВАНИЮ С ВВЕДЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ.....	267
Секция 9. «Проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации»	
Горячева Наталья Леонидовна, Силичева Татьяна Алексеевна ИССЛЕДОВАНИЕ БАЛАНСОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПОЗИЦИЯХ ЖЕНСКИХ ГРУПП В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ.....	273
Гуськов Валентин Олегович, Велицкая Василина Романовна МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	277

Емельянов Вадим Сергеевич, Юров Игорь Александрович ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ДОСТИЖЕНИЯ.....	283
Жуковская Кира Павловна, Юров Игорь Александрович ПСИХО-МОТИВАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ.....	288
Ковель Светлана Геннадьевна, Запольская Елизавета Васильевна ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНЫХ СИСТЕМ.....	293
Корневская Елена Николаевна ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ- ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....	297
Сидорова Виктория Викторовна СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	301
Шевчук Наталья Александровна, Шушпанова Софья Сергеевна Нархова Анастасия Александровна ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМАТИВНОСТИ И НАДЁЖНОСТИ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ СУСТАВНОЙ ПОДВИЖНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	309
Юров Игорь Александрович ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ.....	315

Научно-методический журнал
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Рукопись подается в одном экземпляре (на русском или английском языке), напечатанном с одной стороны листа бумаги формата А4 (экземпляр подписывается авторами).

Объем рукописи, как правило, не должен превышать 10 страниц формата А4, включая рисунки, таблицы, список литературы.

Страницы рукописи должны быть последовательно пронумерованы. Параллельно с рукописью на адрес редколлегии (science_ifks@donnu.ru) высылается во вложении полный текст статьи (в формате WORD, Office 97-2010).

В случае невозможности передачи в редколлегию рукописи на электронную почту редакции высылается во вложении полный текст статьи в формате pdf.:

Основной текст статьи — шрифт Times New Roman, размер 14 пт., с выравниванием по ширине;

Резюме, список литературы, таблицы, подрисовочные подписи — шрифт Times New Roman, размер 10 пт.

Текст набирается без автоматической расстановки переносов.

Поля зеркальные:

- верхнее — 20 мм,
- нижнее — 20 мм,
- слева — 30 мм,
- справа — 15 мм.

Междустрочный интервал — полуторный.

Абзацный отступ — 1,5 см.

Рукопись подается на русском языке.

Рекомендованный объем рукописи – 6-10 страниц формата А4.

Оригинальность текста не должна быть ниже 75%.

Все материалы будут проходить обязательную проверку на оригинальность через систему Антиплагиат (<https://www.antiplagiat.ru/>).

В научно-методический журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА» принимаются рукописи по следующим направлениям:

13.00.01 – «Общая педагогика, история педагогики и образования»;

13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»;

13.00.08 – «Теория и методика профессионального образования»;

03.03.01 – «Физиология».

ПУБЛИКАЦИЯ СТАТЕЙ - БЕСПЛАТНАЯ

Текст рукописи должен соответствовать следующей структурной схеме:

- Индекс УДК в верхнем левом углу страницы (без абзацного отступа).
- **НАЗВАНИЕ** статьи — полужирный, по центру (прописными буквами без переноса слов);
- Через строчку: копирайт ©, год, инициалы и фамилия авторов: полужирный, курсив, выравнивание по левому краю без абзацного отступа.
- Через строчку: аннотация на русском языке (10 кегль) объемом до 500 печатных знаков (с пробелами), которая должна кратко отражать цели и задачи проведенного исследования, а также его основные результаты.
- **Ключевые слова** (3-5 слов).

Порядок расположения текста статьи:

- индекс УДК в соответствии с классификатором – в левом крайнем углу;
- название статьи, большими буквами – по центру страницы;
- имя, отчество фамилия, автора, большими буквами – с левой стороны страницы;
- текст аннотации и ключевые слова (смотрите требования к написанию аннотации и ключевых слов);
- основной текст статьи (через 1 строку после аннотации). Выравнивание текста по ширине страницы;
- основные разделы статьи: актуальность, анализ литературы, цель и задачи исследований, результаты исследований, выводы, перспективы дальнейших исследований, список литературы;

Образец оформления начала статьи

УДК 811.161.1'373.611

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГОРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

© 2016, А. В. Петров

Представлена оценка физической подготовленности студентов горных факультетов, обучающихся на II–IV курсах. Проведен анализ психических и физических качеств, которые необходимы будущим горным инженерам. Определены основные и дополнительные физические и психологические качества и умения, необходимые для успешной трудовой деятельности горных инженеров, а также особенности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов горных факультетов. Разработаны критерии оценки уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность (до 10 слов).

Через строчку – текст статьи (14 кегль), который включает введение, основную часть и заключение.

- **Введение:** постановка проблемы в общем виде и связь с важнейшими научными и практическими задачами, краткий анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор, выделение нерешенных ранее частей общей проблемы, которым посвящена статья, формулировка цели и задач статьи.

- **Основная часть:** основные материалы исследования с полным обоснованием полученных научных результатов; как правило, содержит такие структурные элементы: постановка задачи, метод решения, анализ результатов.

- **Заключение:** констатация решения поставленных во введении задач, перспективы дальнейших изысканий в данном направлении.

- **Список литературы** (12 кегль без абзацного отступа). Перечень литературных источников (СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ) приводится общим списком в конце рукописи в порядке ссылок в тексте (а не в алфавитном порядке) на языке оригинала в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100–2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание» и ГОСТ 7.05-2008 «Библиографическая ссылка». Ссылка на источник дается в квадратных скобках. Ссылки допускаются только на опубликованные работы. Необходимо включение в список как можно больше свежих первоисточников по исследуемому вопросу (не более чем трех-четырёхлетней давности).

Не следует ограничиваться цитированием работ, принадлежащих только одному коллективу авторов или исследовательской группе. Желательны ссылки на современные зарубежные публикации.

Словосочетание **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** (Полужирный) выравнивается по левому краю.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2013. – 266 с.

2. **Управленческий учет и контроль строительных материалов и конструкций** : монография / В.В. Говдя, Ж.В. Дегальцева, С.В. Чужинов, С.А. Шулепина ; под общей редакцией В.В. Говдя ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 149 с.: ил. ; 20 см. – Авт. указаны на обороте тит. л. – Библиогр.: с. 139–149. – 500 экз. – ISBN 978-5-9500276-6-6. – Текст : непосредственный.

3. **Пашков, С.В.** Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи в системе современного российского образования : монография / С.В. Пашков ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Курский государственный университет. – Курск : КГУ, 2017. – 1 CD-ROM. – Систем. требования: Intel Pentium 1,6 GHz и более ; 256 Мб (RAM) ; Microsoft Windows XP и выше ; Firefox (3.0 и выше) или IE (7 и выше) или Opera (10.00 и выше), Flash Player, Adobe Reader. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

4. **Аврамова, Е.В.** Публичная библиотека в системе непрерывного библиотечно-информационного образования: специальность 05.25.03 «Библиотечное дело, библиографоведение и книговедение»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Аврамова Елена Викторовна ; Санкт-Петербургский государственный институт культуры. – Санкт-Петербург, 2017. – 361 с. – Библиогр.: с. 296–335. – Текст : непосредственный.

4. **Величковский, Б.Б.** Функциональная организация рабочей памяти: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Величковский Борис Борисович; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва, 2017. – 44 с.: ил. – Библиогр.: с. 37–44. – Место защиты: Ин-т психологии РАН. – Текст : непосредственный.

Рисунки и таблицы в статье

Рисунки и таблицы обязательно должны иметь название, номер и ссылку по тексту статьи.

Наименование рисунка указывает под рисунком, по центру.

Например: Рис. 1 – Изменение показателей уровня работоспособности...

Слово «Рисунок» сокращается как Рис После названия рисунка точка не ставится.

Наименование рисунка отделяется дефисом от слов «Рисунок» и номера. Символ «№» не используется.

Наименование таблицы указывается над таблицей, по центру.

Например: Таблица 1 – Изменение уровня работоспособности ...

Слово «Таблица» не сокращается. После названия таблицы точка не ставится.

Наименование таблицы отделяется дефисом от слов «Таблица» и номера. Символ «№» не используется.

Далее приводится текст на английском языке (**10 кегль**):

- название статьи (полужирный шрифт – выравнивание по центру),
- инициалы и фамилия автора (авторов) (полужирный курсив – выравнивание по ширине),
- аннотация, ключевые слова (словосочетание **Key words** – полужирный курсив)

– выравнивание по ширине.

Образец

FEATURES OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF MINING FACULTS

A.V. Petrov

The article presents evaluation of the level of physical fitness among second-fourth years students of mining departments. An analysis of mental and physical abilities needed for future mining engineers was performed. The main and supplementary physical and psychological qualities, and skills necessary for successful employment are determined. The features of professional-applied physical fitness were defined for students of mining departments as well as criteria for assessing the level of physical fitness of students were developed.

Key words: students, physical fitness.

• В конце статьи обязательно указываются (10 кегль, полужирный, выравнивание по ширине) следующие сведения об авторах: фамилия, имя, отчество всех авторов полностью (на русском и английском языке); ученая степень и звание (на русском и английском языке); полное название организации – место работы каждого автора в именительном падеже, страна, город (на русском и английском языке); должность; адрес электронной почты каждого автора.

Образец

Иванов Иван Иванович

Доктор педагогических наук, профессор.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта.

E-mail: 1111@mail.ru

Ivanov Ivan Ivanovich

Doctor of Philology, Professor

State educational institution of higher professional

education Donetsk National University. Head of the Department of Physical Education and Sports

E-mail: 1111@mail.ru

Календарь выхода Научно-методического журнала «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**»

май

август – сентябрь

декабрь

февраль

Текст рукописей принимается в текущий номер до 10 числа месяца, указанного в календаре

Уважаемые коллеги!

Приглашаем к публикации в очередном номере электронного научного журнала «Педагогическая перспектива».

Журнал зарегистрирован Роскомнадзором (свидетельство ЭЛ № ФС 77-80112), национальным центром ISSN Российской Федерации (номер ISSN 2782-2559).

Все выпуски размещаются на сайте журнала <https://journal-iro23.ru/>, в научной электронной библиотеке eLIBRARY.ru и индексируются в РИНЦ. Каждой статье присваивается уникальный индекс DOI.

К публикации принимаются оригинальные статьи по направлению «5.8. Педагогика», представляющие собой результаты научных исследований или осмысление практического опыта.

В 2022 году статьи в журнале публикуются бесплатно.

Как опубликовать статью:

1. Подготовьте статью и сведения об авторах в соответствии с требованиями.
2. Отправьте подготовленные материалы в редакцию журнала на электронную почту journal-iro23@mail.ru.
3. Поступившие материалы рассматриваются на предмет соответствия профилю журнала и требованиям к оформлению.
4. В трёхдневный срок на Вашу электронную почту будет отправлено уведомление об отправке статьи на рецензирование либо предложение доработать её с перечнем технических замечаний, которые необходимо устранить.
5. После успешного прохождения рецензирования и принятия статьи к публикации Вы получите подтверждение на электронную почту.
6. После финальной подготовки статьи она размещается в открытом доступе на сайте журнала и доступна для цитирования ещё до окончательного формирования номера.
7. После подготовки очередного номера журнала он размещается в научной электронной библиотеке eLIBRARY.ru и индексируются в РИНЦ.



С уважением,
главный редактор
журнала «Педагогическая перспектива»
доктор педагогических наук, профессор
ЯКОВЛЕВ Евгений Владимирович

Требования к статье

К публикации принимаются ранее неопубликованные оригинальные статьи по направлению «5.8. Педагогика», представляющие собой результаты научных исследований или осмысление практического опыта.

Оригинальность текста должна быть не ниже 70%.

Для публикации на электронную почту редакции journal-iro23@mail.ru одним письмом надо отправить файл со статьей и файл со сведениями об авторе (на каждого соавтора при наличии), оформленные в соответствии с требованиями.

Технические требования к файлу статьи

Объём файла: 10–15 страниц.

Текстовый редактор: Microsoft Word.

Параметры страницы: формат А4, поля 2 см со всех сторон, без переносов слов.

Шрифт: Times New Roman, 14 pt, для таблиц и рисунков допускается уменьшение размера до 12 pt. Выделение текста допускается только курсивом.

Абзац: выравнивание по ширине, межстрочный интервал – 1,5 без дополнительных интервалов до и после абзаца, абзацный отступ первой строки – 1,25 см.

Таблицы: в тексте статьи, нумерованный заголовок и чётко обозначенные графы, удобные и понятные для чтения. Пустые графы не допускаются. Номер и название таблицы размещаются перед таблицей. Номер оформляется как «Таблица 1» с выравниванием по правому краю, название размещается на следующей строке с выравниванием по центру. Ссылки на таблицы в тексте обязательны.

Рисунки (графики, диаграммы, схемы): помещаются в текст статьи, выполняются средствами MS Office без использования сканирования и должны быть контрастными и четкими. Номер и название рисунка размещаются под объектом с выравниванием по центру в следующей последовательности: номер в формате «Рисунок 1.» (курсивом), затем название.

Формулы: оформляются в редакторе формул Microsoft Equation.

Требования к структуре статьи

Название: полужирным шрифтом с выравниванием по центру, без дополнительных отступов.

Авторы: инициалы и фамилия, наименование организации, где работает или учится автор, город, страна, электронный адрес автора.

Аннотация: 100–250 слов.

Ключевые слова: 8–15 слов, разделенных запятыми.

Основной текст: в одну колонку на странице с выравниванием по ширине. Выделение текста допускается только курсивом.

Список литературы: содержит не менее 10 источников, в том числе, не менее 5 научно-исследовательских источников (научные статьи, монографии), опубликованных за последние 5 лет. Библиографические записи нумеруются и располагаются в порядке цитирования. Ссылки в тексте статьи делаются на все источники, приведённые в списке.

Информация на английском языке (входит в общий объем статьи):

Название: грамотно с точки зрения английского языка, при этом по смыслу полностью соответствуя русскоязычному названию.

Авторы: инициалы и фамилия в транслитерации.

Аннотация (Abstract): грамотно с точки зрения английского языка, при этом по смыслу полностью соответствуя русскоязычной аннотации.

Ключевые слова: точный перевод.

Список литературы (References): название публикации приводится в точном переводе, остальные сведения (автор, название журнала, издательство) – в транслитерации.

Рукопись статьи подписывается автором (авторами) с фразой: «Статья публикуется впервые» и датой.

Требования к оформлению списка литературы

Список литературы:

- содержит не менее 10 источников, в том числе, не менее 5 научно-исследовательских работ (научные статьи, монографии), опубликованных за последние 5 лет;

- библиографические записи нумеруются и располагаются в порядке цитирования;
- библиографическое описание оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100–2018;
- ссылки на источники в тексте обязательны;
- ссылки в тексте статьи оформляются в виде номера в квадратных скобках (например, [7]). Если ссылка указывает на конкретный фрагмент источника, то приводится его порядковый номер и диапазон страниц, разделённые запятой (например, [8, с. 81], [10, с. 14–18]).

Список литературы на английском языке (References):

- приводится в той же последовательности, что и список на русском языке;
- название публикации приводится в точном переводе, остальные сведения (автор, название журнала, издательство) – в транслитерации;
- название города издания приводится в транслитерации и не сокращается (исключения – Moscow и St. Petersburg);
- в конце описания источника, опубликованного на русском языке, приводится соответствующее указание (In Russ.).

Образец оформления источников в списке литературы

Печатные ресурсы

Отдельное издание:

1. Цукерман Г.А. Оценка читательской грамотности. М.: РАО, 2010. 67 с.
Tsukerman G.A. *Reading Literacy Assessment*. Moscow: RAO; 2010. 67 p. (In Russ.).
2. Яковлева Н.О., Яковлев Е.В. Диссертация как результат педагогического исследования. Краснодар: Краснодарский государственный институт культуры. 2019. 304 с.
Yakovleva N.O., Yakovlev E.V. *Dissertation as a result of pedagogical research*. Krasnodar: Krasnodarskii gosudarstvennyi institut kultury; 2019. 304 p. (In Russ.).
3. Образовательное законодательство России: новая веха развития / под ред. Н.В. Путило. М.: Юриспруденция, 2015. 470 с.
Educational legislation in Russia: a new milestone in development / pod red. N.V. Putilo, Moscow: Yurisprudentsiya; 2015. 470 p. (In Russ.).
4. Бермус А.Г. Теоретическая педагогика: учеб. пособие. М.: Юрайт, 2021. 159 с.

Bermus A.G. *Theoretical pedagogy: ucheb. posobie*. Moscow: Yurait; 2021. 159 p. (In Russ.).

Статья из журнала:

1. Насипова Д.А. Выявление фасилитирующих и контрфасилитирующих обстоятельств профессионального самоопределения // Педагогика. 2019. № 1. С. 86–96.

Nasipova D.A. Identification of facilitating and counter-facilitating circumstances of professional self-determination. *Pedagogika*. 2019; 1: 86–96. (In Russ.).

2. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Гусева И.Е. Задачи и методы коррекционной помощи ребенку с аутизмом // Консультативная психология и психотерапия. 2019. № 1(27). С. 140–152.

Nikol'skaya O.S., Baenskaya E.R., Guseva I.E. Tasks and methods of corrective assistance to a child with autism // *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*. 2019; 1(27): 140–152. (In Russ.).

Статья из сборника научных статей:

Карпова В.С., Сулейманкадиева А.Э. Системная модель управления проектом в системе образования: понятие, структура и виды // Образование и педагогика: теория, методология, опыт: сб. науч. ст. Чебоксары: ИД «Среда», 2019. С. 34–40.

Karпова V.S., Suleimankadiyeva A.E. Systemic model of project management in the education system: concept, structure and types. In: *Obrazovanie i pedagogika: teoriya, metodologiya, opyt: sb. nauch. st.* Cheboksary: ID «Sreda», 2019; 34–40. (In Russ.).

Статья из сборника материалов конференции:

Ситникова М.И. Интерактивные технологии обучения // Наука сегодня: проблемы и перспективы развития: материалы междунар. науч.-практ. конф., Вологда, 27 ноября 2019 года. Вологда: ООО «Маркер», 2019. С. 99–109.

Sitnikova M.I. Interactive learning technologies. In: *Nauka segodnya: problem i perspektivy razvitiya: materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konf.*, Vologda, November 27, 2019. Vologda: ООО «Marker», 2019; 99–109. (In Russ.).

Диссертация ... кандидата наук:

Радикова Т.И. Воспитание ответственности как социально значимого качества у подростков средствами учебной деятельности: дис. ... канд. пед. наук. Ижевск, 2016. 178 с.

Radikova T.I. *Education of responsibility as a socially significant quality in adolescents by means of educational activities*. Dis. ... cand. of sciences (Education). Izhevsk, 2016. 178 p. (In Russ.).

Диссертация ... доктора наук:

Ахренова Н.А. Доминанты современной интернет-лингвистики: дис. ... д-ра филол. наук. Мытищи, 2018. 363 с.

Akhrenova N.A. *Dominanty sovremennoy internet-lingvistiki*. Dis. ... doctor of sciences (Philology). Mytischy, 2018. 363 p. (In Russ.).

Автореферат диссертации:

Арпентьева М.Р. Взаимопонимание как феномен межличностных отношений: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2015. 56 с.

Arpenteva M.R. *Mutual understanding as a phenomenon of interpersonal relations: Author's abstract dis. cand. of sciences (Psychology)*. Moscow, 2015. 56 p. (In Russ.).

Нормативно-правовые акты:

1. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. М.: Просвещение, 2010. 144 с.

Ob obrazovanii v Rossiiskoi Federatsii: federal'nyi zakon, December 29, 2012 № 273–FZ. Moscow: Prosveshchenie, 2010. 144 p. (In Russ.).

2. ГОСТ Р 7.0.100–2018. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления. М.: Стандартинформ. 2018. 128 с.

GOST R 7.0.100–2018. *Bibliograficheskaya zapis. Bibliograficheskoe opisaniye. Obshchie trebovaniya i pravila sostavleniya*. Moscow: Standartinform. 2018. 128 p. (In Russ.).

3. О внесении изменений в Положение о целевом обучении по образовательным программам среднего профессионального и высшего образования и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации: постановление Правительства Российской Федерации от 31.08.2021 г. № 1451 // Собрание законодательства. 2021. № 37. Ст. 6422.

O vnesenii izmenenii v Polozhenie o tselevom obuchenii po obrazovatel'nyim programmam srednego professional'nogo i vysshego obrazovaniya i priznanii utrativshimi silu nekotorykh aktov Pravitel'stva Rossiiskoi Federatsii: postanovlenie Pravitel'stva Rossiiskoi Federatsii, August 31, 2021. № 1451. *Sobranie zakonodatel'stva*. 2021; 37: 6422. (In Russ.).

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 № 287 // Российская газета. 2021. № 163(8514).

Federal'nyi gosudarstvennyi obrazovatel'nyi standart osnovnogo obshchego obrazovaniya: utverzhden prikazom Ministerstva prosveshcheniya Rossiiskoi Federatsii, May 31, 2021 № 287. *Rossiiskaya gazeta*. 2021; 163(8514). (In Russ.).

Электронные ресурсы в сети «Интернет»

Статья из электронного журнала:

1. Неупокоева Е.Е., Чапаев Н.К. Герменевтический круг как способ иллюстрации проблемы понимания при обучении дидактическим коммуникациям // Образование и наука: электрон. науч. журн. 2021. № 23(7). С. 11–40. doi:10.17853/1994-5639-2021-7-11-40

Neupokoeva E.E., Chapaev N.K. Hermeneutic circle as a way to illustrate the problem of understanding in teaching didactic communications. In: *Obrazovanie i nauka: elektron. nauch. zhurn.* 2021; 23(7):11–40. doi:10.17853/1994-5639-2021-7-11-40 (In Russ.).

2. Яковлев А.А. Теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 2(13). С. 103–109. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Yakovlev A.A. Theoretical and methodological aspects of physical culture and sports activity. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta*. 2019; 2(13): 103–109. Available at: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. (In Russ.).

Ссылка на сайт:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: сайт. URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (дата обращения: 23.04.2021).

Ministerstvo nauki i vysshego obrazovaniya Rossiiskoi Federatsii: sait. Available at: <https://minobrnauki.gov.ru/> (Accessed April 23, 2021). (In Russ.).

2. Собрание законодательства Российской Федерации: сайт. URL: <https://www.szrf.ru> (дата обращения: 23.04.2021).

Sobranie zakonodatel'stva Rossiiskoi Federatsii: sait. Available at: <https://www.szrf.ru> (Accessed April 23, 2021). (In Russ.).

Документ с сайта:

1. Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования: приказ

Минпросвещения РФ от 2.09.2020 № 458 // Минпросвещения России: сайт. URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/b85d4853c0d14befe926bad3a79a91d6/> (дата обращения 03.05.2021).

Ob utverzhdenii Poryadka priema na obuchenie po obrazovatel'nyim programmam nachal'nogo obshchego, osnovnogo obshchego i srednego obshchego obrazovaniya: prikaz Minprosveshcheniya RF, September 2, 2020 № 458. *Minprosveshcheniya Rossii*: сайт. Available at: <https://docs.edu.gov.ru/document/b85d4853c0d14befe926bad3a79a91d6/> (Accessed May 3, 2021). (In Russ.).

2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ // Информационно-правовое обеспечение «Гарант». URL: <http://base.garant.ru/70291362/> (дата обращения 03.05.2021).

Ob obrazovanii v Rossiiskoi Federatsii: federal'nyi zakon, December 29, 2012 № 273–FZ. *Informatsionno-pravovoe obespechenie «Garant»*. Available at: <http://base.garant.ru/70291362/> (Accessed May 3, 2021). (In Russ.).

Ссылка на страницу сайта:

Старшекласснику и абитуриенту // Справочно-информационное сетевое издание Учѐба.ру: сайт. URL: <https://www.uceba.ru/for-abiturients> (дата обращения 03.05.2021).

Starsheklassniku i abiturientu. *Spravochno-informatsionnoe setevoe izdanie Ucheba.ru*: сайт. Available at: <https://www.uceba.ru/for-abiturients> (Accessed May 3, 2021). (In Russ.).

Сведения об авторе (авторах)

Заполняется в отдельном файле на каждого автора (соавтора).

№		На русском языке	На английском языке
1	Фамилия		
2	Имя		
3	Отчество		
4	Ученая степень		
5	Ученое звание		
6	Почетные звания		
7	Организация, где работает или учится автор		
8	Подразделение организации		
9	Должность		
10	Адрес организации (страна, город)		
11	Контактный телефон (с кодом города)		
12	E-mail		



<https://journal-iro23.ru/>

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МАТЕРИАЛЫ VII
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
24-25 марта 2022 года

Под редакцией Ю.А. Доценко

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта

