



## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных статей по итогам  
V Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием,  
посвященной 75-летию победы в Курской битве

(г. Белгород, 30 ноября 2018 года)

2018

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет»  
Педагогический институт  
Факультет физической культуры

## **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Сборник научных статей по итогам  
V Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием,  
посвященной 75-летию победы в Курской битве

(г. Белгород, 30 ноября 2018 года)



Белгород 2018

УДК 378.147:796  
ББК 75p30  
С 56

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом Педагогического института НИУ «БелГУ» (протокол № 3 от 20.11.2018).

Рецензенты:

*А.И. Ткаченко*, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры физической подготовки Бел ЮИ МВД РФ  
им. И.Д. Путилина;

*В.В. Дрогомерецкий*, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры спортивных дисциплин Педагогического института  
НИУ «БелГУ»

**С 56**      **Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта:** сборник научных статей по итогам V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию победы в Курской битве (г. Белгород, 30 ноября 2018 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2018. – 420 с.

ISBN 978-5-9571-2682-9

В сборнике материалов конференции представлены работы отечественных и зарубежных учёных, а также молодых исследователей, затрагивающие широкий круг проблемных вопросов: современные тенденции развития физкультурного образования, физической культуры и спорта; актуальные вопросы преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях; актуальные вопросы теории и практики физкультурно-оздоровительной деятельности; современные технологии в адаптивной физической культуре; современные технологии подготовки спортсменов; современные физкультурно-оздоровительные технологии; медико-биологические аспекты физической культуры и спорта.

Статьи опубликованы в авторской редакции.

УДК 378.147:796  
ББК 75p30

ISBN 978-5-9571-2682-9

© НИУ «БелГУ», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НИУ «БЕЛГУ»: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ .....</b>	<b>11</b>
<b>ИТОГИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НИУ «БЕЛГУ» В 2017-2018 УЧЕБНОМ ГОДУ</b>	
<b>Никулин И.Н., Никулина Т.В., Соколев В.В., Руденко В.В. ....</b>	<b>14</b>
<b><i>ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</i></b>	<b>18</b>
<b>ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ КАК СРЕДСТВО РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ</b>	
<b>Никулин И.Н., Воронков А.В., Левченко К.В., Гребцова А.А. ....</b>	<b>18</b>
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЕДИНОБОРСТВ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ</b>	
<b>Воронков А.В., Завгородний Е.Ю., Морозов И.И. ....</b>	<b>22</b>
<b>ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОКСА КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА</b>	
<b>Махонин С.В., Николаева Е.С. ....</b>	<b>26</b>
<b>ИСТОРИЯ КАФЕДРЫ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН НИУ «БелГУ»</b>	
<b>Руцкой М.И. ....</b>	<b>30</b>
<b>К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА БЕЛГОРОДЧИНЕ</b>	
<b>Кипатова Ю.О., Луценко Г.В. ....</b>	<b>32</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИДРАВЛИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ФИТНЕС ТРЕНИРОВКАХ.</b>	
<b>Гевлич И.А., Воронков А.В. ....</b>	<b>34</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ С ДЕВУШКАМИ</b>	
<b>Амурская О.В., Истомина В.Ю., Васильева Ю.С. ....</b>	<b>38</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ МУЖЧИН 30-40 ЛЕТ</b>	
<b>Воронков А.В., Рыльский С.В., Абуезидов Х.Х., Прокофьева Е.А. ....</b>	<b>41</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ «ТАБАТА»</b>	
<b>Сарычев Т.А., Никулин И.Н., Коломыцева Ю.В. ....</b>	<b>45</b>
<b>ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЧЕТАНИИ С ЭЛЕМЕНТАМИ РИТМИКИ</b>	
<b>Давиденко В.Н., Бондаренко А.В., Хасанова Г.М. ....</b>	<b>48</b>
<b>ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ</b>	
<b>Гладких Ю.П., Костина И.Б., Зиборова Е.И. ....</b>	<b>50</b>

<b>ПРОБЛЕМА УТВЕРЖДЕНИЯ «СЛОВА» КАК ТРАДИЦИОННОГО СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	
Собянин Ф.И., Кашкынбай К.Т., Кайргали Б.Б. ....	54
<b>РАЗНООБРАЗИЕ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ</b>	
Романькова М.А., Юрчук Е.В.....	57
<b>РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ СОПРЯЖЕННОСТИ И ВАРИАТИВНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПЛОВЦОВ</b>	
Гилев Г.А., Владыкина В.В., Севостьянова А.С. ....	60
<b><i>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</i></b> ....	64
<b>ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА</b>	
Яковлева И.В., Климова В.К.....	64
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И «УМНЫЙ» СПОРТ</b>	
Гладких Ю.П., Костина И.Б., Зиборова Е.И. ....	68
<b>ИППОТЕАТР – СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВОК НА ИНКЛЮЗИЮ В ДЕТСКОМ СООБЩЕСТВЕ</b>	
Васина И.В. ....	71
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ АГИМ В ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ СЛУХОМ</b>	
Кривцова М.В. ....	74
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ИНВАЛИДОВ</b>	
Гилев Г.А., Александрова Г.А., Бекаури И.В, Топтунов С.В. ....	79
<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ПРИМЕНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БРУСЬЕВ ДЛЯ ХОДЬБЫ СН-70.04 ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПОРАЖЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</b>	
Михайлова С.Л. ....	82
<b>ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ С ДЕВУШКАМИ.</b>	
Амурская О.В., Истомина В.Ю.....	88
<b>ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО МУЗЫКАЛЬНОЙ РИТМИКЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ</b>	
Египко Д.М., Воронков А.В.....	91
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ</b>	
Шишкина Ю.С. ....	96
<b>ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ ГИПЕРЛОРДОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА</b>	
Коробейник Л.И., Щёткина Т.А. ....	99

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ  
РЕШЕНИЯ**

Эйдельман Л.Н. ....	103
<b>ФУТБОЛ НА ЭЛЕКТРОКОЛЯСКАХ – ВИД СПОРТА</b>	
Арефьева А.С., Филиппова С.О. ....	107
<b>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	110
<b>АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛАКТАТА В КРОВИ КАК МЕТОД ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ У СТАЙЕРОВ</b>	
Воронков А.В., Науменко А.А., Науменко А.А., Загоруйко Ю.А. ....	110
<b>АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ 5×5 (В1) (СПОРТ СЛЕПЫХ)</b>	
Попенко К.С., Махов А.С. ....	114
<b>ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ ПРОГРАММЫ С УРОВНЕМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ</b>	
Амурская О.В., Уланская А.А. ....	121
<b>ВЛИЯНИЕ УСЛОЖНЕННЫХ УСЛОВИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ</b>	
Коренева М.С. , Кондратенко П.П., Руцкой И.А., Маштакова М.Н. ....	124
<b>ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (8-9 ЛЕТ), ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ-ШОТОКАН</b>	
Ишухин В.Ф., Аракелян Э.А. ....	127
<b>ИЗМЕНЕНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ БОКСЁРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ УДАЧНОМ И НЕУДАЧНОМ ВЫСТУПЛЕНИЯХ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	
Картамышев А.М. ....	132
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ</b>	
Николаева Е.С., Рябова А.С., Короленко К.И. ....	136
<b>ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВИДА СПОРТА «СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА» (ММА) В МИРЕ</b>	
Шопин А.Н., Воронков А.В. ....	140
<b>ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛГОРОДСКИХ БОКСЕРОВ НА ОЛИМПИАДЕ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО (2016 ГОД)</b>	
Махонин С.В., Николаева Е.С. ....	144
<b>К ВОПРОСУ О МОДЕРНИЗАЦИИ И УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПОЛОЖЕНИЯ «ВНЕ ИГРЫ» В ФУТБОЛЕ</b>	
Гречишников А.Л., Руцкой И.А, Тимофеев В.К. ....	146
<b>К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ</b>	
Воронков А.В., Никулин И.Н., А.Л. Гречишников, И.А. Руцкой.....	151

<b>МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СУДЕЙ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ</b>	
<b>Воронков А.В., Гречишников А.Л., Тимофеев В.К. ....</b>	<b>154</b>
<b>МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА СДЮШОР, ДЮСШ</b>	
<b>Краснощёков В.В., Квашук П.В., Ежов П.Ф., Руцкой И.А.....</b>	<b>161</b>
<b>МОДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСНОВНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЦЕНТРАЛЬНЫХ НАПАДАЮЩИХ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ФУТБОЛЕ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
<b>Рубин К.А., Дубов А.М. ....</b>	<b>166</b>
<b>НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В МАКРОЦИКЛЕ</b>	
<b>Хорошилова Е.Ю., Нестеренко Г.Л. ....</b>	<b>171</b>
<b>ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЦЕНТРАЛЬНЫХ НАПАДАЮЩИХ В ФУТБОЛЕ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
<b>Рубин К.А., Дубов А.М. ....</b>	<b>175</b>
<b>ОПТИМИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ</b>	
<b>Савченко И.Ю., Спирын М.П., Жилина Л.В., Сергиенко А.В., Рожнов А.А. ....</b>	<b>178</b>
<b>ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ОТБОРА В ФУТБОЛЕ</b>	
<b>Максименко И.Г. ....</b>	<b>185</b>
<b>ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ</b>	
<b>Коренева М.С., Толстых А.Н. ....</b>	<b>190</b>
<b>ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ</b>	
<b>Уфимцева Т.А., Шатцких Д.А. ....</b>	<b>193</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОВТОРНОГО МЕТОДА И МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ</b>	
<b>Романькова М.А., Романьков Е.Н., Харитонов П.Н. ....</b>	<b>195</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПОНЕНТОВ ПРОГРАММЫ ФИГУРИСТОВ</b>	
<b>Морозова Е.А., Уланская А.А. ....</b>	<b>200</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ</b>	
<b>Брейкина О.А., Комарова И.Г., Чурсин С.Н.....</b>	<b>204</b>
<b>ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ С ПОМОЩЬЮ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ</b>	
<b>Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В., Агошков В.В., Носков М.С. ....</b>	<b>210</b>
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ</b>	
<b>Руцкой И.А.....</b>	<b>214</b>

<b>ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ</b>	
Мусаева Н.Г., Посохов А.В. ....	217
<b>ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ</b>	
Колесникова А.К., Борисова Д.А., Рыльский С.В. ....	221
<b>ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ</b>	
Жбура Д., Спирин М.П., Жилина Л.В., Баева Д.Н., Рожнов А.А. ....	226
<b>ПОДГОТОВКА И РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО БОКСЕРА НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2015 ГОДА</b>	
Воронин И.Ю., Кутоманов С.А., Дунайцев В.В. ....	234
<b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПРИЧИН ПРЕКРАЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ УЧАЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ</b>	
Кузнецова А.П., Жуковская К.И., Горпинка М.И. ....	237
<b>ПРОБЛЕМЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ</b>	
Селедкова И.В., Перелыгин В.А. ....	240
<b>ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ДЕВУШЕК 12-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ</b>	
Величко И.В., Миронова Т.А., Кадуцкая Л.А. ....	244
<b>РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ: СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕЕ РЕШЕНИЯ</b>	
Бажанова А.В., Анфилатова О.В. ....	247
<b>РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ АЙКИДО</b>	
Коренева М.С., Кравченко Т.Л., Бекетов О.В., Маштакова М.В. ....	252
<b>РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	
Чиннова И.С., Коренева М.С., Чуканова Е.К. ....	257
<b>СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА ОРИЕНТИРОВЩИКОВ</b>	
Борисова Д.А., Колесникова А.К., Рыльский С.В. ....	261
<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗВИТИЯ ЗИМНЕГО ПОЛИАТЛОНА В РОССИИ В 90-е ГОДЫ XX века</b>	
Ирхин В.Н., Харитонов А.Н. ....	265
<b>СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ</b>	
Горпинка М.И., Тарасенко Ю.С., Хаед Рамуд ....	269

<b>ФУТБОЛ: АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОЙ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
Максименко И.Г., Кондратьев С.В.....	273
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....</b>	<b>279</b>
<b>АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ</b>	
Третьяков А.А., Ткаченко А.И., Кулиничев А.Н.....	279
<b>АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В ДОСОВЕТСКОЙ, СОВЕТСКОЙ И СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ</b>	
Бутенко Т.В., Нагорная В.Н. ....	285
<b>АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b>	
Уфимцева Т.А., Локтев А.Ю.....	289
<b>ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ</b>	
Черногоров Д.Н., Колесникова Е.С. ....	293
<b>ВОЗРОЖДАЯ И ПРИУМНОЖАЯ РУССКИЕ ТРАДИЦИИ</b>	
Чеснокова С.И., Зиборова Е.А., Петренко О.В., Польшикова М.А.....	297
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ</b>	
Усатов В.Н., Кадуцкий А.А., Самойлов И.В. ....	300
<b>ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ</b>	
Сементеев Е.В., Посохов А.В.....	303
<b>ИНТЕГРАЦИЯ ПРЕДМЕТОВ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «МАТЕМАТИКА» В ШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ</b>	
Шиловских К.В., Ушакова И.В. ....	305
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ</b>	
Зуева Т.М., Лузан Е.Ю., Перелыгин В.А. ....	308
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ</b>	
Ночовка Т.А., Семенко Н.В., Нистратова В.В. ....	311
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕВУШКАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ</b>	
Амурская О.В., Юрчук Е.В. ....	315
<b>К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА, НА ПРИМЕРЕ ХОККЕЯ С МЯЧОМ</b>	
Воронков А.В., Гречишников А.Л., Руцкой И.А.....	317

<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАРОДНЫХ, ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ</b>	
Морозова Е.А., Персиянов В.А., Безуглова Н.П. ....	322
<b>ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПРОФИЛЬНЫХ КЛАССОВ</b>	
Караваева О.О., Караваева Т.Л. ....	325
<b>ОСОБЕННОСТИ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ ЗАДАННЫХ СИЛОВЫХ БИМАНУАЛЬНЫХ НАЖИМНЫХ УСИЛИЙ ШКОЛЬНИЦАМИ 11-14 ЛЕТ</b>	
Воробьев Н.С. ....	329
<b>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ «МАЛЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР» В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
Бабак А.А., Никулин И.Н., Антоненко С.Г. ....	333
<b>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ РАЗВИТИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО</b>	
Полянская С.А. ....	335
<b>ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ УЧАЩИМИСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	
Ишухин В.Ф. ....	340
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ</b>	
Строголева Л.А, Коновалова В.Е., Гафурова Р.Б. ....	345
<b>РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	
М.А. Соболина, Е.В. Свинар ....	348
<b>РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ</b>	
Кузьмина С.В., Егорова А.А. ....	353
<b>РОЛЬ СЕМЬИ И ДЕТСКОГО САДА В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДОШКОЛЬНИКОВ</b>	
Сокина Е.Н., Бородина Г.А. ....	357
<b>ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ</b>	
Ирхин В.Н., Вишневецкий Р.А. ....	359
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ</b>	
Егорова А.М. ....	362
<b>СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b>	
Уфимцева Т.А., Локтев А.Ю. ....	365

<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ – ЗНАЧЕНИЕ И ПРОБЛЕМЫ</b>	
Гомон Н.Н., Горягина И.Н., Терентьев М.В., Кадуцкая Л.А.....	371
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 14-16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
Черногоров Д.Н., Аллямов Р.Х., Чернышова О.А.....	376
<b>ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	
Саласина А.А., Посохов А.В.....	381
<b>ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ВОЗДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ШКОЛЫ</b>	
Шиловских К.В., Ушакова И.В. ....	385
<b>ФОРМИРОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	
Кадуцкий А.А., Самойлов И.В.....	390
<b>ФОРМИРОВАНИЕ У РОДИТЕЛЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИХ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ</b>	
Филиппова С.О., Митин А.Е., Митин Е.А. ....	395
<b>ЭКОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ</b>	
Кудинова Г.А., Кудинов Е.В.....	399
<b><i>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</i></b> .....	402
<b>ВЛИЯНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА</b>	
Мамаева Ю.А., Анфилатова О.В., Солгалов В.С., Вавилов А.Л. ....	402
<b>КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ</b>	
Дрогомерецкий В.В., Третьяков А.А., Мордовцева В.Ю., Арифов И.М. ....	405
<b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>	
Швецова С.С., Нагорных В.Н., Бутенко Т.В.....	409
<b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ</b>	
Купченко Н.С. ....	412
<b>РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ</b>	
Давиденко В.Н., Бондаренко А.В., Хасанова Г.М.....	414
<b>СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ</b>	
Купченко Н.С. ....	416

## **ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НИУ «БЕЛГУ»: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ**

Весомый вклад в развитие Белгородского государственного национального исследовательского университета вносит факультет физической культуры, который был открыт в 1967 году. Первым деканом факультета стал ветеран Великой Отечественной войны, кандидат педагогических наук, доцент Пазовников Алексей Александрович. Впоследствии деканами избирались В.Т. Настенко, А.Н. Седашов, А.П. Исаев, В.И. Курилова, А.Г. Наметченко, В.А. Савченко, В.В. Сокорев, И.Н. Никулин.

За более чем 50-летний период работы на факультете подготовлено более пяти тысяч специалистов, которые работают в учебных заведениях, спортивных школах и обществах не только Российской Федерации, но и в странах ближнего и дальнего зарубежья. Многие из них удостоены почетных званий «Заслуженный работник физической культуры РФ», «Заслуженный тренер РФ», «Заслуженный Мастер спорта РФ».

Сегодня на очном и заочном отделениях факультета обучается более 800 студентов. Подготовка осуществляется по направлениям 44.03.01 Педагогическое образование (профиль физическая культура); 49.03.01 Физическая культура; 44.04.01 Педагогическое образование (магистерская программа «Педагогические технологии в физической культуре»); 49.04.01 Физическая культура (магистерские программы «Теория физической культуры и технология физического воспитания», «Фитнес-технологии» и «Спортивная подготовка»); 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (магистерская программа «Физическая реабилитация».

Учебный процесс на факультете осуществляют две кафедры: теории и методики физической культуры (заведующий кафедрой, к.п.н., доцент Л. А. Кадуцкая), спортивных дисциплин (заведующий кафедрой, к.п.н., доцент А.В. Воронков), на которых работают высококвалифицированные специалисты, в том числе: 5 докторов наук, 26 кандидатов наук, 5 Заслуженных работников физической культуры, 2 Заслуженных тренера России, Мастер спорта России Международного класса, 8 Мастеров спорта, 4 Почетных работника высшего профессионального образования России.

Функционирует аспирантура по направлению – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

С 2004 года на факультете функционирует региональная научно-исследовательская лаборатория «Проблемы содержания и организации физической культуры в образовательных учреждениях» (руководитель, проф. Собянин Ф.И.). За это время по тематике деятельности лаборатории студентами выполнено более 85 дипломных работ, научно-исследовательских проектов, подготовлено более 200 публикаций, защищено 14 кандидатских диссертаций. Выполняются научные исследования по внутривузовским и всероссийским грантам, хозрасчетным темам. Проводятся курсы по подготовке инструкторов по физкультурно-оздоровительным методикам. Опубликовано три

монографии, около 20 статей в журналах из списка ВАК, учебное пособие для школьников с грифом Министерства образования. Подготовлены компьютерная программа для оценки знаний, учащихся по физической культуре, электронный учебник по теории физической культуры для школ, два методических пособия. Научно-исследовательская деятельность факультета проводится по следующим ключевым направлениям: «Развитие здоровьеориентированного образовательного процесса в университете», «Медико-педагогические технологии обеспечения здоровья студентов в образовательной системе университета»; «Культурологические аспекты содержания и организации физкультурного движения»; «Здоровье и поведение школьников Белгородчины»; «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов вуза в процессе образовательной деятельности».

Учёные факультета поддерживает творческие связи с рядом вузов и факультетов: факультетом физической культуры Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, Харьковским институтом физической культуры, Российским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма, Санкт-Петербургским государственным университетом физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербургским научно-исследовательским институтом физической культуры. Кафедры регулярно проводят научно-практические конференции, в работе которых принимают участие ученые России, Украины, Молдовы и других стран.

Факультет гордится своими спортивными достижениями.

Среди выпускников есть Заслуженные мастера спорта, призёры Олимпийских игр, Чемпионы Мира, Европы и России. Достаточно назвать такие имена, как: Светлана Хоркина – двукратная Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике, неоднократная Чемпионка Мира, Европы, России, Заслуженный мастер спорта; Юрий Куценко – серебряный призёр Московской Олимпиады 1980 года по легкоатлетическому десятиборью, Заслуженный мастер спорта; Геннадий Шипулин – Заслуженный тренер России, президент волейбольного клуба «Белогорье»; Сергей Тетюхин – Олимпийский Чемпион 2012 года в Лондоне, серебряный призёр Олимпийских игр в Сиднее, бронзовый призёр Олимпиады в Афинах 2004 года, победитель Европейской Лиги Чемпионов, многократный Чемпион России, Заслуженный мастер спорта (волейбол); Дмитрий Мусэрский и Дмитрий Ильиных – Олимпийские Чемпионы 2012 года, серебряные и бронзовые призёры чемпионата России, обладатели Кубка ЕКВ, Заслуженные мастера спорта (волейбол); Сергей Баранов, Вадим Хомутских и Алексей Кулешов – бронзовые призёры Олимпийских игр 2004 года, победители Европейской Лиги Чемпионов 2004 года, неоднократные Чемпионы России, Заслуженные мастера спорта (волейбол); Александра Коруковец – серебряный призёр Олимпийских игр 2004 года, Заслуженный мастер спорта (волейбол); Евгения Никонова – бронзовый призёр Чемпионата Европы 2005 года по баскетболу, участница Олимпийских игр 1996 и 2000 г.г.; Евгений Тищенко – Олимпийский Чемпион 2016 года по боксу, Заслуженный мастер спорта; Олег Утенин – обладатель Кубка Мира, Чемпион Европы, 5-ти

кратный Чемпион России, Заслуженный мастер спорта (кикбоксинг); Оксана Даниленко – Мастер спорта России Международного класса, чемпионка и рекордсменка Мира 2006 года по пулевой стрельбе; Маргарита Нестерова – член сборной команды России по плаванию, чемпион и обладатель Кубка России, участница чемпионата Мира и Олимпийских Игр 2012г., 6-кратная рекордсменка России, Мастер спорта России Международного класса; Добрые традиции, заложенные предшественниками, продолжают сегодняшними студентами, которые защищают честь Белгородчины на международных и Всероссийских соревнованиях. Студенты факультета защищают честь Белгородчины на международных и Всероссийских соревнованиях: Олимпийских Играх, Чемпионатах и Первенствах Мира и Европы, Чемпионатах России и т.д.

В 2018 году окончили обучение на факультете такие титулованные спортсмены, как Елена Соколова – серебряный призер Олимпийских Игр 2012 года в Лондоне по прыжкам в длину; Сергей Сылка – многократный Чемпион Мира по гиревому спорту; Максим Черский – трехкратный Чемпион мира по армрестлингу; Илья Лантратов – обладатель Кубка России по футболу.

Команды факультета неоднократно являлись победителями общеуниверситетских, городских и областных спортивных соревнований. Сборная университета по армспорту, которой руководят Заслуженный тренер России Никулин И.Н. и Филатов М.С., стала в 2015 и 2018 годах Чемпионата Российского студенческого спортивного союза. Женская волейбольная команда - победитель Всероссийского финального турнира ассоциации спортивных студенческих клубов России 2016 года, мужская – 2017 и 2018 годов.

Помимо занятий спортом студенты факультета принимают активное участие в различных сферах деятельности. На факультете работают научные кружки, создано студенческое научное общество, ежегодно проводится спортивно-педагогическая Олимпиада.

Для повышения качества подготовки специалистов постоянно улучшается материально-техническая база факультета. Учебно-спортивный комплекс БелГУ С. Хоркиной, который включает в себя несколько объектов: бассейн – восемь 50-метровых дорожек, вышки для прыжков в воду (три, пять, семь и десять метров), два метровых и два трёхметровых трамплина, специализированный тренажёрный зал и зал «сухого» плавания; легкоатлетический манеж с дорожкой 200 метров по кругу, секторами для прыжков с шестом, в высоту, в длину; универсальный игровой зал для проведения учебных занятий и спортивных соревнований по волейболу, баскетболу, мини-футболу, ручному мячу; соревновательный и разминочный залы спортивной гимнастики. Кроме того, в комплексе оборудованы тренажёрные залы, зал кикбоксинга, залы для занятий аэробикой и спортивными танцами, скалодром, шахматный клуб, медицинский восстановительный центр. В нём проводятся учебные занятия для студентов университета, организована работа оздоровительных групп для преподавателей, сотрудников и жителей города. Пропускная способность комплекса 800 человек в час.

51-летний опыт работы свидетельствует о том, что на факультете физической культуры Белгородского государственного национального исследовательского университета созданы все условия для подготовки специалистов, обладающих высоким уровнем общей и физической культуры, способных эффективно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма в своей профессиональной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья населения, популяризацию массового и профессионального спорта, приобщение различных слоёв общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**ИТОГИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НИУ «БЕЛГУ» В 2017-2018 УЧЕБНОМ ГОДУ**  
**Никулин И.Н., Никулина Т.В., Сокорев В.В., Руденко В.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
nikulin\_i@bsu.edu.ru

**Аннотация.** В статье рассказывается об основных результатах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности Белгородского государственного национального исследовательского университета в 2017-2018 учебном году. Представлены достижения вуза во Всероссийских и региональных конкурсах, приведены результаты выступления студентов в международных, Всероссийских и ключевых региональных соревнованиях, в мероприятиях комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные достижения.

Деятельность по физической культуре и спорту в Белгородском государственном национальном исследовательском университете в 2017-2018 учебном году осуществлялась в следующих ключевых направлениях: совершенствование процесса обучения и научного обеспечения учебных занятий по физической культуре; укрепление и развитие материально-технической базы спорта; проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий во внеучебное время; привлечение обучающихся и работников к участию в ВФСК «ГТО»; организация спортивных секций и групп, сборных команд университета по различным видам спорта; участие в спортивных соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровня; финансовая, информационная поддержка и популяризация физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа жизни.

НИУ «БелГУ» принимал активное участие в реализации федеральных целевых программ «Организация культурно-массовой, физкультурной и спортивной,

оздоровительной работы с обучающимися», «Доступная среда» и «Здоровьесбережение». В региональных программах: развитие физической культуры и спорта в Белгородской области на 2014-2020 годы; производственная гимнастика в бюджетных учреждениях Белгородской области; шахматы в школу. Муниципальных: реализация III этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории города Белгорода («Навстречу комплексу ГТО!»); развитие дворового спорта на территории г.Белгорода; создание условий для занятий альтернативными видами спорта на территории г.Белгорода для учащихся образовательных учреждений.

НИУ «БелГУ» является одним из лучших вузов РФ в области организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Об этом свидетельствуют многочисленные победы в конкурсах всероссийского и регионального уровней.

В 2017- 2018 году НИУ «БелГУ» занял:

- первое место в смотре-конкурсе среди вузов Белгородской области на лучшую организацию физкультурно-оздоровительной работы среди студентов;
- второе место во Всероссийском смотре конкурсе на лучшую организацию физкультурно-оздоровительной работы среди федеральных университетов, уступив только Казанскому (Приволжскому) Федеральному университету.

В 2018 году студенческий спортивный клуб НИУ «БелГУ» победил в областном конкурсе спортивных клубов Белгородской области.

Материально-техническая база НИУ «БелГУ» является одной из лучших в России и постоянно модернизируется. В сентябре 2017 года открыт зал греко-римской борьбы на ул. Студенческой.

Помимо укрепления материально-технической базы в университете совершенствуется структура управления физической культурой и спортом. В июле 2018 года был создан Центр развития физической культуры и спорта, который объединил все спортивные подразделения университета. Возглавил Центр В.В. Кривченков.

В прошедшем учебном году был открыт Центр развития интеллектуальных видов спорта. Целью его деятельности является создание единой площадки, направленной на формирование интеллектуально-спортивной среды, разработка комплексного подхода к развитию и популяризации различных интеллектуальных видов спорта в НИУ «БелГУ» и Белгородской области. В 2017-2018 учебном году в Центре развивались только шахматы и шашки. В ближайшее время планируется внедрение следующих интеллектуальных видов спорта: го, сёги, нарды, рэндзю. Возглавил Центр международный гроссмейстер А.А. Иванов.

В вузе активно развиваются более 30 видов спорта, работают 23 тренера. Спортивным клубом НИУ «БелГУ» были проведены соревнования всероссийского и межрегионального уровня, такие как: Всероссийская универсиада по волейболу, фехтованию, настольному теннису, шахматам, чемпионаты России среди студентов по армрестлингу и шахматам, этап Кубка национальной студенческой лиги по

шахматам, межрегиональный турнир по волейболу, более 10 крупных региональных соревнований.

Закладываются новые спортивные традиции, так в 2018 году спортивным клубом НИУ «БелГУ» совместно с профсоюзным комитетом была проведена спартакиада среди преподавателей и сотрудников университета. В спартакиаде приняли участие 295 человек. Первое место в Спартакиаде заняла команда педагогического института, второе – медицинского.

Большую помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в вузе оказывает факультет физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ», отметивший в декабре 2017 года свой 50-летний юбилей.

В 2017-2018 учебном году 9 студентам НИУ «БелГУ» присвоено спортивное звание «Мастер спорта России», одному – мастер спорта России международного класса. В настоящее время более 80 студентов факультета являются членами сборных команд Белгородской области и более 20 человек – России.

Основные достижения сборных команд университета за прошедший учебный год. Со 2 по 7 октября 2017г. в г. Белгороде на базе НИУ «БелГУ» и БГТУ им. Шухова прошел IX Всероссийский фестиваль студенческого спорта. В соревнованиях приняли участие 28 команд, около 900 участников из различных субъектов РФ. Команда по гиревому спорту заняла 2 общекомандное место, команда по самбо - первое общекомандное место и команда юношей по баскетболу заняла 3 место. По итогам Фестиваля наша команда заняла 3 общекомандное место.

В сентябре 2017 года женская волейбольная команда (тренер – Баева Д.Н.) университета заняла 2 место, а сборная по плаванию – 3 место в командном зачёте в спартакиаде студенческой молодёжи союзного государства «Россия–Беларусь», которая прошла в г.Бресте. НИУ «БелГУ» был единственным вузом Спартакиады, спортсмены которого выступали в двух видах.

На чемпионате Российского студенческого спортивного союза в Смоленске сборная по гиревому спорту заняла 1 место в командной эстафете с рекордом России (тренер А.В. Воронков).

Сборная по армрестлингу заняла 1 место на чемпионате России среди студентов и первое место на Всероссийском турнире в командном зачёте (тренеры И.Н. Никулин, М.С. Филатов и А.В. Воронков).

Армрестлеры и гиревики университета по итогам прошлого учебного года завоевали в общей сложности более 50 медалей разного достоинства на всероссийских и международных соревнованиях.

Мужская сборная команда по волейболу заняла первое место во всероссийском финале чемпионата Ассоциации студенческих спортивных клубов России, который проходил в г.Анапа и 2-е на Всероссийской универсиаде (тренер Л.В. Жилина).

Сборная НИУ «БелГУ» победила в региональном студенческом фестивале комплекса ГТО.

В марте 2018 года на базе НИУ «БелГУ» прошел региональный этап чемпионата АССК России по волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному теннису и шахматам. Команды университета во всех соревнованиях одержали победу.

Студенты НИУ «БелГУ» в составе сборных команд России стали победителями и призёрами целого ряда Всероссийских и международных соревнований в личном зачете. Чемпионами мира по гиревому спорту стали Павел Чуев и Иван Беляев, по кикбоксингу - Анна Самыгина, по каратэ - Юлия Минакова. Чемпионом Европы по волейболу среди юниоров стал Егор Сиденко. Серебряным призером кубка Европы по спортивному ориентированию стал Михаил Кулешов, 2-е место на чемпионате Европы по армрестлингу заняла Елизавета Решетник. Дмитрий Лисицкий, в составе студенческой сборной баскетбольной команды России завоевал медали высшей пробы на международном турнире, который проходил в корейском Сеуле в финале, обыграв сборную США.

В летнем семестре 2018 года 88 студентов университета стали победителями и призерами Всероссийских студенческих соревнований.

Членами сборных команд России являлось 22 студента, Белгородской области – 65 человек, в сборные команды университетов вошло 350 человек, из них 70% являются обучающиеся педагогического института.

НИУ «БелГУ» является одним из лидеров среди вузов Российской Федерации области по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В прошедшем учебном году зарегистрировалось для выполнения нормативов 8665 обучающихся и работников университета. Знаки отличия комплекса получили 314 человек, из них награждены: 122 человека золотым знаком, 56 человек серебряным знаком и 136 человек бронзовым знаком ВФСК ГТО.

В 2017-2018 учебном году работало 18 секций, 183 группы по видам спорта и двигательной активности в рамках элективной физической культуры, которые посещало более 3000 обучающихся. Наибольшей популярностью пользовались секции по атлетизму и силовым видам спорта – 32 группы, ГТО – 27 групп, коррегирующая гимнастика – 20 групп.

В марте 2018 года Ассоциация студенческих спортивных клубов России в партнерстве с НИУ «БелГУ» выиграла грант Президента России на проведение Фестиваля «От студзачета к знаку ГТО». Таким образом, в декабре 2018 года в НИУ «БелГУ» будет проводиться первый Всероссийский студенческий фестиваль ГТО, в котором примут участие обучающиеся в количестве 550 человек из 55 регионов России.

# ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ КАК СРЕДСТВО РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ

Никулин И.Н., Воронков А.В., Левченко К.В., Гребцова А.А.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет*

*(НИУ «БелГУ»), Россия, г. Белгород*

*nikulin\_i@bsu.edu.ru, voronkov@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** В статье представлен анализ эффективности групповых занятий фитнесом для развития физических качеств женщин 30-35 лет. Сравниваются методики с различным объемом аэробных и силовых упражнений.

**Ключевые слова:** фитнес, оздоровительная аэробика, аэробные упражнения, силовые упражнения.

В настоящее время фитнес индустрия предлагает огромное многообразие направлений, предполагающих различное сочетание средств и методов, направленных на решение различных оздоровительных задач, от снятия стрессов до развития физических качеств.

Услуги фитнес индустрии востребованы всеми слоями населения. Одной из самых активных групп, посещающих фитнес-центры, являются женщины в возрасте 30-35 лет. Этот возраст характеризуется достаточно высоким уровнем социальной и физической активности. В этом возрасте, как правило, уже имеют детей. Занятия физическими упражнениями в этом возрасте помогают сохранять высокий уровень физической подготовленности, положительно отражаются на телосложении, способствуют лучшей социальной адаптации.

Многочисленными исследованиями доказана эффективность физических упражнений аэробной направленности для здоровья и физической подготовленности женщин. Также есть множество исследований, свидетельствующих о том, что занятия с умеренными отягощениями положительно отражаются на женском здоровье. Одно из направлений фитнеса – оздоровительная аэробика как раз и предполагает комплексное использование аэробных упражнений и упражнений силового характера.

Нами было проведено исследование, которое было направлено на выявление влияния методик групповых занятий фитнесом с различным соотношением объема аэробных и силовых упражнений на физическую подготовленность женщин 30-35 лет.

В рамках эксперимента были сформированы две группы женщин 30-35 лет, занимающиеся оздоровительной аэробикой. В каждой группе занимались по 12 человек. Группы формировались с помощью метода случайной выборки и были однородны по уровню физической подготовленности. Стаж занятий у всех участниц эксперимента составлял от одного до трех месяцев. Занятия проходили три раза. Продолжительность эксперимента составила 4 месяца.

В содержание основной части занятия в обеих группах входили как упражнения аэробного характера (танцевальная композиция степ-аэробики), так и силовые упражнения. Отличия в группах заключались в соотношении аэробной и силовой нагрузки в основной части занятия. Занятия в 1-й экспериментальной группе предполагали больший объем аэробных упражнений по сравнению силовыми, а занятия во 2-й экспериментальной группе предполагали равное по объему сочетание аэробных и силовых упражнений. В 1-й группе танцевальный комплекс длился 30 минут, а силовой – 15 минут. Во 2-й группе танцевальный и силовой комплекс имели равную продолжительность по времени и составляли по 22,5 минуты. Интенсивность нагрузки в аэробной части в обеих группах мы подбирали таким образом, чтобы ЧСС составляла от 140 до 150 ударов в минуту. В силовой части выполнялись упражнения для основных мышечных групп. Наибольшее внимание уделялось мышцам туловища, особенно мышцам брюшного пресса. Количество повторений варьировалось от 16 до 32 в каждом упражнении. Отдых между упражнениями для одной мышечной группы – 10-20 секунд. Отдых между сериями упражнений для разных мышечных групп – 30 сек (с выполнением упражнений на растягивание задействованных мышц). Основная направленность силовой части – развитие силовой выносливости.

Таблица 1 - Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования в 1-й группе

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	X±m	X±m		
Прыжок в длину с места, (см)	173±4,1	181,2±3,5	1,5	> 0,05
Подтягивания в висе лежа, (кол-во раз)	5±3,1	6,3±2,9	1,5	> 0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	6,7±1,3	12,8±1,3	3,3	< 0,01
Поднимание туловища, (кол-во раз за 60 сек)	32,6±1,0	37,6±1,0	3,5	< 0,01
Бег на 2 км, (сек)	634,2±12,4	605,6±11,2	2,2	< 0,05
Наклон вперед, (см)	11,5±1,4	14,3±1,3	1,5	> 0,05

Для того чтобы оценить эффективность каждой методики до начала педагогического эксперимента и по его окончании было проведено тестирование двигательных способностей участниц эксперимента.

Для того, чтобы определить достоверность этих изменений мы сравнили результаты итогового и предварительного тестирования в каждой группе (таблицы 1 и 2).

Представленные в таблице 1 результаты, свидетельствуют о том, что в 1-й группе достоверные изменения произошли по трем показателям. Это бег на 2 км, где показатель улучшился на 29 сек ( $P < 0,05$ ), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, где количество повторений выросло на 6 раз ( $P < 0,01$ ) и поднимание туловища из положения лежа за 60 секунд, где результат увеличился на 5 повторений ( $P < 0,01$ ). Данные изменения говорят о том, что методика, используемая в 1-й группе эффективна для развития общей, силовой и скоростно-силовой выносливости у женщин 30-35 лет. Во всех других показателях имеют место положительные изменения, но они не являются достоверными. Кроме того, нет достоверных изменений в подтягиваниях в висе лежа, хотя этот показатель, также как и сгибание-разгибание в упоре лежа, характеризует уровень развития силовой выносливости. Вероятно, это объясняется незначительным объемом упражнений для мышц-сгибателей рук (по сравнению с упражнениями для мышц-разгибателей).

Из таблицы 2 видно, что во 2-й группе наблюдается достоверный прирост в тех же показателях, что и в 1-й группе. Это бег на 2 км, где показатель улучшился на 31 сек ( $P < 0,05$ ), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, где количество повторений выросло на 9 раз ( $P < 0,01$ ) и подъем туловища из положения лежа за 60 секунд, где результат увеличился на 7 повторений ( $P < 0,01$ ).

Таблица 2 - Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования во 2-й группе

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	X±m	X±m		
Прыжок в длину с места, (см)	169,4±3,7	178±3,4	1,7	> 0,05
Подтягивания в висе лежа, (кол-во раз)	5,3±3,4	9±2,8	1,9	> 0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	7,7±1,4	16,4±1,5	3,8	< 0,01
Поднимание туловища, (кол-во раз за 60 сек)	31,6±1,0	39,4±1,0	4,8	< 0,01
Бег на 2 км, (сек)	642,4±12,2	611,2±11,6	2,5	< 0,05
Наклон вперед, (см)	12,2±1,5	14,8±1,3	1,3	> 0,05

Данные изменения говорят о том, что методика, используемая во 2-й группе, также как и первая методика, эффективна для развития общей, силовой и скоростно-силовой выносливости у женщин 30-35 лет. Однако мы видим несколько больший прирост во 2-й группе в таких упражнениях как подтягивания в висе лежа – 3,7 повторений (в контрольной – 1,3 повторения), отжимания в упоре лежа – 9 повторений (в контрольной – 6) и подъем туловища из положения лежа – 8 повторений (в контрольной – 5). Для того, чтобы определить достоверность различий между указанными изменениями, мы провели сравнение приростов показателей в 1-й и во 2-й группах (таблица 3).

Таблица 3 - Сравнение приростов показателей  
в 1-й и во 2-й группах

Виды контрольных испытаний	Средний прирост в 1-й группе.	Средний прирост во 2-й группе.	t	P
	X±m	X±m		
Прыжок в длину с места, (см)	8,2±0,5	8,6±0,7	0,5	> 0,05
Подтягивания в висе лежа, (кол-во раз)	1,3±0,3	3,7±0,4	2,3	< 0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	6,1±0,5	8,7±0,4	4,3	< 0,01
Поднимание туловища, (кол-во раз за 60 сек)	5,0±0,3	7,8±0,3	4,2	< 0,01
Бег на 2 км, (сек)	- 28,6±1,7	- 31,2±1,1	1,3	> 0,05
Наклон вперед, (см)	2,8±0,4	2,6±0,5	0,3	> 0,05

Как видно из таблицы 3, во 2-й группе произошли достоверно большие изменения, по сравнению с 1-й группой, в таких показателях как подтягивания в висе лежа ( $P < 0,05$ ), сгибание-разгибание рук в упоре лежа ( $P < 0,01$ ) и поднимание туловища из положения лежа ( $P < 0,01$ ). По остальным показателям изменения в обеих группах примерно одинаковые. Данный факт позволяет утверждать, что 2-я методика оказалась эффективней для развития силовой и скоростно-силовой выносливости, чем 1-я. Таким образом, методика, в которой на аэробную и силовую части отводится одинаковое количество времени, позволяет лучше развивать силовую выносливость, чем методика, в которой 2/3 времени отводится на аэробную часть и 1/3 на силовую. При этом она также эффективна для развития общей выносливости.

Выделяя положительные моменты обеих методик нельзя не отметить тот факт, что занятия оздоровительной аэробикой не решают в полной мере задач решения скоростно-

силовых и скоростных способностей. Это требует повышенного внимания к данным качествам.

Также надо отметить, что наши методики не позволили достоверно улучшить показатели гибкости, хотя определенные улучшения наблюдаются как в 1-й, так и во 2-й группах.

#### Литература

1. Мякинченко, Е.Б. Аэробная и силовая фитнес-тренировка: как добиться успеха? [Текст]/Е.Б. Мякинченко // Аэробика: Лето – 2000. М., 2000.- С.2-6.
2. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб.пособие [Текст] / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. - М., 2000. - 74 с.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЕДИНОБОРСТВ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

**Воронков А.В., Завгородний Е.Ю., Морозов И.И.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
(НИУ «БелГУ»), Россия, г. Белгород  
voronkov@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** В статье представлен анализ популярных направлений фитнес-индустрии. История их возникновения и развития. Рассмотрены возможности использования средств различных единоборств в рамках оздоровительных занятий в условиях фитнес-центров.

**Ключевые слова:** фитнес-центр, единоборства, физкультурно-оздоровительные занятия.

В настоящее время фитнес-индустрия стала неотъемлемой частью жизни общества. В 60-х годах прошлого века начали появляться статьи об оздоровительном влиянии физических упражнений на здоровье человека. В связи с высокой автоматизацией и механизацией труда в большинстве сфер экономики резко снизилась двигательная активность населения, особенно городского. Возникла потребность в специально организованных занятиях физической культурой с оздоровительными целями.

Одним из идеологов занятий физическими упражнениями с целью улучшения здоровья, повышения работоспособности, коррекции телосложения можно считать американского врача Кеннета Купера, который в 1968 году издал книгу «Аэробика», где описал результаты своих наблюдений за изменениями в организме военнослужащих, использующих в рамках физической подготовки продолжительный бег средней интенсивности. Автор отмечал, что под влиянием аэробных упражнений, в частности бега, повышается физическая и умственная работоспособность, укрепляется опорно-двигательный аппарат, нормализуется обмен веществ, снижается воздействие стрессов на организм. После опубликования результатов данных исследований большое количество

людей во всем мире стали приобщаться к оздоровительному бегу. Творческий подход последователей К.Купера предопределил появление танцевальной аэробики, которая предполагала выполнение простых танцевальных движений под музыку в аэробном режиме энергообеспечения. В Советском Союзе танцевальная аэробика была многим знакома под термином «ритмическая гимнастика».

Также, примерно в 60-е годы прошлого века, широкую популярность приобретает деятельность братьев Джо и Бена Вейдеров, которые пропагандировали бодибилдинг не только как способ увеличения мышечной массы, но и как средство повышения физического здоровья. Их также можно считать идеологами создания современной фитнес-индустрии. На территории различных стран начинают появляться тренажерные залы, при этом большая часть посетителей тренируется не для участия в соревнованиях, а для улучшения собственных показателей здоровья, коррекции телосложения.

Начиная с 80-х годов, начинают появляться и быстро распространяться различные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями. Некоторые из них основывались на упражнениях аэробного характера, некоторые - на силовых упражнениях. Начали появляться направления, предполагающие сочетание упражнений различного характера. С 90-х годов прошлого века во всем мире, и Россия не стала исключением, начинают появляться и активно развиваться фитнес-центры. Деятельность этих организаций заключается в предоставлении населению физкультурно-оздоровительных услуг.

В нашей стране бурный рост количества фитнес-центров наблюдается с начала 2000-ных годов. Это объясняется возрастающей потребностью населения к специально-организованным занятиям двигательной активностью. Многие жители мегаполисов по роду своей профессиональной деятельности ведут малоактивный образ жизни, все больше времени проводят сидя за столом или перед монитором компьютера. Надо отметить, что в последние годы эта тенденция наблюдается также и среди детей. Большое количество гаджетов, компьютерных игр, их доступность, приводит к тому, что дети, начиная со школьного, а иногда и с дошкольного возраста, испытывают дефицит двигательной активности.

Естественно, что потребность населения в специально организованной физкультурной деятельности с одной стороны, и возможность предоставления различных вариантов занятий фитнес-центрами с другой, послужили толчком к развитию фитнес-индустрии.

Для того чтобы привлечь все больше и больше клиентов в свои стены фитнес-центры постоянно ищут новые направления, которые будут востребованы, интересны и эффективны для здоровья.

Появляются такие направления как «пилатес», «йога», «зумба», «кроссфит» и другие. Часто для уже известного содержания находят новые названия, в надежде увеличить поток клиентов. Постепенно те направления фитнес-индустрии, которые не

удовлетворяют потребности занимающихся, забываются. Другие, наоборот, продолжают развиваться и преобразовываться во все новые и новые формы.

В этой связи хочется отметить различные виды единоборств, средства которых все чаще используются в современных фитнес-программах. По нашему мнению, применение единоборств в фитнесе имеет огромные перспективы развития.

Надо отметить, что еще в 90-е годы прошлого века появилось направление в аэробике, которое называлось «Тай-бо». Основателем этого направления считается титулованный американский спортсмен Билли Бленкс. Он предложил во время выполнения танца под музыку использовать всевозможные удары, уклоны, перемещения из таких единоборств как карате, тайский бокс, бокс. Данное направление приобрело значительную популярность за свою эмоциональность, высокую интенсивность, легкость в освоении, как среди мужчин, так и среди женщин.

В тоже время надо отметить, что занятия «тай-бо» не предполагают обучение технике элементов боевых искусств. Это направление не предполагает взаимодействие с партнером («спарринг»), без которого невозможно повысить способности к самообороне. Получается, что с одной стороны, вроде бы и выполняются всевозможные удары руками и ногами, а с другой стороны, возможность их применения в чрезвычайной ситуации весьма сомнительна.

Именно это обстоятельство, на наш взгляд, послужило причиной возникновения нового направления в фитнесе, предполагающего использование традиционных тренировок по различным единоборствам с оздоровительными целями.

Приведем варианты занятий некоторыми единоборствами с оздоровительными целями, которые имеют место в современных фитнес-центрах.

Оздоровительный бокс предполагает занятия в значительной степени похожие на спортивные тренировки. Занятия проводят квалифицированные тренеры по боксу. В начале занятия происходит освоение технических элементов. По мере освоения технических элементов в арсенал средств добавляется нанесение ударов по боксерской лапе или мешку. Используются спарринги, которые не предполагают сильных ударов в корпус и исключают любые удары в голову. Что касается нагрузки, то в отличие от спортивной тренировки не используются занятия высокой интенсивности. Инструктор следит за тем, чтобы пульс занимающегося не выходил из аэробной зоны, т.е. не поднимался выше 160 ударов в минуту. Спарринг проводится преимущественно с инструктором, чтобы исключить возможное чрезмерное повышение интенсивности нагрузки в пылу азартной борьбы. Широко используются средства общей физической подготовки, предполагающие гармоничное развитие мускулатуры всего тела, развитие всех физических качеств, быстроты, различных проявлений силовых способностей, выносливости, ловкости и гибкости.

Борьба или основы самообороны. Эти занятия предполагают обучение и совершенствование техники самозащиты без оружия. Обучение начинается с овладения техникой самостраховки при падениях. Далее происходит изучение техники захватов и

ухода от захватов, выполнение приемов с оказанием страховки. Присутствуют элементы ведения борьбы в партере. Как правило, в отличие от спортивной тренировки, при оздоровительных занятиях борьбой все приемы выполняются без противодействия партнера, которое может стать причиной получения травмы. Изучаются наиболее простые приемы самозащиты. Их освоение производится до формирования навыка. Занятия различными видами борьбы с оздоровительными целями основываются на теории спортивной подготовки в том или ином виде борьбы. Так, последовательность освоения технических элементов основывается на программах спортивной подготовки. Занятия в фитнес-центре проводит опытный тренер по борьбе. Широко используются средства общей физической подготовки.

Надо отметить, что занятия единоборствами с оздоровительными целями привлекают не только мужчин, но и женщин. Более того, все больше родителей предпочитают отдавать своих детей именно на оздоровительные тренировки по какому-либо виду единоборств. Это объясняется несколькими причинами. Во-первых, занятия единоборствами в оздоровительных группах значительно снижают случаи травматизма, часто встречающиеся в спортивной деятельности во время тренировочного процесса или соревнований. Во-вторых, такие занятия не предполагают высоких нагрузок и, как следствие, не приводят к переутомлению. В-третьих, не все дети и подростки проходят отбор в спортивные секции согласно нормативам, утвержденным в спортивных стандартах. При этом, также как и при спортивных тренировках, во время оздоровительных занятий гармонично развиваются все физические качества.

В заключение хочется отметить, что занятия различными видами единоборств с оздоровительной направленностью в настоящее время становятся востребованными в современной фитнес-индустрии. На наш взгляд основной проблемой, сдерживающей развитие данного направления, является недостаток инструкторов, имеющих опыт соревновательной и тренерской деятельности в определенном виде единоборств, знающих особенности организации занятий с оздоровительной направленностью.

### **Литература**

1. Вейдер, Д. Система строительства тела [Текст] / Д.Вейдер. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1992. – 112 с.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / К.Купер. – М.: физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОКСА КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА

Махонин С.В., Николаева Е.С.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
stperesvet@yandex.ru, nikolaeva\_e@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** данная статья продиктована тем, что тренер должен обладать множеством знаний, относящимся к данному виду спорта, в том числе, знать историю возникновения и развития бокса как олимпийского вида спорта. Это необходимо для того, чтобы преподаватель был достаточно компетентен в своём предмете и мог передать имеющиеся знания своим ученикам.

**Ключевые слова:** бокс, олимпийские игры, история, тренер, преподаватель.

В настоящее время бокс – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в техническом мастерстве, ударной техникой руками, тактической грамотности ведения боя. В боксе воспитываются моральные и волевые качества, развиваются все 5 физические качества человека (гибкость, ловкость, сила, выносливость, скорость), формируются понятия о мужестве, здоровье, дисциплине. Отличительной чертой достижения успеха на ринге является точная техника боксерских движений, хорошо развитое тактическое мышление, позволяющее в доли секунд применять наиболее эффективные боевые средства (удары, защиты, передвижения и различные их комбинации) на разных дистанциях и в различных тактических ситуациях.

Элементы бокса расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят со смежными видами спорта; развивают у них любовь к здоровому образу жизни, постоянному совершенствованию своих физических качеств, приучает быть дисциплинированным, волевым, трудолюбивым человеком. Богатство, разнообразие и доступность боксерских упражнений, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся.

Первые упоминания о боксе как олимпийском виде спорта датируется в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу 23-х античных Олимпийских игр. Ономастос Смирнский стал первым олимпийским чемпионом по боксу. В отличие от современного, в древнем боксе не было ограничения длительности ведения боя. Соревнования в Древней Греции проходили на квадратной площадке, посыпанной песком, а ограждением этого «ринга» были зрители. За соблюдением правил следил судья — гелладоник. Если в установленное время ни один из участников не уступал другому — назначался обмен ударами без защиты. К участию в Олимпиаде допускались только люди, рождённые свободными. Тренировки проходили в специальных школах — палестрах, спортсмены отрабатывали технику на мешках и во избежание травм во время поединков обматывали ремнями руки, запястья и иногда грудь. На турнирах атлеты

дрались до тех пор, пока один из них не терял сознания или не признавал своего поражения. Довольно часто состязания заканчивались смертельным исходом. Хотя первые боксеры, прежде всего, боролись за славу, тем не менее, победитель получал золото, домашний скот или другие трофеи. В IV веке до н.э. появляются прототипы современных перчаток, представлявшие собой заранее свернутые по форме кисти руки кожаные ленты. Во времена Римской империи — II век до н.э. — перчатки начали укреплять железными и свинцовыми вставками. Меняется техника и стиль боя. Если мягкие перчатки требовали гибкости, ловкости, прежде всего, хорошей техники, то утяжеленные перчатки требуют уделять основное внимание защите и силе ударов. На всех изображениях древнего кулачного боя обязательна фигура судьи.

Прежде чем приступить к олимпийским состязаниям, бойцы тренировались в палестрах—особых школах под руководством специалистов. На тренировках бойцы применяли перчатки из мягких ремней, голову защищали маской ( шапкой с наушниками, вероятно, сшитой из мягкой кожи с подкладкой).

Подобием современной набивной висячей груши у греков был мешок из кожи, наполненный финиковыми косточками. Он подвешивался на высоте

головы и служил для тренировки в ударах. Широко применялись упражнения в бою с тенью. Игры проводились по твердым правилам. Участникам запрещалось прибегать к каким-либо недобросовестным приемам для достижения победы, в частности подкупать друг друга, наносить друг другу

увечья. За соблюдением всех этих правил должны были следить эланодемикуш (судьи). Устав запрещал выступать на играх только рабам и варварам. Для того чтобы быть допущенным к играм, свободнорожденный грек должен был представить доказательство, что он в течение не менее 10 последних месяцев готовился к состязаниям, повседневно упражняясь.

Кроме того, каждому участнику надлежало за месяц до начала игр прибыть в Олимпию и в течение месяца проходить испытания в олимпийской гимназии за счет самого участника. Естественно, что это было не под силу

малоимущим гражданам Греции. Поэтому в числе участников игр мы почти не видим представителей многочисленного греческого демоса. Завоевав

Грецию, римляне продолжали олимпийские игры, но они коренным образом отличались от греческих. Организация этих игр была подобна цирковым выступлениям.

В Древнем Риме существовало две разновидности бокса. Во всём Риме был популярен спортивный бокс, но также существовал и гладиаторский вариант боя. Участниками подобных поединков в основном были преступники и рабы, которые надеялись завоевать свободу, но иногда бились свободные люди, аристократы и даже женщины. Гладиаторы дрались кастетами (цесты), а для защиты от ударов обвязывали предплечье кожаными ремнями. Тело боксёра из Квиринал, покрытое рубцами, а также его ухо, деформированное от ударов, показывает насколько жестокими были соревнования в то время.

В 393 году римский император Феодосий по настоянию духовенства запретил проводить Олимпийские Игры, потому что они считались языческим празднеством, а в 500 году Теодорих Великий запретил бокс, как спорт, оскорбляющий Бога: ведь символ Бога — лицо, подвергалось ударам. Однако этот указ не сильно повлиял на спортивную жизнь городов, находящихся за пределами Восточной империи. К этому времени Западная Европа перестала быть частью Римской империи, и здесь бокс оставался популярным на протяжении Средних веков и позже.

После падения Рима не было найдено свидетельств, подтверждающих существование классического бокса, однако спорт сохранился и продолжал развиваться в различных городах и провинциях Италии (где в XIII веке был принят закон, разрешающий боксёрские поединки).

История олимпийского бокса знает много интересных фактов и событий, которые имели место на протяжении более ста лет. Первый раз бокс, как официальный вид единоборств был включён в программу Олимпийских игр в 1904 году. Тогда Олимпиада проходила в Сент Луисе. И во многом, именно благодаря городу случилось это памятное событие. Дело в том, что в те времена в США бокс уже успел стать крайне популярным видом спорта. И когда страной для проведения III Олимпийских игр было назначено США, сразу было выдвинуто требование о включении бокса в программу. Международному олимпийскому комитету это решение далось с большим трудом, и времени на размышление ушло много. Как результат – приглашения боксёрам стран-участниц было выслано с большим запозданием, что кроме американских боксёров на этой Олимпиаде никого не было. Таким образом, получились не Олимпийские игры, а первенство страны по боксу.

Четвёртые Олимпийские игры практически повторили «успех» предыдущих, так как в Лондоне на соревнованиях по боксу кроме 39 англичан участвовало всего три представителя других стран: по одному боксёру от Дании, Франции и Австралии. Все призовые места, кроме одного, были заняты хозяевами, а единственным из приезжих счастливиц стал австралиец, который завоевал серебряную медаль. После такого развития событий МОК (международный олимпийский комитет) посчитал, что бокс не популярен в большинстве стран, поэтому на пятых Олимпийских играх это вида спорта вообще не было.

В программе Олимпиады 1904г. в Сент-Луисе (США) боксер, завоевавший «золото» в одной из весовых категорий, мог затем выступить в другой (благодаря этому правилу, которое со временем было отменено, американец О.Кирк сумел выиграть в Сент-Луисе две золотых медали – в легчайшем и полулегком весе), а каждая страна могла выставить в одной весовой категории несколько боксеров. Однако, важным является ещё и тот факт, что в 1912 году в Швеции, стране проведения Олимпийских игр, бокс был запрещён. Далее была I Мировая война, из-за которой игры не проводились. А вот в 1920 году наступил переломный момент для олимпийского бокса. В бельгийском Антверпене в рамках VII Олимпийских игр был проведён первый масштабный турнир по боксу. Был

разыгран полный комплект медалей во всех существующих на тот момент восьми весовых категориях. На этих соревнованиях, как и на последующих двух одно из трёх первых мест обязательно занимали боксёры из США и Великобритания.

Далее этот вид спорта, как олимпийская дисциплина, развивался планомерно и поступательно. Начиная с игр 1928 страны-участницы имеют право выставлять в той или иной весовой категории лишь по одному спортсмену. Вводились новые весовые категории. Так же впервые была введена олимпийская система, согласно которой проигравший соперник вылетал из соревнований, исключением являлись боксёры, дошедшие до полуфинала. Проиграв на этой стадии, они сходились в бою за 3 место. После Олимпиады 1948 года были отменены матчи за третье место, отныне оба боксера, потерпевшие поражение в полуфинальных поединках, получали бронзовую медаль. В начале 20 в. львиная часть олимпийского «золота» досталась боксерам стран-хозяев игр: соответственно, США и Великобритании. Со временем в спор за золотые медали все чаще стали вмешиваться представители других стран. Знаменательными для нас стали Олимпийские игры 1952 года, когда на ринг впервые вышли советские боксёры. Тогда они сумели занять второе место в общем командном зачёте, уступив только американцам и привезя на родину две серебряные и четыре бронзовые медали. На следующих Олимпийских играх сборная СССР уже ликовала, заняв первое место.

В 1920 г. создается Международная федерация боксеров-любителей (ФИБА), международные соревнования стремительно росли, позволяя любителям соревноваться в престижных турнирах.

В 1946 г. ФИБА переименованная в АИБА (англ. Amateur International Boxing Association) .В конце XX века в нее входили национальные федерации почти 200 стран.В это время переименованная Международная ассоциация бокса продолжает усердно работать, чтобы обеспечить справедливый, безопасный и свободный от допинга спорт на благо всех поклонников благородного искусства.

АИБА – одна из самых демократичных международных организаций, ведет решительную борьбу за равноправие всех национальных федераций бокса, против расовой и политической дискриминации в спорте, пропаганду любительского бокса в мире.

АИБА объединяет ассоциации бокса всех стран, в которых есть правительственный орган, контролирующий любительский бокс и согласившийся выполнять Устав АИБА. Страну может представлять только одна ассоциация бокса. На соревнованиях страна имеет право выставлять одну национальную команду или более, если это предусмотрено положением о данных соревнованиях. Официальными языками АИБА являются русский, немецкий, английский, французский, испанский и арабский. Высшим органом является Конгресс. Он утверждает Устав и Правила, избирает президента, генерального секретаря, вице-президента, членов исполкома АИБА, определяет основное направление деятельности.

В 2009 году МОК принял решение о включении женского бокса в программу Олимпийских игр. Дебют женского бокса состоится в 2012 году на Играх в Лондоне, на

которых будет разыграно три комплекта наград. Также впервые будут допущены пять боксеров - победителей Всемирной серии бокса (новой программы АИБА) в личных соревнованиях, завоевавших право на участие в Олимпийских Играх.

### **Литература**

1. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко. – Киев, 1978. – 211 с.
2. Булычев А.И. Бокс / А.И. Булычев. - М.: Физкультура и спорт, 1995. – 195 с.
3. Маронов П. История бокса / П. Маронов. – М: Советский спорт, 2011. – 245 с.

### **ИСТОРИЯ КАФЕДРЫ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН НИУ «БелГУ»**

**Руцкой М.И.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
rutskoy@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** В статье рассказывается о деятельности кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры Педагогического института НИУ «БелГУ»

**Ключевые слова:** Кафедра спортивных дисциплин, специализации кафедры спортивных дисциплин, образовательные программы.

Кафедра спортивных дисциплин, являющаяся старейшей кафедрой в структуре факультета физической культуры Педагогического института НИУ «БелГУ», была создана в 1969 г. В настоящее время кафедра осуществляет образовательную деятельность по подготовке специалистов педагогической и физкультурной направленности в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

Заведующими кафедрой являлись: кандидат педагогических наук, доцент А.И. Козлов (1968-1972г.г.), кандидат педагогических наук, доцент Н. П.Г. Стешенко (1972-1976 г.г.); кандидат медицинских наук, доцент Э.И. Хахалев (1976-1978 г.г.); кандидат педагогических наук, доцент А.Г. Наметченко (1978-1981 г.г.); кандидат педагогических наук, доцент В.В. Кудряшов (1981-1982 г.г.); кандидат педагогических наук, профессор М.П. Спирин (1982-2012 г.г.).

В настоящее время кафедрой руководит кандидат педагогических наук, доцент А.В. Воронков. На кафедре работают 3 заслуженных работника физической культуры РФ, 2 заслуженных тренера России, мастер спорта международного класса и 5 судей всероссийской и республиканской категории по различным видам спорта. Специализации кафедры спортивных дисциплин: теория и методика обучения спортивных игр (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол), теория и методика обучения спортивных единоборств, теория и методика обучения плаванию, теория и методика обучения легкой атлетике, теория и методика обучения туризма и др.

Образовательные программы, реализуемые на кафедре спортивных дисциплин: направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (академический и прикладной бакалавриат); направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (магистерская программа «Фитнес- технологии»).

Сотрудники кафедры активно и успешно занимаются научной и методической работой в подготовке учебных и учебно- методических пособий. Многие учебные и научные разработки отмечены наградами различного уровня. Преподаватели кафедры ведут большую агитационно - пропагандистскую работу в различных районах области по вопросам физического воспитания и спорта и по внедрению Всероссийского комплекса ГТО. Кафедра проводит обучение по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Организация и проведение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». На базе кафедры создан и успешно функционирует Центр тестирования комплекса «Готов к труду и обороне».

Активное участие принимают преподаватели кафедры в организации и проведении соревнований международного, всероссийского и регионального уровней, а также различных мероприятий по пропаганде физической культуры и спорта среди студентов Университета, и различных слоёв населения.

#### **Литература**

1. Никулин И. Н., Соколов В.В., Жилина Л. В. К юбилею факультета физической культуры НИУ «БелГУ». Материалы Международной научно-практической интернет конференции «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. Под общей редакцией И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 192с.

2. Никулин И.Н., Воронков А. В., Руцкой И. А., Третьяков А.А., Посохов А.В., Пятаев Р.Р. ИТОГИ СПОРТИВНОГО ГОДА НИУ «БелГУ» 2014 г. Информационно-справочное пособие НИУ «БелГУ», Выпуск №1 ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» НИУ «БелГУ» г. Белгород, Россия. 2015 г.

3. Никулин И.Н., Воронков А. В., Руцкой И. А., Третьяков А.А., Посохов А.В., Руденко В.В., Пятаев Р.Р. ИТОГИ СПОРТИВНОГО ГОДА НИУ «БелГУ» 2015 г. Выпуск №2 ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» НИУ «БелГУ» г. Белгород, Россия. 2016 г.

## К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА БЕЛГОРОДЧИНЕ

Кипатова Ю.О., Луценко Г.В.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет*

*МБУ СШОР № 3 г. Белгорода*

*kippol@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассказывается об истории развития и становления плавания в Белгородской области. Указываются спортивные организации, которые помогали развитию спортивного плавания в области. Рассказывается о тренерах и спортсменах, которые смогли показать высокие спортивные достижения и дать толчок для дальнейшего развития спортивного плавания в области.

**Ключевые слова:** история, спортивное плавание, Белгородская область, спорт, физическая культура.

Шестого января 1954 года произошло знаменательное событие в истории Белгородского края: Президиум Верховного Совета СССР принял Указ об образовании Белгородской области. В это время зарождается физкультурно-спортивное движение Белгородской области. В целях направления и координации физкультурного движения был создан союз спортивных обществ и организаций, что являлось одним из необходимых условий дальнейшего массового развития физической культуры и спорта в стране.

К 1959 году в Белгороде образовался ряд добровольно-спортивных обществ: «Труд», «Трудовые резервы», «Буревестник», «Спартак», «Урожай», «Динамо», «УДСА» и т. д. Добровольные спортивные общества брали повышенные обязательства по подготовке значкистов ГТО и спортсменов-разрядников. Они включались в соревнования между собой, а также с Курскими и Орловскими организациями.

Двадцать восьмого марта 1959 года состоялась первая областная конференция по физической культуре и спорту. На ней было избрано 150 делегатов из 33 районов и городов Белгородской области, из них 136 мужчин и 14 женщин. Главные вопросы конференции – это создание спортивной базы, повышение мастерства. Проведено 5 областных спартакиад и многочисленные спортивные соревнования, хотя качественные показатели были невысоки. До 1960 года по Белгородской области и Белгороду было всего 14 человек с высшим и средним специальным образованием по физической культуре и спорту [1].

Постепенно физическая культура и спорт все шире и глубже входили в жизнь и быт народа, становясь насущной потребностью трудящихся, важным средством воспитания крепких, закаленных и жизнерадостных людей. Правительство СССР уделяло большое внимание физическому воспитанию тружеников города и села. Стадионы, футбольные поля, разнообразные спортивные площадки и сооружения становились такими же

необходимыми, как и учреждения культуры. В это время в Белгородской области насчитывалось 1342 коллектива физической культуры.

История развития плавания на Белгородчине начинается с самостоятельных занятий физкультурников и любителей плавания на открытых водоемах (р. Нежеголь, р. Северский Донец, р. Везелка). Так в 1950-х годах были проведены первые соревнования по плаванию на реке Нежеголь в Шебекинском районе.

В начале 1960-х годов в Белгород приезжает тренер по плаванию Виктор Буйло, который организует команду по плаванию. Тренировки проходят на реке Северский Донец в районе ТЭЦ. Высоких достижений спортсменами области в спортивном плавании на данном этапе отмечено не было.

В 1963 году появляется в области первый бассейн. Бассейн был построен рядом со средней образовательной школой. Он имел нестандартные размеры, и основная цель его была занятия с детьми.

С октября 1965 года белгородское спортивное плавание получает сильный толчок. Это связано с тем, что в этот период был построен бассейн 25 метров с 6 дорожками. Сейчас это здание СШОР «Спартак». И уже в 1967 году впервые в Белгородской области был подготовлен первый Мастер спорта СССР по плаванию – Валентина Артамонова, которая вошла в состав команды РСФСР и приняла участие в спартакиаде школьников СССР. Через несколько лет, за зданием СШОР «Спартак», был построен бассейн другого уровня – это был 50-ти метровый бассейн с 8 дорожками. Данный спортивный объект позволил привлечь интересы многих к занятиям спортивным плаванием [1].

После строительства 50 метрового бассейна в область регулярно стали приезжать сборные команды других областей и союзных республик для проведения спортивно-тренировочных сборов.

Данный период дал сильный толчок для становления спортивного плавания в Белгородской области. В течении последующих 20 лет было построено более 10 бассейнов. На базе бассейнов открыты 4 спортивные школы, спортсмены которых представляли Белгородскую область на различных соревнованиях.

Также развитие физической культуры и спорта, в том числе спортивного плавания, в области связано с открытием в 1967 году факультета физического воспитания в Белгородском Государственном педагогическом институте им. М.С. Ольминского. Факультет готовил учителей физической культуры и тренеров для Белгородской и Курской областей.

После распада СССР главной задачей было сохранение наследия, технической базы и практического опыта тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта. Несмотря на тяжелые времена, руководство области находило средства для поддержания спортивного плавания. В свою очередь тренерский состав спортивных школ выстраивал тренировочный процесс с достижением максимальных результатов.

В 1990-х годах был построен 50 метровый бассейн в городе Старый Оскол. Возглавил в городе спортивное плавание Василий Иванович Цыганков. Благодаря ему спортивное плавание в области получило новый толчок к дальнейшему развитию.

Необходимо отметить, что за столь короткий период спортивное плавание в Белгородской области достигло больших высот. На данный момент подготовлено четыре мастера спорта международного класса, большое количество мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, спортсменов с массовыми разрядами. Приоритетным направлением остается развитие спортивного плавания, восстановление и создание новой технической базы.

#### Литература

1. Ирхин В.Н. История развития видов спорта на Белгородчине : учебное пособие / В. Н. Ирхин, Т. А. Миронова - Белгород : ИД Белгород, 2013. - 243 с.

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИДРАВЛИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ФИТНЕС ТРЕНИРОВКАХ Гевлич И.А., Воронков А.В.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
491112@bsu.edu.ru, voronkov@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** В данной статье ставится задача определить нишу, которую занимают гидравлические тренажёры на современном рынке фитнес оборудования. Проанализировать особенности использования данного оборудования, определить их преимущества и недостатки. А так же выявить контингент людей, которым данный вид тренажёров может быть рекомендован в качестве основного средства фитнес тренировки.

**Ключевые слова:** Виды тренажёров, тренажёры для развития силы, изокинетические тренажёры, гидравлическое оборудование, FitCurves, оздоровительный фитнес.

На данном этапе развития фитнес индустрии, тренажеры стали неотъемлемой частью технического обеспечения практически любого фитнес клуба и спортивного зала. Удобство использования и универсальность, вот основные преимущества этих тренировочных технических средств. Однажды поняв логику движения в тренажёре, любой занимающийся с лёгкостью сможет им воспользоваться в дальнейшем, и качественно выполнит заданное биомеханическое движение без посторонней помощи.

Большое разнообразие тренажёров используемых в фитнес клубах условно можно разделить на две группы. Первые устройства направлены в первую очередь на развитие выносливости. Они имитируют такие виды двигательной активности аэробной

направленности, как ходьба и бег (беговая дорожка), подъём по лестнице (степпер), езда на велосипеде (велотренажёр), гребля (гребной тренажёр), ходьба на лыжах (эллипс). Вторая группа тренажёров направлена в большей степени на развитие силовых способностей человека. В данной группе могут присутствовать как тренажёры оказывающее воздействие на крупные мышечные группы, в них можно выполнять упражнения регионального характера, например, упражнение «жим ногами», так и тренажёры, оказывающие изолированное воздействие на мышцы при выполнении упражнений локального характера, например тренажёр для сгибания рук в локтевых суставах.

Изобретение и усовершенствование современных тренажёров силовой направленности тесно связано с развитием и популяризацией такого вида спорта, как бодибилдинг. Их возникновение было обусловлено необходимостью оказывать максимально интенсивное воздействие на так называемые отстающие мышцы, те мышцы, которые получали недостаточное по интенсивности воздействие во время тренировки с различными видами свободного отягощения: штангами, гантелями и гириями.

С конструктивной точки зрения, современные тренажёры для развития силы можно разделить на три типа:

1. Тренажёры с линейным перемещением отягощения.
2. Тренажёры с угловым перемещением отягощения.
3. Грузоблочные тренажёры.

К первому типу относятся тренажёры, в которых вес перемещается только по прямой линии. Ярким примером данного типа тренажёров является Тренажёр Смита, имеющий вид металлической рамы с вертикальными направляющими, по которым передвигается гриф штанги.

Второй тип тренажёров - тренажёры с угловым перемещением или рычажные тренажёры. В данных тренажёрах используются, как правило, односуставные движения. Данный тип представлен большим разнообразием конструкций: тренажёры для сгибания и разгибания рук в плечевом и локтевом суставах рук а так же в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах ног.

Первые два типа устройств имеют в своей основе жестко регламентированное движение. Третий тип в этой классификации (грузоблочные тренажёры) отличается определённой степенью свободы движения вследствие своих конструктивных особенностей. В данном оборудовании перемещение отягощения производится при помощи троса, протянутого через несколько блоков. Подобные устройства позволяют за счёт гибкости троса выполнять движения с оптимальной для тренирующегося техникой, и являются более приближенными по воздействию к упражнениям со свободным отягощением. Примером такого типа тренажёров являются тренажёры для спины: вертикальная и горизонтальная тяги, а так же кроссовер.

Кроме трёх выделенных групп тренажёров существует огромное количество смежных типов, представленных такими комбинациями как рычажно – шарнирные

тренажёры, грузоблочно – рычажные тренажёры, грузоблочно – рычажно – шарнирные тренажёры.

Все вышеперечисленные виды силового оборудования реализуют изотонический режим движения – движение с постоянной нагрузкой. Существует так же оборудование, использующее изокинетический режим движения: движение с постоянной скоростью. Подобный вид движения реализуется в тренажерных устройствах, использующих магнитный нагрузочный механизм, механизм с пневматическим приводом, а так же в оборудовании, работающем по принципу гидравлического сопротивления создаваемого жидкостью, заключённой в специальный цилиндр.

Толчком для создания данного вида тренажёров послужила необходимость преодолеть негативный эффект, возникающий при работе со свободным отягощением, а именно инерцию, возникающую при попытке выполнить движение с максимальной скоростью, или митирующую таким образом тренировочный процесс. Данные тренажёры оказались востребованными в силовой подготовке пловцов и гребцов, так как этот вид оборудования создаёт условия сопротивления, максимально приближенные к сопротивлению водной среды. Изокинетическое оборудование характеризуется повышенной травмобезопасностью и в последующем получило развитие в лечебной физической культуре и реабилитации. Кроме этого, данный вид оборудования успешно используется в оздоровительном фитнесе.

Более подробно изучить этот вид тренажёров можно на примере оборудования, разрабатываемого и используемого компанией Curves International. В России эта компания известна под названием FitCurves. На данный момент компания, основанная в 1992 году, имеет свои представительства в более чем 90 стран мира. С 2010 фитнес клубы FitCurves появились в России.

Тренажёры, используемые в круговой программе тренировок FitCurves, это силовое оборудование с угловым перемещением, использующее в качестве внешней нагрузки гидравлическое сопротивление поршня в цилиндре, наполненном жидкостью.

Тренажёры подобраны таким образом, чтобы оказывать воздействие на все основные мышечные группы. Используя данное оборудование, можно выполнять такие движения для нижней части тела, как жим ногами сидя, сгибание-разгибание ног в коленном суставе, отведение-приведение бёдер сидя, приседание в тренажёре. В тренажёрах для верхней части тела выполняются: сгибание-разгибание рук в локтевом суставе, жим вверх-тяга сверху, жим вперёд-тяга назад, тяга к подбородку. Так же присутствуют тренажёры, тренирующие мышцы корпуса: упражнение пресс-спина сидя, наклоны в стороны стоя.

К преимуществам данного типа оборудования можно отнести:

- Возможность, при выполнении биопозитивных упражнений, задействовать мышцы антагонисты. К примеру, сгибание и разгибание в локтевых суставах рук выполняются в одном тренажёре. Такое воздействие способствует более гармоничному развитию мышечной системы человека.

- Более щадящее воздействие на суставы и связки вследствие более равномерного распределения нагрузки при движении.

- Удобство использования. В этих тренажёрах легко регулировать уровень нагрузки, достаточно увеличить скорость выполнения упражнения и нагрузка возрастает. Вследствие этого, каждый занимающийся выбирая для себя оптимальную скорость, выбирает и оптимальную нагрузку, при этом не возникает необходимости в специальной системе регулировки.

Недостатками являются:

- Ограничение свободы движения и невозможность воспроизвести движение, происходящее в реальной жизни.

- Конструкция тренажёров разрабатывалась на так называемого «среднего человека», что уменьшает эффективность воздействия для человека высокого или низкого роста, а также для людей с нестандартными соотношениями длины различных сегментов тела.

В качестве заключения можно сказать, что данный вид изокинетического оборудования, вследствие своего мягкого воздействия, превосходно подходит для тренировки оздоровительной направленности. Регулярно занимаясь на этом оборудовании можно постепенно, с оптимальной для каждого занимающегося скоростью адаптации к нагрузке, увеличивать скорость выполнения движений и соответственно интенсивность нагрузки. Можно понемногу увеличивать воздействие на сердечно сосудистую, гормональную и нервную системы, укреплять мышечный корсет и улучшать обменные процессы в суставно-связочном аппарате, не допуская слишком резкого, превышающего адаптационные возможности уровня воздействия на организм человека. Тренированность мышечной и сердечно сосудистой систем будет увеличиваться с индивидуальной, эффективной для каждого занимающегося скоростью.

Опираясь на конструктивные преимущества данного вида тренажёров и особенности их использования, можно сказать, что данное оборудование может быть рекомендовано неподготовленным людям, новичкам в фитнесе, пожилым людям, а также лицам, имеющим различные ограничения по здоровью в качестве оптимального средства фитнес тренировки.

### Литература

1. Водлозеров, В. Е. Тренажёры локально направленного действия/ В.Е. Водлозёров. – Киев: Издательский центр ККГМУ, 2003. – 102 с.

2. Зинкевич, Д.А. Тренажёры для силовой подготовки: характеристика, классификация, техника упражнений/ Д.А. Зинкевич. – Челябинск: Уральская Академия, 2016. – 153с.

3. Зинкевич Д.А. Электронный учебник для методического обеспечения дисциплины: «Тренажёры в спорте» [Электронный ресурс] URL:<https://sites.google.com/site/atletikgymnastik2016/home>

4. Наука о спорте [Текст] : энциклопедия систем жизнеобеспечения: Пер. с англ. / ЮНЕСКО; Гл. ред. А.Д. Жуков. - М. : Изд-во ЮНЕСКО : Изд-во EOLSS, 2011. - 1000 с.

5. Тренировки FitCurves[Электронный ресурс]URL: <https://fitcurves.org/o-fitcurves/trenirovki/>

# ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ С ДЕВУШКАМИ

Амурская О.В., Истомина В.Ю., Васильева Ю.С.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
amurskaya@bsu.edu.ru, stepicheva.vera@yandex.ru, 1104639@bsu.edu.ru

**Аннотация:** в статье представлены виды направлений занятий силовой аэробикой, дана характеристика использования отягощения и направленность упражнений в различных вариантах силовых занятий.

**Ключевые слова:** силовая аэробика, силовые упражнения, занятия с девушками.

В настоящее время значительно повысился интерес молодежи к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика, которая отличается эмоциональной насыщенностью занятий, простотой и вариативностью применяемых средств, возможностью контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся.

Не подлежит сомнению факт положительного влияния аэробики на состояние здоровья занимающихся. Такие занятия способствуют снятию утомления, повышению сопротивляемости организма инфекциям, омоложению клеток и тканей организма и т.д. В процессе занятий развивается такое жизненно важное физическое качество как сила различных мышечных групп, а выполнение аэробных упражнений длительностью до 40 минут способствует развитию выносливости. Проработка отдельных суставов увеличивает их подвижность, а разнообразные по форме упражнения развивают ловкость и координацию движений.

Силовая аэробика представляет собой комплекс упражнений, оказывающий максимальное влияние на развитие силы мышц. Достоинствами этого вида тренировок является то, что в результате силовых упражнений происходит значительное ускорение обмена веществ, а также присутствует нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Основу занятий обычной аэробикой составляют шаги, напоминающие танцевальные, в силовой же аэробике всякие танцевальные па отсутствуют. Здесь имеются только силовые упражнения, которые необходимо выполнять с легкими отягощениями, однако в быстром темпе. Таким образом, ускоренный темп – это и есть аэробика, а определение «силовая» дается именно за счет применения отягощений.

Как правило, в роли отягощений выступают:

- гантели небольшого веса, не превышающего 10 кг;
- пампы - специальные аэробные штанги (до 30 кг);

- бодибары – утяжеленные палки (до 5 кг).

Широко используется вес собственного тела (отжимания, упражнения на пресс).

Силовая аэробика имеет схожую с прочими занятиями аэробикой схему тренировки. В течение первых 5-10 минут происходит разминка, после нее переходят к основной части. Программу для всего тела начинают с ягодич и ног, затем тренируют плечи, руки и спину, после этого идет проработка пресса. Однако последовательность может варьироваться. Обычно в уроке применяются выпады, приседания с различной постановкой ног, всевозможные скручивания и жимы, а также наклоны. Те, кто полагает, что такие тренировки не отличаются разнообразием, ошибаются: одно и то же упражнение на каждом занятии преподносится по-разному.

Популярность занятий силовой аэробикой весьма высока. Однако этот вид тренировок отличается травмоопасностью, которой особенно подвержена нижняя часть тела и позвоночник. Занятие достаточно интенсивное, поэтому необходима некоторая физическая подготовка. Силовая аэробика противопоказана людям, имеющим проблемы с позвоночником и суставами, страдающим гипертонией или варикозным расширением вен.

Программы по силовой аэробике:

Power Ball - силовая тренировка, при которой используется большой мяч. Цель - проработка основных групп мышц, уменьшение осевой нагрузки с позвоночника, постановка правильной осанки. Подходит для любого уровня подготовленности.

Body Sculpt - это разновидность силовой тренировки, направленная на все группы мышц с применением специального оборудования (гантелей, степ-платформ, бодибара и прочего оборудования). Интенсивность нагрузки: средняя и высокая. Уровень подготовленности занимающихся может быть любой.

Magic Power - необычная тренировка, цель которой состоит в проработке наиболее проблемных зон, а именно: бедер, живота, ягодич. Поистине волшебная сила статической нагрузки способствует приобретению плавных очертаний и совершенных линий. Эта разновидность силовой аэробики также подходит для людей с любым уровнем подготовки.

Energy Zone - разновидность силового тренинга, которая направлена на повышение выносливости организма и шлифовку всех групп мышц. Интенсивность занятия высокая. Тренировка осуществляется в режиме «non-stop»! Подходит только для людей с хорошим уровнем физподготовки.

АВТ - силовая тренировка, которая направлена на тренировку мышц ног, ягодич, живота, т.е. нижней части тела. Помогает скорректировать проблемные зоны и уменьшить жировые отложения. В тренировке задействуются степ-платформы и отягощения, что помогает проработать мышцы ног, ягодич и живота максимально глубоко. В комплекс АВТ также входят упражнения на растяжку, которые помогают снять напряжение с мускулов после силовой нагрузки и восстановить нормальный ритм дыхания.

Upper Body - силовой класс, суть которого состоит в проработке мышц плеч, рук, груди, брюшного пресса и верхней части спины. Подходит для любого уровня подготовки.

ABS (aerobic+body+stretch) – занятие состоит из трех составляющих: аэробная, силовая часть и растяжка. Продолжительность тренировки составляет полтора часа. Оптимальный уровень подготовки: средний и высокий.

AB-Marathon - силовая тренировка, которая направлена на проработку мышц спины и брюшного пресса. Подходит для занимающихся с любым уровнем подготовки.

Core Training - единственное в своем роде занятие на балансировочных досках (корах). Направлено на тренировку баланса, укрепление глубоких мышц тела (стабилизаторов), развитие координации и активной гибкости. Подходит для всех уровней подготовки.

Core Medical Ball - это следующий этап после прохождения «Core training». Представляет собой силовую тренировку на корах, в которой в качестве дополнительной нагрузки используется медицинский мяч. Силы и баланса в разы больше!

Core Final Cuts - силовая тренировка, в ходе которой используется кор-платформа. Способствует развитию баланса и укреплению не только крупных, но и мелких групп мышц. Такое занятие подходит только людям с хорошим уровнем подготовки.

Core Barbell - силовой класс высокой интенсивности, направленный на тренировку не только основных групп мышц, но также и мелких мышц, которые включаются в работу за счет применения неустойчивой поверхности. Урок проводится с использованием дополнительного оборудования: аэробной штанги, кор и резиновых амортизаторов.

Barbell Workout - силовой урок с применением дополнительного оборудования (штанги), направлен на тренировку основных групп мышц. Занятие будет полезно как для мужчинам, так и женщинам с уровнем подготовленности начиная со среднего.

Deadly Force - разновидность «Barbell Workout». Представляет собой силовой урок, на котором также используется штанга. Отличительная черта - более высокий уровень интенсивности. Рекомендуется только людям с хорошим уровнем подготовки.

Flexible strength - гибкая сила. Урок направлен на укрепление мышц спины и развитие гибкости. На уроке применяется медленная силовая работа, ряд элементов взят из йоги.

Final Cuts - новый вид силовой тренировки, призванный улучшить баланс тела. В нем одновременно задействовано несколько групп мышц. Уровень подготовленности участников группы: высокий.

Medicine Ball Training - силовая тренировка с использованием медицинского мяча. Направлен на укрепление мышц всего тела и развитие баланса. Подходит для любого уровня подготовки.

Circuit Training - силовой урок высокой интенсивности, который строится по принципу круговой тренировки. Основная его цель - укрепить все группы мышц и развить выносливость. Уровень подготовленности: средний и выше.

Power Deck - интервальное силовое занятие с применением специальных платформ, резиновых амортизаторов. Интенсивность: высокая.

Functional Deck - урок в формате круговой тренировки с применением специальных платформ и дополнительных приспособлений, таких как медицинские мячи и амортизаторы.

Проанализировав виды силовой аэробики, можно сделать вывод о том, что достаточной существует достаточно большой выбор программ совершенствования физических качеств и своего телосложения для занимающихся. Однако, на таких занятиях необходимо четко регулировать вес отягощения, количество повторений, технику выполнения силовых упражнений. Для каждой возрастной группы существуют свои ограничения и эффективные методы выполнения упражнений силовой аэробики.

#### **Литература**

1. Аэробика: В 2 т. Т. 2. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: TerraСпорт, Олимпия пресс, 2001.

## **ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ МУЖЧИН 30-40 ЛЕТ**

**Воронков А.В., Рыльский С.В., Абуезидов Х.Х., Прокофьева Е.А.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
(НИУ «БелГУ»), Россия, г. Белгород  
voronkov@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** В статье представлена методика занятий атлетизмом с оздоровительной направленностью мужчин 30-40 лет. В основе методики лежит изотонический метод выполнения силовых упражнений. Приводятся данные об изменениях силовых и антропометрических показателей в результате занятий с отягощениями.

**Ключевые слова:** атлетизм, занятия с отягощениями, изотоническая тренировка, оздоровительная тренировка.

Большинство рекомендаций по организации силовой тренировки направленно на мужчин молодого возраста. В молодом возрасте многие юноши и мужчины, приходя в тренажерные залы, преследуют цели повышения силовых способностей, увеличения мышечной массы. Некоторые ориентированы на участие в соревнованиях по различным силовым видам спорта. Но в настоящее время посетителями фитнес центров все чаще являются более взрослые люди. Мужчины 30-40 лет и старше. Как правило, в этом возрасте мужчины посещают тренажерные залы с оздоровительными целями:

поддержание работоспособности, коррекция телосложения, сглаживание негативного воздействия профессиональной деятельности на организм.

Учитывая разные цели мужчин разного возраста, занимающихся силовыми тренировками, можно предположить, что средства и методы для разного контингента занимающихся будут различными. Так, например, некоторые упражнения скоростно-силового характера, которые применяют в процессе спортивной тренировки молодыми атлетами, могут быть травмоопасными для использования мужчинами 30 лет и старше. Надо учитывать, что с возрастом состояние опорно-двигательного аппарата ухудшается, поэтому использование метода максимальных усилий, особенно в таких упражнениях как приседания со штангой, жим штанги лежа, также могут привести к травмированию. Очевидно, что для мужчин 30-40 лет и старше, занимающихся атлетизмом, надо преимущественно использовать методы, которые исключают вредное воздействие силовых упражнений на здоровье.

В связи с вышеизложенным мы решили обосновать методику занятий атлетизмом, которую целесообразно использовать для мужчин 30-40, занимающихся с оздоровительными целями.

В основу нашей методики был положен изотонический метод выполнения силовых упражнений. Суть данного метода в том, что все силовые упражнения выполняются с постоянным напряжением мышц (исключаются фазы расслабления). При этом напряжение не достигает максимальных значений. Продолжительность выполнения упражнения таким методом составляет 40-70 секунд.

Мы предположили, что изотоническая тренировка в рамках силовых занятий мужчин 30-40 лет окажется эффективной для решения таких оздоровительных целей, как повышение силовой выносливости и коррекция телосложения.

Экспериментальная методика предполагала использование изотонического метода в каждом силовом упражнении. Для достижения эффекта изотонической тренировки мы в некоторых упражнениях ограничили амплитуду движения (для того, чтобы избежать фазы расслабления), во всех упражнениях мы использовали очень медленный темп, как в преодолевающей фазе движения, так и в уступающей. Кроме этого подбор рабочего веса осуществлялся не относительно повторного максимума, а в зависимости от времени, необходимого до полного утомления мышц в конкретном упражнении.

Занятия в экспериментальной группе проводились три раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляла 90 минут. При этом 10-15 минут подготовительная часть (разминка), 60-70 минут – основная часть, и 10-15 минут – заключительная часть. В подготовительной части выполнялись общеразвивающие упражнения, а также несколько упражнений на гибкость. В основной части выполнялись силовые упражнения, при этом набор упражнений в различные дни недели был разным. В первый день выполнялись упражнения для развития мышц спины, разгибателей рук и пресса. Во второй день выполнялись упражнения для развития мышц ног и дельтовидных мышц. В третий день – для развития мышц груди, сгибателей рук и пресса. Особенность

выполнения силовых упражнений было использование изотонического режима работы мышц во всех упражнениях. В заключительной части выполнялись упражнения на гибкость и расслабление.

Опишем технику выполнения одного из упражнений в рамках изометрической тренировки. Так, например, во время приседаний со штангой атлет снимает штангу со стоек, располагает ее на плечах и принимает положение со слегка согнутыми ногами. В этом положении мышцы ног уже находятся в напряжении. Движение вниз выполняется очень медленно – на 5-6 счетов. Возможно даже расчленение движения вниз на 5-6 отдельных малоамплитудных движений. В нижней точке амплитуды не должно происходить расслабление мышц. Вставание из приседа выполняется также медленно. При этом в верхней точке амплитуды ноги остаются согнутыми в коленях, чтобы оставалось напряжение в мышцах. Данный вариант выполнения упражнения исключает инерцию, которая встречается при традиционном способе выполнения приседаний.

Величина отягощения в каждом упражнении подбиралась таким образом, чтобы продолжительность упражнения, которое следует выполнять до мышечного отказа, составляла от 40 до 70 секунд. При этом количество повторений не имеет значения. Если атлет достигал утомления, не позволяющего выполнять упражнение до истечения 40 секунд, вес отягощения нужно было уменьшить. Если же атлет мог выполнять упражнение в заданном режиме более 70 секунд, вес отягощения увеличивался. При повышении тренированности повышение нагрузки осуществлялось либо замедлением темпа выполнения упражнения, либо увеличением веса отягощения.

Изотонический метод является относительно безопасным методом силовой тренировки. Вес отягощения составляет, как правило, 60-70 % от веса, используемого при выполнении метода повторных усилий, предполагающего выполнение от 8 до 12 повторений в подходе.

Полученные в ходе предварительного и итогового тестирования результаты мы подвергли математической обработке с помощью метода математической статистики Т-критерия Стьюдента. Результаты тестирования отражены в таблицах.

Результаты математической обработки позволяют говорить о том, что экспериментальная методика позволила значительно улучшить показатели силовой выносливости у мужчин 30-40 лет, занимающихся силовыми тренировками. Эти изменения достоверны на 5-ти-%-ном уровне значимости ( $P < 0,05$ ). При этом положительные достоверные изменения наблюдаются в проявлении силовой выносливости различных мышечных групп. Результат в подтягиваниях, который увеличился на 4 повторения, свидетельствует о повышении силовых способностей мышц спины и разгибателей рук. Количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа, где результат увеличился на 6 повторений, подтверждает прирост силовых показателей мышц груди и разгибателей рук. Приседания со штангой равной весу тела атлета говорят о повышении силовых способностей мышц ног и разгибателей спины. В этом упражнении результат вырос на 4 повторения. Значительно повысилась скоростно-силовая

выносливость мышц брюшного пресса. Об этом свидетельствует прирост на 11 повторений в упражнении подъем туловища за 60 секунд.

**Таблица 1** - Показатели тестирования в экспериментальной группе до и после эксперимента

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Подтягивания, (кол-во раз)	9,4 ± 1,2	13,3 ± 1,1	2,5	< 0,05
Приседания со штангой своего веса, (кол-во раз)	7,5 ± 1,1	11,6 ± 1,0	2,8	< 0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	21,2 ± 1,7	27,4 ± 1,6	2,7	< 0,05
Подъем туловища (кол-во раз за 60 сек)	41 ± 3,4	52 ± 3,2	2,4	< 0,05

**Таблица 2** - Показатели антропометрии в экспериментальной группе до и после эксперимента

Виды измерений	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Вес тела, (кг)	88,6 ± 5,7	88,4 ± 4,9	0,03	> 0,05
Окружность груди, (см)	96,5 ± 6,4	96,8 ± 6,1	0,03	> 0,05
Окружность бедра, (см)	56,5 ± 1,5	57,8 ± 1,1	0,7	> 0,05
Окружность плеча, (см)	34,5 ± 0,8	36,1 ± 0,7	1,6	> 0,05

Кроме положительных изменений в показателях силовой выносливости, произошли положительные изменения в телосложении атлетов. Надо отметить, что по истечении четырех месяцев, в ходе которых продолжался эксперимент, вес атлетов практически не изменился. При этом мы видим, что изменились в большую сторону обхватные размеры в области груди, плеча и бедра. Правда это увеличение не имеет статистической достоверности ( $P > 0,05$ ). Учитывая то обстоятельство, что одновременно с этим увеличились силовые показатели, мы можем предположить, что произошло увеличение мышечной массы участников эксперимента. При этом мы можем заключить,

что пропорционально увеличению мышечной массы произошло снижение жировой массы тела, так как вес атлетов практически не изменился.

Таким образом, методика изотонической тренировки может быть рекомендована к использованию мужчинам 30-40 лет, занимающимся атлетизмом с оздоровительной направленностью.

#### **Литература**

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армреслинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг [Текст] / И.В.Бельский. - Минск: ООО «Вида - Н», 2002. – 352 с. – (стратегия силы).
2. Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Текст] / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009 – 192 с.

## **ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ «ТАБАТА»**

**Сарычев Т.А., Никулин И.Н., Коломыцева Ю.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
nikulin\_i@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности силовой тренировки женщин 20-23 лет с использованием методики «Табата». По окончании эксперимента выявлено, что разработанная программа тренировок оказалась более эффективной для женщин, имеющих неблагоприятное соотношение веса и роста и избыточную массу тела, по сравнению с женщинами, имеющих массу тела в пределах нормы.

**Ключевые слова.** Силовая интервальная тренировка, табата, антропометрические показатели.

В России около 40 % лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 30 % - избыточную массу тела [3]. Обнаружено, что женщины страдают ожирением в 2 раза чаще, чем мужчины, что объясняется конституциональными особенностями женского организма [1]. Среднестатистической женщине довольно сложно избавиться от излишней жировой массы. В последние десятилетия, исследованиями многих авторов доказано, что уменьшать массу тела и количество жировой массы целесообразно как с помощью физической нагрузки, так и изменением пищевого стереотипа [2,3].

В настоящее время в спортивной практике применяется множество методов развития аэробной и анаэробной мощности, силовых способностей. Большую популярность среди женщин приобрели интервальные тренировки Табата или протокол

Табата (TabataProtocol). Табата - это короткая высокоинтенсивная тренировка, разработанная в 1996 году японским ученым и спортивным врачом Идзуми Табата. Отличительная черта табата-тренировки - чередующиеся короткие периоды интенсивных физических упражнений и трех-четырёхминутные перерывы на отдых[2].

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики силовой тренировки катаболической направленности женщин 20-23 лет с использованием Табата-тренировки.

Для определения веса тела, индекса массы тела, процентного содержания жира и воды использовались диагностические весы - анализаторы марки «UNIT UBS 2200 BKGY».

В исследовании принимало участие 12 девушек-студенток в возрасте 20-23 лет. Этот возраст по возрастной периодизации А.А.Маркосяна (1969) относится к переходному этапу от юношеского (16-20 лет) до 1 периода зрелого возраста (21-35 лет). Длительность тренировки составляла от 1 до 1,5 часов. Количество тренировок в неделю 3-4 раза. Длительность исследования - 9 месяцев (сентябрь 2017 - май 2018).

В ходе эксперимента студентки были разделены на две экспериментальные группы в зависимости от процентного содержания жирового компонента и от индекса ВМ, определенных на весах-анализаторах марки «UNIT UBS 2200 BKGY».

Первая экспериментальная группа (№1) - вес в норме (ВМ= 19-25), жировой компонент тела меньше 30%. Вторая экспериментальная группа (№2) – избыточный вес (ВМ = 25-30), жировой компонент тела больше 30%.

Величина внешних сопротивлений находилась в пределах 40—80% от максимальной. В качестве внешнего отягощения использовались гантели весом от 2 до 7 кг и штанги - от 5 до 15 кг. Отягощения подбирались индивидуально с учетом стадий ОМЦ и функциональных данных.

Классическая система упражнений системы Табата, использованная в данной методике, состояла из 8 циклов, каждый из которых включал 20 сек. выполнения упражнений (спринт) и 10 сек. отдыха. Один табата-раунд(сет), длился 4 минуты. Между табата-раундами предполагался отдых в 1-2 минуты.

Тренировки проводились 3 раза в неделю по 40-45 минут в обеих группах студенток. Объем нагрузки при использовании табата постепенно увеличивался от 1 до 8 сетов к концу исследования (1 сет - 8 циклов). Примерная программа табата-тренировки приводится в таблице 1.

Переход к табата-тренировке проходил только после 2 месяцев регулярных занятий, включающих аэробный и силовой компоненты, направленные на повышение физических кондиций занимающихся.

Для оценки эффективности разработанной методики в ходе исследования определялись антропометрические характеристики участниц эксперимента (табл. 2).

**Таблица 1 - Примерная программа табата-тренировки**

Части занятия	Цикл	Время	Упражнения
Основная часть		30-40 мин	Тренировка по системе Табата
Сеты		10 с	Подготовка
	1	20 с	Махи (канаты)
		10 с	Отдых
	2	20 с	Махи (гири)
		10 с	Отдых
	3	20 с	Восхождение на опору высотой 50 см
		10 с	Отдых
	4	20 с	Упражнения на пресс (подъем ног в положении лежа)
		10 с	Отдых
	5	20 с	Махи (канаты)
		10 с	Отдых
	6	20 с	Махи (гири)
		10 с	Отдых
	7	20 с	Восхождение на опору высотой 50 см
		10 с	Отдых
	8	20 с	Упражнения на пресс (подъем ног в положении лежа)
10 с		Отдых	

**Таблица 2 - Значения антропометрических показателей студенток группы №1 в ходе эксперимента**

Контрольные измерения	Начало эксперимента $X \pm m$	Окончание эксперимента $X \pm m$	$\Delta$	p
Масса тела, кг	61,1 $\pm$ 1,8	59,0 $\pm$ 1,6	-1,1	>0,05
ВМ, усл.ед	21,9 (норма)	21,8 (норма)		
Окружность талии, см	72,9 $\pm$ 2,4	66,2 $\pm$ 2,5	-6,7	<0,05

В ходе исследования антропометрические параметры студенток первой группы имели тенденцию к уменьшению, но статистически достоверные изменения отмечены только для показателей окружности талии.

У женщин второй группы, имеющих избыточную массу тела, показатели по окончании эксперимента статистически достоверно различались от тех значений, которые были зарегистрированы в начале эксперимента. Уменьшились обхватные размеры тела, масса тела и индекс массы тела.

Таким образом, можно предположить, что разработанная программа тренировок оказалась более эффективной для представительниц второй группы, имеющих неблагоприятное соотношение веса и роста и избыточную массу тела. К завершению

эксперимента индекс ВМ у студенток этой группы перешел из категории «избыточная масса тела» в категорию «норма».

**Таблица 3** - Значения антропометрических показателей студенток группы №2 в ходе эксперимента

Контрольные измерения	Начало эксперимента $X \pm m$	Окончание эксперимента $X \pm m$	$\Delta$	p
Масса тела, кг	68,2 $\pm$ 1,7	61,0 $\pm$ 2,8	-7,2	<0,05
ВМ, усл.ед	26,9 (избыток массы тела)	23,8 (норма)		<0,05
Окружность талии, см	77,2 $\pm$ 1,5	68,1 $\pm$ 3,7	-9,1	<0,05

### Литература

1. Развитие силовых способностей у девушек: учебно-методическое пособие [Текст]/Составители: К.Ю. Акулова, Т.Я. Магун. -Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. - 52 с.
2. Сафонова О.А. Развитие профессионально-значимых двигательных качеств студентов автомобильно-дорожного профиля на основе методики «Табата» [Текст]/О.А. Сафонова, М.А. Рогожников, А.А. Германова. - //Культура физическая и здоровье.- 2018, №2.- С. 133-134.
3. Соловьёва Н.А. Сравнительный анализ физиологической эффективности двух фитнес-программ для женщин с избыточной массой тела [Текст]/Н.А. Соловьёва, Н.И. Ишекова, С.Л. Совершаева// Современные проблемы науки и образования. - 2012. - № 3. - С.13-15.

## **ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЧЕТАНИИ С ЭЛЕМЕНТАМИ РИТМИКИ** **Давиденко В.Н., Бондаренко А.В., Хасанова Г.М.**

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

*УзГосИфк (г. Чирчик, Узбекистан)*

*vladimirdavidenko@rambler.ru*

**Аннотация:** В статье рассматривается влияние комплекса средств физической культуры, в частности занятий ритмической гимнастикой на детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** ритмическая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для позвоночника.

Младший школьный возраст – определенный возрастной период, который протекает в жизни каждого человека. Вступая в этот период, дети приобретают свою

внутреннюю позицию, учебную мотивацию. Учебная деятельность становится для них ведущей, которая направлена на изменение самого себя как субъекта. В этот период формирование личности проходит достаточно заметно, ведь поступление в школу является переломным моментом в жизни каждого ребенка, поскольку меняется его ведущая деятельность в целом и образовывается совсем новая система коллективов [4].

На протяжении младшего школьного возраста в организме детей происходят значительные морфофункциональные изменения. Совершенствуется деятельность вегетативных систем, обеспечивая более эффективную энергетику организма. Психофизиологические функции становятся произвольными и все действия ребенка начинают приобретать более целенаправленный характер. Возрастают адаптивные функциональные возможности детей. Поэтому этот возраст считается одним из самых важных в онтогенезе ребёнка. Всё это диктует необходимость применения дополнительных средств и методов для повышения адаптационных ресурсов у младших школьников [4].

Разработанный нами интегральный комплекс адаптивно-оздоровительной направленности средств физической культуры включает в себя: ритмический гимнастический комплекс локального воздействия на мышцы и мышечные группы. Целью его выполнения является мобилизующие воздействия на функции ЦНС, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательный аппарат; дыхательные упражнения, выполняемые в анатомически невыгодных условиях (так называемое парадоксальное дыхание). Кроме этого, оказывается влияние на нейрогуморальную систему и улучшается обеспечение мозга кислородом. Комплексы упражнений для позвоночника и на концентрацию внимания. Они оказывали воздействие на мышцы, которые формируют поясничный корсет, предупреждают деформации позвоночника, способствуют улучшению трофики суставной межпозвоночной хрящевой ткани, чем создаются предпосылки для правильного формирования осанки. Кроме того, они способствуют улучшению работы нейрогормонально-гуморального аппарата, обеспечивающего регуляцию нервно-психических функций, кардиореспираторной и других систем. Упражнения на релаксацию выполняются после особо напряжённых занятий и в конце учебного дня. Основная задача этих упражнений состоит в снятии утомления и напряжения накопленного в течении учебного дня [1,2]. Кроме того, широко использовались дыхательные упражнения, хвойно-солевые ванны, упражнения на релаксацию.

Ритмика – это вид музыкальной деятельности, в котором смысл музыки, ее характер и образ можно передать с помощью различных движений. Ее основой выступают различные упражнения, танцы и движения, как правило, использующиеся для передачи ее точного понимания и восприятия. Ритмика позволяет детям показать свою энергию и дает заряд положительных эмоций. Ритмические уроки помогают сформировать музыкальный вкус, ребенок усваивает базовые танцевальные элементы. Происходит положительное воздействие на сосудисто - сердечную и дыхательную систему ребенка. Каждое

направление ритмики имеет свою специфику и направленность, но в то же время их объединяет единая цель - активизация музыкального восприятия через движения.

Инновационной основой данного комплекса является актуализированное соотношение средств физической культуры адаптивно – оздоровительной и развивающей направленности в сочетании с ритмической гимнастикой, исходя из фундаментальных принципов адаптации, ритмичности и совместимости компонентов комплекса в соответствии с индивидуальностью и доступностью для младших школьников с различным уровнем психофизического развития. Только комплексное применение различных средств физической культуры может укрепить здоровье детей и снизить высокую заболеваемость у младших школьников.

### **Литература**

1. Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительные средства физической культуры в распорядке дня младших школьников. Известия ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. Вып. 1. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. - С. 73-76.
2. Давиденко В.Н. Воспитание у младших школьников способности к самоанализу своего психофизического состояние. Исследовательский потенциал молодых учёных: взгляд в будущее: сборник материалов III региональной научно-практической конференции аспирантов, соискателей и молодых учёных – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2007. – С. 44-45.
3. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. дисс.... канд.пед.наук.-Тула, 2009.-22 с.
4. Панфилов О.П., Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительный комплекс для младших школьников «Здравствуй Солнце!». Исторические, педагогические и медико-педагогические аспекты физической культуры и спорта: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции; Забайкал. гос. гум. - пед. Ун-т. – Чита, 2007. – С. 175-177.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

**Гладких Ю.П., Костина И.Б., Зиборова Е.И.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
gladkikh@bsu.edu.ru, kostina\_i@bsu.edu.ru, ziborova@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** в статье рассматривается применение и использование информационных технологий в образовании. Важность преподавания информационных технологий для студентов факультета физической культуры и ориентировать будущих специалистов определить возможности, предоставляемые техническими средствами, для реализации профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** информационные технологии, информатизация, научно-методическая деятельность, физическая культура, спорт.

В XXI веке информационные технологии достигли высочайшего уровня развития. Большие объемы информационных потоков, новейшие способы получения, передачи, хранения и обработки информации обусловили качественные изменения в функционировании всех сфер жизни и деятельности человека. Создание, внедрение и модернизация компьютерных технологий требует от современных специалистов умения быстро ориентироваться в информационной среде и адаптироваться к постоянно меняющимся условиям труда, непрерывно совершенствовать свои навыки. Таким образом, повышенное внимание уделяется системе профессиональной подготовки студентов в целом, и в частности – вопросу овладения инновационными технологиями. Этот компонент является неотъемлемой частью процесса подготовки специалистов любого профиля, в том числе в области физической культуры и спорта.

Определенные требования предъявляются к системе образования, организации образовательного процесса, уровню информационной грамотности, профессиональной готовности специалиста к использованию информационных технологий в учебно-тренировочном процессе для осуществления его оптимизации. На государственном уровне выполнение этих требований регулируется с помощью нормативно-правовых документов: государственных стандартов, профессиональных требований.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования в области физической культуры, выпускники по данному направлению должны владеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для осуществления следующих видов профессиональной деятельности: педагогической, тренерской, рекреационной, организационно-управленческой, научно-исследовательской, культурно-просветительской [1].

С учетом текущего уровня развития информатизации, процесс исполнения любого конкретного вида деятельности сложно представить без использования специальных технических и программных ресурсов. В связи с этим, актуальной проблемой педагогики является разработка методических положений, направленных на реализацию в учебном процессе новых педагогических технологий, в основе которых лежит использование информационных и коммуникационных средств. Подготовка современного специалиста в области физической культуры должна включать в себя разработку и внедрение в учебный процесс профессионально ориентированных курсов, направленных на овладение необходимыми знаниями, а также накопление личного опыта их использования в своей деятельности [2, с.3-7].

Следует отметить, что главные сложности, возникающие при разработке таких курсов, связаны со спецификой преподаваемого материала. Теоретический и практический курс должен соответствовать целям и задачам обучения по направлению «Физическая культура» и иметь безусловную ценность для студентов. Преподавание

дисциплины будет целесообразно в том случае, если учебный курс будет содержать не только базовые основы аппаратной и программной конфигурации компьютера, но и раскрывать для студентов возможности применения информационных технологий в их дальнейшей работе.

Основы архитектуры компьютера и понятийный аппарат информационных технологий является первой ступенью освоения дисциплины. На последующих занятиях студенты знакомятся с системным и прикладным программным обеспечением, офисными программами, принципами функционирования компьютерных сетей и сервисов сети Интернет.

Необходимость владения интернет-технологиями обусловлена переходом информации в электронные информационные сети и возможностью ее получения и обработки независимо от местонахождения. Поиск научной и спортивно-педагогической информации, обмен опытом, участие в дискуссиях, конференциях, повышение квалификации – необходимые компоненты личностного и профессионального роста специалиста в сфере физической культуры. Интернет-технологии – это мощное инструментальное средство, позволяющее упростить процессы информационного обмена и сократить временные, а зачастую и денежные затраты.

В педагогической деятельности центральное место занимают методические разработки, обмен педагогическим опытом, поиск новых методов и средств организации учебной деятельности. Обязательным требованием образовательной организации является наличие у педагога персонального сайта, представляющего собой портфолио и являющегося площадкой для размещения научно-методического материала. Изучение основ сайтостроения с применением специализированного программного языка или с использованием онлайн-конструкторов позволяет подготовить будущих педагогов и тренеров к созданию грамотно структурированного персонального интернет-ресурса, отвечающего дидактическим, эргономическим и эстетическим требованиям.

Научно-методическая деятельность - создание учебных пособий, баз знаний и баз данных, подготовка публичных выступлений, научные исследования по изучению и анализу проблематики спорта и физической культуры – одно из основных условий профессионального развития специалиста в сфере физической культуры. Для его успешного осуществления необходимо освоить ряд программных продуктов, представляющих собой офисные программы. Подготовка документации любого характера невозможна без наличия навыков работы с текстовым процессором. Выступления на педагогическом совете, представление методических разработок и научных трудов предполагают подготовку демонстрационного материала, который можно оформить с помощью программных средств пакета офисных программ. Демонстрационный материал может выступать и в качестве дидактического средства в подготовке и проведении тематических классных часов, викторин, спортивно-оздоровительных мероприятий.

Кроме того, ознакомление на занятиях с интерфейсом и инструментарием электронных таблиц позволяет существенно упростить процесс спортивно-

математических измерений, структурировать статистические данные, создать необходимую отчетность, а также визуализировать внесенную в таблицы информацию с помощью встроенных возможностей программы. Лекционный материал, лабораторный практикум, семинарские занятия по темам призваны сформировать у студентов теоретические знания о назначении программного обеспечения, а также дать представление о способах практического применения офисных программ для решения определенных задач в своей работе.

Целесообразно включить в содержание материала курса информационных технологий изучение графических редакторов и средств обработки аудио- и видеоматериалов. Подготовка и использование таких объектов будущими педагогами в своей деятельности позволяет сформировать прочную теоретическую базу, продемонстрировать правильную технику упражнений с помощью изображений и видеофрагментов, осуществить анализ и сделать выводы по просмотренному материалу, изучить спортивное упражнение путем многократного и покадрового просмотра и т.д. Использование данной группы программ имеет принципиальное значение для организации учебно-тренировочного процесса, позволяет наглядно продемонстрировать процесс обучения различным двигательным действиям, тактическим действиям, осуществить анализ биомеханических характеристик. Таким образом, овладение практическими навыками использования программ обработки изображений, аудио- и видеоматериалов станет серьезным преимуществом для будущих педагогов и тренеров.

Информационные технологии на сегодняшний день являются движущим фактором развития общественных процессов. Преподавание информационных технологий для студентов факультета физической культуры позволяет ориентировать будущих специалистов в многообразии инновационных разработок и определить возможности, предоставляемые техническими средствами, для реализации профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Необходимость использования аппаратных и программных инструментов в повседневной деятельности тренера и педагога, в учебно-тренировочном процессе и научно-методической деятельности носит не только рекомендательный характер, но представляет собой один из главных критериев качества работы современного профессионала.

### **Литература**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки «Физическая культура».
2. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник для студентов учреждений высшего образования / Петров, П.К. – Москва: Академия, 2014. – 288с.

## ПРОБЛЕМА УТВЕРЖДЕНИЯ «СЛОВА» КАК ТРАДИЦИОННОГО СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Собянин Ф.И., Кашкынбай К.Т., Кайргали Б.Б.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,*

*Россия, г. Белгород*

*Sobyanin@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** в статье рассматривается проблема утверждения статуса категории «слово» в качестве основного средства физической культуры наравне с физическим упражнением. Приводятся данные исследования, полученные на основе изучения литературы, анализа и синтеза, опроса, педагогического наблюдения, хронометража. В результате исследования выявлено противоречие – слово широко используется в практике, но теряет свое научно-педагогическое значение в теории.

**Ключевые слова:** слово, средство, физическая культура, теория, категория.

В современной науке о физической культуре накопилось много фактического материала. Однако, параллельно эмпирическому развитию в данной отрасли знания необходимо развивать и ее теорию, в частности, основные опорные положения и понятия, которые являются ее базисом и обеспечивают ее дальнейший прогресс. Однако, в теории физической культуры в настоящее время наблюдается явный застой, в том числе в ее представлениях о средствах физической культуры. Актуальность данной статьи заключается в том, что в ней исследуется проблема утверждения категории «слово» в качестве уже давно используемого средства физической культуры. Ее цель – аргументированно утвердить статус категории «слово» в теории и методике физической культуры.

Методы исследования, примененные в данной работе – анализ и обобщение специальной литературы, анализ, обобщение, опрос, педагогическое наблюдение, хронометраж. Исследование проводилось на территории России и Казахстана в течение 2015-2018 гг.

В результате исследования оказалось, что слово, как средство (и одновременно метод слова) широко применяются в различных образовательных учреждениях. Так, в школах на уроках физической культуры слово в качестве средства физической культуры учителями используется, по полученным данным, как минимум, 30-40% времени от продолжительности всего урока и более. При этом слово часто применяется до начала выполнения физического упражнения, после его выполнения и что особенно важно - во время его выполнения и после его окончания.

Учителями более высокой квалификации, имеющими к тому же богатый опыт, слово используется очень точно, методически выверено, кратко и информативно. В то же время учителя-новички, недавно приступившие к работе и еще не имеющие достаточного

опыта, слишком много времени тратят на уроке при объяснении заданий, требований к обучающимся, а также для решения организационных и воспитательных задач (от 20% педагогически значимого времени и более).

В высших учебных заведениях слово, как средство физической культуры, сравнительно больше применяется, чем в общеобразовательных учреждениях с учетом того, что в программах по дисциплине «Физическая культура» включаются лекции наряду с практическими занятиями и само занятие по времени продолжается в два раза дольше, чем в общеобразовательном учреждении. Кроме того, преподаватели проводят консультации, объясняют студентам особенности выполнения рефератов, докладов, составления индивидуальных комплексов и прочих заданий с обязательным использованием слова.

Интуитивно учителя и преподаватели понимают и ценят умение использовать слово в качестве эффективного средства физической культуры, как и упражнений, но при этом недостаточно осознают его значение в педагогическом процессе. Они не проводят параллель с классической педагогикой, где слово, как образовательное средство и метод уже давно и детально обосновано и описано. Это приводит к заключению, что в теории и методике физической культуры сложилось явное и давнее противоречие – слово, как основное средство и метод физической культуры систематически применяется, но не осознается и не принимается в качестве такового.

Вместе с тем, во многих учебниках и учебных пособиях по общей педагогике последних изданий «слово», как средство педагогического воздействия в ходе обучения, воспитания и развития, постепенно исчезает и преобразуется по сути уже в «метод» [4, 7]. К средствам авторы относят «объяснение», «беседу», «поощрение» и т.д. – то, что ранее называлось «методами слова».

Во многих случаях дидактические средства предлагается понимать шире, чем ранее (наглядные пособия, устройства для демонстрации, технические средства, приборы, спортивное оборудование, компьютеры и др.) [4].

Однако, все эти перечисленные категории сами по себе никакой ценности не имеют до тех пор, пока они не будут так или иначе транслировать «слово», которое является базовым средством любого педагогического процесса по своей сути. Только слово может «оживить» все названные категории и придать им истинно человеческий и педагогический смысл.

С учетом данного факта в педагогике и теории и методике физической культуры возникает опасность, которая заключается в том, что со временем может потеряться традиционный смысл педагогики, основанный, в первую очередь, на непосредственном общении, контакте педагога и ученика. Данная тенденция может быть опасной, особенно в современных условиях наметившейся тенденции к развитию «цифровой педагогики». Но и там без «слова» никак не обойтись, как и без упражнения в физической культуре.

В наиболее авторитетных учебных изданиях по теории и методике физической культуры традиционно дается описание средств физической культуры, где доминирует

«физическое упражнение», а затем уже к ним подключаются «естественные силы природы» и «гигиенические факторы» [6].

В учебниках по педагогике, специально подготовленных для специалистов в сфере физической культуры, «слово» как педагогическое средство, к сожалению, тоже не рассматривается [3]. Вместо этого, в частности, «средствами воспитания» называют виды деятельности – познание, общение, труд, игру, физические упражнения, воинскую службу, искусство.

В редких случаях в учебной литературе по педагогике встречаются классификации средств обучения и воспитания, где выделяют группу «словесных средств» в виде словесного рисования, создания описательных образов и прочего [2].

Среди популярных монографий, книг в области теории и методики спорта встречается описание методов слова и демонстрируется значение «слова» в качестве средства воздействия на спортсмена. Так, в известной книге профессора Горбунова Г.Д. «Психопедагогика спорта» [1] «слово», как средство психологической подготовки спортсмена, подразумевается в контексте его рассуждений, когда среди перечня методов воздействия на спортсмена встречаются «убеждение», «внушение», «самовнушение», «самоубеждение», основанные на словесном выражении.

Более осознанное и традиционное отношение к «слову», как средству физической культуры, мы находим в учебной литературе более раннего периода. Так, в одном из учебников под редакцией Б.А. Ашмарина [5] дается характеристика «методов использования слова», говорится, что именно с помощью слова учитель может реализовать многие свои функции и осуществлять необходимый контакт со всеми участниками педагогического процесса в сфере физической культуры. Среди многочисленных методов слова, называются «рассказ», «описание», «объяснение», «беседа», «разбор», «задание», «указание», «оценка», «команда», «подсчет» - все это совершенно реальные категории, практически применяемые специалистами в сфере физической культуры и не только на уроках в общеобразовательной школе. Рассматривается также смысловая функция слова, значение слова при овладении специальной терминологией и прочие аспекты применения слова в сфере физической культуры. Несмотря на это, все же физическое упражнение здесь также остается основным средством физической культуры, а «слово» не получает подобного статуса, хотя известно, что под «методом» обычно понимается способ использования того или иного средства.

Таким образом, проведенное исследование показывает, что в последние годы значение «слова», как средства и метода в педагогике, теории и методике физической культуры постепенно теряет свои позиции в теории, хотя на самом деле все также широко и систематически используется в практике. В связи с этим необходимо теоретически аргументировать и экспериментально доказывать совершенно очевидный факт – «слово» - является таким же основным средством в сфере физической культуры, как и физическое упражнение.

## Литература

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. 2-е изд. 2006. С. 148.
2. Коджаспирова Г.М. Педагогика: Учеб.для студ. образ. учреждений сред. проф. образования / Г.М. Коджаспирова. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС. 2003. С. 248.
3. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика: Учеб.для студ., асп., преп. И тренеров по дисц. «Физ.культура» / А.А. Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Синюхин. М.: «Терра-Спорт». 2000. 272 с.
4. Слостенин В.А. и др. Педагогика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. Под ред. В.А. Слостенина. 2-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2003. С.276.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб.для студ. 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. С. 87—91.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд. М.: Советский спорт. 2004. С 40-48.
7. Харламов И.Ф. Педагогика: учеб.пособие. 4-е изд., перераб. и доп. / И.Ф. Харламов. М.: Гардарики, 2002. С. 305.

## РАЗНООБРАЗИЕ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Романькова М.А., Юрчук Е.В.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
maritosik@mail.ru, elenka\_detka@mail.ru*

**Аннотация:** в статье раскрыты основные виды занятий ритмической гимнастикой, представлены средства, которые могут быть использованы на занятиях ритмической гимнастикой.

**Ключевые слова:** ритмическая гимнастика, средства и виды ритмической гимнастики.

Ритмическая гимнастика – сложнокоординационный вид спортивной деятельности. Она содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, включает в себя как упражнения из художественной гимнастики и хореографии, так и из народных, современных и бальных танцев.

Занятия ритмической гимнастикой включают в себя ритмико-гимнастические упражнения, они являются организующим моментом и проводятся обычно в начале занятия. Включают в себя гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног,

мышц туловища, для выработки осанки, исправления недостатков (косолапости, шаркания, сутулости). В этот же раздел относят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. Сюда входят: шаги, прыжки через обруч, палку, качающийся канат, повороты на пальцах ног, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге – их используют в заключительной части урока, т.к. они способствуют успокоению и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве.

Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии применяются, в основном, как дополнение к общеразвивающим упражнениям и тоже, как правило, характеризуются многократной повторяемостью. Использование танцевальных элементов на занятиях ритмической гимнастикой – неременное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности.

В этом разделе полезно использовать упражнения с предметами. Упражнения с мячами, шарами, флажками, гимнастическую скамью, шведскую стенку, бросание, подбрасывание, ловля, катание, перекачивание, прыжки и другие упражнения.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку – в этот раздел входят разнообразные движения подражательного характера, свободные формы движения, передача эмоционального восприятия музыки.

В этих упражнениях преодолевается скованность в движениях, повышается возможность приспосабливать свои действия к данным условиям и ситуациям. Используются упражнения: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т.д.

Народные и современные танцевальные движения – используются в любой части урока, включают элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекаточный, острый, с высоким подниманием бедра, на носках, топающий; изучаются народные и современные танцы и движения.

По особенностям воздействия на организм человека ритмическая гимнастика подразделяется на оздоровительную, лечебную и прикладную. Но выделение лечебной ритмической гимнастики носит весьма условный характер, так как она сама по себе служит цели оздоровления.

Поскольку важнейшим компонентом ритмической гимнастики являются положительные эмоции, то по их силе, окраске, методам создания условий эмоционального фона она может иметь виды игровой, танцевальной, атлетической и психорегулирующей направленности.

Ритмическую гимнастику как вид двигательной активности можно разделить на виды по возрастным особенностям: детская ритмическая гимнастика (в дошкольном и начальном школьном возрасте); подростковая и юношеская ритмическая гимнастика (юношеский); для людей зрелого возраста; для пожилых людей. Такое деление естественно, как и естественное желание человека любого возраста к радостям жизни, во всех ее формах.

В зависимости от целей и задач учащиеся средних и старших классов могут заниматься ритмической гимнастикой танцевальной или атлетической направленности. В качестве отягощений могут применяться гантели, манжеты с грузом на запястьях, бедрах, голених, жилеты с грузом на туловище, а также гимнастические предметы, усложняющие условия выполнения упражнений. Отягощениями может служить и вес партнера в парных упражнениях. Необычным и благотворным отягощением ритмическим движениям ногами и туловищем может быть вода в бассейне. Такой подход и разновидность ритмической гимнастики, как аквааэробика, приемлем и для женщин 25-50 лет.

В настоящее время стали популярны так называемые занятия степ-ритмикой как одна из специфических вариаций ритмической гимнастики. Ее отличительной чертой является то, что движения комбинированного характера выполняются на фоне ритмичного насагивания на степ-платформу или напрыгивания и спрыгивания с нее. Эмоциональный характер выполнения упражнений, веселая, энергичная, задорная музыка способствуют созданию положительного эмоционального настроения на физическую нагрузку. Такая разновидность использования упражнений ритмической гимнастики позволяет на занятиях довольно гибко регулировать нагрузку за счет ускорения или замедления темпа движений, изменения высоты возвышения, амплитуды движений.

Одним из разновидностей степ-аэробики - слайд аэробика. Для занятий потребуется гладкая широкая доска, на которой выполняются разнообразные скользящие движения ногами, в основном схожие с движениями конькобежца.

Аэробика - это скользящие движения ногами, выполняемые в разных направлениях, из разных положений. На начальном этапе достаточно заниматься 10-15 минут, но время занятия нужно увеличивать до 50-60 минут. С целью повышения нагрузки движениям ногами подключают всевозможные движения руками, используют различные отягощения. Однако, тренироваться можно не только с помощью активных движений, но и напрягая мышцы волевым усилием.

Белли-данс в переводе означает "танец живота" - ещё одна разновидность ритмической гимнастики. Безусловно, женский танец. Соблазнительные движения животом исключительно полезны для женского здоровья, помогут избавиться от застойных явлений во внутренних органах, дисфункций. "Танец живота" заставляет работать в усиленном режиме весь организм, но основная нагрузка ложится на мышцы живота.

В наше время стали актуальны занятия ритмической гимнастикой в форме разработанных программ на основе какого-либо вида спорта или красочных танцев, например, кик-аэробика, программы на основе латиноамериканских танцев, элементов русского народного танца. Они являются простым и эффективным средством занятий под музыку, снятия психоэмоционального напряжения.

Прикладная ритмическая гимнастика подразделяется на профессионально-прикладную и спортивно-прикладную. Профессионально-прикладная ритмическая гимнастика применяется, как правило, как средство двигательной-трудовой реабилитации в

коллективах на производстве, в учреждениях как средство активного отдыха. Содержание же комплексов и композиций определяется в этом случае спецификой трудовых процессов.

Лечебная ритмическая гимнастика носит, как правило, реабилитационный (восстанавливающий) характер с направленностью воздействия на сердечнососудистую систему, органы дыхания, нервную систему, на опорно-двигательный аппарат.

Однако занятия ритмической гимнастикой не предполагают овладению искусством танца. Танцевальные элементы целесообразно использовать для улучшения общего эмоционального фона и частично для решения задач прикладной подготовки.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции.

#### Литература

1. Лисицкая, Т.С., Аэробика. Частные методики. В 2 т. [Текст] / - М.. 2002. 166 с.  
Курысь, В.Н. Ритмическая гимнастика в школе : учеб. [Текст] / В.Н. Курысь, Н.Н. Грудницкая. - С. : СГУ, 1998. - 204с.

### РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ СОПРЯЖЕННОСТИ И ВАРИАТИВНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПЛОВЦОВ

Гилев Г.А., Владыкина В.В., Севостьянова А.С.

*Московский педагогический государственный университет, Россия, Москва*

*Московский политехнический университет, Россия, Москва*

*ga.gilev@mpgu.edu, vasilisaw23@gmail.com, sew4ik@yandex.ru*

**Аннотация.** Показана преимущественная эффективность построения тренировочного процесса специальной физической подготовки при реализации методических принципов сопряженности и вариативности, с акцентом на устранение слабых звеньев в выполнении пловцом гребковых движений.

**Ключевые слова:** спортсмены, специальная физическая подготовка, сопряжённость, вариативность, организация.

Введение. Главной причиной бурного роста результативности в плавании на протяжении многих десятилетий следует назвать интенсивный поиск новых путей в совершенствовании организации учебно-тренировочного процесса. Успехи отдельных российских пловцов на международной спортивной арене неразрывно связаны с использованием передовых подходов к тренировочному процессу, высоким уровнем показателей их общей и специальной физической подготовленности. Анализируя

возможности повышения скорости продвижения пловца как производной величины от технических и скоростно-силовых параметров его действий, мы непременно приходим к проблеме выявления оптимумов этих параметров. Обширный экспериментальный материал, представленный в работах отдельных авторов, показывает, что для совершенствования двигательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта необходимо использовать упражнения, координационная структура которых соответствует координационным особенностям основного соревновательного упражнения [1 и др.]. Это соответствие присуще упражнениям, выполнение которых одновременно с развитием физических качеств совершенствует и спортивную технику, то есть отвечает принципу сопряженного воздействия [2 и др.].

Проблема вариативности подразумевает применение оптимального чередования упражнений, в процессе выполнения которых преодолеваются большие или меньшие сопротивления, имеющие место в условиях соревновательной деятельности или равные им. В использовании принципа вариативности просматривается возможность не только создание условий формирования ритмо-скоростной структуры основного соревновательного упражнения и наполнения этой структуры силовым содержанием, но и совершенствования энергообеспечения при выполнении физических нагрузок. Вместе с тем, определение оптимальных параметров тренировочных нагрузок и их сочетание в тренировке с коррекцией их в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена остается далеко не исследованным. Именно в этом заключается один из главных акцентов научной актуальности исследуемой проблемы и ее новизны.

В качестве рабочей гипотезы мы предположили, что реализация специальной физической подготовки пловцов с использованием методических принципов сопряженности и вариативности на этапе их спортивного мастерства повысит целенаправленность планирования тренировочных нагрузок, более полный индивидуализированный подход, что в конечном итоге реализуется в улучшении их соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Совокупность действий в процессе исследования включала необходимый комплекс методов, в том числе: теоретический анализ научно-методической литературы по различным аспектам подготовки спортсменов, включая проблемы формирования и совершенствования двигательной деятельности человека, педагогические наблюдения, анализ и обобщение практического опыта и тренировочных программ подготовки спортсменов, эксперименты с участием спортсменов высокой квалификации с использованием инструментальных, физиологических, биомеханических и биохимических методов. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Экспериментальные результаты педагогических исследований и наблюдений в большей части получены в процессе научно-методического обеспечения подготовки сборной команды пловцов Московского педагогического государственного университета. В исследовании приняли участие 20 пловцов студентов от 1-го спортивного разряда до

КМС. Пловцы были разделены на равные по результативности и по показателям общей и специальной физической подготовленности группы. В первую группу (КГ) входили 10 пловцов, у которых объем и интенсивность тренировочной нагрузки были равные с пловцами экспериментальной группы (ЭГ). Тренировочный процесс специальной физической подготовки у спортсменов КГ и ЭГ планировался и проходил, с использованием методических принципов сопряженности и вариативности. В ЭГ в отличие от контрольной пловцы выполняли тренировочную нагрузку с акцентом на устранение слабых звеньев в их специальной физической подготовленности. Коррекция тренировочных нагрузок осуществлялась по результатам тестирования реализации силового и скоростного потенциала в структуре гребковых движений рук. Тем самым определялись слабые звенья выполнения гребкового движения (силовые или скоростные возможности).

Спортсмены контрольной группы при выборе тренировочной нагрузки ориентировались на модельные среднестатистические характеристики специальной физической подготовленности сильнейших пловцов России, соответственно способам плавания и дистанциям. Разделение на группы было проведено с целью сравнительного анализа влияния организации тренировочного процесса с применением принципов сопряженности и вариативности на результативность соревновательной деятельности у пловцов контрольной и экспериментальной групп.

Продолжительность педагогического эксперимента охватило часть подготовительного, предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки полугодового макроцикла. Параметры соревновательной деятельности пловцов фиксировались до начала и по окончании педагогического эксперимента.

**Таблица - Изменение показателей специальной физической подготовленности и результативности пловцов в процессе проведения педагогического эксперимента (M±б, доверительная вероятность 0,9)**

Группа	Период	Максимальная величина тяги в воде на привязи (усл. ед.)	Средняя величина макс. усилия в гребковом движении (усл.ед.)	Результат на дистанции (%)
Контр.	До эксп.	17,6±1,2	11,2±0,5	100
	После эксп.	19,1±0,9	12,1±0,4	102,3
Эксперим.	До эксп.	17,4±1,3	11,3±0,4	100
	После эксп.	19,8±1,0	12,7±0,5	104,5

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенного педагогического эксперимента по результативности преодоления соревновательной дистанции, и показателям специальной физической подготовленности пловцами контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице.

Как явствует из таблицы, величина максимальной силы тяги при плавании на привязи в конце эксперимента по отношению к его началу увеличилась у спортсменов

обеих групп. В контрольной группе это выразилось величиной 8,5%, а в экспериментальной, где нагрузки планировались с учетом отстающих звеньев в реализации гребковых движений, – 13,7%, т.е в 1,6 раза больше.

Величина максимального усилия в гребковом движении рук при преодолении соревновательной дистанции с внедрением в процесс специальной физической подготовки принципов сопряженности и вариативности достоверно увеличилась в КГ на 8,0%, а в экспериментальной группе на 12,3%. У пловцов ЭГ увеличение максимального усилия в гребковых движениях рук составило более чем в 1,5 больше по сравнению с испытуемыми КГ. Зафиксированные изменения в динамике выполнения гребковых движений по завершении педагогического эксперимента положительно отразились на результативности преодоления соревновательной дистанции. Пловцы КГ улучшили свои результаты в среднем на 2,3 %, тогда как у спортсменов экспериментальной эта величина составила 4,5%, почти в 2 раза больше чем у пловцов КГ.

Резюме. Анализ полученных результатов позволяет заключить о целесообразности использования принципов сопряженности и вариативности в процессе специальной физической подготовки спортсменов. Эффективность организации тренировочного процесса значительно возрастает, судя по результативности соревновательной деятельности пловцов экспериментальной группы, зафиксированной по завершении педагогического эксперимента, в случае планирования тренировочной нагрузки с учетом ликвидации слабых звеньев в скоростно-силовой подготовленности гребковых движений рук пловца.

#### **Литература**

1. Баранов В.А. Реализация дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе пловцов на этапе начальной подготовки / В.А. Баранов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 11. – С. 196-200.
2. Гилев Г.А. Использование сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов / Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 12-14.

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Яковлева И.В., Климова В.К.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
Irinayakovleva315@gmail.com, klimova@bsu.edu.ru

**Аннотация:** В статье приведены литературные данные об эффективности занятий скандинавской ходьбой лицами пожилого возраста. Рассмотрены показания и противопоказания при занятиях этим видом физической активности.

**Ключевые слова:** пожилой возраст, физическая нагрузка, скандинавская ходьба.

Актуальность. Сохранение и восстановление здоровья лиц пожилого возраста является одной из актуальнейших проблем современности и представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению экономических, социальных, демографических и культурологических задач общества.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) недостаточно активный образ жизни представляет собой глобальную проблему для общественного здравоохранения. Эксперты ВОЗ утверждают, что, по меньшей мере, 60% населения планеты не соблюдает рекомендуемые уровни физической активности, необходимые для положительного воздействия на здоровье. Недостаточная физическая активность (физическая инертность) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (1,9 миллиона случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам ВОЗ, физическая инертность является основной причиной (примерно 21-25% случаев) рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и примерно 30% случаев ишемической болезни сердца [1,7]. Особое беспокойство вызывает глобальная тенденция развития гиподинамии среди определенных групп населения, к которым относятся молодые люди и представители старшей возрастной группы.

Регулярная физическая активность является решающей для сохранения здоровья лиц всех возрастных групп. Сохранение и улучшение здоровья людей пожилого и старческого возраста, и, следовательно, повышение качества их жизни имеет не только личное, но и социальное значение. Вместе с тем, закономерности и особенности проведения занятий с лицами пожилого возраста в литературе только обозначены [4]. В связи с повышением пенсионного возраста, в России остро встает проблема оздоровления пожилого населения, а, следовательно, существует необходимость

пропаганды таких видов физической активности, которые обладают наибольшей эффективностью и имеют наименьшее количество ограничений.

Полезными свойствами для сохранения и укрепления здоровья пожилых людей обладает скандинавская ходьба. В Европе массовое распространение скандинавская ходьба (СК) получила в 1980-е гг., хотя сам вид этой спортивной и оздоровительной практики начал развиваться с 1930-х гг. Первоначально ходьба с палками была особенно популярна в скандинавских странах, особенно в Финляндии. Отсюда и название – скандинавская (финская, северная) ходьба. В наши дни у ходьбы с палками более 20 млн. поклонников в разных странах (скандинавские страны, Швейцария, Германия, Великобритания, США, Япония). По статистике, каждый пятый европейский житель практикует ходьбу с палками [6,7,8].

Скандинавская ходьба входит в программы реабилитации крупнейших медицинских оздоровительных центров Европы. Многочисленные исследования учёных Университета Купера (США), Орегонского университета (США), Университета Мюнстера (Германия) доказали исключительную пользу ходьбы с палками для работы сердечно-сосудистой системы и двигательного аппарата. Скандинавская ходьба подходит для восстановления после сложных операций, в том числе и по замене тазобедренного сустава, после травм инфарктов, инсультов, шунтирования при раковых заболеваниях и болезни Паркинсона [8].

Скандинавская ходьба относится к циклическим видам спорта. Циклические движения, прежде всего, укрепляют сердце и сосуды, усиливают метаболизм, предупреждают болезни нервной системы и внутренних органов. Они препятствуют появлению и развитию психологических проблем, повышают уровень эндорфинов в крови, обеспечивающих человеку состояние удовлетворения и радости. Следовательно, циклические упражнения непосредственно влияют на качество и продолжительность жизни человека.

Скандинавская ходьба – основной вид оздоровительной ходьбы. Ходьба, как естественное движение, не вызывает психологического дискомфорта. За счёт палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук, а также на сердечно-сосудистую систему. Это позволяет нагрузить мышцы рук и спины и в то же время разгрузить суставы ног. Палки помогают контролировать необходимый темп передвижения, а также облегчают сам процесс ходьбы. В среднем при СХ задействовано 90% мышц и сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе. Результат от СХ всеобъемлющ: в движении участвуют все части тела, работают основные мышцы ног, живота, ягодиц, спины и рук. Оздоровительный эффект достигается легче, быстрее и без видимых усилий [5].

Во время ходьбы с палками стопа плавно перекачивается по поверхности земли и это не вызывает проблем с позвоночником. Такой вид движений показан людям, страдающим межпозвоночными грыжами и искривлениями позвоночника. За счёт

работы рук и опоры на палки нагрузка на тело распределяется равномерно, тем самым, исключая возможные проблемы с суставами.

Основное преимущество скандинавской ходьбы – минимальный риск получения травмы. Палки, выступающие в качестве дополнительной опоры, делают ходьбу максимально безопасной, а вероятность получить травму на занятиях - минимальной. Движения в скандинавской ходьбе равномерные, плавные, без резких движений и ударов. Во время тренировок не выделяются агрессивные гормоны (адреналин, кортизон), ведущие к возбуждению нервной системы. Синдром переутомления встречается только у совершенно неподготовленных людей [10].

Регулярные занятия СХ на свежем воздухе повышают эластичность сосудов, восстанавливают микроциркуляцию крови, усиливают поступление полезного кислорода к внутренним органам, а значит, улучшают кровоснабжение всего организма, работу внутренних органов, обменные процессы, укрепляют иммунитет. Тренировки на свежем воздухе благотворно влияют на дыхательную систему. На основании анализа литературных данных [4,5,6,7,10], составлена таблица, иллюстрирующая эффективность и результат СХ.

Эффективность	Результат
При скандинавской ходьбе сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе.	Для похудения и поддержания хорошей физической формы скандинавская ходьба эффективнее и полезнее, чем обычная ходьба и бег.
При ходьбе с палками задействовано более 90% мышц.	Во время тренировок равномерно распределяется нагрузка. Нет повышенного давления на суставы. Нет противопоказаний для тренировок.
Частота сердечных ударов при скандинавской ходьбе выше на 13%, чем при обычной ходьбе.	Улучшается сердечный кровоток, повышается количество питательных веществ и кислорода, потребляемых сердцем в единицу
При ходьбе с палками обмен веществ увеличивается на 25% по сравнению с обычной ходьбой.	Улучшается работа внутренних органов, быстрее сжигаются лишние калории, происходит общее оздоровление организма.

Занятия ходьбой с палками возможны только в естественных условиях, что усиливает оздоровительный эффект от тренировок. Известно положительное влияние пространственного перемещения и смены «картинки» на психику человека [9,10]

Перед началом систематических занятий СХ пожилому человеку желательно пройти врачебный осмотр, включая состояние сердечно-сосудистой (ЧСС, АД, ЭКГ) и дыхательной систем, оценку связочно-суставного аппарата, мышечной системы [2,3].

К медицинским **противопоказаниям** для занятий скандинавской ходьбой относятся:

1. Частые приступы стенокардии при малых физических нагрузках и в покое (IV функциональный класс, нестабильная стенокардия);

2. Нарушения сердечного ритма (пароксизмальная форма мерцания и трепетаний предсердий, парасистолия миграция водителя ритма, частая политопная или групповая экстрасистолия);

3. Аневризма левого желудочка и аорты;

4. Нарушения атриовентрикулярной проводимости высоких степеней;

5. Недостаточность кровообращения;

6. Артериальная гипертензия со стабильно повышенным АДс выше 180 мм. рт. ст., АДд выше 110 мм.рт.ст.;

7. Лёгочно-сердечная недостаточность (II ст. и выше);

8. Сопутствующие заболевания (полиартриты различной этиологии с нарушением функции суставов, дискогенные радикулиты, дефекты и ампутация конечностей и др.) [8].

Вместе с тем, количество противопоказаний при СХ значительно ниже, чем в других видах циклических физических нагрузок. Нагрузки в ходьбе с палками легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния человека.

Высокий уровень факторов риска для здоровья населения в современных условиях в Российской Федерации обусловил неудовлетворительное состояние здоровья лиц пожилого возраста, которое заслуживает пристального внимания. Главным направлением в решении этого вопроса является повсеместное внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий. Предлагаемые физкультурно-оздоровительные мероприятия для лиц пожилого возраста не всегда учитывают психологические особенности данного возраста или рассчитаны на людей с более высоким уровнем физического развития. Наиболее приемлемыми лечебно-профилактическими средствами для лиц пожилого возраста являются занятия скандинавской ходьбой.

### Литература

1. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г.Л. Апанасенко, Б.В. Волков, Р.Г. Науменко. – 2-е изд. – Киев: Здоровье, 2011. – 120 с.

2. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: ФиС, 2010. – 142 с.

3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте./ А.Г. Дембо– М.: ФиС, 2008. – 288 с.

4. Дозированная ходьба в комплексном лечении кардиологических больных в условиях военного санатория: Метод. рекомендации. – М., 2007. – 39 с.

5. Шарова Л.В. Эффективность использования физических упражнений циклического характера у людей старшего возраста на примере скандинавской ходьбы. Мат. межд. научно-прак. конференции «Состояние и перспективы развития высшего образования в современном мире»./ Л.В. Шарова, М.Н. Белокрылов, К. Prusi. - Сочи, 2014 год. – С. 36-38.

6. Шарова Л.В. «Оздоровительные технологии» /Учебник для студентов/ Л.В. Шарова. – Пермь:Астер Диджитал, 2015.– С.106-113.
7. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях: Метод. рекомендации. / Сост. О.А. Владимиров. – Киев, 2011. – 19 с.
8. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. – М.: Медицина, 2013. – 400 с.
9. Пожилой человек в современном мире: Сб. статей. – СПб.: КОСТА, 2008. – 256 с.
10. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – М.: Копиринг, 2012. – 60 с.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И «УМНЫЙ» СПОРТ

Гладких Ю.П., Костина И.Б., Зиборова Е.И.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
gladkikh@bsu.edu.ru, \_kostina\_i@bsu.edu.ru, ziborova@bsu.edu.ru

**Аннотация:** в статье рассматривается становление спортсмена, сопровождаемое информационными технологиями, которое позволяет оптимизировать тренировочный процесс, увеличить безопасность и индивидуально работать над слабыми местами каждого из спортсменов.

**Ключевые слова:** информационные технологии, «умным» спорт, тренировочный процесс.

Информационные технологии – ключевая составляющая развития спорта, на что уже сделана ставка в развитых странах мирах. В США, Великобритании, Японии и других технологически развитых и научно подкованы странах мира созданы центры спортивной науки и биомеханики спорта. Основная цель – расширение биологических границ тела.

Как отмечает Tim Hornyak в статье, опубликованной в сентябре 2017 года в Nature, в спорте нужно быть не только *быстрее, выше и сильнее*, но и *умнее*.

Умнее – значит осмысленно и осознанно подходить к тренировочному процессу, для успешности которого требуются не только физические усилия и личностные качества спортсмена, но и информационные технологии, основательно изучающие и анализирующие индивидуальные реакции организма, и метаболические трансформации в ответ на ту или иную нагрузку. Именно изучением реакций организма и возможностей, а также исследованием способов преодоления индивидуальных биологических границ в ходе тренировочного процесса и самого соревнования (выступления) занимаются исследователи центров спортивной науки.

Например, в Токио, где будут проведены летние Олимпийские игры в 2020 году, создано два крупнейших центра, предназначенных для совершенствования элитных

японских спортсменов: Японский институт спортивных наук (Japan Institute of Sports Sciences, JISS), созданный в 2001 году, и Национальный центр спортивной подготовки (National Training Center, NTC), введенный в эксплуатацию в 2008 году. По официальным отчетам в оба центра вложено более 620 миллионов долларов, работу JISS поддерживает около 150 исследователей. Воспользоваться помощью специалистов центра, некоторое время жить в общежитии в условиях центра и получить консультацию и рекомендации могут спортсмены со всей Японии.

Приведенные в качестве примера центры спортивной науки – это высокотехнологичные и ультрасовременные многоэтажные сооружения, в стенах которых все тренировочные процессы сопровождаются, контролируются и анализируются с помощью ИТ. Тренажерные залы и бассейны оснащены системами видеонаблюдения, которые позволяют отследить и проанализировать технику выполняемого упражнения. Это позволяет не только внимательно отслеживать тренировочный процесс и ретроспективно выявлять ошибки, но и не закреплять технически неверные упражнения вследствие их многократного повторения.

В отмеченных центрах в ходе тренировок используются специализированные датчики, которые оценивают силу и скорость сокращения мышечных волокон. Также ученые получают индивидуализированные прецизионные данные об изменении водно-солевого баланса, работе сердечно-сосудистой системы, микро- и макроэлементном составе крови, оксигенации организма, скорости передачи нервного импульса и так далее. Все данные впоследствии анализируются в лабораториях биомеханики и биохимии. В работе центров так же используется магнитно-резонансная томография (МРТ), что обусловлено тем, что для прецизионного развития спортсмена требуются работа над индивидуальными нейропсихологическими реакциями.

Цель описанного применения информационных технологий – выявить скрытые слабые места и перестроить тренировочный процесс, адаптировав индивидуальную программу под конкретного спортсмена и желаемые результаты.

Второе направление, развиваемое с помощью информационных технологий в спорте – это изучение физики спорта и создание новых материалов и конструктивных решений, позволяющих преодолевать биомеханические и физические барьеры. Например, отслеживая с помощью информационных технологий выступление спортсмена, ученые делают выводы о недостатках материала или конструкции, не позволивших набрать необходимую скорость/высоту или совершить определенный элемент.

Mike Caine, Kim Blair и Mike Vasquez в данном контексте обращают внимание на то, что результат олимпийского золота в прыжках с шестом, поставленный в 1896 американцем Биллом Хойтом (Bill Hoyt), в настоящее время едва ли может рассматриваться как значимая претензия на спортивное достижение. Тогда высота прыжка составила 3,30 м, в настоящее время высота прыжков мужчин практически удвоена. Столь значимее увеличение спортивного результата стало возможным благодаря

созданию специализированных синтетических материалов, удовлетворяющих потребностям данного вида спорта и позволяющих преодолеть барьеры законов физики.

Аналогичные примеры можно привести, рассматривая эволюцию любого вида спорта: то, что еще несколько десятилетий назад считалось рекордом и вызывало неподдельное восхищение, в настоящее время выполняется рядовыми спортсменами. Важно осознавать, что эта тенденция является результатом изменения не только тренировочного процесса, но и технологий и снаряжения, используемого спортсменами. Как отмечают уже цитированные выше Mike Caine с соавторами, лидеры спортивной индустрии делают ставку на детализированное изучение процесса спортивного выступления, по результатам чего разрабатывается запрос на совершенствование материалов и конструкций.

Пожалуй, одним из ярких примеров спорта, родившегося и получившего стремительное развитие с помощью информационных технологий, можно назвать сноубординг. Ежегодно Международная федерация лыжного спорта включает в свои списки различные дисциплины сноубординга, и в настоящее время он уже стал олимпийским видом спорта. Это стало возможным благодаря интенсивному развитию информационных технологий и спортивной науки, а также вкладу компаний производителей, таких как, например, Burton, которые активно изучают физику данного вида спорта и вкладывают средства в удовлетворение запроса спорта.

По-настоящему «умным» спорт обещает стать в ближайшее десятилетие. Так, Национальный институт здравоохранения США (The US National Institutes of Health, НИИ) в 2015 году анонсировал выделение 170 миллионов долларов на изучение молекулярных изменений, происходящих во время выполнения нагрузки и после неё. Целью данного гранта НИИ называет необходимость понимания, как физические (спортивные) нагрузки влияют на организм и, соответственно, разработку возможностей влияния на здоровье и спортивные результаты посредством изменения тренировочного процесса.

«Вооруженные этими знаниями, исследователи и клиницисты могут определить оптимальные рекомендации по физической активности для людей на разных этапах жизни», - сказал директор НИИ Фрэнсис Коллинз (Francis S. Collins), анонсируя выделение гранта. По словам доктора Коллинз, ученые, также намерены разработать точно нацеленные схемы для людей с особыми потребностями в области здравоохранения и использовать спорт как лекарство для корректировки определённых патологических состояний, что важно не только для спортсменов, но и для обывателей.

По данному гранту в США начнут работу 7 научных центров, один из которых будет работать с детьми. Набор участников для исследований начался в текущем году и исследования продлятся вплоть до завершения фискального 2022 года.

Новые подходы к тренировочному процессу, новые материалы и оборудование для спорта, создаваемые при непосредственном применении информационных технологий, позволят улучшить спортивные результаты, увеличить безопасность

спортивных занятий и продлить карьеру спортсменов. Безусловно, при более длительном и массовом применении этих технологий, вскроются неочевидные недостатки «умного» подхода. Возможно, что, развивая так называемый умный спорт, мы столкнемся с частичной утратой истинных спортивных характеристик. Но с другой стороны, до тех пор, пока развитие спорта происходит без применения научного и технологичного подхода, спортсмены рискуют как минимум здоровьем. Имея информацию о высокотехнологичном подходе к спорту в Японии, США и Великобритании мне, безусловно, становится обидно, что даже среди профессиональных спортсменов нашей страны спортивные информационные технологии ассоциируются с шагомером, хотя на самом деле они способны предоставить гораздо более важную и значимую в прикладном смысле информацию.

#### **Литература**

1. Решетняк Е.А., Гладких Ю.П. Информационные технологии в современной образовательной организации // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2017 – с. 152-155.

### **ИППОТЕАТР – СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВОК НА ИНКЛЮЗИЮ В ДЕТСКОМ СООБЩЕСТВЕ**

**Васина И.В.**

*Государственное бюджетное учреждение спортивная школа  
Красногвардейского района, Россия, Санкт-Петербург  
afkvasina@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные проблемы формирования установок на инклюзию в детском сообществе с помощью инклюзивного иппотеатра. Такая форма взаимодействия позволяет организовать активное включение каждого ребенка - и с особыми потребностями, и нормально развивающегося - в совместную деятельность, что способствует их самореализации и самоактуализации, а также развитию творческих и коммуникативных способностей детей.

**Ключевые слова:** инклюзия, иппотерапия, интегральный театр, иппотеатр, коммуникация, установки, способности.

Одной из актуальных тем социальной и образовательной политики государства является включение детей с ограниченными возможностями здоровья в среду нормально развивающихся сверстников. Образовательные учреждения предпринимают шаги по созданию инклюзивных установок в детском сообществе, но в рамках одного лишь совместного обучения невозможно решить весь комплекс связанных с этим задач.

Инклюзивные подвижные игры, творческая деятельность, спортивные мероприятия, с успехом можно организовать в период школьных каникул.

Психолог А.Е. Киртоки отмечает: «Организовать общность сверстников, ориентированную на активное включение каждого ребенка – и с особыми потребностями, и нормально развивающегося - в совместную деятельность, позволяют летние оздоровительные лагеря» [1].

На базе детского оздоровительного центра им. А. Матросова в городе Ярославль был впервые организован уникальный эксперимент. При участии конно-спортивного клуба «Кентавр», который занимается реабилитацией детей с ОВЗ, был создан инклюзивный иппоспектакль «Небесный гость» с привлечением детей, отдыхающих в оздоровительном центре.

Инклюзивный иппотеатр способствовал объединению «особенных» и «нормальных» детей в уникальной творческой деятельности – создании спектаклей с участием детей и лошадей. Была создана единая группа актеров, изначально находившихся на большой дистанции друг от друга в прямом и переносном смысле.

Каким же образом инклюзивный иппотеатр будет влиять на развитие личности ребенка? Разберем понятия иппотерапия и инклюзивный театр.

В своих работах, А.А. Потапчук указывает: «Иппотерапия – комплексный многофункциональный метод реабилитации посредством лечебной верховой езды. Успехи в верховой езде формируют личность: чуткость к движениям лошади тренируют реакции; умение управлять лошадью дает навык оценки ситуации и влияния на нее; доверие к лошади распространяется на доверие к людям, с которыми больной человек взаимодействует» [3].

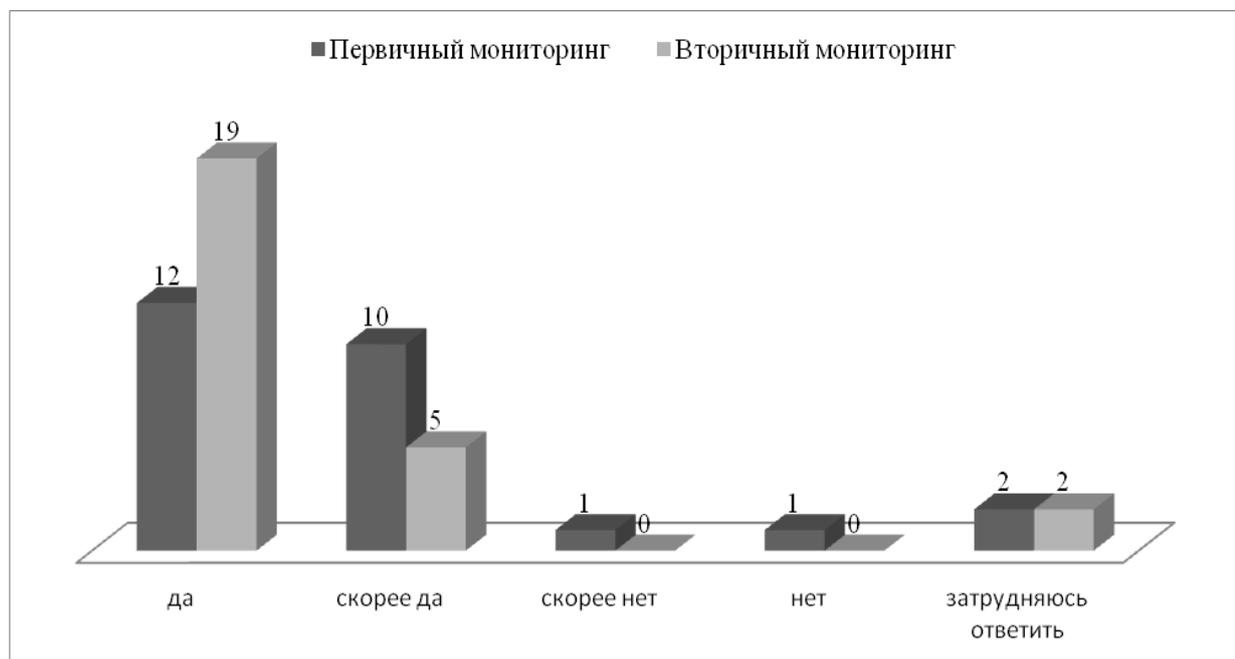
«В процессе реабилитации происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и прочих навыков из ситуаций верховой езды в повседневную социальную жизнь» - отмечает врач-реабилитолог В.Я. Эскин [4].

Инклюзивный или интегральный театр – одно из многочисленных направлений социального театра, решающий проблемы включения в театральную деятельность человека с ОВЗ. Инклюзивный театр – это современный инструмент реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья, который набирает популярность во всём мире. Творческий процесс, как показывает мировая практика и отечественный опыт, является самым эффективным методом для людей с ОВЗ их социальной и культурной адаптации и способствует личностной самореализации [2].

В связи с вышесказанным было проведено исследование в поиске ответа на вопрос «Каким образом инклюзивный иппотеатр помогает формировать установки на инклюзию в детском сообществе?». В нем приняло участие 26 условно-здоровых детей в возрасте от 10 до 12 лет, трое из которых были действующими лицами иппоспектакля.

В ходе первичного мониторинга определено, что большинство из этих детей редко или вообще не встречались в повседневной жизни с людьми с ОВЗ. Из 26 человек 10 выразило свое желание познакомиться с такими детьми и начать с ними общение. Только

один ребенок выразил неприязнь знакомства, с детьми с ОВЗ, объясняя это отсутствием совместных интересов. Остальные дети предположили, что в рисовании, спорте, музыке, литературе и настольных играх они смогут взаимодействовать с детьми с ограниченными возможностями здоровья.



После просмотра иппоспектакля психоэмоциональное состояние изменилось не только у участников, но и у зрителей. В ходе рефлексии все дети высказывались положительно об интересном и познавательном спектакле, особо отмечая отличную актерскую работу детей с ОВЗ. Многие дети после просмотра иппоспектакля выразили стремление принять участие в следующих постановках в роли актеров вместе с детьми с ОВЗ.

### ***Возможность совместных интересов у детей***

В ходе вторичного мониторинга многие дети изменили свою точку зрения. 24 человека из опрошенных пришли к выводу, что у них могут быть совместные интересы с детьми с ОВЗ. Участники спектакля из детей, отдыхающих в центре, поняли, что дети с ОВЗ ничем не отличаются от них самих.

Таким образом, инклюзивный иппотеатр способствовал расширению коммуникативных возможностей разных детей, как отдыхающих в лагере, так и занимающихся в конно-спортивном клубе. В ходе совместной деятельности у всех участников появилась уверенность в своих возможностях, самостоятельность, чувство общности и заинтересованности. Показ иппоспектакля "Небесный гость" способствовал принятию детей с ОВЗ обществом, формированию уважительного и солидарного к ним отношения, преодолению разобщенности между людьми.

### **Литература**

1. Киртоки, А.Е. Опыт подготовки и проведения инклюзивных смен в детских оздоровительных лагерях / А.Е. Киртоки // Синдром Дауна. XXI век. – 2016. - № 2 (17). - С.20-21.

2. Колесникова, Л.Н. Совмещение эстетической и терапевтической функций в инклюзивном театре / Л.Н. Колесникова, А.И. Шаклеева // Молодёжь третьего тысячелетия: сб.статей. - Омск, 2017. С. 1104-1108.

3. Потапчук, А.А. Иппотерапия в физической реабилитации детей с церебральным параличом / А.А. Потапчук // Иппотерапия. Инвалидный конный спорт. Опыт и перспективы: материалы I Межрегиональной Конференции. – СПб.: ЛенЭкспо, 2008. – С.41-42.

4. Эскин, В.Я. Иппотерапия как комплексный метод реабилитации и восстановления / В.Я. Эскин, Т.Е. Левицкая // Сибирский медицинский журнал. - Томск. - 2009. - № 2-2. - С. 61-62.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ АГИМ В ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ СЛУХОМ**

**Кривцова М.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Krivzova M.V. masha.cos@yandex.ru*

**Аннотация:** статья посвящена изучению использования системы ауто-гипно-идеомоторной подготовки стрелков с ослабленным слухом.

**Ключевые слова:** система АГИМ, стрелки с ослабленным слухом, психорегуляция, приёмы ПМТ.

Пулевая стрельба – индивидуальный вид спорта, осуществляемый вне прямого единоборства с противником. И требования к атлетическим качествам стрелка – силе, скорости, выносливости – невелики. Все его действия определены, многократно отретированы, в значительной степени освоены. До настоящего времени методика тренировочного процесса стрельбе спортсменов с ослабленным слухом в литературе по адаптивной физической культуре отражена недостаточно.

Умение максимально сосредоточиться, сконцентрироваться на предстоящем старте способствует полному использованию технических и физических возможностей спортсмена. В современном стрелковом спорте, в условиях острой соревновательной борьбы, эта способность имеет решающее значение в достижении победы стрелков с ослабленным слухом.

В перечне базовых сурдлимпийских видов спорта для подготовки резерва спортивных сборных команд субъектов РФ Белгородская область должна заниматься подготовкой резерва по четырём видам спорта: баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике и стрелковому спорту.

Особенно важно умение владеть собой в стрелковом спорте у спортсменов с ослабленным слухом. Из двух стрелков, обладающих равным техническим мастерством, побеждает тот, который развил в себе большую способность к психорегуляции. В связи с

этим регуляция психоэмоционального состояния спортсменов перед произведением выстрела является чрезвычайно важной и актуальной проблемой.

АГИМ, как программа подготовки к тренировкам и соревнованиям, создавалась и совершенствовалась на протяжении ряда лет в процессе практических занятий с представлением разных видов спорта. В итоге АГИМ стала четко оформленной системой, позволяющей спортсменам совершенно самостоятельно и с высокой эффективностью использовать многие резервные возможности своего организма.

В первую очередь АГИМ значительно облегчает и ускоряет достижения точности движений и, таким образом, помогает совершенствовать спортивную технику гораздо успешнее в стрелковом спорте. Кроме того, АГИМ оказывает неоценимую помощь в деле обретения оптимального боевого состояния (ОБС), восстановлении сил, организации хорошего сна, развития таких качеств, как выносливость, уверенность. Стрелки, которые решаются выходить на рубежи мировых достижений, найдут в системе АГИМ весьма полезного помощника.

Овладев возможностями этой системы, стрелок обретает самостоятельность в организации достижений и совершенствовании необходимых ему в данный момент психофизических качеств. Эта самостоятельность очень важна. Она приучает стрелка полагаться на свои собственные силы развивать в нем способность к саморегуляции психофизического состояния. Спортсмен, взявший на вооружение АГИМ, всегда в любой ситуации остается хозяином своих возможностей и сохраняет способность умело оперировать ими в соответствии с конкретной обстановкой.

Целью работы явилось изучение приемов саморегуляции стрелков с ослабленным слухом.

***Задачами исследования явились:***

1. Подобрать формулы ПРТ лежащие в основе АГИМ стрелков с ослабленным слухом.
2. Апробировать комплекс психорегулирующих упражнений для повышения эффективности соревновательной деятельности стрелков с ослабленным слухом.

***Объектом исследования*** явился тренировочный и соревновательный процесс стрелков с ослабленным слухом.

***Предмет исследования*** был связан с изучением системы АГИМ у стрелков с ослабленным слухом.

Обучение приемам АГИМ, в частности приемам психомышечной тренировки (ПМТ) было проведено на базе СДЮШОР города Белгорода и школы высшего спортивного мастерства.

Исследование было проведено на квалифицированных стрелках с ослабленным слухом. Исследование проводилось в несколько этапов с сентября 2016 по сентябрь 2018 года. В формирующем эксперименте приняли участие учащиеся отделения пулевой стрельбы в количестве 18 человек. Из них: МСМК – 2 человека, МС – 8 человек, КМС – 8

человек, которые были разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную, по 9 человек в каждой.

### **Методика обучения приемам ПМТ.**

Сеанс ПМТ состоял из трех частей:

- успокаивающей (одинаковой для всех спортсменов);
- формул идеального выстрела (разработанных индивидуально для каждого стрелка);
- мобилизирующей (применялись различные варианты в зависимости от поставленных задач).

Нами были зафиксированы следующие показатели, послужившие критериями оценки эффективности использования системы АГИМ:

- субъективный отчет спортсмена о его психологической готовности к тренировкам и соревнованиям;
- объективный отчет тренера о состоянии спортсмена (по результатам наблюдения);
- стабильность результатов на тренировках и соревнованиях (выбитые очки);
- результативность выступлений (занятое место).

До и после эксперимента нами было проведено фоновое тестирование, которое включало в себя указанные выше критерии. Данные были внесены в таблицу 1.

Таблица 1 - **Эффективность использования приемов АГИМ у стрелков с ослабленным слухом (винтовочники)**

<b>Показатели</b>	<b>до эксперимента</b>		<b>после эксперимента</b>	
	<b>контрольная группа</b>	<b>экспериментальная группа</b>	<b>контрольная группа</b>	<b>экспериментальная группа</b>
Субъективный отчет спортсмена	<i>Готовность к преодолению трудностей, настрой на оптимальный результат</i>		<i>Уверенность в себе, желание победить</i>	
Объективный отчет тренера	<i>Напряжение перед стартом, озабоченность будущим результатом</i>		<i>Спокойствие, сосредоточенность, «уход в себя»</i>	
Стабильность результатов на тренировках (очки)	<b>384,8</b>	<b>385</b>	<b>385,2</b>	<b>387,2</b>
Стабильность результатов на соревнованиях (очки)	<b>383</b>	<b>382,6</b>	<b>383,6</b>	<b>386,8</b>
Результативность выступлений на соревнованиях (место)	<b>9,4</b>	<b>9,6</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
ЧСС (уд./мин)	<b>84-96</b>	<b>84-96</b>	<b>84-96</b>	<b>84-86</b>

Как видно из таблицы, до эксперимента стабильность результатов на тренировках в контрольной и экспериментальной группах была примерно одинаковой – 384,8 и 385

очков соответственно. После эксперимента ситуация сложилась следующим образом. Спортсмены контрольной группы, тренировавшиеся по обычной методике, смогли улучшить свой средне тренировочный результат по группе всего на 0,4 очка. А в экспериментальной группе этот показатель увеличился на 2,2 очка, и составил 387,2, что превысило норматив МС на 0,2 очка. При этом важно отметить, что группа на половину состояла из кандидатов в мастера спорта.

Методика АГИМ позволила улучшить уровень выступления спортсменов экспериментальной группы и на соревнованиях. Они показали результат на 3,2 очка выше, чем спортсмены, не использовавшие приемы ПМТ. Кроме того, в контрольной группе результаты, показанные на соревнованиях, по сравнению с тренировочными, снизились на 1,6 очка – то есть за несколько месяцев тренировки им удалось уменьшить разницу между тренировочными и соревновательными показателями всего на 0,2 очка. В экспериментальной же группе результаты, показанные в условиях соревнований, снизились лишь на 0,4 очка по сравнению с тренировочными. Произошло явное улучшение показателей, ведь до эксперимента разница составляла 2,4 очка, что позволяет говорить о значительной стабилизации психологического состояния спортсменов, использующих АГИМ.

О явной стабилизации психического состояния слабослышащих стрелков экспериментальной группы позволяет говорить и изменение частоты их сердечных сокращений. Если раньше ЧСС спортсменов перед стартом в обеих группах составляла в среднем 84 уд/мин, то, непосредственно с началом выполнения упражнения, она возрастала до 94 уд/мин., что естественное, значительно затрудняло работу стрелков. После эксперимента у спортсменов, применявших методику АГИМ, наблюдалось явное сужение этого коридора – теперь их ЧСС находилась на оптимальном уровне и практически не изменилась с началом упражнения. А у некоторых спортсменов наблюдалось даже ее снижение в процессе стрельбы.

Таким образом, в результате использования системы АГИМ спортсменами, произошла значительная и достоверная стабилизация их ЧСС, обеспечивающая эффективную работу на огневом рубеже.

Кроме того, возросла и результативность выступлений спортсменов экспериментальной группы на соревнованиях. Если до эксперимента места, занимаемые спортсменами, в обеих группах были примерно равными (9,4 – в контрольной группе и 9,6 – в экспериментальной), то после эксперимента спортсмены, обучавшиеся методике АГИМ, смогли показать результаты на 3 места выше, чем спортсмены контрольной группы.

Об эффективности использования системы АГИМ также позволяет судить и субъективный отчет самого спортсмена о его психологической готовности к тренировкам и соревнованиям.

До эксперимента спортсмены обеих групп высказывали свою готовность к преодолению трудностей, к выполнению нагрузки (соревновательной и тренировочной), к

участию в соревнованиях. А также выражали настрой на хорошую стрельбу, на оптимальный результат. Тренер со своей стороны, по результатам наблюдений определял состояние спортсменов следующим образом: они достаточно хорошо подготовлены, имеют желание участвовать в соревнованиях, однако несколько озабочены будущим результатом, а также имеют некоторое напряжение в результате ожидания предстоящего старта.

После эксперимента спортсмены, обучавшиеся методам АГИМ, стали выражать значительную уверенность в своих силах, а также стремление с полной отдачей сил бороться до конца и победить.

У спортсменов контрольной группы подобной уверенности в себе не наблюдалось. Отчет об их психологической готовности остался неизменным как с их собственной стороны, так и со стороны тренера. А в психологическом состоянии спортсменов экспериментальной группы тренер заметил довольно значительные изменения. Спортсмены стали внешне спокойнее, их напряженное состояние, в результате ожидания предстоящего старта, сменилось легким возбуждением и радостным отношением к соревнованиям вообще. Изменилось и их поведение перед стартом. Спортсмены выглядели предельно собранными и мобилизованными, а непосредственно перед стрельбой проявляли некоторую отрешенность и «уход в себя». Также значительно возросла их воля к победе. Спортсмены стали выражать желание победить, а ведь именно это является главным в достижении успеха.

Таким образом, результаты тестирования, проведенного до и после эксперимента, свидетельствуют о том, что у спортсменов экспериментальной группы значительно возросли средне тренировочные и соревновательные результаты. А так же повысилась результативность их выступлений на соревнованиях, т.е. средне групповое место, занятое стрелками.

Кроме того, использование системы АГИМ в подготовке спортсменов позволило значительно стабилизировать частоту их сердечных сокращений, обеспечивающую эффективную работу стрелка на огневом рубеже.

Помимо этого, объективный отчет тренера о психологической готовности спортсменов, а также собственные ощущения стрелков свидетельствуют о том, что система АГИМ позволяет им не только управлять своим поведением, но также легко и быстро входить в состояние оптимальной боевой готовности, сохраняя его в течение всего времени выполнения упражнения.

На основании выше приведенных данных можно сделать вывод о том, что предложенная нами система АГИМ является эффективным средством регуляции поведения стрелков с ослабленным слухом, их помехоустойчивости и психических состояний во время тренировок и соревнований.

#### **Литература**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! /А.В.Алексеев– 3-е изд., перераб., доп. – М.: ФиС, 1985, 238 с.

2. Алексеев А.В. Система АГИМ в подготовке спортсменов./А.В.Алексеев – М., ФИС, 1990, 176 с.
3. Бордунова М.В. Спортивная стрельба. /М.В. Бордунова - М., «Вече», 2002, 289 с.
4. Бондарчук Т.В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации / Т.В. Бондарчук, В.Н. Потапов - Теория и практика физ. культуры. - 2006. - N 2. - С. 39-40.
5. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. /Л.М.Вайнштейн – М.: ДОСААФ, 1981, 201 с.
6. Жилина М. Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. /М.Я.Жилина – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.
7. Завирохин Д. С. Воспитание эмоциональной устойчивости юных спортсменов в области пулевой стрельбы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: /Д.С.Завирохин/: УГУФК - Челябинск, 2012.- 23 с.
8. Ильин Е.П. Психология спорта. /Е.П.Ильин - М. - СПб. Нижний-Новгород, 2008. – с. 147 – 148.
9. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением слуха. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016 – 49 с.
10. Российский след на сурдлимпийской арене. – СКР RCDS.- М., 2015, 270 с.
- 11.. Соловьев И.М., Психология глухих детей. /И.М.Соловьев - М.- Просвещение, 1971.- 268 с.
- 12.Уэйберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998 – с.211-226.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ИНВАЛИДОВ**

**Гилев Г.А., Александрова Г.А., Бекаури И.В., Топтунов С.В.**

*<sup>1</sup>Московский педагогический государственный университет, Россия, Москва*

*<sup>2</sup>Московский политехнический университет, Россия, Москва*

*ga.gilev@mpgu.edu, algulya@ya.ru, needle-irina@mal.ru,*

**Аннотация.** Проведенное исследование показало, что в достижении успеха в физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, большое значение имеет выполнение вне сетки учебного расписания упражнений, подобранных с учетом диагноза заболевания.

**Ключевые слова:** студенты, инвалиды, здоровье, физическая реабилитация, процесс.

**Введение.** В статье обосновывается возможность повышения эффективности процесса физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и физической подготовки инвалидов в случае, если они к учебным занятиям,

проводимых по расписанию высшего учебного заведения (вуза), дополнительно на основе самоподготовки объемом от 2-х до 4-х часов в неделю выполняют физические упражнения, направленные на подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее комплекс ГТО). Реализация Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по физической культуре не обеспечивает в должной мере перевода по медицинским показателям студентов специальной медицинской группы (СМГ) в подготовительную или основную медицинские группы (ПМГ и СМГ соответственно). Лишь небольшая доля студентов СМГ не более 1,5 – 2 % (например, в среднем по данным вузов г. Москвы) за время учебы в высшем учебном заведении переводятся в ПМГ. В то время как численность студентами СМГ в целом в период обучения имеет тенденцию к увеличению.

Причины имеющих место негативных явлений, связанных со здоровьем студентов, следует искать в организации процесса физического воспитания. Общеизвестно, что одним из важнейших условий построения процесса реабилитации, является выполнение физических упражнений, подобранных с учетом функционального развития органов и систем организма, приводящих к отклонению в состоянии здоровья [1, 2, 3 и др.].

**Целью исследования** явилось обоснование возможности повышения эффективности физической реабилитации студентов СМГ и физической подготовки студентов инвалидов при выполнении ими вне сетки учебного расписания подготовительных упражнений для выполнения отдельных нормативов комплекса ГТО.

**Методы и организация** исследования включали: анализ и обобщение научно-методической литературы; опросные методы; педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; математические методы обработки результатов.

Со студентами контрольной группы (КГ), проводились занятия в соответствии с учебным расписанием. Использовались упражнения лечебной физической культуры (ЛФК) и методы их выполнения при конкретном (индивидуальном) отклонении в состоянии здоровья, реабилитационные мероприятия в соответствии с примерной программой по физической культуре для высших учебных заведений, утвержденной МИНОБРНАУКИ.

В отличие от них студенты экспериментальной группы (ЭГ) дополнительно к учебным занятиям по расписанию самостоятельно по заданию и ежемесячным контролем преподавателей выполняли подготовительные упражнения для выполнения нормативов комплекса ГТО, доступных занимающемуся. Недельный объем самостоятельных занятий был в пределах двух-четырех часов.

Педагогический эксперимент проводился на протяжении 3-х лет с 2014-15 по 2016-17 учебный год, в котором приняло участие 132 человека (ЭГ – 72 студента; КГ – 60 студентов).

**Результаты и их обсуждение.** Проведенный анализ тестирования физической подготовленности студентов ЭГ по завершению педагогического эксперимента выявил

существенный достоверный рост у них результативности относительно данных, зафиксированных в начале эксперимента. По заключению медицинских осмотров за период проведения педагогического эксперимента 63% студентов ЭГ переведены в подготовительную или основную медицинские группы. Студенты инвалиды из числа ЭГ значительно повысили свои показатели физической подготовленности. Многие из них успешно выполнили отдельные нормативы комплекса ГТО.

У студентов КГ, по завершении педагогического эксперимента только у 35% из их числа зафиксированы положительные сдвиги в отдельных показателях физической подготовленности и функциональных возможностей. Эти положительные изменения в целом по КГ оказались статистически недостоверными. За время проведения педагогического эксперимента лишь 5% студентов КГ по заключению врачебных осмотров переведены в подготовительную группу. У студентов инвалидов КГ показатели физической подготовленности остались в основном без изменения.

Применение физических упражнений, направленных на выполнение нормативов ГТО, в своей совокупности ставили студентов ЭГ в условия активного участия в лечебно-восстановительном процессе. Как показали наши наблюдения, осмысленное участие студентов в планировании и выполнении подготовительных упражнений комплекса ГТО повышает их интерес к регулярным занятиям физической культурой, включая занятия лечебной физической культурой.

Самостоятельное выполнение физических упражнений вне сетки учебного расписания студентами ЭГ послужили не только для улучшения состояния их здоровья, восстановления пораженной системы, но и средством оздоровления всего организма, повышения его резервных возможностей. Свидетельством этого являются достоверные положительные изменения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, зафиксированные в начале и по завершении педагогического эксперимента.

Отметим, что комплекс ГТО служит для контроля за уровнем физического состояния групп населения, но не ориентирует на рост физической подготовленности в случае выполнения нормативов комплекса. В этой концепции актуальной для студентов является не только выполнение нормативов комплекса ГТО, но и решение задачи повышения результативности в каждом упражнении комплекса ГТО. В этом случае у студентов, как показала наша практика, возникает мотивация разностороннего роста физической подготовленности.

**Заключение.** Проведенное исследование показало возможность повышения эффективности физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и физической подготовленности студентов инвалидов при использовании ими вне сетки учебного расписания подготовительных упражнений, подобранных с учетом заболевания, для выполнения нормативов комплекса ГТО. Занятия по физической культуре со студентами СМГ в рамках учебного расписания высшего учебного заведения не достаточно эффективны для их физической реабилитации.

## Литература

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – М.: МПГУ, 2018. - 336 с.
2. Гилев Г.А. . Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинских групп / Г.А. Гилев, С.К. Романовский // Культура физическая и здоровье. - 2015, № 2 (53). – С. 103-107.
3. Дартау Л.А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза / Л.А. Дартау // Здоровьесберегающее образование. - 2010. - № 4. - С. 85-89.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ПРИМЕНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БРУСЬЕВ ДЛЯ ХОДЬБЫ СН-70.04 ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПОРАЖЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Михайлова С.Л.

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Калининского района Санкт-Петербурга», Россия, г. Санкт-Петербург  
79500044231@yandex.ru*

**Аннотация:** методическая разработка предназначена для обучения ходьбе детей с детским церебральным параличом (ДЦП):

**Ключевые слова:** тренажер брусья, ходьба, детский церебральный паралич (ДЦП), упражнения, физическая нагрузка, оздоровление.

**Тренажер брусья** – это эффективное оборудование, которое используется для лечения детей с детским церебральным параличом (ДЦП). Брусья для ходьбы – эффективный инструмент лечения детей с детским церебральным параличом (ДЦП). Он восстанавливает навыки ходьбы. Это оборудование рассчитано для занятий с детьми различных возрастных групп. Брусья имеют двухъярусную конструкцию. Поручни располагаются на двух уровнях, что дает возможность опираться одновременно руками для поддержания вертикального положения в направлении движения. Для усложнения упражнений устройство можно использовать вместе с различными препятствиями (степ-платформой, набором скамеек). Брусья подходят для размещения в реабилитационных центрах и в домашних условиях. Высота поручней и расстояние между ними устанавливается под рост и комплекцию ребенка. Высота регулируется с шагом 7,5 см. Брусья регулируются по высоте от 50 до 119 см (расстояние от пола). Материалы, из которых изготовлены брусья, отвечают требованиям безопасности детей. Сварной каркас обеспечивает надежность и устойчивость изделия. Положение поручней фиксируется винтами с пластиковыми ручками. Каркас покрыт полимерно-порошковой краской,

обеспечивающей длительную защиту металла от коррозии. Брусья могут служить средством для коррекции нарушений осанки, плоскостопия, повреждений опорно-двигательного аппарата (ОДА). Развития равновесия и координационных способностей. Кроме того при статических нагрузках наблюдается постепенная гипертрофия мышц, обеспечивая прирост силы и выносливости [2]. При вертикальной позе устойчивое положение тела сохраняется не только за счет работы мышц, выпрямляющих позвоночник, диафрагмы, подвздошно-поясничных мышц, передних-большеберцовых мышц, но также за счет грудной и брюшной полости, играющих роль своеобразных гидродинамических опор [4]. Брусья могут служить средством для коррекции нарушений дыхательной функции. В зависимости от целей занятий можно достичь эффекта расслабления или наоборот повышения двигательной и эмоциональной активности. Таким образом, физическая активность может быть использована как регулятор и стимулятор морфологического и функционального развития детей. Большинство упражнений с использованием тренажера брусья выполняются с помощью крупных мышечных групп рук, ног, туловища. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и мелкие группы мышц. Используя местное и рефлекторное действие дозированных механических раздражений в ходе движений с использованием брусьев, можно вызывать возбуждение периферических отделов нервно-мышечного аппарата, внутренних органов и сосудов. Чередование упражнений, требующих определенного мышечного напряжения и расслабления, позволяют ребенку справляться со значительной физической нагрузкой в течении довольно длительного времени. Это создает условия для гармоничного формирования пропорций тела, укрепления мышц формирующих осанку, укрепления свода стопы и икроножных мышц. При этом удовлетворяется естественная потребность ребенка в движении. Занятия на тренажере брусья носят ярко выраженный оздоравливающий эффект на организм ребенка. Методика занятий на тренажере брусья предусматривает постепенное увеличение физической нагрузки для расширения возможностей организма, увеличения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, костной систем. В ходе проведения занятий особое внимание обращается на обучение специальным упражнениям, направленным на развитие физических качеств и способностей детей (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы, равновесия, координационных способностей). Таким образом, занятия на тренажере брусья направлены на:

1. Формирование сенсорных представлений (форма, величина, качество, пространственная ориентация);
2. Стимуляцию гностических процессов (зрительных, тактильных модальностей);
3. Развитие и коррекцию психических процессов (целостное восприятие; слуховую, зрительную, кинетическую, кинестетическую память; произвольность внимания; наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление);
4. Релаксацию (произвольное и произвольное расслабление мышц тела);

5. Формирование основных качественных характеристик движений: силы, точности, амплитуды, объема, темпа, ритмичности, плавности, переключаемости.

Занятия с использованием тренажера брусья, направлены на положительное изменение функционального состояния различных систем организма ребенка. Эти занятия ориентированы:

на увеличение подвижности суставов, связок и сухожилий, что является приоритетной задачей при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА), в том числе и детей с детским церебральным параличом (ДЦП);

- коррекцию нервно-психической возбудимости у детей;
- формирование чувства собственного тела в пространстве у детей.

Технические характеристики брусьев для ходьбы СН-70.04 (ширина-181 см., длина-289 см., высота-121 см., высота регулируется с шагом 7,5 см.).

Предлагаемые упражнения и специальные упражнения для детей с детским церебральным параличом (ДЦП) с использованием тренажера брусья представлены в таблице 1.

*Таблица 1- УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА БРУСЬЯ*

Название	Содержание	Методические рекомендации
<b>Комплекс упражнений №1 для детей 5-7 лет со спастической диплегией (парапарез)</b>		
Исходное положение (далее И.п.): стоя лицом к поручню, держась двумя руками		
«Бравый солдатик»	Ходьба на всей стопе.	20 секунд
«Шаловливый солдатик»	Ходьба на носках.	15 секунд
«Клоун»	Ходьба на пятках.	15 секунд
«Косолапый мишка»	Ходьба на внешней стороне стопы.	15 секунд
«Цапля»	Ходьба с высоким подниманием бедра.	15 секунд
«Пингвин»	Ходьба в полуприседе.	10 секунд
«Шагомер»	Ходьба приставными шагами вправо (влево).	По три шага в каждую сторону.
«Зайка»	Прыжки на месте, на двух ногах.	20 секунд
«Бегун»	Бег на месте.	30 секунд
И.п. ребенок стоит боком к поручню и держится одной рукой		
«Я шагаю»	Держась правой (левой) рукой, ходьба вперед по длине поручня.	30 секунд
И.п. стоя лицом к рейкам тренажера		
«Сильные ручки»	Стоя лицом, поочередное хватание за рейку правой (левой) рукой, (хват на	4 раза

Название	Содержание	Методические рекомендации
	уровне груди).	
«Быстрые ручки»	Перемещение руками по рейкам вверх и вниз.	4 раза
И.п. в вися, держась за рейку		
«Обезьянка»	Держась двумя руками за рейку на уровне головы, согнув колени стопами коснуться нижней рейки.	4 раза
И.п. стоя, держась за рейку		
«Большой и маленький»	Держась за рейку на уровне груди, присесть на корточки (стать маленьким), встать на ножки (большим).	6 раз
<b>Комплекс упражнений №2 для детей 5-7 лет со спастической диплегией (парализация в слабой степени)</b>		
И.п. стоя лицом к поручню, держась двумя руками		
«Солдатик»	1-2 Подняться на носки. 3-4 Опуститься на всю стопу.	6 раз
«Танцор»	Выполнить перекаты с пяток на носки и обратно.	15 секунд
«Лошадка»	Поднять правую, (левую) ногу и несколько раз ударить стопой об пол; (лошадка копытом бьет).	По три раза каждой ногой.
«Попрыгунчик»	Выполнить прыжки ноги вместе, (врозь).	15 секунд
«Парашют»	Выполнить махи правой (левой) ногой в сторону.	По три маха каждой ногой.
«Парашют летит»	1-2 Прыгнуть и развести ноги в стороны. 3-4 Соединить, поставить на пол. и.п.	Дети 4-х лет и старше при разведении ног в стороны пытаются оторвать стопы от пола; 6 раз
«Поскакушка»	Передвижение приставными прыжками вправо (влево).	По три прыжка в каждую сторону.
И.п. стоя боком к поручню, держась одной рукой		
«Я шагаю»	Ходьба вперед по длине поручня.	Ребенок держится правой рукой.
«Я шагаю по дорожке»	Ходьба вперед по длине поручня.	Ребенок держится левой рукой.

Название	Содержание	Методические рекомендации
«Пистолетик»	Приседание на правой ноге , левая нога выпрямлена в коленном суставе, пятка вперед. (ребенок держится правой рукой)	4 раза
«Пистолетик-2»	Приседание на левой ноге, правая выпрямлена в коленном суставе, пятка вперед. (ребенок держится левой рукой)	4 раза
И.п. стоя лицом, держась за нижнюю рейку		
«Кружочки»	Поднять правую ногу и носком стопы рисовать кружочки вправо, (влево).	По три кружочка в каждую сторону.
«Кружочки-2»	Поднять левую ногу и носком стопы рисовать кружочки вправо, (влево).	По три кружочка в каждую сторону.
«Прятки»	1-2 Присесть на корточки, руки опустить на пол (спрятаться). 3-4 Встать на ножки, взяться за рейку.	6 раз
«Козочка»	Прыжки с ножки на ножку.	4 раза
И.п. стоя на расстоянии шага от поручня		
«Расслабление»	1- Взяться руками за поручень. 2- Потянуться вперед. 3-4 Вернуться в положение стоя перед поручнем ноги вместе руки вдоль туловища.	В процессе упражнения напряжение чередуется с расслаблением, регулируется дыхание; 4-6 раз.
<b>Комплекс упражнений № 3 для детей 7-12 лет со спастической гемиплегией</b>		
И.п. лежа, лицом к рейкам тренажера		
1	1- Опираясь на руки и подтягивая ноги, сгибая в коленных суставах, перейти в положение стоя на четвереньках, с опорой на предплечье. 2- Поднять голову и плечи и схватиться за нижнюю рейку правой и левой рукой. 3- Вернуться в положение стоя на четвереньках. 4- Вернуться в и.п.	4 раза
И.п. стоя на четвереньках, с опорой на предплечье		
2	1- Перейти в положение стоя на коленях с опорой руками о нижнюю рейку. 2- Вернуться в и.п.	Удержание позы, контроль положения спины и головы; 10 счетов

Название	Содержание	Методические рекомендации
3	1- Перейти в положение стоя на коленях с опорой руками о нижнюю рейку. 2- Присесть на пятки. 3- Встать на колени. 4- Вернуться в и.п.	10 раз
И.п. стоя на коленях, держась руками за нижнюю рейку		
4	1-2 Передвижение по рейке руками вправо. 3-4 Влево.	По три перехвата в каждую сторону.
5	1-2 Передвижение по рейкам руками вверх. 3-4 Вниз.	По две рейки вверх и вниз.
6	1-2 Ходьба на коленях вперед. 3-4 Назад.	15 секунд
7	1-2 Ходьба на коленях вправо приставным шагом. 3-4 Влево.	15 секунд
8	1-Отведение правой ноги назад. 2-И.п. 3- Отведение левой ноги назад. 4-И.п.	При отведении ноги назад носком стопы скользить по полу; 4 раза
9	И.п. стоя, держась за рейку на уровне груди	
10	1-8 Ходьба на месте.	Контроль положения головы, плеч, спины; 20 секунд
11	1-4 Ходьба вперед. 5-8 Назад.	Следить за осанкой; 20 секунд
12	1-2 Ходьба вправо. 3-4 Влево.	Следить за осанкой и постановкой стоп; 20 секунд
И.п. стоя, держась за поручень		
13	1-4 Ходьба приставным шагом вправо. 5-8 Влево.	Следить за осанкой и постановкой стоп. По три шага вправо (влево).
И.п. стоя, держась за 4 поручня		
14	1-8 Ходьба вперед по длине поручня. 9-16 Ходьба назад.	Верхняя пара поручней: опираться подмышками, нижняя пара: опираться руками.

## Литература

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учебник для ВУЗов / В. И. Дубровский.- 3-е изд.- М.: ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Киев: Олимпийская литература, 2003. - 280 с.
3. Лечебная физическая культура: Учеб. для институтов физ. культ. / Под ред. проф. С. Н. Попова.- М.; Физкультура и спорт, 1988. - 271 с., ил.
4. Потапчук А. А., Матвеев С. В., Дидур М. Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007. – 464 с.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ С ДЕВУШКАМИ

Амурская О.В., Истомина В.Ю.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
amurskaya@bsu.edu.ru, stepicheva.vera@yandex.ru

**Аннотация:** в статье представлены виды направлений занятий силовой аэробикой, дана характеристика использования отягощения и направленность упражнений в различных вариантах силовых занятий.

**Ключевые слова:** силовая аэробика, силовые упражнения, занятия с девушками.

В настоящее время значительно повысился интерес молодежи к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика, которая отличается эмоциональной насыщенностью занятий, простотой и вариативностью применяемых средств, возможностью контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся.

Не подлежит сомнению факт положительного влияния аэробики на состояние здоровья занимающихся. Такие занятия способствуют снятию утомления, повышению сопротивляемости организма инфекциям, омоложению клеток и тканей организма и т.д. В процессе занятий развивается такое жизненно важное физическое качество как сила различных мышечных групп, а выполнение аэробных упражнений длительностью до 40 минут способствует развитию выносливости. Проработка отдельных суставов увеличивает их подвижность, а разнообразные по форме упражнения развивают ловкость и координацию движений.

Силовая аэробика представляет собой комплекс упражнений, оказывающий максимальное влияние на развитие силы мышц. Достоинствами этого вида тренировок

является то, что в результате силовых упражнений происходит значительное ускорение обмена веществ, а также присутствует нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Основу занятий обычной аэробикой составляют шаги, напоминающие танцевальные, в силовой же аэробике всякие танцевальные па отсутствуют. Здесь имеются только силовые упражнения, которые необходимо выполнять с легкими отягощениями, однако в быстром темпе. Таким образом, ускоренный темп – это и есть аэробика, а определение «силовая» дается именно за счет применения отягощений.

Как правило, в роли отягощений выступают:

- гантели небольшого веса, не превышающего 10 кг;
- пампы - специальные аэробные штанги (до 30 кг);
- бодибары – утяжеленные палки (до 5 кг).

Широко используется вес собственного тела (отжимания, упражнения на пресс).

Силовая аэробика имеет схожую с прочими занятиями аэробикой схему тренировки. В течение первых 5-10 минут происходит разминка, после нее переходят к основной части. Программу для всего тела начинают с ягодиц и ног, затем тренируют плечи, руки и спину, после этого идет проработка пресса. Однако последовательность может варьироваться. Обычно в уроке применяются выпады, приседания с различной постановкой ног, всевозможные скручивания и жимы, а также наклоны. Те, кто полагает, что такие тренировки не отличаются разнообразием, ошибаются: одно и то же упражнение на каждом занятии преподносится по-разному.

Популярность занятий силовой аэробикой весьма высока. Однако этот вид тренировок отличается травмоопасностью, которой особенно подвержена нижняя часть тела и позвоночник. Занятие достаточно интенсивное, поэтому необходима некоторая физическая подготовка. Силовая аэробика противопоказана людям, имеющим проблемы с позвоночником и суставами, страдающим гипертонией или варикозным расширением вен.

Программы по силовой аэробике:

Power Ball - силовая тренировка, при которой используется большой мяч. Цель - проработка основных групп мышц, уменьшение осевой нагрузки с позвоночника, постановка правильной осанки. Подходит для любого уровня подготовленности.

Body Sculpt - это разновидность силовой тренировки, направленная на все группы мышц с применением специального оборудования (гантелей, степ-платформ, бодибара и прочего оборудования). Интенсивность нагрузки: средняя и высокая. Уровень подготовленности занимающихся может быть любой.

Magic Power - необычная тренировка, цель которой состоит в проработке наиболее проблемных зон, а именно: бедер, живота, ягодиц. Поистине волшебная сила статической нагрузки способствует приобретению плавных очертаний и совершенных линий. Эта разновидность силовой аэробики также подходит для людей с любым уровнем подготовки.

Energy Zone - разновидность силового тренинга, которая направлена на повышение выносливости организма и шлифовку всех групп мышц. Интенсивность занятия высокая.

Тренировка осуществляется в режиме «non-stop»! Подходит только для людей с хорошим уровнем физподготовки.

АВТ - силовая тренировка, которая направлена на тренировку мышц ног, ягодиц, живота, т.е. нижней части тела. Помогает скорректировать проблемные зоны и уменьшить жировые отложения. В тренировке задействуются степ-платформы и отягощения, что помогает проработать мышцы ног, ягодиц и живота максимально глубоко. В комплекс АВТ также входят упражнения на растяжку, которые помогают снять напряжение с мускулов после силовой нагрузки и восстановить нормальный ритм дыхания.

Upper Body - силовой класс, суть которого состоит в проработке мышц плеч, рук, груди, брюшного пресса и верхней части спины. Подходит для любого уровня подготовки.

ABS (aerobic+body+stretch) – занятие состоит из трех составляющих: аэробная, силовая часть и растяжка. Продолжительность тренировки составляет полтора часа. Оптимальный уровень подготовки: средний и высокий.

АВ-Marathon - силовая тренировка, которая направлена на проработку мышц спины и брюшного пресса. Подходит для занимающихся с любым уровнем подготовки.

Core Training - единственное в своем роде занятие на балансировочных досках (корах). Направлено на тренировку баланса, укрепление глубоких мышц тела (стабилизаторов), развитие координации и активной гибкости. Подходит для всех уровней подготовки.

Core Medical Ball - это следующий этап после прохождения «Core training». Представляет собой силовую тренировку на корах, в которой в качестве дополнительной нагрузки используется медицинский мяч. Силы и баланса в разы больше!

Core Final Cuts - силовая тренировка, в ходе которой используется кор-платформа. Способствует развитию баланса и укреплению не только крупных, но и мелких групп мышц. Такое занятие подходит только людям с хорошим уровнем подготовки.

Core Barbell - силовой класс высокой интенсивности, направленный на тренировку не только основных групп мышц, но также и мелких мышц, которые включаются в работу за счет применения неустойчивой поверхности. Урок проводится с использованием дополнительного оборудования: аэробной штанги, кор и резиновых амортизаторов.

Barbell Workout - силовой урок с применением дополнительного оборудования (штанги), направлен на тренировку основных групп мышц. Занятие будет полезно как для мужчинам, так и женщинам с уровнем подготовленности начиная со среднего.

Deadly Force - разновидность «Barbell Workout». Представляет собой силовой урок, на котором также используется штанга. Отличительная черта - более высокий уровень интенсивности. Рекомендуются только людям с хорошим уровнем подготовки.

Flexible strength - гибкая сила. Урок направлен на укрепление мышц спины и развитие гибкости. На уроке применяется медленная силовая работа, ряд элементов взят из йоги.

Final Cuts - новый вид силовой тренировки, призванный улучшить баланс тела. В нем одновременно задействовано несколько групп мышц. Уровень подготовленности участников группы: высокий.

Medicine Ball Training - силовая тренировка с использованием медицинского мяча. Направлен на укрепление мышц всего тела и развитие баланса. Подходит для любого уровня подготовки.

Circuit Training - силовой урок высокой интенсивности, который строится по принципу круговой тренировки. Основная его цель - укрепить все группы мышц и развить выносливость. Уровень подготовленности: средний и выше.

Power Deck - интервальное силовое занятие с применением специальных платформ, резиновых амортизаторов. Интенсивность: высокая.

Functional Deck - урок в формате круговой тренировки с применением специальных платформ и дополнительных приспособлений, таких как медицинские мячи и амортизаторы.

Проанализировав виды силовой аэробики, можно сделать вывод о том, что достаточной существует достаточно большой выбор программ совершенствования физических качеств и своего телосложения для занимающихся. Однако, на таких занятиях необходимо четко регулировать вес отягощения, количество повторений, технику выполнения силовых упражнений. Для каждой возрастной группы существуют свои ограничения и эффективные методы выполнения упражнений силовой аэробики.

#### **Литература**

1. Аэробика: В 2 т. Т. 2. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: TerraСпорт, Олимпия пресс, 2001.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО МУЗЫКАЛЬНОЙ РИТМИКЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ**

**Египко Д.М., Воронков А.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
dashcka55@yandex.ru, voronkov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные принципы особенности организации занятий по музыкальной ритмике с детьми, имеющими интеллектуальные отклонения. Влияние музыкального сопровождения на ведение занятия и на результат.

**Ключевые слова:** музыкальная ритмика, дети с интеллектуальными отклонениями.

Главными целями музыкальной (коррекционной) ритмики являются профилактика, лечение и коррекция имеющихся отклонений в развитии ребенка средствами движений и музыки.

Применение музыки на практике и движений как средства развития и оздоровления детей, имеющих нарушения развития, в нашей стране началось в начале XX века. Александрова Н.А. внедрила в России систему ритмического воспитания, разработанную швейцарским музыкантом, педагогом Жаком Далькрозом. Она акцентировала смысл дифференцированного применения музыкальной ритмики в зависимости от возраста и характера нарушения у детей и взрослых. Ритмика применяется в работе с нормально развивающимися детьми и может реализовывать музыкально-педагогические функции, а ее использование для работы с детьми с нарушениями развития (с задержкой психического развития, нарушениями речи, слуха, умственной отсталостью) определяет еще и коррекционные задачи. [2]

М. Р. Могендович, Л. И. Воеводина, Е. П. Шептулин, Э. Куду, В. Б. Полякова и др., отмечают в своих работах, что музыкальный ритм регулирует деятельность нервной системы, вызывает рефлекторное усвоение ритма жизнедеятельности, организует моторику, создает бодрое радостное настроение, воспитывает активное внимание. Занятия ритмикой позволяют точно дозировать раздражения по силе и длительности, упорядочивают темп движений, который легко увязывается с характером музыки, улучшают психические процессы, запоминание, автоматизируют двигательные акты.

Практика использования музыкально-ритмических упражнений показывает, что чем раньше они начинают применяться в коррекционной работе с детьми с проблемами (в форме танцев, ритмических движений, музыкальных игр, хороводов), тем выше результаты в развитии у ребенка двигательных навыков, произвольной деятельности, моторики, пластичности, выразительности движений, невербальной коммуникации.

Задачи музыкальной ритмики: оздоровительные, образовательные, воспитательные, коррекционные.

Оздоровительные задачи: укрепление костно-мышечного аппарата, развитие дыхания, моторных функций, правильной осанки, походки, грации движений.

Образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, пространственных представлений и способности произвольно передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов; развитие ловкости, силы, выносливости, организаторских способностей.

Воспитательные задачи: воспитание и развитие чувства ритма, способности выразительно двигаться в соответствии с данным образом, проявлять свои художественно-творческие способности.

Коррекционная направленность ритмических занятий определена поэтапностью коррекционной работы при устранении различных нарушений в развитии.

Музыкальная ритмика строится на общедидактических и специфических принципах. Общедидактические принципы: принцип систематичности, принцип

сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенного повышения требований. Специфические принципы: принцип развития, принцип всестороннего воздействия обуславливает общее влияние на организм, принцип учёта симптоматики определяет физические возможности детей, принцип комплексности. Все эти принципы тесно связаны друг с другом и определяют целостность воспитания, развития и коррекции функциональных систем детей с нарушениями в развитии.[3]

Существует ряд специфических средств музыкальной ритмики:

- ходьба и маршировка в различных направлениях;
- упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции;
- упражнения, регулирующие мышечный тонус;
- упражнения, активизирующие внимание;
- счетные упражнения, формирующие чувство музыкального ритма;
- ритмические упражнения;
- упражнения на формирование темпа, ритма;
- самостоятельная музыкальная деятельность;
- игровая деятельность;
- упражнения для развития творческой инициативы.

Во время проведения занятий по музыкальной ритмике, важно правильно регулировать и дозировать двигательную и речевую нагрузки, её сочетание с отдыхом и другими видами занятий в коррекционно-воспитательном процессе. Верное соотношение времени, затрачиваемого на трату психических и физических сил и следующего за ним отдыха. Отбор методических приёмов с учётом степени усвоения двигательного материала, общего развития детей, их физического состояния, возрастных и типологических особенностей [1].

Ритмика для детей имеющих интеллектуальные отклонения, является одной из частей школьной программы по физической культуре в образовательном учреждении VIII вида. Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевую сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

Особенности проведения занятий по музыкальной ритмике основываются, прежде всего, на принципе единства двигательных навыков и музыкального чувства ритма. Комплексное обследование ребенка и определение имеющихся нарушений, является необходимым условием для начала работы средствами ритмики. Наряду с обследованием физической и психической сфер школьников перед использованием ритмики в коррекционной работе, осуществляется обследование моторики детей с нарушениями в развитии. С этой целью наиболее часто используется методика Н. И. Озерецкого — Г. Гельнитца, которая представляет собой набор двигательных тестов для исследования общей и мелкой моторики, отдельных компонентов движения: статистической

координации, динамической координации, быстроты движений, ритма, излишних сопровождающих движений (синкинезий), одновременности движений и их силы [2].

Для правильного построения и проведения занятий по музыкальной ритмике с детьми, имеющими интеллектуальные отклонения, принято строить работу с учетом выделения двух групп: возбудимых или заторможенных. На различие типов нервной деятельности влияют свойства нервных процессов: уравновешенность — одинаковое протекание в центральной нервной системе процессов возбуждения и торможения; подвижность — быстрая смена одного процесса на другой; сила — способность правильно реагировать на раздражитель любой силы.

В зависимости от соотношения процессов возбуждения, торможения и нахождения в равновесии Иван Петрович Павлов выделяет 4 типа нервной системы:

Сильный, неуравновешенный — холерик. Преобладает возбуждение нервной системы над торможением. Энергичны, эмоциональны, вспыльчивы, агрессивны.

Сильный, уравновешенный, подвижный — сангвиник. Активные, целеустремленные. Быстро адаптируются к разным условиям.

Сильный, уравновешенный, инертный — флегматик. Спокойные, менее эмоциональные.

Слабый — меланхолик. Ему присущи: заторможенность, пассивность, плаксивость.

Двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость составляют клиническую картину возбудимых, а вялость, адинамичность, бедность движений характеризуют заторможенных детей. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с задержкой психического развития, умственной отсталостью является музыкальная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма как их стержня.

Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с задержкой психического развития и умственной отсталостью обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в двигательных умениях и навыках, психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

- коррекция двигательных умений и навыков, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;
- коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);
- коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости,

нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;

- развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями[1].

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. В зависимости от возрастной группы детей, подбирается музыкальное сопровождение занятия. Для детей 1-2 класса упражнения максимально простые, танцевальные композиции могут быть окрашены каким-либо сказочным сюжетом с распределением по ролям.

Структура занятий может складываться из таких частей, как ритмическая разминка, ритмическая гимнастика, ритмический калейдоскоп, ритмическое прощание. Основным принципом построения музыкальной ритмики является тесная связь движений и музыки. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Занятия по музыкальной ритмике, могут проводиться в подгрупповой и фронтальной формах (не более 15 человек). Организация занятий по ритмике предполагает календарное планирование, которое осуществляет педагог по физической культуре.

Занятия по ритмике должны иметь четкую коррекционную направленность и проводиться один - два раза в неделю дополнительно к урокам по физической культуре. В начале и в конце учебного года, в соответствии с программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида учениками сдаются контрольные испытания по предмету «физкультура», показывающие динамику в физическом развитии ребенка, в том числе обеспечивающуюся средствами музыкальной ритмики.

Музыкальная ритмика - это отличное средство физического развития и воспитания ребенка, которое благоприятно воздействует на все системы организма (опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную, и т. д.), снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает общее состояние организма. А так как структура музыкальной ритмики достаточно гибкая, то широко применяется в образовательных учреждениях. Музыкальное сопровождение на занятии повышает не только интерес и желание заниматься, но и способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластичности, выразительности.

### **Литература**

1. Косицына М.А., Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с ЗПР. / М.А. Косицына– Гном и Д, 2007. – 210 с.
2. Медведева Е.А., Л.Н.Комиссарова Л.Н., Шашкина Г.Р., Сергеева О.Л.; Под ред. Е. А. Медведевой. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Е.А.Медведева, - М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 224 с.
3. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка. Движение. Воспитание. / Т.С. Овчинникова – СПб.: КАРО, 2011 – 88 с.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ

Шишкина Ю.С.

*Государственное бюджетное учреждение спортивная школа*

*Красногвардейского района, Россия, Санкт-Петербург*

*shishkina2015@list.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные принципы и виды психологической подготовки спортсменов-инвалидов. Грамотный подход и кропотливая работа тренера и спортсмена дают возможность выйти на уровень высокого спортивного мастерства, а также способствуют успешному выступлению спортсменов-инвалидов в соревновательной деятельности любого уровня.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортсмены-инвалиды, специальная физическая подготовка, мотивация спортсмена.

Как известно, существует несколько видов подготовки профессиональных спортсменов. В нее входят: тактическая, технико-тактическая, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка и психологическая подготовка. Успешный результат спортсменов зависит только от грамотного подведения спортсмена на «пик формы» по всем вышеперечисленным показателям. Будет не лишним также упомянуть о том, что пробел готовности спортсмена хотя бы по одному из видов подготовки может привести к неудачному выступлению на соревнованиях или травме. Если взять за пример спортсмена-инвалида, то совершенно точно можно заметить, что психологическая подготовка занимает одну из самых главных ролей у данной категории спортсменов, в особенности спортсменов с поражением центральной нервной системой (ДЦП). Естественным является и то, что данный вид подготовки должен осуществляться круглогодично.

Как отмечает Н.Е. Ветков, «психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие качеств, которые необходимы для достижения высшего спортивного мастерства в каком-либо конкретном виде спорта» [1].

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с СФП (специальная физическая подготовка) или тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне учебно-тренировочного мероприятия, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные упражнения с целью осознания, принятия и возможностью контроля своих психических состояний, свойств личности.

Обсуждая проблему специальной психологической подготовки, И.В. Панина, Е.Н. Курганова указывают на то, что она «направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании и

способностью эффективно действовать в неожиданных ситуациях. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется: уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, умением хладнокровно действовать в самый ответственный момент старта, способностью выдерживать психологическое перенапряжение и физическую нагрузку на протяжении всех соревнований, преодолевать себя, а также способностью собираться и произвольно управлять своими эмоциями, поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы» [2].

Спортивная деятельность каждого спортсмена в любом виде спорта, а в особенности спортсмена-инвалида всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей к деятельности. В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления к самореализации, установки, желание утвердиться в жизни.

Высокая мотивация является движущей силой спортсмена для ежедневной многолетней работы по достижению высоких спортивных результатов. Она способствует преодолению многочисленных трудностей, встречающихся на спортивном пути.

На примере настольного тенниса рассмотрим основные психологические качества, необходимые для успешных выступлений в данном виде спорта, на постоянное развитие которых должны быть направлены усилия тренера в тренировочном процессе:

- способность держать высокую концентрацию внимания на протяжении всего матча;
- быстрота реакции и оперативного мышления, поиск нестандартных решений в условиях ограниченного времени, возможность мгновенного принятия решений;
- способность предугадывать действия соперника;
- эмоциональная устойчивость, умение оптимально реализовывать функциональные возможности.

Рассматривая проблему психологической подготовки и мотивации занятий спортом у инвалидов, А.Д. Черемных отмечает, что «спортсмены-инвалиды относятся к занятиям спортом как к спортивной карьере. Они идентифицируют себя с ролью спортсмена, стремятся к победе и самоутверждению в спорте. Инвалидный спорт на уровне высших достижений характеризуется высоким уровнем состязательности, экстремальностью физических нагрузок, выраженной специализацией» [4].

В ходе спортивной карьеры у инвалидов формируется идентификация с ролью спортсмена, которая, конкурируя с идентификацией с ролью инвалида, способствует вытеснению последней. Чем выше идентификация с ролью спортсмена, тем ниже - с ролью инвалида [5].

Поскольку общение для спортсменов-инвалидов имеет особое значение, то процессу общения и психологическому климату в команде должно уделяться особое внимание (как в командных, так и в индивидуальных видах спорта).

Как указывает А.Д. Черемных, «при работе со спортсменами-инвалидами особое внимание рекомендуется уделять преодолению технических и тактических трудностей, которые возникают не столько из-за недостаточного освоения спортивной деятельности, сколько в результате физического дефекта. Преодоление этих трудностей облегчает индивидуализация стиля действия в зависимости от физических возможностей и степени медицинской реабилитации спортсмена-инвалида, а также индивидуальный подход к тренировочному и соревновательному процессам в целом» [4].

Часто спортсмены с ПОДА недооценивают собственные возможности, что вызывает у них негативные эмоции, неуверенность в своих силах. Это еще один момент, на который нужно обращать особое внимание тренеру, работающему со спортсменами-инвалидами. Одним из способов решения данной проблемы может являться неоднократное проговаривание со спортсменом его возможностей и потенциала, напоминание о его лучших профессиональных качествах, а также несколько успешно проведенных стартов, что постепенно должно привести к появлению уверенности в себе и своих силах.

Одним из действенных способов снятия напряжения у спортсмена-инвалида перед стартом является концентрация им своего внимания на различных мелких поэтапных действиях, предшествующих началу соревнований и постоянное их проговаривание. Практика показывает, что такой алгоритм действий помогает спортсмену отвлечься и тем самым снизить лишнее напряжение как психологическое, так и физическое в том числе.

«Спортивная психология особое внимание уделяет мотивации спортсмена. Мотивация - основная движущая сила, позволяющая достигать все новых вершин спортсменам, с которыми по этому направлению ведется целенаправленная психологическая работа» [3].

Интересным представляется изучение мотивации спортсменов с ограниченными возможностями, так как уровень их мотивированности оказывается на значительно более высоком уровне. Среди самих спортсменов-инвалидов различия в степени мотивированности могут быть значительными. На начальном этапе, когда спортсмен-инвалид только приходит в спортивный зал мотивом может являться стремление к общению, вторичным стремление к самовыражению и самоутверждению. Далее в результате тренировок появляются иные мотивы, такие как достижение определенного спортивного результата.

### Литература

1. *Ветков Н.Е.* Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений // Наука 2020, 2016. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zanyatiy-izbrannym-vidom-sporta-ili-sistemoy-fizicheskikh-uprazhneniy> (дата обращения: 14.11.2018).
2. *Панина И.В., Курганова Е.Н.* К вопросу о психологической подготовке легкоатлета в предсоревновательном и соревновательном периоде // Наука 2020, 2017. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-psihologicheskoy-podgotovke-legkoatleta-v-predsorevnovatelnom-i-sorevnovatelnom-periodе> (дата обращения: 14.11.2018).

3. Пашкова У.Ю. Проблемы спортивной психологии в системе подготовки спортсменов высшей квалификации // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. - № 4. – С. 169-172.

4. Черемных А.Д. Психологические особенности спортивной карьеры спортсменов-инвалидов: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998. – 166 с.

5. Шишкин А.В., Митин А.Е., Филиппова С.О. Проблема применения электромиографии с целью повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов в адаптивном спорте // Современные проблемы науки и образования. - 2013. - № 6. - С. 276.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ ГИПЕРЛОРДОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

**Коробейник Л.И., Щёткина Т.А.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,*

*Россия, г. Белгород*

*Luba-Luba21@mail.ru, sheptal\_2078@mail.ru*

**Аннотация:** В статье рассматриваются проблемы такого распространенного у современного человека заболевания как гиперлордоз поясничного отдела позвоночника. Даются рекомендации по использованию различных физических упражнений в процессе лечения и для профилактики данной патологии.

**Ключевые слова:** гиперлордоз, физическая нагрузка, упражнения, восстановление.

Из-за снижения физической активности, увеличения времени сидячей работы в офисах и других неблагоприятных факторов, люди все чаще встречаются с различными патологиями спины. Одной из таких патологий является гиперлордоз поясничного отдела позвоночника.

В норме позвоночный столб человека имеет четыре физиологических изгиба (искривления). Изгибы направленные вперед (в поясничном и в шейном отделах) получили название «лордозы», а направленные назад (в грудном и крестцовом отделах) называются «кифозы». Эти изгибы придают нашему позвоночнику свойство упругости и выполняют функцию естественного амортизатора, уменьшая нагрузку на позвоночник, помогая поддерживать равновесие, возможность прямохождения, смягчать толчки, возникающие во время физической активности и т.д. [2].

Этимологически слово «гиперлордоз» происходит из греческого языка и означает: hyper– (чрезмерный), lordo– (изгиб) и – sis (болезнь, нарушение). Под термином «гиперлордоз» подразумевается патологические изменения физиологического лордоза, при котором наблюдается чрезмерное выгибание позвоночника в одном из отделов (шейном, поясничном) [1]. Наиболее часто поражается поясничный отдел. Это связано, прежде всего, с анатомическими особенностями структуры позвоночника, при котором

максимальная нагрузка ложиться именно на поясницу. В свою очередь шейный отдел держит только голову. Гиперлордоз поясничного отдела позвоночника можно заметить со стороны, посмотрев на больного в расслабленном положении стоя. Объективно гиперлордоз определяется специалистом по рентгенографическому снимку или магнитно-резонансной томографии (МРТ).

Болезнь наблюдается во всех возрастных группах: у детей чаще всего диагностируется врожденный гиперлордоз, тогда как у взрослых приобретенный (из-за травм, избыточного веса, генетической предрасположенности и тд.). Причины появления гиперлордоза различны. Все зависит от возраста пациента, индивидуальных особенностей и образа жизни. В подростковом возрасте проблемы позвоночного столба особенно актуальны и опасны, связано это с увеличением нагрузок на поясничный отдел, а так же с активным ростом костных тканей, которому не соответствует рост мышечной мускулатуры. Главная опасность гиперлордоза заключается в повреждении внутренних органов или компрессии (сдавливании) нервных пучков и сосудов, пролегающих вдоль позвоночного столба. При чрезмерном изгибе позвоночник может сдавливать внутренние органы, в частности мочевого пузыря и кишечника. Иногда на фоне такого осложнения возникают проблемы с мочеиспусканием и дефекацией, которые устраняются просто – лечением основного заболевания. Такие осложнения встречаются редко. Наиболее основным последствием гиперлордоза является поясничная боль, вызываемая чрезмерным давлением на остистые отростки и наличием мышечного гипертонуса.

При лечении гиперлордоза следует использовать комплексный подход, который включает в себя: медикаментозное лечение, лечебную физическую культуру (ЛФК), использование различных корсетов и бандажей, массаж, а так же физиотерапевтические процедуры. В редких случаях, при стремительном прогрессировании болезни, используется хирургическое вмешательство. Известно, что для профилактики и лечения гиперлордоза поясничного отдела отлично подходят физические нагрузки, однако это не означает, что любая физическая активность будет одинаково полезной.

При лечении и предотвращении гиперлордоза поясничного отдела позвоночника наиболее эффективными и безопасными физическими нагрузками являются:

- **Лечебная физкультура (ЛФК).** ЛФК является фундаментальным элементом в лечении патологического лордоза. Не следует подбирать упражнения самостоятельно. При выполнении упражнений необходимо строго придерживаться рекомендаций врача. Чтобы избежать негативных последствий от неправильных занятий, следует проводить тренировки под наблюдением специалиста. При занятиях ЛФК не должно быть боли. Комплекс обычно включает в себя основные виды тренировки (растяжение мышц, силовые упражнения, дыхательная гимнастика) и дополнительные (с использованием шведской стенки, палки и других приспособлений).

При гиперлордозе тонус прямой мышцы живота и разгибателей тазобедренного сустава ослаблен. Соответственно тонус мышц сгибателей бедра и разгибателей позвоночника повышен. Больным с гиперлордозом противопоказаны упражнения,

включающие ударные нагрузки (прыжки, степ), осевую нагрузку на позвоночник, подъем ног на брусьях. Следует отказаться также от приседаний, наклонов с применением штанги или гантелей, а также от становой тяги. Занятия с применением гантелей и штанги следует выполнять только лежа на животе, спине либо на скамье с наклоном. При выполнении упражнения в лежачем положении следует располагать ноги согнутыми в коленях на небольшом подъеме (можно использовать степ-платформу). При позиции лежа на животе необходимо компенсировать излишний прогиб в пояснице, подкладывая под живот валик. Занятия должны быть направлены на повышение тонуса прямой мышцы живота. Рекомендовано работать над растяжкой передней поверхности бедра и поясничной области. Все упражнения должны выполняться одновременно двумя конечностями симметрично, не перенося значительную нагрузку на определенную сторону тела.

В случаях, когда гиперлордоз сопровождается болью, вызванной артрозом или дегенерацией дисков поясничных позвонков, рекомендуется избегать спортивных занятий, таких как бег, из-за негативного воздействия ударных сил на позвоночник. Вместо этого можно заниматься на велотренажере или плавать.

- **Йогатерапия.** Система йогатерапии оказывает положительное влияние на спину, предотвращая развитие патологии и мягко восстанавливая здоровье позвоночника.

Йога при гиперлордозе помогает:

- укрепить осанку;
- расслабляет напряженные мышцы;
- улучшает кровообращение;
- способствует вытяжению позвоночника.

Йогатерапевт помогает сгладить изгиб благодаря комплексу статических упражнений с использованием вспомогательных опор. Асаны выполняются с максимальной точностью и сопровождаются дыхательными упражнениями. Йога устраняет боль в спастических мышцах, помогает расслабить тело, способствует сглаживанию и корректированию поясничного отдела позвоночника.

Йогатерапия поясничного гиперлордоза предполагает приведение в равномерный тонус мышц, отвечающих за физиологические изгибы позвоночника, для этого нужно целенаправленно укреплять ослабленные мышцы и растягивать находящиеся в гипертонусе [3].

- **Плавание** развивает сердечно-сосудистую систему и в значительной степени укрепляет весь организм, являясь прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки [5].

Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, устраняет статическую нагрузку на позвоночник, освобождает хрящевые, межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонкам, разгружается костно - связочный аппарат. Однако не все виды плавания подходят при поясничном гиперлордозе. Рекомендуется использовать плавание на спине, так как оно отлично расслабляет поясничный отдел, при этом активно работают ягодичные мышцы и пресс, что положительно влияет на устранение гиперлордоза.

**-Ходьба на лыжах** (так же эллипсоидный тренажер). Во время ходьбы на лыжах эффективно работают все разгибатели позвоночника и мелкие межпозвонковые мышцы, особенно в пояснично-крестцовой области, достигается оптимальная нагрузка на мышцы, корригирующие положение позвоночника. Работа лыжными палками создает разгрузочный момент для позвоночника - на фоне постоянной и симметричной коррекции осанки. Основное исходное положение при ходьбе на лыжах характеризуется некоторым уменьшением угла между позвоночником и бедром, что создает благоприятные условия для повышения тонуса и тренировки мышц брюшного пресса.

**-Стретчинг** (растяжка) - это комплекс упражнений направленный на растягивание связочно-мышечного аппарата, с целью его разогрева или восстановления, а также корригирования осанки. Поскольку закрепощенные мышцы расположены глубоко, раскатать их на массажных роликах или мячах невозможно. Поэтому следует расслаблять их с помощью растяжки. Вместе с силовыми упражнениями, правильно подобранные растягивающие упражнения являют собой, так называемую корригирующую тренировку, направленную на исправление не правильно сформированной костно-скелетной системы. И эффективны при сколиозах, гиперлордозах, кифозах, межпозвонковых грыжах, протрузиях.

**-Пилатес** представляет собой универсальную систему посттравматического восстановления и укрепления мышц. Доказано благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине. Пилатес обладает благотворным влиянием на больных с проблемами позвоночного столба благодаря его способности восстанавливать баланс движений и создавать новые двигательные стереотипы. Основной упор делается на укрепление мышечного каркаса, который держит в правильном положении позвоночник и внутренние органы[6].

**-Калланетика.** Комплекс упражнений калланетики направлен на растяжение мышц, что приводит все волокна и ткани в активную фазу. При этом упражнения не требуют физических нагрузок на позвоночник и быстрых резких движений. Используется принцип статики, то есть одно движение удерживается в течение определенного времени.

**-Скандинавская ходьба.** Пешие прогулки на свежем воздухе полезны всем людям без исключения. Даже при самых тяжелых заболеваниях врачи рекомендуют ходить, двигаться, если позволяет состояние. Скандинавская ходьба создает определенную нагрузку на организм, поэтому прежде, чем приступать к ней, следует обсудить все вопросы с лечащим врачом. Очень часто люди, имеющие гиперлордоз, страдают от избыточного веса, ведут малоподвижный образ жизни или имеют сидячую работу. Поэтому скандинавская ходьба позволяет решить эти проблемы. Скандинавская ходьба напоминает интенсивную ходьбу с помощью палок, которые позволяют распределять нагрузку на все группы мышц. Во время такой ходьбы задействованы мышцы плеч, рук, шеи, верхних и нижних конечностей. При этом человек не бежит, а именно идет, отталкиваясь палками. За счет этого снижается нагрузка на нижнюю часть тела, что важно при гиперлордозе поясничного отдела позвоночника.

Лечение гиперлордоза поясничного отдела позвоночника требует довольно длительного времени. Искривление позвоночного столба и разрушение дисков не могут быть восстановлены быстро. Для комплексного укрепления организма, требуются умеренные физические нагрузки. Упражнения при гиперлордозе поясничного отдела позволяют устранить патологию, однако подбираются они строго индивидуально, в зависимости от степени повреждения и особенности протекания патологии. Также обязательно нужно следить за тем, чтобы осанка всегда оставалась ровной. Требуется нормализовать режим отдыха и работы. Сидя на стуле, важно следить за позвоночником. По возможности нужно посещать специальные медицинские и профилактические учреждения, которые имеют залы со специальным оборудованием. Это позволит значительно ускорить реабилитацию и нормализовать самочувствие.

Таким образом, при поясничном гиперлордозе рекомендуют отказаться от сидячего образа жизни, однако стремясь поправить здоровье, можно записаться на фитнес или в тренажерный зал – и только усугубить проблему за счет усиления нагрузки на поясницу. Чтобы этого избежать, следует заниматься строго под наблюдением специалистов и по рекомендации врача.

#### **Литература**

1. Уриа А.М. Диагностика и лечение позвоночника. Уникальная система доктора А.М. Уриа / А.М. Уриа, пер. испан., под общ. ред. Ю. М. Сусоева. – М.: РИПОЛ классик, 2015. – 400 с.
2. Дикуль В.И. Чтобы спина не болела. Лучшие лечебные упражнения / В.И. Дикуль. – М.: Эксмо, 2016. – 130 с.
3. Липень А.А. Простая йога для позвоночника и суставов / А.А. Липень. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 176 с.
4. Палей Л. Исправляем осанку: Уникальная лечебная гимнастика / Л. Палей. – М.: Мир и Образование, 2013. – 128 с.
5. Платонов В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
6. Эллуорт А. Анатомия пилатеса / А. Эллуорт. – М.: Эксмо, 2012. – 160 с.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**

**Эйдельман Л.Н.**

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,  
Россия, г. Санкт-Петербург  
info@Natali-fitness.spb.ru*

**Аннотация:** В статье рассмотрены проблемы организации физкультурно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей. Показано, что решение этих проблем позволит реализовать задачи в области оздоровления детей,

изложенные в приоритетных национальных проектах в области образования и здравоохранения.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровье, дополнительное образование детей.

В настоящее время, несмотря на многочисленные исследования в области оздоровления детей, остро стоит вопрос о здоровье подрастающего поколения. Чрезмерные интеллектуальные нагрузки в учебно-воспитательном процессе, отсутствие у детей мотивации к двигательной деятельности, подмена оздоровительных задач дошкольного учреждения образовательными задачами, недостаточная двигательная активность, несбалансированное питание, введение статических видов деятельности (например, шахматы) в педагогический процесс не дают позитивных сдвигов в формировании здоровья детей, хотя имеется заинтересованность государства в оздоровлении населения, активизации массового физкультурно-оздоровительного движения. Позиция государства в этом вопросе отражена в документах «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства», «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г.». Проект государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» предполагает, что к 2020 году в системе дополнительного образования будут заниматься не менее двух третей от общего количества школьников. Возросший интерес к дополнительному образованию детей, родителей, педагогов объясняется возможностью удовлетворять разнообразные познавательные интересы личности в условиях неформального образовательного процесса.

Для учреждений данного типа неоспорим приоритет воспитательной функции, обусловленный как особенностями образовательного процесса, так и основными задачами этой сферы: обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, организация содержательного досуга и др. [1]. Образовательный процесс в системе дополнительного образования строится в парадигме развивающего образования, обеспечивая, в том числе, и оздоровительную функцию. Вместе с тем, анализ учебно-педагогического процесса в системе дополнительного образования детей (ДОД) выдвинул на первое место проблемы организации физкультурно-оздоровительной деятельности в системе ДОД.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (ФОД) - неотъемлемая часть педагогического процесса любого образовательного учреждения вне зависимости от его ведомственной принадлежности. ФОД в системе дополнительного образования детей включает в себя разнообразные формы предоставления населению физкультурно-оздоровительных услуг, проведение физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий. Этот вид деятельности играет «незаурядную роль в профилактике заболеваний, восстановлении здоровья в случае его нарушения и упрочении его», отмечает Л.П. Матвеев [3, с. 96]. При этом ФОД в системе дополнительного образования рассматривается не как базовый фактор развития

оздоровительного потенциала личности, а как сфера услуг, направленная на массовое вовлечение детей в организованные формы занятий физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной направленности с учётом их интересов, а также на достижение удовлетворения потребностей родителей и детей в двигательной активности.

Между тем, системой ДОД накоплен колоссальный опыт организации массовой физкультурно-оздоровительной деятельности. На протяжении всех лет своего существования система ДОД по степени охвата детского населения влиянием физической культуры была одной из наиболее действенных. Накопленный опыт приобщения к физкультурно-оздоровительной деятельности подрастающего поколения в настоящий момент используется редко, что приводит к неэффективности мероприятий в области оздоровления. Если мы учтём историко-культурный, социальный и педагогический опыт предшествующих поколений, реалии сегодняшнего дня, то у нас есть возможность повысить качество физкультурно-оздоровительной деятельности.

Изменения, происходящие в настоящее время в системе ДОД, дают возможность внедрять интегрированные виды физкультурно-оздоровительной деятельности, поскольку традиции, стиль и методы работы этих учреждений максимально учитывают особенности социума. Следствием этого является воспитание здорового, креативного и деятельного человека. Это одна из граней социального заказа, который призвана выполнять система образования.

Однако приходится признать, что нехватка эффективных оздоровительных технологий и методик дополнительного образования учащихся, низкий уровень обеспечения образовательного процесса учебно-методической литературой, частая смена педагогических кадров по социально-экономическим причинам, отсутствие системы целенаправленной подготовки педагогов для системы ДО, низкая активность исследователей из числа научно-педагогических работников вузов, изучающих проблемы оздоровительной деятельности в системе ДОД, недостаточное бюджетное финансирование образовательной деятельности – это лишь некоторые проблемы, которые могут возникнуть в процессе организации ФОД [7, с. 71-82]. Анализ реальной ситуации, сложившейся в системе ДОД, показывает, что педагоги стремятся работать по современным технологиям оздоровительной направленности. Многие исследователи при этом отмечают, что не все из преобразований способствуют оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности [2; 6, с. 4-8]. Педагогические исследования по организации, содержанию и проведению занятий оздоровительной направленности, выявили, что большинство используемых программ не имеют научного обоснования, грамотно поставленных педагогических задач, долгосрочного планирования и зачастую оптимального подбора средств. Существующие противоречия между многообразием новых технологий и отсутствием достаточно чёткой, научно обоснованной парадигмы ставят большой вопрос о возможности их использования в практике ДОД [5]. Исходя из этого, мы можем утверждать, что сегодня необходим научный взгляд на физкультурно-оздоровительную деятельность ДОД с точки зрения задач целенаправленного воспитания здорового поколения.

Мы поддерживаем мнение С.О. Филипповой [4] о том, что в образовательных учреждениях должны использоваться только те технологии и программы, которые защищены в диссертационных исследованиях по специальностям 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, 13.00.01 - общая педагогика, 13.00.07 - дошкольная педагогика; рекомендованы для использования в работе с детьми дошкольного возраста организациями, отвечающими за физкультурно-оздоровительную работу в дошкольных учреждениях города, региона или России. Применение технологий и программ, не утверждённых соответствующими органами образования и здравоохранения возможно в режиме официального педагогического эксперимента.

В заключении необходимо отметить, что ФОД в системе дополнительного образования детей не ограничена решением задач физического развития и физической подготовленности, она выполняет социальные функции общества в области нравственности, духовности, воспитания, этики. Этот вид деятельности представляет собой область творческой деятельности по воспитанию культуры здоровья. ФОД, как специфический вид физической культуры, формирует культуру личности вне её пола, возраста и национальной принадлежности. Всё это привело нас к заключению, что физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях дополнительного образования детей тесно связана с духовным развитием и становлением личности, формирующими аксиологический спектр ценностей, которые являются «отправной точкой» для воспитания здорового поколения.

#### Литература

1. Каргина З.А. Дополнительное образование детей: история, теория, методология: монография / З.А. Каргина. – М. : Экон-Информ, 2012. – 232 с.
2. Козырева О.В. Оздоровительные технологии в дошкольных и школьных образовательных учреждениях и во внешкольных организациях / О.В. Козырева // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2010. – № 2. – С. 4 - 8.
3. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л.П. Матвеев. – СПб. : Изд-во «Лань», М. : ООО Изд-во «Омега-Л», 2004. – С. 96.
4. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников : монография / С.О. Филиппова. – СПб. : Северная полиграфия, 2002. – 336 с.
5. Эйдельман Л.Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Эйдельман Любовь Николаевна. – СПб., 2009. – 184 с.
6. Эйдельман Л.Н. Проблемы дополнительного образования в области здоровьесбережения детей / Л.Н. Эйдельман // Культурно-оздоровительные услуги в учреждениях образования и досуга: опыт, проблемы, перспективы : сб. статей по матер. Всерос. науч.-практич. конф. – Магнитогорск : МаГУ, 2013. – С. 4-8.
7. Эйдельман Л.Н. Проблемы организации оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей / Л.Н. Эйдельман // Здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие технологии в образовательном процессе : монография / под общ. ред. Н.В. Лалетина; Сиб. Федер. Ун-т; Краснояр. Гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева [и др.]. – Красноярск : ООО «Центр информации», ЦНИ «Монография», 2013. – Глава 2.1. – С. 71 – 82.

## ФУТБОЛ НА ЭЛЕКТРОКОЛЯСКАХ – ВИД СПОРТА

Арефьева А.С., Филиппова С.О.

*Российский государственный педагогический университет*

*им. А.И. Герцена, Россия, Санкт-Петербург*

*arefeva1966@bk.ru, filiso@mail.ru*

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема развития адаптивных видов спорта как средства социализации лиц с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата. В работе акцентируется внимание на том, что занятия футболом на колясках является сильной мотивацией для успешной социализации и адаптации инвалидов с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата и будет проходить намного эффективнее и успешнее.

**Ключевые слова:** адаптивный спорт, спортивная игра, футбол на электроколясках, лица с ограниченными возможностями, социализация.

Футбол на электроколясках – это спортивная игра для людей с наиболее тяжелыми физическими ограничениями, которые пользуются электроколясками в повседневной жизни. Этот вид спорта сочетает в себе навыки виртуозного вождения коляски со скоростью 10 км/ч и мощностью самой коляски, что делает игру динамичной и волнующей. Впервые в футбол на колясках начали играть во Франции в 1978 году, затем в Канаде, США, Японии, Бельгии, Португалии и Швейцарии. В 2006 году, на втором саммите в город Атланта (США), были протестированы и утверждены новые правила и создана Международная Федерация Ассоциаций Футбола на электроколясках — FIPFA. Тогда же состоялся и первый официальный международный турнир, чемпионом которого стала Франция. В октябре 2007 года состоялся первый Кубок Мира FIPFA в Токио с участием 8 стран, в финале которого сборная США одержала победу над сборной Франции по пенальти. В России в Санкт-Петербурге организовали физкультурно-спортивный клуб «Параолимпик», пока единственный в России, где стал развиваться футбол на колясках. В 2016 году команда наших футболистов сыграла в Хельсинки первый в своей истории международный товарищеский матч с командой Финляндии. Футбол на электроколясках – один из семи видов спорта, претендующих на включение в программу Паралимпийских игр в Токио 2020.

Играют в инвалидных колясках с мотором, управляемых джойстиком, так как у этих людей нет возможности толкать колёса обычной коляски. К коляскам приделывают защитные бунды, которые не только защищают ноги, но и позволяют бить по мячу.

Исследования свидетельствуют о том, что занятия спортом очень важны для социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, потому что идентификация с ролью спортсмена вытесняет у них идентификацию с ролью инвалида и способствует целому комплексу эффективных адаптационных преобразований личности. Впервые в

жизни люди с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата смогут быть не зрителями, а игроками.

Обозначенная тема является на сегодняшний день актуальна для развития спорта для лиц с тяжелыми ограниченными возможностями здоровья. В этой связи было проведено исследование, цель которого было выявление мотивов занятий футболом на колясках лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Проводился опрос членов команды «Паралимпик» игроков в футбол на колясках, старшего тренера и основателя футбольной команды – Разили Рифовны Ермаковой и недавно пришедших заниматься этим видом спорта. Было опрошено 15 человек, из них 10 мужчин и 3 женщины в возрасте от 18 до 60 лет и 2 юноши 11 и 17 лет.

В ходе исследования было выявлено, что основными мотивами выбора именно футбола на колясках для своих занятий спортом респонденты назвали три, которые распределились примерно в равных пропорциях:

- интересный вид спорта;
- занятия доступны;
- единственное, что получается хорошо.

Восемь из опрошенных спортсменов решение заниматься футболом приняли по совету тренера. Четверо последовали в клуб вместе с друзьями и двух юношей направили из Центра реабилитации, и только тренер самостоятельно приняла решение заниматься футболом. Большинство респондентов до того, как прийти в футбол на колясках, занимались другими видами спорта. В их ответах чаще всего встречались: бочче, фехтование, настольный теннис, шахматы, шашки. Можно сделать вывод, что это наиболее доступные виды спорта для лиц с тяжелым поражением опорно-двигательного аппарата и, следовательно, наиболее популярные.

Для 17% респондентов в ходе опроса выяснилось, что занятия футболом на колясках стали для них смыслом жизни, они перестали ощущать бесполезность своей жизни и у них появились воля к преобразованиям и целеустремленность. Посмотреть мир, попутешествовать, самим брать на себя ответственность, уйти от гиперопеки родных - вот мотивы других 17% респондентов. 12% опрошиваемых сами когда-то играли в футбол, они являются ярыми болельщиками своих любимых команд и возможность в данном физическом состоянии быть не только причастным, но и самим участвовать в процессе игры, пусть даже на колясках, очень вдохновляет и мотивирует их. Для других 12% респондентов мотивом является улучшение состояния своего здоровья, и они видят в занятиях футболом на колясках возможность увеличить свою двигательную активность, а значит улучшить свое здоровье. На повышение самооценки и, таким образом, ценности своей жизни указали еще 12% опрошиваемых. Так как лица с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата изолированы от общества в силу своих физических недостатков, а круг их общения в основном ограничивается родственниками и медицинским персоналом, то общение стало для них важным мотивом, заниматься спортом. На это указали 9% респондентов, а другие 9% на вопрос о мотивации ответили,

что стало веселее жить, так как появилось общение и увеличилась двигательная активность. У 6% опрошенных, мотивацией стало понимание, что они могут участвовать в международных соревнованиях, добиваться признания и успехов и таким путем смогут улучшить качество своей жизни. Другие 6% при опросе сказали, что им просто нравится весь процесс игры: скорость, азарт, сложные игровые ситуации, сплоченность, возможность играть в команде, а значит нести ответственность за себя и других участников игры, что требует самоотдачи, что не привычно для лиц с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата, так как они обычно гиперопекаемые из-за своих физических недостатков.

Исследование показало, что в адаптивном спорте заниматься футболом на колясках с успехом могут спортсмены любого возраста и пола, что позволяет им строить спортивную карьеру по правилам, отличным от здоровых спортсменов. В этой связи, целесообразно рекомендовать занятия футболом на колясках всем инвалидам с тяжёлыми заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ДЦП, мышечная дистрофия, тетрапарез верхних и нижних конечностей) не имеющим медицинских противопоказаний, в том числе и инвалидам юного и старшего возраста.

Человек, который не может выполнять многие физиологические функции, зависящие от окружающих его людей, сможет почувствовать свою причастность к футболу, повысится его самооценка, уменьшится риск приобретения вредных привычек и депрессивного состояния, которое может привести к суициду. Жизнь в обществе, в котором он живет, его социализация и адаптация, благодаря занятиям футболом на колясках, будет проходить в значительной степени более эффективно. Психологическое состояние улучшится, появятся цели, а потом и возможности реализовать их. Улучшится состояние здоровья инвалида, увеличатся его физические и психические возможности, ему легче будет справляться со своими телесными недугами.

Открывая игры инвалидов, Людвиг Гутман сказал: «Глядя в будущее, я предвижу то время, когда это новое спортивное мероприятие станет действительно международным [1]. Можно предположить, что в скором времени недооценка возможностей футбола на колясках в реабилитации и социализации лиц с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата будет устранена. Футбол на колясках станет активно пропагандироваться и развиваться в нашей стране, что даст многим инвалидам надежду на применение своих неограниченных возможностей. А этот вид адаптивного спорта со временем выйдет на международный уровень и станет Паралимпийским.

### **Литература**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С.П. Евсеева.- 3-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2010. – 88 с.
2. PARALYMPIC.Физкультурно-спортивный клуб «Паралимпик» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://paralympic-spb.ru> (дата обращения: 12.11.2018).

# СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛАКТАТА В КРОВИ КАК МЕТОД ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ У СТАЙЕРОВ

Воронков А.В., Науменко А.А., Науменко А.А., Загоруйко Ю.А.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
(НИУ «БелГУ»), Россия, г. Белгород  
voronkov@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** В статье дается обоснование планирования тренировочной нагрузки легкоатлетов-стайеров на основе показателей лактата в крови.

**Ключевые слова:** легкоатлеты-стайеры, планирование, нагрузка, лактат.

Отличительной особенностью легкой атлетики от большинства видов спорта является то, что в нее входят несколько видов, при этом каждый вид включает в себя множество дисциплин. Наибольшее количество дисциплин в беговых видах легкой атлетики. Соревнования проводятся, начиная с дистанции 60 метров, и не заканчиваются марафоном (42 км 195 м). Есть еще бег на 100 км и суточный бег.

Надо отметить, что методики подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на различные дистанции значительно отличаются. Это объясняется в первую очередь особенностями соревновательной деятельности. Спринтерские виды, к которым принято относить бег до 400 м, характеризуются максимальной или околорекордной скоростью на протяжении всей дистанции. Бег на средние дистанции (от 800 м до 1500 м) требуют от спортсмена, как проявления скоростных способностей, так и высокого уровня развития общей выносливости. Для спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, наиболее востребованным качеством является общая выносливость.

В то же время диапазон длинных дистанций в легкой атлетике настолько велик, что методики подготовки значительно отличаются у стайеров, специализирующихся на какой-либо соревновательной дистанции. Так, подготовка бегунов, специализирующихся в беге на шоссе на дистанциях 15 км, 21,0975 км, 42,195 км, должна отличаться от подготовки бегунов на 5 или 10 км.

Долгое время считалось, что для бегунов на длинные дистанции главным условием достижения высоких соревновательных результатов является использование больших объемов беговых нагрузок близких к соревновательным по интенсивности. Именно так тренировались Российские спортсмены 20-30 лет назад.

Исследования последних лет показали, что постоянное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок нередко приводит к состоянию перетренированности у бегунов на длинные дистанции, возникновению травм и как

следствие, снижению соревновательных результатов или завершению спортивной карьеры [2].

Налицо противоречие. С одной стороны для тренировки стайеров нужны большие объемы беговой работы и работа с высокой интенсивностью, с другой стороны постоянное повышение объемов и интенсивности с большой вероятностью приводит к перетренированности. Данное противоречие позволяет сформулировать проблему: «как дозировать нагрузку легкоатлетов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, чтобы наиболее эффективно готовить организм спортсмена к условиям соревновательной деятельности».

Спортсмены, которые специализируются в беге на дистанции от 5 км и выше, основное внимание в тренировочной деятельности должны уделять развитию аэробных способностей. При этом надо стремиться в наибольшей степени развивать способность поддерживать ту соревновательную скорость, которая присуща той или иной дистанции. Так, например средняя скорость бегуна на 5 км выше, чем средняя скорость марафонца. Естественно, что в тренировочном процессе интенсивность нагрузки у этих спортсменов будет отличаться друг от друга. В данном случае мы можем предположить, что легкоатлеты, специализирующиеся на дистанциях 5 и 10 км, в качестве основного источника энергии используют гликоген мышц и печени, который расходуется в аэробных условиях без образования молочной кислоты. Вклад жиров в энергообеспечение на соревновательной дистанции у этих спортсменов незначителен (особенно у бегунов на 5 км). Те же спортсмены, которые специализируются в беге на 20 км и более, в качестве основного источника энергии используют жиры. Жиры у этих спортсменов также расходуются при достаточном количестве кислорода. При этом жиры способны обеспечить более длительную работу, но меньшей интенсивности, чем гликоген [1].

Выполняя специализированную работу, легкоатлеты тренируют механизмы, отвечающие за рациональное и эффективное использование тех или иных энергетических субстратов организма.

Очевидно, что участие спортсмена-стайера в соревнованиях на различные дистанции (от 3 км до марафона), и соответственно подготовка к ним, не позволяет в полной мере развить те способности, которые могли бы привести к победе в какой-либо одной спортивной дисциплине. Поэтому целесообразным, на наш взгляд, является относительно узкая специализация легкоатлетов-стайеров.

В настоящее время можно наблюдать, как некоторые спортсмены участвуют в течение года в забегах на разнообразных дистанциях – от 3 км до марафона, пытаются показать максимальные результаты в каждом соревновании. Мы считаем, что такой подход с большой долей вероятности может привести к перетренированности. Целесообразней будет выбрать в качестве основной дистанции 1-2 спортивных дисциплины, например, марафон и полумарафон, или бег на 3 км и 5 км. В этом случае подготовка будет ориентироваться на конкретную соревновательную деятельность.

Можно будет более точно планировать нагрузку с тем, чтобы готовить организм к преодолению определенной дистанции с оптимальной скоростью.

В последнее время появились приборы, позволяющие оперативно оценить химический состав крови на предмет наличия в ней лактата (молочной кислоты).

Многочисленные исследования говорят о том, что показатели лактата находятся в прямой зависимости от интенсивности беговой работы легкоатлетов. Так, например, при работе в аэробном режиме, концентрация лактата не превышает показателей 3,0 ммоль/л. Если работа совершается на уровне анаэробного порога, то показатели лактата составляют 4,0 ммоль/л. При выполнении работы в зоне интенсивности, превышающей анаэробный порог, показатели лактата растут очень быстро и могут достигать 10,0 ммоль/л и более [2].

Нами был проведен анализ показателей лактата в крови спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, в рамках недельного микроцикла. В исследовании участвовали 8 легкоатлетов имеющих разряд кандидата в мастера спорта.

Так, в понедельник после выполнения равномерного бега на 15 км показатели лактата у спортсменов находились в диапазоне 2,8-3,2 ммоль/л. Данные показатели свидетельствуют о том, что тренировка была эффективной для развития аэробных способностей. Данные способности вносят основной вклад в результат в беге на 15 км и более.

Во вторник выполнялся повторный бег 3 по 5 км. Показатели лактата уже после второго забега составили 6,6-7,0 ммоль/л, а после третьего забега – 8,0-8,4 ммоль/л. Анализ данных показателей позволяет заключить, что в этот день спортсмены развивали анаэробную производительность, которая в большей степени нужна на дистанциях от 3 км до 5 км.

В среду спортсмены выполняли кросс, после которого показатели лактата составили 2,8-3,2 ммоль/л. Мы видим, что, как и в понедельник, в этот день происходила эффективная тренировка аэробных способностей.

В четверг у спортсменов, за которыми велось наблюдение, был день отдыха.

В пятницу легкоатлеты выполняли бег с переменной скоростью («фартлек»). На протяжении 12 км чередовали пробегание 500-метровых отрезков с высокой и медленной скоростью. По окончании тренировки уровень лактата составил 8,6-9,0 ммоль/л. Очевидно, что, как и во вторник, эта тренировка была эффективной для развития анаэробных способностей.

В субботу спортсмены выполняли кросс по пересеченной местности 20 км. В конце тренировки показатели лактата составили 4,8-5,2 ммоль/л. Мы видим, что данная тренировка является малоэффективной как для развития аэробных способностей, так и для развития анаэробных способностей.

В беседе со спортсменами, мы выяснили, что все они в течение года участвуют в большом количестве соревнований. При этом соревнуются в забегах от 1,5 км до марафона. В то же время, все спортсмены указали на то, что их результаты почти на всех

дистанциях почти не улучшаются, несмотря на то, что они тренируются все интенсивней и интенсивней.

Анализ соревновательной деятельности участников нашего исследования и анализ их тренировочной деятельности с помощью анализатора «LactateScout +», который позволяет оперативно измерять показатели лактата после тренировки, позволил сделать следующие выводы.

1.Повышать уровень квалификации спортсменов, имеющих квалификацию кандидатов в мастера спорта, выступая в соревнованиях на дистанциях от 1,5 км до марафона, нецелесообразно. Эффективность соревновательной деятельности может значительно повыситься, если мы сузим специализацию до двух дисциплин. Например, 3 км и 5 км, или 5км и 10 км, или 21,1 км и марафон.

2. использование в течение недели трех тренировок, направленных на развитие анаэробных способностей, с большой долей вероятности может привести к перетренированности и застою результатов.

3. направленность тренировочных занятий надо строить с учетом узкой специализации спортсмена. Так, если атлет выбрал для себя дистанции 3 км и 5 км, то возможно использование в рамках недельного микроцикла двух тренировок анаэробной направленности. Если же спортсмен готовится к выступлениям в таких дистанциях как полумарафон и марафон, то в недельном микроцикле ему не следует использовать более одной тренировки, направленной на развитие анаэробных способностей.

4. в зависимости от предпочтений легкоатлета-стайера, изменяется интенсивность аэробной работы на тренировке. Так, если атлет специализируется в беге на 3 км и 5 км, то показатели лактата в конце аэробных тренировок должны находиться в диапазоне 3,5-4ммоль/л. Если же спортсмен специализируется в марафоне и полумарафоне, то по окончании аэробных тренировок показатели лактата должны составлять 2,5-3,0 ммоль\л.

5. использовать анализатор лактата целесообразно с мониторами сердечного ритма, которые позволяют непрерывно контролировать показатели ЧСС во время тренировки. В итоге спортсмен будет знать, какие индивидуальные показатели ЧСС во время бега соответствуют тому или иному содержанию лактата после тренировки. Это позволит постоянно отслеживать нагрузку в заданном диапазоне на основе планируемых показателей лактата.

### **Литература**

1. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта: пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 504 с.

2. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулума", 2006. - 160 с.

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ 5×5 (B1) (СПОРТ СЛЕПЫХ)  
Попенко К.С., Махов А.С.**

*ГБУ Республики Марий Эл «Спортивно-адаптивная школа  
паралимпийского резерва», Россия, г. Йошкар-Ола;  
Российский государственный социальный университет,  
Россия, г. Москва  
minsport.popenko@yandex.ru, alexm-77@list.ru*

**Аннотация:** Статья обобщает результаты исследования, посвященного вопросам управления процессом спортивной подготовки высококвалифицированных паралимпийских мини-футболистов (спорт слепых). Спорт высших достижений лиц с ограниченными возможностями здоровья - сложная динамическая система, и для соответствия уровня сборной команды своей страны спортсмену-инвалиду необходимо выполнение высоких требований избранного вида спорта. Поэтому важно организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы спортивная подготовка позволила эффективнее раскрыть потенциал спортсмена и повысить стабильность его результатов.

**Ключевые слова:** мини-футбол 5×5 (B1) (спорт слепых), высококвалифицированные слепые футболисты, адаптивный спорт, управление процессом спортивной подготовки.

Адаптивный спорт на уровне высших достижений характеризуется высоким уровнем состязательности, экстремальностью физических нагрузок, выраженной специализацией. В качестве основной установки деятельности в адаптивном спорте выступает стремление к максимально возможному достижению, к рекорду. Спортсмен-инвалид высокой квалификации вступает в сложные взаимодействия и взаимоотношения с выбранным видом спорта, который в свою очередь предъявляет особые специфические требования к физическим качествам, поведенческим привычкам, личностным характеристикам, мотивации к занятиям видом спорта. Управляемый процесс спортивной подготовки позволяет учитывать, систематизировать и организовать подготовку, позволяющую реализовать спортсмену-инвалиду свои потенциальные возможности, добиться высоких спортивных результатов, войти в число лучших спортсменов своей страны, всесторонне соответствовать требованиям вида спорта [2].

Научными исследованиями, посвященным вопросам совершенствования процесса спортивной подготовки спортсменов в адаптивных видах спорта, специалисты и ученые стали заниматься совсем недавно. Среди них А.А. Антонов, Г.Н. Германов, А.В. Жалилов, Н.Д. Иванова, Т.Е. Казакова, М.А. Козлова, А.В. Корнев, М.А. Корнева, Л.Р. Макина, А.С. Махов, И.В. Михайлова, Е.А. Осокина, Е.Ю. Пелих, Е.А. Петрова, О.Г.

Рысакова, О.С. Смирнов, О.Н. Степанова. Тем не менее на сегодняшний день в Российской Федерации далеко не все виды спортивных дисциплин инвалидного спорта охвачены исследовательским вниманием. Методики и программы подготовки спортивного резерва либо не совершенствуются, либо совсем отсутствуют и не применяются в тренерской работе.

Подобная ситуация существует в дисциплине «мини-футбол 5×5 (В1) (спорт слепых)», которая входит в программу летних Паралимпийских игр с 2004 г. [1]. Несмотря на высокие результаты нашей национальной команды на протяжении 3-х последних лет, на Чемпионате мира в г. Мадрид (Испания) в июне 2018 г. сборная России заняла 4-е место (3 поражения из 6-и игр) [3]. Данный факт позволяет говорить о необходимости совершенствования действующей системы управления процессом спортивной подготовки высококвалифицированных паралимпийских мини-футболистов (спорт слепых) и научно-методического обеспечения тренировочного процесса, что подчеркивает актуальность данной статьи.

В нашем параллельном исследовании приняли участие паралимпийские мини-футболисты сборных команд Италии и России (спорт слепых). Действующим высококвалифицированным спортсменам и тренерам была предложена анкета из 40 вопросов со шкалой ответов от 1 («абсолютно не важно») до 10 баллов («исключительно важно») с целью определения их отношения к различным аспектам спортивной и около спортивной жизни, влияющих на реализацию их спортивных устремлений.

Исследование проходило летом 2018 г. в период проведения учебно-тренировочных сборов национальной команды России в Италии. Полученные данные были статистически обработаны с помощью метода средних величин (вычисления производились с использованием стандартного пакета программ Microsoft Excel for Windows). После этого результаты были сопоставлены по среднему значению между собой (см. таблицу).

Полученные результаты анкетирования высококвалифицированных незрячих футболистов указывают на то, что только по пяти вопросам спортсмены сборных команд России и Италии имеют одинаковое мнение ( $\Delta X \leq 1$  балл). Лишь два из пяти мотива классифицированы в категорию важных: «желание стать мастером спорта (МСМК)» и «высокий престиж побед в крупных соревнованиях». Оба мотива подчеркивают значимость высокого уровня спортивной подготовки для спортсмена.

Обобщая вышесказанное, следует сказать, что квалифицированный спортсмен-инвалид сможет реализовать возможности, раскрыть свой потенциал и добиться значительных спортивных результатов, если его спортивная форма всегда будет на высоком уровне. Подготовительная работа на спортивно-тренировочных сборах, контрольные и товарищеские матчи и самое главное выступление за сборную своей страны на официальных международных соревнованиях позволяют высококлассному футболисту удовлетворить потребность в самых высоких спортивных притязаниях: звание, титул, рекорд и т.д. При этом достижение спортивного мастерства уровня сборной

команды и вхождение в число лучших спортсменов своей страны является результатом всесторонней спортивной подготовки организованного тренировочного процесса. Не вызывает сомнений, что такой процесс должен быть подконтрольным и управляемым.

**Таблица - Результаты математико-статистической обработки данных анкетного опроса высококвалифицированных мини-футболистов Италии и России, занимающихся мини-футболом 5×5 (B1) (спорт слепых) с точки зрения спортсменов (n=25)**

№	Вопросы анкеты		ИТАЛИЯ		РОССИЯ	
			Среднее, X (баллы)	Ранг	Среднее, X (баллы)	Ранг
1	The opportunity to join the national team and represent my country at international competitions	Возможность попасть в состав национальной сборной и представлять свою страну на международных соревнованиях	9,917	1	8,692	5
2	It's nice to experience the joy of the victory	Приятно испытывать радость побед	9,917	2	7,615	9
3	Desire to become the champion of the country, Europe, the world and Paralympic games	Желание стать чемпионом страны, Европы, мира и Паралимпийских игр	9,75	3	7,846	8
4	<b>High prestige of victories in major competitions</b>	<b>Высокий престиж побед в крупных соревнованиях</b>	<b>9,667</b>	<b>4</b>	<b>8,769</b>	<b>4</b>
5	Because this kind of sport is very beautiful	Потому что это красивый вид спорта	9,583	5	4,00	32
6	The desire to improve my abilities, there is no limit to perfection	Стремление совершенствовать свои способности, нет предела совершенства	9,333	6	7,538	10
7	It's nice to feel a sense of accomplishment in front of teammates	Приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами по команде	9,167	7	7,615	9
8	You like the process of sports training and its components: training, training camps, friendly games, control competitions, etc.	Нравится сам процесс спортивной подготовки и её составляющие компоненты: тренировки, сборы, товарищеские игры, контрольные соревнования и т.д.	9,083	8	4,00	19

№	Вопросы анкеты		ИТАЛИЯ		РОССИЯ	
			Среднее, X (баллы)	Ранг	Среднее, X (баллы)	Ранг
9	The opportunity to express yourself, your abilities, skills, personal qualities	Возможность проявить себя, свои способности, умения, личностные качества	9,00	9	7,154	11
10	I am pleased when the coach praises and approves me	Мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер	9,00	10	5,846	14
11	It's nice when athletes are shown on television, when people talk about them on the radio, in newspapers and magazines	Приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах	8,917	11	4,077	31
12	A way to meet the need for new sensations, and the desire to prove that you are capable to do more	Способ удовлетворения потребности в новых ощущениях, и стремление доказать, что способен на большее	8,833	12	5,692	16
13	Approval and support from important people for me: relatives, friends, other close people	Одобрение и поддержка со стороны значимых для меня людей: родственников, друзей, других близких людей	8,083	13	3,462	36
14	I like when my relatives, friends support me and admire my achievements	Нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами	7,75	14	2,538	40
15	Desire to become a leader, a captain of the team	Желание стать лидером, капитаном команды	7,583	15	4,538	26
16	<b>Desire to become a master of sports (master of sports of international class)</b>	<b>Желание стать мастером спорта (мастером спорта международного класса)</b>	<b>7,333</b>	<b>16</b>	<b>6,692</b>	<b>12</b>

№	Вопросы анкеты		ИТАЛИЯ		РОССИЯ	
			Среднее, X (баллы)	Ранг	Среднее, X (баллы)	Ранг
17	My coach invited me to join the team	Пригласил заниматься тренер	7,25	17	4,615	25
18	Your motive is achievement of success which is constantly supported by intermediate achievements: a goal, a victory, a medal	Мотивом является достижение успеха, которое постоянно подкрепляется промежуточными достижениями: гол, победа, медаль	7,083	18	8,769	3
19	The requirements of this sport are clear and close to my inner beliefs and values	Требования данного вида спорта понятны и близки моим внутренним убеждениям и ценностям	6,667	19	4,154	29
20	To try myself as a coach after retiring as a player	Чтобы после окончания карьеры игрока попробовать себя в качестве тренера	6,583	20	3,615	34
21	Develops character, mental and physical qualities	Развивает характер, психические и физические качества	6,417	21	8,077	7
22	To get a specialty and become a sports official to promote this sport, make it popular	Чтобы получить специальность и стать спортивным чиновником для продвижения своего вида спорта, сделать его популярным	6,25	22	2,538	38
23	<b>Desire to be one of the best and outstanding athletes</b>	<b>Желание быть среди лучших и выдающихся спортсменов</b>	<b>6,083</b>	<b>23</b>	<b>6,538</b>	<b>13</b>
24	Improvement of personal qualities such as endurance, will, mutual assistance, patience	Совершенствование личностных качеств таких, как выдержка, воля, взаимопомощь, терпение	5,917	24	8,385	6

№	Вопросы анкеты		ИТАЛИЯ		РОССИЯ	
			Среднее, X (баллы)	Ранг	Среднее, X (баллы)	Ранг
25	I believe that only in this sport I will be able to achieve significant success	Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов	5,917	25	4,846	23
26	The ability to throw out emotions, relieve nervous and mental tension	Возможность выплеснуть эмоции, снять нервное и психическое напряжение	5,833	26	4,385	28
27	<b>Contributes to the organization, including everyday life</b>	<b>Способствует организованности, в том числе и в повседневной жизни</b>	<b>5,833</b>	<b>27</b>	<b>5,769</b>	<b>15</b>
28	To have more friends	Чтобы иметь больше друзей и товарищей	5,75	28	3,846	33
29	Sports hall (sports facilities) is close to my house	Потому что спортивный зал (спортивная база) близко (-а) от дома	5,75	29	2,538	39
30	To broaden my horizons and outlook	Расширить свой кругозор и мировоззрение	5,667	30	3,615	35
31	<b>Because doing sports increases self-esteem</b>	<b>Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства</b>	<b>5,333</b>	<b>31</b>	<b>5,692</b>	<b>17</b>
32	To quit bad habits, break with bad company, move away from the street	Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы	4,083	32	2,923	37
33	To recover quickly from illness (injury)	Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни (травмы)	3,75	33	4,769	24
34	To be more attractive to the opposite sex	Чтобы быть более привлекательным для противоположного пола	3,583	34	5,154	21
35	You are always in a state of physical or emotional stress	Постоянно находишься в состоянии физического или эмоционального напряжения	3,083	35	5,154	20

№	Вопросы анкеты		ИТАЛИЯ		РОССИЯ	
			Среднее, X (баллы)	Ранг	Среднее, X (баллы)	Ранг
36	This is a sport where you can train individually, regardless of others	Это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других	2,083	36	4,077	30
37	Family tradition, parents (brother or sister) are engaged in sports	Семейная традиция, родители (брат или сестра) занимались спортом	2,083	37	4,462	27
38	To live up to the hopes of my coach, parents	Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями	2,00	38	5,538	18
39	I'm engaged in this activity for a long time. I got used to, and can't do anything else	Занимаюсь уже давно, привык, ничего другого не умею	1,917	39	4,923	22
40	Sport of the highest achievements as a way of material and financial support for myself and my family	Спорт высших достижений способ материального и финансового обеспечения себя и своей семьи	1,083	40	9,462	1

### Литература

1. Антипов С.И. Сравнительные характеристики показателей двигательной деятельности слепых и зрячих спортсменов, занимающихся мини-футболом / С.И. Антипов, П.Б. Кононенко, В.П. Усенко // Материалы Всерос. науч.-прак. конф. «Физическая культура и спорт в современном обществе», 2015. – С. 7-11.
2. Махов А.С. Адаптивный спорт в России и за рубежом: становление, организация, регулирование : монография / А. С. Махов. – М. : РУДН, 2011. – 196 с.
3. Попенко К.С. VII Чемпионат мира по мини-футболу 5x5 (B1) – спорт слепых: итоги выступления национальной сборной Российской Федерации / К.С. Попенко, А.С. Махов // Адаптивная физическая культура, 2018. – № 3 (75). – С. 49-51.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ ПРОГРАММЫ С УРОВНЕМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

Амурская О.В., Уланская А.А.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
amurskaya@bsu.edu.ru, ulanskaya.aniuta@yandex.ru*

**Аннотация:** в статье рассматриваются требования к мастерству фигуристов, раскрываются компоненты программы выступления фигуристов и их оценивание.

**Ключевые слова:** программа, фигурист, техническая подготовка.

Фигурное катание на коньках является сложно-координационным видом спорта. Это связано с тем, что фигурист катается на коньках, лезвия которых имеют очень маленькую площадь соприкосновения со льдом, а сам лед очень жесткий и скользкий. Фигурист должен выполнять много различных сложных элементов на льду, включая многооборотные прыжки, которые могут часто сопровождаться ошибками при приземлении и падениями.

Массовое развитие фигурного катания на коньках, применение прогрессивной методики тренировочного процесса, совершенствование его организационных форм позволили российскому фигурному катанию занять ведущие позиции в мире. Убедительные победы наших фигуристов демонстрируют основные черты советской школы фигурного катания, органично соединяющей отличную физическую подготовленность, рациональную технику с эстетическим совершенством и волей к победе.

Современное направление развития фигурного катания на коньках характеризуется ярко выраженной тенденцией к гармонии основных компонентов катания, сбалансированности содержания программы. Перед спортсменами ставится задача продемонстрировать владение всеми группами элементов - шагами, спиралями, вращениями, прыжками - в одиночном катании, поддержками, подкрутками, выбросами, тодесами, совместными и параллельными вращениями в парном катании, разнообразными шаговыми комбинациями в танцах на льду.

Новые требования к мастерству фигуристов обуславливают соответствующую организацию, содержание и проведение тренировочного процесса. Одной из характерных черт современного катания на коньках является прогрессирующее усложнение соревновательных программ. Процесс этот развивается, в частности, по пути освоения спортсменами сложных в координационном отношении элементов и соединений вращательного характера, которые являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора. Поэтому одной из специфических особенностей фигурного катания на

коньках является зависимость спортивных результатов в этом виде спорта от тренировочного процесса.

Компоненты программы - самая противоречивая составляющая новой системы судейства. «На бумаге» они выглядят разумно и обоснованно: помимо техники в фигурном катании есть еще и то, что раньше называли «представлением программы», и для оценки этой составляющей создано пять отдельных критериев. Эти критерии - базовая техника, связки, прокат, интерпретация, хореография. Оцениваются они по шкале от нуля до 10 с шагом 0,25. Теоретически компоненты независимы друг от друга, и должны оцениваться по отдельности. На практике же этого практически никогда не происходит. В большинстве случаев судейские оценки выставляются по одной и той же схеме: самая низкая оценка за «связки», а четыре остальных в пределах 0,5 друг от друга. Более того, зачастую оценки напрямую зависят от стартового номера и «репутации» спортсмена.

От уровня мастерства спортсмена фигуриста зависят и оценки за компоненты программы. Чем сложнее дорожки шагов, оригинальнее подходы к элементам программы, выше уровень катания спортсмена, тем выше оценки за компоненты программы.

Программа фигуриста также должна быть построена согласно принципам сценического искусства, но все ее содержание должно быть развернуто в значительно более короткое время, так как произвольная программа у женщин длится 4 минуты, у пар и мужчин - 5 минут, а обязательная программа произвольного катания одиночников и пар - не более двух минут 50 секунд.

В программах важно чередование различных по ритмическому рисунку частей, что диктуется их спортивной стороной - необходимостью продемонстрировать разнообразный арсенал шагов, спиралей, вращений и прыжков, предотвращающих впечатление однообразия катания и быстрое утомление зрителей. Именно этими соображениями объясняется часто встречающийся у фигуристов монтаж музыкального сопровождения.

Идеальным решением вопроса является создание музыкальных произведений, специально написанных для использования в фигурном катании. Такие произведения не всегда должны быть оригинальными, так как с уже известной точки зрения иногда желательно, чтобы музыка, звучащая на катке, была знакома и любима зрителями. Поэтому профессионально скомпонованное музыкальное сопровождение, содержащее известные мелодии, хорошо воспринимаемые в условиях больших спортивных залов, является, пожалуй, наиболее приемлемым для фигуристов.

После того как музыкальное сопровождение составлено, появляется возможность уточнить характер задуманной программы в соответствии с характером музыки. Лишь только после этого приступают к составлению окончательной программы. Работают над ней обычно трое: тренер, хореограф и спортсмен. Их роли распределяются следующим образом. Ведущим, своего рода генеральным конструктором является тренер. Он подбирает элементы, создает из них комбинации, следит за тем, чтобы составленные фрагменты отвечали тактическим требованиям, соответствовали физическим возможностям спортсмена, а фигуры наивысшей сложности располагались в тех местах, в

те моменты, когда организм спортсмена находится в состоянии наилучшей готовности к их исполнению. Вся программа должна соответствовать уровню мастерства спортсмена и являться стимулом для овладения новыми шагами, комбинациями фигур, для улучшения таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость и гибкость, для совершенствования координационных возможностей фигуриста.

На различных стадиях подготовки спортсмена между объемом и интенсивностью тренировочной нагрузки устанавливается сложная и меняющаяся взаимосвязь. Могут иметь место следующие варианты (как в многолетнем плане, так и на различных этапах годовой тренировки):

- увеличение объема при сохранении прежнего уровня интенсивности тренировочной нагрузки;
- параллельное увеличение объема и интенсивности;
- сохранение определенного объема и повышение интенсивности;
- снижение объема и повышение интенсивности;
- одновременное снижение объема интенсивности тренировочной нагрузки при применении периодических кратковременных нагрузок повышенной интенсивности.

Первые два варианта характерны для подготовки спортсменов младших разрядов и в первые месяцы подготовительного периода в тренировке квалифицированных спортсменов. Остальные варианты используются главным образом в тренировке квалифицированных спортсменов.

Для фигуристов высокой квалификации принцип постепенного увеличения нагрузок действует лишь применительно к отдельным этапам тренировки, поскольку подразумевается, что спортсмен в процессе многолетней тренировки почти полностью использует все имеющиеся у него, возможности для занятий фигурным катанием. В этом случае первым, по-видимому, достигает предела общий объем нагрузок, поскольку он связан с наибольшими затратами времени.

Вопрос об увеличении тренировочных нагрузок следует решать каждый раз применительно к конкретным условиям. Объем должен возрастать лишь в той мере, при которой не исключается необходимая интенсивность. При этом в одних циклах тренировки некоторое предпочтение отдается объему нагрузок (подготовительный период), а в других - интенсивности (соревновательный период). Этим правилом должны широко пользоваться фигуристы, которые в результате многолетних занятий уже освоили большие объемы нагрузок.

#### **Литература**

1. Вайцеховская, Е. С. Фигурное катание. Только звезды / Е. С. Вайцеховская. - М. : Эксмо, 2009. - 256 с.
2. Заяшников, С. И. Фигурное катание : учеб.-метод. пособие [Текст] / С. И. Заяшников. - М. : Terra-Спорт, 2008. - 272 с.

# ВЛИЯНИЕ УСЛОЖНЕННЫХ УСЛОВИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Коренева М.С. , Кондратенко П.П., Рудкой И.А., Маштакова М.Н.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
Сургутский государственный университет, Россия, г.Сургут  
koreneva@bsu/edu.ru,  
kondratenko@bsu.edu.ru, rutskoj@bsu.edu.ru, manama09@yandex.ru*

**Аннотация:** развития скоростной выносливости у юных легкоатлетов при выполнении упражнений в усложненных условиях

**Ключевые слова:** легкая атлетика, скоростная выносливость, бег, тренировочные занятия.

Специальная выносливость является одним из важнейших физических качеств, которое главным образом и является определяющим фактором, влияющим на результат во всех видах легкой атлетики. Проанализировав литературу по нашему вопросу, не было обнаружено разнообразия методик по развитию скоростной выносливости, что весьма актуально, в процессе подготовки легкоатлетов.

О скоростной выносливости принято говорить применительно к упражнениям циклического характера. Любое из них может совершаться с различной скоростью. Более выносливым окажется тот, кто сможет поддерживать заданную скорость передвижения дольше, чем другой. Естественно, что в зависимости от скорости передвижения будет разной и длительность выполнения упражнений: чем она выше, тем меньше окажется продолжительность работы, и наоборот. Основным средством развития скоростной выносливости в зоне максимальной мощности является преодоление отрезков, равных или даже больше, чем соревновательные дистанции, с максимальной или близкой к ней скоростью.

В спорте уже сложились определенные взгляды на методику воспитания скоростной выносливости, однако еще недостаточно полно решены и научно обоснованы многие методики совершенствования в педагогическом аспекте. Особенно это относится к тренировке юных спортсменов.

Работа по организации данного исследования проводилась в соответствии с особенностями и спецификой изучаемой проблемы.

В ходе исследования ссылаясь на программу по легкой атлетике для ДЮСШ и СДЮШОР [4] ,фиксировались результаты следующих тестов: бег на 60 метров с/х сек. ,бег на 300 метров с/х .,бег 2000 метров со старта.

Тестирование проводилось с целью получения объективных данных об уровне развития физической подготовленности легкоатлетов.

Исходные контрольные испытания проходили в начале годового тренировочного цикла, конечные – после завершения занятий по экспериментальной программе.

Педагогический эксперимент проводился в ДЮСШ г. Строитель. В эксперименте участвовало 16 легкоатлетов (девочки). Они были распределены на контрольную и экспериментальную группы по 8 человек.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2017 года по май 2018 года.

Как показывает современная практика, в системе как базовой, так и специальной физической подготовки достаточно широко применяются различные средства и методы по развитию скоростной выносливости у легкоатлетов 13-14 лет. В процессе изучения литературных источников был выявлен и отобран для апробации ряд современных методик по развитию скоростной выносливости у бегунов данной возрастной группы.

Занятия у бегунов в контрольной и экспериментальной группах проводились пять раз в неделю, по развитию скоростной выносливости два раза в неделю. Контрольная и экспериментальная группы выполняли одни и те же упражнения только экспериментальная группа выполняли упражнения в усложненных условиях, что и является отличительной чертой нашей методики по развитию скоростной выносливости.

Итоги первоначального тестирования указывают, что степень тренированности занимающихся была практически однородной, что подтверждают средние показатели тестируемых испытаний: 60м средний результат в обеих группах 9,3 секунды; 300 м с \x в контрольной группе - 53,1 сек., в экспериментальной – 52,0 сек.; 2000м – в обеих группах – 7.50 мин.

Для развития скоростной выносливости использовались такие упражнения:

1. Темповые многоскоки из ИП (3 серии по 10-15 прыжков).
2. Повторный бег 5x300 м (интенсивность 80% от max).
3. Ускорения 3x800 метров (скорость 80% от max).
4. Ускорения 6x100 метров (интенсивность 85%- 90% от max).
5. Фартлек – 1,5 км (отрезки 100 м ускорения через 200 м бега трусцой).

Контрольная группа выполняла повторный бег 5x300 м по прямой дорожке, экспериментальная группа тоже упражнение выполняла в гору. (наклон 5-7°).

Контрольная группа повторный бег 3x800 м выполняет по прямой, а экспериментальная по пересеченной местности.

Темповые многоскоки контрольная группа выполняла по твердому грунту, а экспериментальная группа по песку.

Ускорения 3x800 м. контрольная группа выполняла по прямой, экспериментальная группа выполняла по пересеченной местности. Ускорения 5x300 метров контрольная группа выполняла ускорения по прямой, экспериментальная группа также делала по прямой, только вторую половину дистанции 150 метров пробежали по песку.

Фартлек 1,5 км (ускорения по 100 м.) контрольная группа выполняет по прямой, а экспериментальная группа эти ускорения выполняет в гору.

**Таблица - Динамика средне групповых показателей в тестах**

Тест	Название группы	Начальное тестирование	Итоговое тестирование	Достоверность различий
<b>Бег 60 метров с/х, сек.</b>	Эксперим.	9,275±0,049	9,087± 0,044	P>0,05
	Контрольн.	9,3125± 0,044	9,1750±0,045	P<0,05
<b>Бег 300 метров с/х, сек.</b>	Эксперим.	52,68±0,502	50,50±0,634	P>0,05
	Контрольн.	53,062±0,398	51,937±0,400	P<0,05
<b>Бег 2000 метров мин.</b>	Эксперим.	7,487±0,012	7,432±0,013	P>0,05
	Контрольн.	7,486±0,012	7,468±0,012	P<0,05

При сопоставлении полученных данных после окончания эксперимента наблюдается прирост результатов во всех видах испытаний. Итоговый анализ данных по развитию скоростной выносливости показывает, что результаты показателей в обеих группах имеют положительную динамику развития.

В результате эксперимента было выявлено улучшение скоростной выносливости по тесту «Бег на 60 метров с/х» средних показателей экспериментальной группы с 9,275 до 9,087 (3,11%). В контрольной группе средний показатель улучшился с 9,3125 до 9,1750 (1,44%).

Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверное улучшение выявлено только в экспериментальной группе (P>0,05). Так же в тесте «Бег на 300 метров с/х» в экспериментальной группе с 52,68 до 50,50 (4,13%), а в контрольной группе 53,062 до 51,937 (2,11%). В тесте «Бег 2000 метров со старта» в экспериментальной группе с 7,487 до 7,432 (1,08%), а в контрольной группе с 7,486 до 7,468 (0,31%).

Рассматривая полученные результаты в целом можно сделать вывод о том, что применяемая нами методика более эффективно влияет на развития скоростной выносливости у юных легкоатлетов. Научные исследования В.М. Зацюрского, В.П. Фомина, А.В. Алабина и др. показывают, что возраст 13-14 лет, является благоприятным для начала специализации в беге на средние дистанции. Анализ экспериментальных данных подтвердил выводы выше перечисленных авторов.

Выводы. Результаты теоретической и экспериментальной работы позволили сделать следующие выводы:

При наличии возрастных предпосылок для развития скоростной выносливости у юных легкоатлетов, выявлены более эффективные методы выполнения упражнений для развития скоростной выносливости.

В ходе педагогического эксперимента было доказано, что применяемый нами метод усложненных условий более эффективно влияет на развитие скоростной выносливости у юных легкоатлетов.

Достоверный прирост показателей скоростной выносливости в экспериментальной группе, за счёт применения усложнённых условий выполнения упражнений, где в большей степени проявлялся силовой компонент выносливости, доказывает, что применяемая нами методика является эффективной.

### Литература

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.– М.; Академия- 2001, 261 с.
1. Книга тренера по легкой атлетике/ Под ред. Л.С. Хоменкова. – М.: ФиС, 1987. – 399 с.
2. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. – М.; «Человек» 2010г.
3. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, по легкой атлетике для ДЮСШ и СДЮШОР, / Под ред. В.В.Ивочкин, Ю.Г.Травин, Г.Н.Королев, 2004.- с. 104.
4. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 55с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

## ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (8-9 ЛЕТ), ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ-ШОТОКАН Ишухин В.Ф., Аракелян Э.А.

*Владимирский государственный университет  
имени А. Г. и Н. Г. Столетовых (ВлГУ),  
институт физической культуры и спорта, Россия, г. Владимир  
МБОУ СОШ № 41, Россия, г. Владимир  
valera.ishuhin@yandex.ru*

**Аннотация:** в статье рассматривается проблема о физической подготовленности детей занимающихся силовыми видами спорта и охарактеризовано влияние на развитие двигательных качеств младших школьников тренирующихся в секции каратэ-шотокан.

В настоящее время остается слабо изученным вопрос о влиянии занятий каратэ на развитие двигательных качеств юных спортсменов, а также недостаточно обоснован комплекс средств и методов подготовки юных каратистов к соревновательной деятельности [3].

Это приводит к неадекватному использованию средств и методов тренировки, тренировочных нагрузок, ранней спортивной специализации, и как результат- к замедлению роста спортивных результатов на последующих этапах подготовки, большому отсеву занимающихся.

**Ключевые слова:** каратэ-шотокан, физическая подготовленность, младшие школьники.

Введение. Стиль Шотокан был создан владельцем Окинавы Гитином Фунаэкози. Сетокан (Шотокан) в буквальном переводе с японского языка подразумевает, что «палата Сето» и под этим именем существует с 1936 [2].

История шотокан начинается с 1917 с поездкой Фунокоши в Японии в Киото, где он сначала продемонстрировал метод каратэ членам Братства боевых искусств в Будокудэн, центре традиционных боевых искусств Японии. Поездка была организована Министерством просвещения, как только на Окинаве в школах был введен новая дисциплина – «каратэ» и эксперимент были успешны. Шотокан (русское произношение можно услышать в Шотокан) является наиболее распространенным стилем каратэ не только в Японии, но и во всем мире и один из самых больших [2].

В настоящее время остается плохо изученным вопросом о воздействии каратэ на развитии моторных навыков молодых спортсменов, а также недостаточно доказанным рядом средств и подготовки методов молодого каратиста к конкурентоспособной деятельности [1].

Цель исследования: изучить особенности физической подготовленности младших школьников, занимающихся силовыми видами спорта.

Методика и организация исследования. В работе были использованы метод педагогического тестирования и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБОУ № 41 г. Владимира. В эксперименте приняли участие 30 учащиеся младшего школьного возраста, Испытания проходили 30 человек. Они были разделены нами на две группы: экспериментальная группа - дети 8-9 лет занимающиеся каратэ-шотокан и дети 8-9 лет не занимающиеся спортом (контрольная группа).

Результаты исследования. В результате проведенного эксперимента были изучены изменения в течении учебного года в физической подготовленности детей, занимающихся и не занимающихся каратэ-шотокан.

Цель исходного педагогического тестирования в начале учебно-тренировочного года заключалась в определении уровня физической подготовленности детей 8-9 лет.

В результате исследовательской работы, в которой рассматривалось изменение физической подготовленности было выявлено, что в начале эксперимента результаты у детей занимающихся и не занимающихся спортом имели различия, но при этом они не являлись статистически достоверными ( $p > 0,05$ ). Только в тесте «прыжок в длину с места» результат у занимающихся каратэ был намного лучше и являлся статистически достоверным ( $p < 0,001$ ), (табл.1).

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности у занимающийся в экспериментальной и контрольной группах.

**Таблица 1 - Показатели физической подготовленности у детей  
экспериментальной и контрольной групп в начале года**

№ п/п	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
1.	Бег 30 метров, с	6,5±0,16	6,8±0,08	1,7	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	147,7±2,58	129,3±3,77	4,3	<0,001
3.	Челночный бег 3x10 м, с	9,7±0,14	10,1±0,13	1,1	>0,05
4.	Подтягивание в висе, кол-во раз	6,4±1,27	5,0±1,11	0,8	>0,05
5.	Наклон вперед, см	6,1±1,0	4,4±0,76	1,1	>0,05
6.	Шестиминутный бег, м	856,7±29,4	820,0±25,3	0,9	>0,05
7.	Подъем туловища за 30 с (пресс), кол-во раз	19,9±1,0	18,6±0,85	1,0	>0,05

Из полученных результатов видно, что показатели физической подготовленности у детей участвующих в исследовании улучшились. Но при этом статистически достоверные изменения произошли только в тестовых упражнениях «прыжок в длину с места» ( $p < 0,001$ ) и «челночный бег 3x10 м» ( $p < 0,01$ ). В остальных тестах показатели были статистически не достоверны ( $p > 0,05$ ), (табл. 2).

**Таблица 2 - Показатели физической подготовленности у детей  
экспериментальной и контрольной групп в конце года**

№ п/п	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
1.	Бег 30 метров, с	6,3±0,13	6,6±0,07	2,0	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	149,7±2,56	131,4±3,68	4,1	<0,001
3.	Челночный бег 3x10 м, с	9,3±0,1	9,8±0,1	3,5	<0,01
4.	Подтягивание в висе, кол-во раз	7,5±1,31	6,9±1,09	0,4	>0,05
5.	Наклон вперед, см	7,3±1,24	5,8±0,82	1,0	>0,05
6.	Шестиминутный бег, м	864,9±28,5	825,6±25,3	1,0	>0,05
7.	Подъем туловища за 30 с (пресс), кол-во раз	20,1±0,72	20,5±1,02	0,3	>0,05

Для более детального анализа динамики результатов тестирования было проведено сравнение показателей по всем тестам, определяющим уровень физической подготовленности, у детей принявших участие в педагогическом исследовании.

Результаты, полученные при изучении динамики физической подготовленности детей 8-9 лет занимающихся и не занимающихся каратэ, представлены в таблицах. 3, 4.

Сравнение результатов в беге на 30 м показанных детьми экспериментальной группы в начале и конце эксперимента, выявило достоверность различий на момент окончания эксперимента нет ( $p > 0,05$ ), (табл. 3).

Изучение данных в тесте «прыжок в длину с места» показало, что при сравнении средних значений начала и окончания исследования в экспериментальной группе

произошли изменение показателей на уровне значимости  $p > 0,05$ , которые не являются достоверными (табл. 3).

В процессе эксперимента произошли достоверные изменения в физической подготовленности у детей занимающихся карате-шотокан: в тестовом упражнении «челночный бег 3x10 м» уровень значимости составил  $p < 0,05$ , в тесте «подтягивание на высокой перекладине» уровень значимости был  $p < 0,001$  (табл. 3).

При сопоставлении по уровню физической подготовленности двух независимых выборок на момент начала экспериментальной работы и по окончании в тесте «наклон вперед» достоверность различий не обнаружено ( $p > 0,05$ ), (табл. 3).

В экспериментальной группе так же произошло улучшение в тестовом упражнении «6-ти минутный бег», но при этом результат был на уровне значимости  $p > 0,05$  (табл. 3).

Дети, занимающиеся каратэ, показали средний результат в подъеме туловища за 30 с (пресс) в начале исследования 19,9 и в конце – 20,1 раза и прирост за год составил 0,2 раза. Различие является статистически недостоверным ( $p > 0,05$ ), (табл. 3).

Таблица 3 - *Динамика показателей физической подготовленности занимающихся в экспериментальной группе за время эксперимента*

№ п/п	Тесты	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
1.	Бег 30 метров, с	6,5±0,16	6,3±0,13	1,0	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	147,7±2,58	149,7±2,56	0,5	>0,05
3.	Челночный бег 3x10 м, с	9,7±0,14	9,3±0,1	2,3	<0,05
4.	Подтягивание в висе, кол-во раз	6,4±1,27	7,5±1,31	6,0	<0,001
5.	Наклон вперед, см	6,1±1,0	7,3±1,24	0,8	>0,05
6.	Шестиминутный бег, м	856,7±29,4	864,9±28,5	0,2	>0,05
7.	Подъем туловища за 30 с (пресс), кол-во раз	19,9±1,0	20,1±0,72	0,2	>0,05

Рассматривая динамику показателей в тесте «бег 30 м» детей контрольной группы время пробегания дистанции улучшилось с 6,8 до 6,6 с. Обработка результатов данного теста с помощью методов математической статистики показала, что изменения статистически не достоверные ( $p > 0,05$ ), (табл. 4).

Из результатов, представленных в таблице 4, следует, что в тесте «прыжок в длину с места» у занимающихся в контрольной группе показатели улучшились на 2 см. Необходимо отметить, что прирост результата в данном тесте не являлся статистически достоверным ( $p > 0,05$ ).

Изучение результатов в тестовом упражнении «челночный бег 3x10 м» показало, что при сравнении средних значений начала и окончания исследования в контрольной группе произошло достоверное изменение показателей на уровне значимости  $p < 0,05$  (табл. 4).

Организация педагогического эксперимента в контрольной группе позволила выявить, что результат в тестовом упражнении «подтягивание в висе» был статистически не достоверным ( $p > 0,05$ ), (табл. 4).

При изучении динамики показателей в тесте «наклон вперед» у занимающихся в контрольной группе, мы определили, что результаты улучшились с 4,4 до 5,8 см. Обработав данные тестирования с помощью метода математической статистики было определено, что изменения статистически не достоверные ( $p > 0,05$ ), (табл. 4).

В процессе эксперимента произошли следующие изменения в физической подготовленности в тесте «шестиминутный бег»: в среднем за отведенное время учащиеся контрольной группы в начале исследования преодолели  $820,0 \pm 25,3$  м, в то время в конце эксперимента  $825,6 \pm 25,3$  м. Прирост в шестиминутном беге составил 5,6 м и различие является статистически не достоверным ( $p > 0,05$ ), (табл.4).

Результаты в подъеме туловища за 30 с (пресс) показывают, что дети не занимающие каратэ в начале года показали результат 18,6, а в конце года 20,5 раза. Улучшение результата произошло на 1,9 раза, но различие статистически не достоверно ( $p > 0,05$ ), (табл.4).

Таблица 4 - *Динамика показателей физической подготовленности занимающихся в контрольной группе за время эксперимента*

№ п/п	Тесты	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
1.	Бег 30 метров, с	$6,8 \pm 0,08$	$6,6 \pm 0,07$	1,8	$> 0,05$
2.	Прыжок в длину с места, см	$129,3 \pm 3,77$	$131,4 \pm 3,68$	0,4	$> 0,05$
3.	Челночный бег 3x10 м, с	$10,1 \pm 0,13$	$9,8 \pm 0,01$	2,3	$< 0,05$
4.	Подтягивание в висе, кол-во раз	$5,0 \pm 1,11$	$6,9 \pm 1,09$	1,2	$> 0,05$
5.	Наклон вперед, см	$4,4 \pm 0,76$	$5,8 \pm 0,82$	1,3	$> 0,05$
6.	Шестиминутный бег, м	$820,0 \pm 25,3$	$825,6 \pm 25,3$	0,2	$> 0,05$
7.	Подъем туловища за 30 с (пресс), кол-во раз	$18,6 \pm 0,85$	$20,5 \pm 1,02$	1,5	$> 0,05$

Выводы. В современных условиях развития физической культуры силовые виды спорта все больше и больше увлекает детей. В данной ситуации отмечается воспитательная функция каратэ-шотокан, результатом которой является приобщение мальчишек к здоровому образу жизни, к занятию физической культурой. В процессе занятия каратэ происходит всесторонне физическое развитие детей.

За время эксперимента по физической подготовленности детей 8-9 лет, мы провели тестирование в начале и в конце учебного года в 2-х группах: экспериментальной и контрольной.

В начале учебного года проходило педагогическое тестирование по физической подготовленности по 7-ти тестам: «бег 30 м», «прыжок в длину с места», «челночный бег

3x10 м», «подтягивание в висе», «наклон вперед», «6-ти минутный бег» и «подъем туловища за 30 с (пресс)». Было выявлено, что по всем показателям нет достоверных различий ( $p > 0,05$ ), кроме теста «прыжок в длину с места» ( $p < 0,001$ ).

В конце учебного года в обеих группах также проходило педагогическое тестирование по тем же тестам.

Из результатов тестирования мы видим, что из 7-ти тестовых упражнений в двух тестах показатели изменились и являются статистически достоверными: прыжок в длину с места ( $p < 0,001$ ) и челночный бег 3x10 м ( $p < 0,01$ ). В остальных тестовых упражнениях прирост показателей физической подготовленности в обеих группах статистически не достоверен ( $p > 0,05$ ).

Исследуя динамику физической подготовленности у занимающихся установили, что в экспериментальной группе результаты улучшились по всем показателям. Но при этом только в тестах «челночный бег 30x10 м» ( $p < 0,05$ ) и «подтягивание в висе» ( $p < 0,001$ ) показатели статистически достоверны.

У занимающихся в контрольной группе также произошли изменения в тестовых показателях, но при этом только в тесте «челночный бег 3x10 м» результат был статистически достоверным ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, подводя итоги полученных результатов педагогического эксперимента, можно сделать вывод о том, что занимающиеся каратэ-шотокан только по одному показателю физической подготовленности («подтягивание в висе») превосходили детей, которые не занимались в секции каратэ.

#### **Литература**

1. Левушкин, С. П. Оптимизация физического состояния школьников 7-10 лет на основе влияния мышечных нагрузок различной направленности / С. П. Левушкин, Р. Р. Салимзянов. - Ульяновск: ИПК ПРО, 2003. - 144 с.
2. Пфлюгер, А. Шотокан каратэ-до / А. Пфлюгер. – М.:Б.и., 2012. - 132 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. учеб. пособие для студентов учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2012. - 480 с.

### **ИЗМЕНЕНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ БОКСЁРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ УДАЧНОМ И НЕУДАЧНОМ ВЫСТУПЛЕНИЯХ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

**Картамышев А.М.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

967662@bsu.edu.ru

**Аннотация:** статья посвящена изучению сплочённости боксёров различной квалификации при удачном и неудачном выступлениях в соревнованиях.

**Ключевые слова:** боксёры, спортивная команда, сплоченность, межличностные взаимоотношения.

**Актуальность.** Сплоченность - социально-психологическое групповое явление, которое свойственно коллективу и характеризует степень привлекательности группы для ее членов (симпатии и антипатии) и удовлетворенность членством в группе (удовлетворение потребности в общении, безопасности) [1].

Высокий уровень сплочённости взаимоотношений коллектива значим для спорта не менее чем для любого другого вида деятельности. От уровня сплоченности взаимоотношений спортсменов зависит не только продуктивность спортивной тренировки, но и результаты выступлений в соревнованиях каждого спортсмена.

Проблемам сплочённости спортивных команд в различных видах спорта посвящен ряд исследований отечественных и зарубежных психологов (Е.П. Ильин. Ю.А. Коломейцев. Д.Б. Кретти. Р. Мартенс. Ю.Л. Ханин. и др.), которые раскрывают особенности формирования спортивного коллектива, изменения сплочённости и взаимоотношений в тех или иных ситуациях, особенности регуляции общения в спортивном коллективе и ряд других аспектов.

Анализ специализированной литературы показал, что проблемы сплочённости в боксе практически не рассматриваются. Остаются открытыми вопросы формирования устойчивой сплоченности боксёров, особенно при удачном и неудачном выступлении в соревнованиях. Этой актуальной проблеме и были посвящены наши исследования.

**Объект исследования.** Межличностные взаимоотношения боксёров.

**Предмет исследования.** Изменение сплоченности взаимоотношений боксёров различной квалификации при удачном и неудачном выступлениях в соревнованиях.

**Цель.** Изучить изменения сплоченности взаимоотношений боксёров различной квалификации при удачном и неудачном выступлениях в соревнованиях.

В исследовании приняли участие 12 спортсменов 3–го спортивного разряда и 8 спортсменов 1-го спортивного разряда различных весовых категорий основного и дублирующего составов. Исследования проводились с сентября 2018 до ноября 2018 года.

В работе использовались общепедагогические методы исследования.

**Методики исследования:**

Социометрия (Дж. Морено), для анализа изменения межличностных взаимоотношений боксёров.

Опросник групповой среды (Group Environment Questionnaire. GEQ) Widmeyer W. N., для выявления фактора сплочённости взаимоотношений спортсменов.

Для анализа межличностных взаимоотношений применялся метод социометрии. Срез данных производился за неделю до соревнований, а так же после каждого соревнования. Результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Статус боксеров различной квалификации в межличностных отношениях  
(по количеству выборов)**

	Статус спортсмена	Этап	Квалификация спортсменов	
			1 спортивный разряд	3 спортивный разряд
1	Лидер	Тренировка	4	2
		Победа	6	3
		Поражение	1	0
2	Предпочитаемый	Тренировка	3	3
		Победа	3	3
		Поражение	3	3
3	Изолированный	Тренировка	2	2
		Победа	1	1
		Поражение	3	4
4	Отверженный	Тренировка	2	1
		Победа	2	1
		Поражение	2	2

Результаты, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что в тренировочном процессе до соревнований, в группе боксёров имеющих 1-й спортивный разряд, 4 спортсмена со статусом «лидер» и 3 спортсмена со статусом «предпочитаемый». Негативным моментом в анализе межличностных взаимоотношений среди боксеров следует признать наличие в группе 2-х спортсменов со статусом «изолированный» и 2-х со статусом «отверженный». Среди спортсменов 3-го спортивного разряда выявлено 2 со статусом «лидер», 3 со статусом «предпочитаемый», 2 со статусом «изолированный» и 1 со статусом «отверженный». В случае победы в соревновании, спортсмены имеющие статус «предпочитаемый» приобретают статус «лидер», а так же со статусом «изолированный» приобретают статус «предпочитаемый» как у перворазрядников, так и у спортсменов 3-го спортивного разряда. В случае поражения «лидеры» перемещаются в «предпочитаемые», но следует отметить, что «отверженные» при удачном исходе поединка не изменяют своего социального статуса в группе.

Изучив среднегрупповую сплочённость боксёров различной квалификации в тренировочном процессе до соревнований, следует отметить, что факторы сплочённости боксёров 1-го спортивного разряда практически по всем показателям выше, чем боксёры 3-го спортивного разряда. Очевидно, что это связано с многолетними совместными тренировками, так как чем дольше существует коллектив, тем в большинстве случаев он сплоченнее. Следует отметить, что по параметру «Индивидуальная привлекательность деятельности», боксёры 3-го спортивно разряда по среднему значению сплоченнее, чем боксёры 1-го спортивного разряда. Возможно, это может свидетельствовать о том, что долгие занятия в секции позволили спортсменам изучить те или иные слабые и сильные

стороны своих оппонентов, тем самым интерес к индивидуальной деятельности у них снижается, по сравнению с боксёрами 3-го спортивного разряда.

Затем нами было проведено такое же тестирование боксёров по опроснику групповой среды в тренировочном процессе, но уже после соревнований. Полученные нами данные представлены в таблице 2.

**Таблица 2 - Среднегрупповая сплочённость боксёров различной квалификации после соревнований (баллы)**

	Разряд	Результат	Минимум	Максимум	Среднее
Индивидуальная привлекательность отношений	1	Тренировка	2,2	8,4	5,3
		Победа	2	9,1	5,55
		Проигрыш	2,9	8,4	5,65
	3	Тренировка	3,6	9	6,3
		Победа	2,1	9,6	5,85
		Проигрыш	2,7	9	5,85
Индивидуальная привлекательность деятельности	1	Тренировка	1	9	5
		Победа	0,8	9,2	5
		Проигрыш	2,6	8,1	5,35
	3	Тренировка	4	8,5	6,25
		Победа	2	9,5	5,75
		Проигрыш	1,1	8,5	4,8
Групповое единство в общении	1	Тренировка	2,2	8,5	5,35
		Победа	2,1	8,6	5,35
		Проигрыш	2	8,4	5,2
	3	Тренировка	3,75	7,75	5,75
		Победа	1,5	9,75	5,625
		Проигрыш	1,9	8	4,95
Групповое единство в деятельности	1	Тренировка	4,8	8,4	6,6
		Победа	0,9	9,1	5
		Проигрыш	2,8	8,3	5,55
	3	Тренировка	4,8	7,6	5,55
		Победа	0,7	9,1	5,65
		Проигрыш	1,8	7,6	6,3

Полученные данные свидетельствуют о том, что после соревнований практически все факторы сплочённости изменились от 0,7 до 9,75. При победе в соревновании уровень сплочённости возрастает по всем критериям, при поражении – снижается. Однако, следует отметить, что перворазрядники не зависимо от исхода поединка, сохраняют уровень группового единства в общении на одном и том же уровне.

У боксёров третьего спортивного разряда в случае победы уровень сплоченности по всем критериям возрастает от 0,1 до 2,5 единиц. Это говорит о том, что сплочённость боксёров не устойчива по всем параметрам.

Изучив изменение сплочённости взаимоотношений боксёров различной квалификации при удачном и неудачном выступлениях в соревнованиях мы пришли в следующим выводам:

- Группе боксёров необходима психолого-педагогическая коррекция взаимоотношений для того, чтобы не в зависимости от исхода соревнований и иных ситуаций, сплочённость взаимоотношений оставалась на высоком уровне.

- Чем выше квалификация спортсменов, тем сплочённее они в своей спортивной группе не зависимо от удач и неудач в соревнованиях. Однако, если речь заходит об отборе в основной состав команды, то у спортсменов возникает не здоровая конкуренция, что сказывается на взаимоотношениях между спортсменами.

- У начинающих боксёров при неудачах в соревнованиях сплочённость ухудшается. тем самым наблюдается ухудшение взаимоотношений. как между собой, так и между другими спортсменами.

Таким образом, уровень сплочённости взаимоотношений влияет на результативность спортивной деятельности. Сплочённость взаимоотношений зависит от стажа занятий и результативности выступлений в соревнованиях.

### **Литература**

1. Донцов А.И. проблемы групповой сплоченности / А.И. Донцов. – М.: Издательство московского государственного университета, 2009. - 220 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. - 352 с.
3. Немов Р.С. Социально-психологический анализ эффективной деятельности коллектива / Р.С. Немов. – М. 1984. - 200 с.
4. Eye M. Development of a Cohesion Questionnaire for Youth: The Youth Sport Environment / M.Eye, T.Loughead, S.R. Bray // Questionnaire: Journal of Sport and Exercise Psychology. - 2009. - V31. -P. 390-408.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**Николаева Е.С., Рябова А.С., Короленко К.И.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Nikolaeva\_e@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы развития координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой посредством

внедрения в тренировочный процесс упражнений с предметами художественной гимнастики.

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, координационные способности.

В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивного достижения.

В связи с этим возникает проблемная ситуация, связанная с необходимостью создания новых методов, средств, технологии обучения.

Непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными гимнастками. Одним из таких факторов является развитие координации и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата.

Координация движения является первоосновой, фундамента любой физической деятельности, связанной не только с гимнастикой, но и для общей жизнедеятельности человека. А обладая неким багажом начальных знаний, касающихся данных видов способностей, мы должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, поскольку предрасположенность и потенциальная способность будет абсолютно разной [2].

В связи с этим целью нашего исследования является разработка комплексов упражнений с предметами художественной гимнастики, для развития координационных способностей у спортсменок 7-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Объектом исследования является: тренировочный процесс спортсменок 7-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Предметом исследования является: влияние разработанных комплексов упражнений на развитие координационных способностей спортсменок 7-8 лет.

Гипотеза работы строилась на предположении о том, что внедрение в тренировочный экспериментальный комплекс упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч) художественной гимнастики, а также их сочетание одновременно 2х предметов в разных руках будут эффективно влиять на координационную подготовленность спортсменок 7-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Для достижения поставленной цели и проверки данной гипотезы, были сформированы следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы на основе анализа научно-методической литературы.

2. Изучить опыт применения средств направленных на развитие координационных способностей у спортсменок 7 – 8 лет.

3. Разработать экспериментальные комплексы упражнений для развития координационных способностей с использованием предметов художественной гимнастики для спортсменок 7-8 лет и в ходе педагогического эксперимента проверить их эффективность.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы в работе учителей физической культуры а также тренеров ДЮСШ.

Новизна исследования заключается в том, что на основе изучения научной литературы и собственного опыта впервые разработан и научно-обоснован комплекс упражнений с применением одного и одновременно 2х предметов в разных руках для спортсменок 7-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Исследования проводились в несколько этапов:

На первом этапе (январь – март 2017 г) разрабатывалась общая программа исследования, включающая определение проблемы и выработку гипотезы, постановку цели, задач и т.п. Главное внимание в этот период было уделено изучению литературных источников, ознакомлению с методиками сбора первичной информации.

На втором этапе исследования (март – июнь 2017 г) на основании данных литературных источников разрабатывались комплексы упражнений для развитие координационных способностей с использованием предметов художественной гимнастики для спортсменок 8-10 лет. На третьем этапе исследования (сентябрь 2017 г. – июнь 2018 г.) проводился педагогический эксперимент. На четвертом этапе (июнь - ноябрь 2018 г.) проходила статистическая обработка экспериментальных данных и окончательное написание и оформление дипломной работы.

На начальном этапе эксперимента для выявления исходного уровня развития координационных способностей гимнасток были проведены контрольные тесты: проба Ромберга, «пройти по линии», челночный бег с переноской предмета и «веселая юла». Данные полученные в результате тестирования представлены в таблице 3.1.

**Таблица 1** - Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы до начала проведения эксперимента

Тест	Группа	X	t	p
проба Ромберга	Эксперим.	7,5	0,51	>0,05
	Контрольн.	7,25		
«пройти по линии»	Эксперим.	10,5	0,28	>0,05
	Контрольн.	10		
челночный бег с переноской предмета	Эксперим.	9,75	0,67	>0,05
	Контрольн.	9,25		
«веселая юла»	Эксперим.	6,15	1,07	>0,05
	Контрольн.	6,3		

Полученные результаты позволяют утверждать, что до начала педагогического эксперимента экспериментальная и контрольная группы находились в достоверно равной степени подготовленности. Это обеспечивает оптимальные условия для выявления эффективности разработанных комплексов упражнений.

В результате проведенного эксперимента, исследовав изменения показателей развития координационных способностей после использования экспериментальных комплексных упражнений на развитие координационных способностей с использованием предметов художественной гимнастики, в экспериментальной группе на конечном этапе наблюдается существенный прирост, по отношению к контрольной группе, что подтверждается наличием достоверности различий между результатами контрольной экспериментальной группы (табл. 3.2).

**Таблица 2** - Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы после проведения эксперимента

Тест	Группа	X	t	p
проба Ромберга	Эксперим.	10,3	3,43	<0,05
	Контрольн.	8,5		
«пройти по линии»	Эксперим.	5	4.02	<0,05
	Контрольн.	7,5		
челночный бег с переноской предмета	Эксперим.	8,55	2.87	<0,05
	Контрольн.	9,15		
«веселая юла»	Эксперим.	5,1	3.15	<0,05
	Контрольн.	6,05		

Мы можем утверждать об эффективности использования экспериментальных комплексных упражнений на развитие координационных способностей с использованием предметов художественной гимнастики для спортсменок 7-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой, что в свою очередь подтвердило гипотезу нашего исследования.

#### Литература

1. Карпенко Л. А. Методика оценки развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой [Текст] / Л. А. Карпенко, И. А. Виннер, В. А. Сивицкий. – М.: 2007.
2. Коновалова Л. А. Средства и методы тренировки точности двигательных действий в художественной гимнастике [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Л. А. Коновалова. - СПб., 2013. – 21 с.
3. Назарова О. М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера [Текст] / О. М. Назарова. - М.: 2011. - 39 с.
4. Гимнастика [Текст] / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. - М.: Искусство, 2002. - 445 с.

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВИДА СПОРТА «СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА» (ММА) В МИРЕ

Шопин А.Н., Воронков А.В.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет*

*(НИУ «БелГУ»), Россия, г. Белгород*

*aleksei\_shopin@mail.ru; voronkov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Статья посвящается истории возникновения смешанных боевых единоборств (ММА) в мире. Становлению и очагам возникновения данного вида спорта в мире.

**Ключевые слова:** смешанные боевые единоборства, история возникновения, семья Грейси, «UltimateFightingChampionship».

Смешанные боевые искусства (также ММА — от англ. MixedMartialArts) — боевые искусства (часто неверно называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «MixedMartialArts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlécade, одной из ранних организаций ММА и впоследствии нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах [1].

ММА – MixMartialArts, или на русском «Смешанные боевые Единоборства». Так называется спорт, завоевавший сердца миллионов, чья популярность продолжает неуклонно расти. В современном виде этот спорт существует относительно недавно. Но он имеет богатую историю развития, которая своими корнями уходит в далекое прошлое. Ведь ММА, как видно из его названия, включает в себя наследие различных единоборств.

У смешанных боевых единоборств есть древний предок, который был олимпийским видом с 648 года до нашей эры. Речь пойдет о «Панкратионе»[2].

Панкратион является древним олимпийским видом единоборств, который возродили в наше время. Благодаря этому виду спорта в древности определяли самых сильных, смелых и мужественных атлетов того времени. Панкратион считался самым трудным видом на Олимпийских играх. Это борьба двух атлетов с применением различной ударной техники и борцовских приемов.

Панкратион возник из-за того, что атлеты часто нарушали правила при проведении поединка только в стойке с использованием только ударной техники, и проведении поединка только по борцовским правилам. Для устранения таких инцидентов было принято решение упразднить существующие правила и разрешить почти все, за исключением: кусать, царапаться и бить по глазам.

Атлеты, побеждавшие в таких соревнованиях, становились настоящими героями древней Греции.

После того, как Греция проиграла войну Римской Империи, на смену панкратиону пришли гладиаторские бои, и пик популярности сменился спадом. Судя по всему, поединки по правилам панкратиона просто не могли конкурировать по зрелищности с поединками вооруженных гладиаторов.

С развитием в конце XIX века технического прогресса и транспортного сообщения по всему миру носители разных боевых искусств как никогда раньше получили возможность для встреч. В те годы многие поклонники боевых искусств задавались вопросом, какой вид единоборств более эффективен. Это породило так называемые «кросс – матчи», где боксер, например, сходил в поединке с борцом. Один из таких турниров получил свое название «Merikan». В этом турнире представители западного бокса вступали в противостояние с мастерами японского джиу-джитсу. По правилам бойцам разрешалось использовать технические приемы только своего вида единоборства, так что боксер не мог делать захваты, а борец бить. Кстати, в таких поединках в большинстве победу одерживали представители джиу-джитсу.

Начиная с середины 1890-х турниры «Merikan» приобрели постоянную основу, просуществовав до 1925 года. География данных соревнований охватывала Японию, Тихоокеанский бассейн, включая Австралию и Новую Зеландию, Гавайи и некоторые страны Европы[3].

В начале XX века в Бразилии намечалась очередная веха, в последующем непосредственно связанная с появлением смешанных единоборств. Братья семьи Грейси получили знания боевого искусства джиу-джитсу от японского мастера МацуоМаеды. В 1925 г. Грейси открыли академию джиу-джитсу, а затем братья Карлос и ХелиоГрейси стали вызывать на бой представителей других стилей, пытаясь доказать превосходство бразильского джиу-джитсу. Поединки включали в себя минимум правил и назывались «Валетудо», что с португальского переводится как «все дозволено».

История смешанных единоборств напоминает два потока, начавших свой путь независимо друг от друга, но которые со временем сольются воедино. Первый поток как раз связан с вызовом Грейси. Второй же поток берет свое начало в стране восходящего солнца Японии. И прародителем MMA там является ничто иное, как ЯпонскийРестлинг. В Японском Рестлинге, как и в Американском, бои являют собой отрепетированное представление и исход поединка predetermined заранее. Но в отличие от американского собрата, японский носил более правдоподобный характер. В 1972 г. появилась организация «NewJapanProWrestling (NLPW)». В погоне за славой и реализмом один из рестлеровАкираМаеда уходит из «NLPW» и в 1984г. создает свою собственную организацию под названием «UniversalWrestlingFederation (UWF)». Хотя бои в «UWF» смотрелись более правдоподобно, чем в «NewJapanProWrestling (NLPW)», они по-прежнему были срежиссированы. Некоторым рестлерам из этих двух организаций суждено стать пионерами смешанных единоборств[4].

На первый взгляд может показаться, что все эти события, разделяемые большим расстоянием и малым временем, никоим образом не связаны между собой, однако именно они готовили почву, сеяли семена, которые произрастут в новый вид спорта.

Какую дату можно считать точкой отчета появления Смешанных Боевых Единоборств (ММА)? Есть разные мнения. Возможно здесь нельзя проводить четкой грани, и возникновение смешанных единоборств процесс постепенный. Если так, то этот процесс начался с 1980-х. Кому принадлежит лидерство в появлении ММА? На этот вопрос, как и на предыдущий, нельзя дать однозначного ответа, но можно с уверенностью сказать, что смешанные единоборства начались в трех странах независимо друг от друга, в Бразилии, Японии и США. Рассмотрим каждую из них.

Начнем с Бразилии. Выше мы рассказывали про представителей семьи Грейси, которые бросали вызов бойцам из других видов единоборств и доказывали превосходство бразильского джиу-джитсу над другими единоборствами в боях без правил, называвшихся «Валетудо». Рей Зулу, одержавший, согласно слухам, победу в 150 боях, дважды бросал вызов семье Грейси, и дважды проигрывал Риксону Грейси в 1980г и 1984г. Некоторые издания признают эти встречи как поединки ММА, а победы над Зулу засчитывают в статистику Риксону наравне с его будущими выступлениями по смешанным единоборствам. Позднее в 1990-х было организовано множество турниров по «Валетудо», которые так же относят к ММА[5].

Когда речь идет о США, появление смешанных единоборств там невозможно отделить от прославленных Грейси. Первый турнир организовали Рорион Грейси и бизнесмен Арт Дейви. Чемпионат получил название «Ultimate Fighting Championship» (UFC) и стартовал в 1993 году, всего на несколько месяцев позже чем «Pancrase» в Японии. UFC стала первой организацией где бои стали проходить в восьмиугольнике, называвшимся Октагон. Из-за отсутствия внятных правил бои носили жестокий, но очень зрелищный характер. К всеобщему удивлению на первом чемпионате победу одержал Хойс Грейси с помощью джиу-джитсу. Тогда еще американская публика мало что знала о премудростях борьбы в партере, а потому всех поражало то волшебство, которым Хойс неясным образом заставлял сдаваться ударников и борцов, часто превосходивших его в росте и весе. В последующие несколько лет в UFC появилось немало интересных бойцов, ставших лучшими на заре этого спорта. Ден Северн, Танк Эббот, Дон Фрай, а так же Марк Колман, показавший эффективность тактики забивания противника в партере. Первое время организаторы привлекали внимание зрителей к UFC, делая в рекламе акцент на крови и насилии, но с ростом популярности этот пиар сыграл плохую службу UFC. Они привлекли к себе внимание некоторых политиков, создавших компанию против UFC, которая привела к запретам турниров в большинстве штатов. Так в UFC начался кризис, в ходе которого организации было суждено или прийти в упадок или принять вызов. В ответ на запреты, UFC изменили правила, убрав самые травмоопасные приемы. Постепенно вводились все новые ограничения, определены временные рамки боев, появились весовые категории, перчатки и многое другое. После реформы в организации

себя проявят: борец Рэнди Кутюр, ФренкШемрок, ставший первым чемпионом UFC в полутяжелом весе, ВиторБелфорт, известный своей взрывной манерой молниеносных ударов рук, и многие другие бойцы.

С середины 90-х по всему миру возникает множество очагов ММА в виде турниров однодневков, либо местных, либо более или менее постоянных промоушенов, которые однако не пользовались особой популярностью. Именно в 1995 году Рик Блум президент одной из таких организаций ввел термин ММА, в последствие закрепившимся за новым видом спорта[6].

В Японии смешанные единоборства обязаны своим появлением выходцам из рестлинг организаций «NLPW» и «UWF». Одна из первых организаций ММА была создана рестлеромСаторуСаямой и носила название «Shooto». Первый профессиональный турнир «Shooto» был проведен в 1989 году. Чуть позже некоторые звезды рестлинга решились создать организации с профессиональными боями, и в 1993 году появился «Panrase». Ведущими спортсменами организации стали такие отлеты как: Баз Рутен, прославившейся сокрушительной ударной техникой, братья Кен и ФренкШемрок, МинуруСузуки и МасакацуФунаки, прекрасно владеющие болевыми и удушающими приемами. АкираМаеда послеразвала рестлинг организации «UWF» создает в 1991 году новую прорестлинг организацию «Rings». Первоначально матчи в «Rings» носили показательный характер, но с 1995-го года стали проводить реальные бои.

Если в США развитию смешанных единоборств чинили препятствия, то за океаном дело обстояло иначе. В Японии интерес к настоящим боям привел к созданию новой организации «PrideFightingChampionship». С тех пор как в США начались проблемы с запретами турниров, некоторые бойцы, зарекомендовавшие себя в «UFC», начали выступать в «Pride»[7].

Подводя небольшой итог, можно утверждать, что с какими бы трудностями не сталкивались первые организации, ММА приобретает все большую популярность. Процесс развития смешанных единоборств уже невозможно вернуть вспять, но ММА еще предстоит доказать свою состоятельность в мире спорта.

### Литература

1. интернет ресурс: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Смешанные\\_боевые\\_искусства](https://ru.wikipedia.org/wiki/Смешанные_боевые_искусства)
2. интернет ресурс: <https://martialsport.ru/pankration.html>
3. интернет ресурс: <https://4boxing.ru/istoriya-razvitiya-smeshannyh-boevyh-iskusstv-mma/>
4. интернет ресурс: <https://www.youtube.com/watch?v=bbho31ToJEc>
5. интернет ресурс: <https://www.youtube.com/watch?v=ewGva05Xnks>
6. интернет ресурс: <https://sportschools.ru/page.php?name=pankration>
7. интернет ресурс: <https://www.youtube.com/watch?v=dYPQOrM4e0>

**ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛГОРОДСКИХ БОКСЕРОВ НА ОЛИМПИАДЕ  
В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО (2016 ГОД)  
Махонин С.В., Николаева Е.С.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
stperesvet@yandex.ru, nikolaeva\_e@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** в представленной статье описан без малого боксерский триумф участников Олимпиады в Рио-де-Жанейро от Белгородской области.

**Ключевые слова:** бокс, Олимпийские игры, Белгородская область, Дунайцев, Никитин, Тищенко.

От Белгородской области в составе Олимпийской сборной команды России по боксу было заявлено 3 боксера. Это Евгений Тищенко, выступающий в весовой категории до 91 кг, Виталий Дунайцев, выступающий в весовой категории до 64 кг и Владимир Никитин боксирующий в весовой категории до 56 кг. Все трое наши земляка вернулись с медалями.

Евгений Тищенко провел в этом турнире 4 боя. В своем первом бою в стадии 1/8 одержал победу со счетом 3:0 над представителем Бразилии Жуаном Ногейра и вышел в 1/4 стадию встретившись там с опытным (двукратный серебряный призер Олимпийских игр, двукратный чемпион мира) итальянцем Клементе Руссо. В этом бою Евгений был сильнее своего соперника и одержал единогласную победу со счетом 3:0. В стадии полуфинала Евгению предстояло встретиться с представителем сборной Узбекистана Рустамом Тулагановым, которого он успешно прошел со счетом 3:0. Украшением турнира в этой весовой категории стал финальный бой где Тищенко сражался против настырного и опытного казахстанца Василия Левита. Евгению Тищенко с раздельным судейским счетом в 2:1 была присуждена высшая Олимпийская награда. Стоит отметить, что это единственная золотая медаль в копилке сборной России по боксу на этих играх.

В стадии 1/8 финала Виталий Дунайцев безоговорочно прошел боксера из Монголии Чинзорига Баатарсуха со счетом 3:0. В следующей стадии Виталий одолел со счетом 3:0 соперника из Китая Ху Цяньсюнь и вышел в полуфинал турнира. В полуфинале Виталий уступил раздельным решением судей со счетом в 2:1 будущему победителю турнира в этой весовой категории узбеку Фазлиддину Гаибназарову. Уступив в полуфинале Дунайцев завоевал бронзовую медаль.

Владимир Никитин также как и Виталий Дунайцев завоевал бронзовую медаль. **Никитин** провел свой первый бой на Олимпиаде в Рио в 1/16 финала, против боксера **Бо Варавара** из тихоокеанского государства Вануату. **Владимир** уверенно победил со счетом 3:0 Следующим соперником **Владимира Никитина** в 1/8 финала был **Чатчай**

**Бутди** из Таиланда, которого наш соотечественник победил со счетом 2:1. В ¼ Никитина ждал весьма сильный соперник из Ирландии Майкл Конлан (бронзовый призёр Олимпийских игр в Лондоне, чемпион мира и Европы 2015 года). Бой прошел непросто для нашего соотечественника, но победа осталась за Владимиром со счетом 2:1. Никитин не вышел на бой 1/2 финала, так как в четвертьфинальной схватке получил серьезное рассечение, которое не позволило ему продолжить соревнования.

Стоит выделить заслуги и достижения наших боксеров до Игр в Рио, а также немного познакомиться с этими боксерами.

Евгений Тищенко родился 15 июля 1991 года в Краснодарском крае в станице Каневская. Заниматься боксом начал во время учёбы в школе, проходил подготовку в школьной секции бокса под руководством тренера Ивана Андреевича Левичева. Первого серьёзного успеха добился в 2009 году, когда в полутяжёлой весовой категории выиграл молодёжный чемпионат России, занял первое место на международном турнире в Хорватии и затем одержал победу на молодёжном чемпионате Европы в Щецине. В 2012 году Тищенко впервые стал чемпионом России по боксу. Год спустя стал лучшим на домашней летней Универсиаде в Казани и завоевал серебряную медаль на чемпионате мира Алма-Ате, проиграв в финале со счётом 0:3 титулованному итальянцу Клементе Руссо. В 2014 году вновь выиграл российское национальное первенство. Благодаря череде удачных выступлений удостоился права защищать честь страны на чемпионате Европы 2015 года в болгарском Самокове и на чемпионате мира в Дохе (Катар), где в итоге одолел всех оппонентов и получил золото. Через год после триумфального выступления в Рио, Евгений выигрывает золото чемпионата Европы в Харькове (Украина). За выдающиеся спортивные достижения удостоен почётного звания «Заслуженный мастер спорта России». В настоящее время выступает в профессиональном боксе.

Владимир Никитин родился 25 марта 1990 года в Верхней Максаковке республик Коми, однако впоследствии переехал на постоянное жительство в Старый Оскол Белгородской области. Тренировался под руководством Михаила Арифовича Мартынова. Первого серьёзного успеха добился в 2004 году, когда выиграл первенство России среди старших юношей. В 2009, 2010 и 2011 годах в зачёте взрослого российского национального первенства трижды подряд выигрывал бронзовые медали. В 2012 году впервые стал чемпионом России по боксу и, кроме того, занял первое место на молодёжном чемпионате Европы в Калининграде. Наиболее успешным сезоном для него оказался сезон 2013 года, когда благодаря череде удачных выступлений он удостоился права защищать честь страны на чемпионате Европы в Минске и на чемпионате мира в Алма-Ате. На европейском первенстве в итоге завоевал бронзовую медаль, проиграв в полуфинале ирландцу Джону Джо Невину, тогда как на мировом первенстве получил серебро в финале не сумев пройти представителя Азербайджана Джавида Челебиева. В 2014 году вновь стал чемпионом России в легчайшем весе. За выдающиеся спортивные достижения удостоен почётного звания «Заслуженный мастер спорта России». В настоящее время как и Евгений Тищенко выступает в профессионалах.

Виталий Дунайцев родился 12 апреля 1992 года, Костанай, Казахстан. В 2001 году семья переехала в Старый Оскол Белгородской области. Тренируется под руководством Н.Н.Булгакова. Является чемпионом России 2013 и 2014 годов. Сезон 2015 года стал одним из самых успешных: Виталий выиграл чемпионаты Европы и Мира, за что был удостоен почетного звания Заслуженного мастера спорта России.

По истине, выдающийся спортивный Олимпийский результат для Белгородской области и для Российского бокса в целом. Для меня было приятно, что о Белгородской школе бокса заговорили на мировом уровне. Уверен, что это дает большой стимул для всего Олимпийского движения в Белгородской области. С уверенностью можно сказать, что Евгений Тищенко, Владимир Никитин и Виталий Дунайцев - это герои нашего времени для всей боксерской молодежи Белгородской области.

## **К ВОПРОСУ О МОДЕРНИЗАЦИИ И УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПОЛОЖЕНИЯ «ВНЕ ИГРЫ» В ФУТБОЛЕ**

**Гречишников А.Л., Руцкой И.А, Тимофеев В.К.**

*Курская академия государственной и муниципальной службы, г. Курск  
ФГАОУ ВО НИУ «Белгородский государственный университет», г. Белгород  
kigms-fks@yandex.ru, rutskoj@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются исторические вопросы развития и трансформации положения «Вне игры». Новый подход к трактовке данного правила, которое является наиболее каверзным и трудным в футболе.

**Ключевые слова:** Вне игры, футбол, судья, мяч, поле, игроки, противники, методика, ошибки.

В своем историческом развитии футбол прошел эволюцию от чисто индивидуальных действий до сочетания индивидуальных действий с коллективными. Яркое выражение индивидуалиста – со стремительным бегом, умением обвести сразу нескольких обороняющихся и забить мяч в ворота соперника чуть ли не с середины поля - сменил игрок, который, сам, обладая довольно высоким индивидуальным мастерством, основу игры видит прежде всего в комбинации. В период «детства и отрочества» футбола главным мерилем всех достоинств игрока был уровень технической подготовленности. Поэтому характеристика полезности футболиста выглядела примерно так: «Хорошо водит - хорошо играет». Теперь техника стала фундаментом для тактики, основательным и крайне необходимым.

Но к такому положению современный футбол пришел не сразу и не вдруг, а только благодаря тому, что в правила игры периодически вносились существенные изменения, которые вынуждали изменять расстановку футболистов на поле – менять систему игры, отражающую общую картину развития футбола. Каждая система менялась

(совершенствовалась) лишь в такой степени, какая была возможна в соответствии с изменениями в правилах. Иными словами, если расстановка футболистов становилась или становится для команды характерной, то можно говорить о появлении новой системы, определяющей характер и тактику игры. Наиболее убедительно доказывают это утверждение изменения правила о положении «вне игры».

Термин «вне игры» происходит от английского слова «off – side» (офсайд), означающего – «вне стороны», «за стороной», «вне игры».

Правило об офсайде – одно из самых каверзных и спорных. Его родословная достаточно сложна и таит немало загадок, которые и до сих пор окончательно не расшифрованы. Но само это правило настолько важно, что в прямой зависимости от его формулировки находится общее развитие футбола.

Впервые положение «вне игры» узаконили в 1862 г. Оно было явно в пользу обороняющихся и формулировалось примерно так: «вне игры» оказывался каждый футболист, находящийся перед мячом за средней линией поля.

26 октября 1863 г. общество под названием « Ассоциация футбола» (« FootballAssociation») сформулировало пункт об офсайде в новой редакции:

«10. Игрок считается «вне игры», как только он находится перед мячом, и должен вернуться назад как можно быстрее.

Если мяч передан кем-нибудь из его партии перед игроком, последний не может его ударить или тронуть, или броситься вперед раньше, чем другая сторона тронула его или чем кто-либо из его партии, находящейся перед или наравне с ним, получит право принять его».

Это правило тоже не отличалось совершенством. Причем оно выглядело весьма суровым для нападающих, ибо «вне игры» считался любой игрок, который находился впереди партнера, владевшего мячом.

В новых правилах, впервые опубликованных 8 декабря 1863 г. и положивших начало современным, пункт об офсайде был сформулирован так:

«6. Если один игрок ударил мяч, то все другие игроки той же партии, которые ближе к голу (воротам) противников, считаются вне игры и не могут тронуть мяча, а так же мешать тому, кто в игре; но никто не бывает вне игры, когда мяч бьют из-за задней черты»

Фактически этот пункт продолжал оставаться в прежней редакции давая большее преимущество защищающимся.

В феврале 1866 г. на общем собрании Ассоциации в правила игры были внесены некоторые дополнения и уточнения, которые затем принял интернациональный союз. Не оказался обойденным и пункт об офсайде. Вот полный текст его первой редакции:

«16. Off-side («вне игры»). Если какой-нибудь игрок дает пас или выкидывает мяч с боковой черты, то всякий партнер его, находящийся ближе к воротам противников, не имеет право ни трогать мяч, ни мешать противнику его трогать до тех пор пока кто-нибудь не тронул мяча. Но если в то время, как игрок дает пас или выкидывает мяч,

между его партнером и воротами противников находится 3 или больше противников, то он может трогать мяч или мешать противнику, так как он не в off-side в случае korn'er'a (угловой), freekick'a (свободный удар), goalkick'a (удар, приводящий к голу) или если мяч был тронут до него противником. Кроме того, игрок находится не в off-side:

- a) если между ним и воротами противников находятся 3 или больше противников;
- b) если мяч был тронут до него противником;
- c) если он бежит позади своего партнера, у которого мяч;
- d) игрок никогда не бывает в off-side на своей половине поля.

Игрок бывает всегда в off-side, если он находится перед мячом в то время, когда он был тронут его партнером, за исключением того случая, когда перед ним 3 или больше противников. Игрок, находящийся в off-side, не имеет права мешать противникам каким бы то ни было способом»

Даже в те далекие времена реформаторы прекрасно понимали, что изменить или тем более отменить пункт о положении «вне игры» - значит исказить футбол, лишить его смысла, сделать игру тактически примитивной и зрелищно неинтересной.

Как же влияли изменения правила об офсайде на изменения системы игры? И только ли эти изменения становились первопричиной прогресса футбола?

Когда футбол еще обходился без правила «вне игры», игроки располагались на поле так, чтобы организовать прежде всего сильное нападение. Об обороне поначалу просто не думали. Тогдашние матчи не отличались осмысленностью действий игроков и представляли собой беспорядочную беготню за мячом, лишенную даже попыток элементарных комбинаций. Подчас игры превращались в ряд последовательных свалок у ворот команды. Однако для того времени даже соперничество в беготне за мячом считалось проявлением высшего развития футбола. А о каких-либо системах игры и не помышляли. Вряд ли можно было в таком хаосе из бега и толчков даже предположить что-нибудь хотя бы отдаленно напоминающее систему игры в современном представлении. Но время брало свое. Расположение футболистов на поле по системе «кто где сумеет» не могло долго оставаться без перемен, ибо сами игравшие убеждались в его бесплодности. Жизнь настоятельно требовала разработки определенной системы, которая оказалась бы способной оживить футбол, придать ему основу игры организованной (с тактической точки зрения).

Диалектика настоятельно требовала внесения таких изменений в определение офсайда, которые раскрепостили бы действие нападающих. В 1925 г. По предложению Федерации футбола Шотландии совет по правилам Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА) после семи лет обсуждений и накопления практического опыта внес изменения в правило о положении «вне игры». Теперь, чтобы при приеме мяча от партнера не оказаться в офсайде, достаточно было иметь перед собой не трех, а всего двух обороняющихся (считая вратаря). Форвардам открылась возможность не только свободно располагаться в полосе между составляющими линию обороны, но и забивать голы из положения, которая раньше считалась «вне игры». Для защитников

сложилось настолько опасное положение что специалистам и тренерам пришлось ломать голову в поисках средств усиления обороны.

Пожалуй, кроме правила об офсайде, нет в футбольной игре другого правила, которое могло бы столь точно характеризовать тактическую культуру игрока и способность футболиста понимать структуру атаки, умение творить (вместе с партнёрами) остроумные комбинации. Вот типичный пример. Команда овладела мячом на своей половине поля. Передача, другая, третья.... Внезапно нападающий стремительно выходит в перед, оставляя позади себя защитника соперников, получает мяч и .... Тут же арбитр фиксирует офсайд. Атака сорвана. Усилие партнеров, создавших своему выгодный момент для прорыва обороны и даже взятия ворот, оказались напрасными. В 1990 году произошли небольшие изменения в Правиле 11, которое уже именовалась как «Положение «вне игры». Было установлено, что игрок атакующей команды не находится больше в положение «вне игры», если он находится на одной линии с предпоследним защитником команды соперников. Вместе с этим были даны концепции относительно «активных» и «пассивных» ситуаций, которые не облегчили жизнь арбитра и помощников (судей на линии) на футбольном поле. Это Правило в применении на практике стало действительно одним из самых трудных для арбитра и помощника. Оно возбуждает наибольшее число разговоров, сомнений, споров и упреков. К этому причастны и арбитры, и помощники, которые допускают достаточно много ошибок. Споры об отдельных случаях «вне игры» делятся годами, и участники споров не могут прийти к соглашению. Это связано и с тем, что арбитр и помощник концентрируются на этом моменте, а игроки, тренеры и зрители чаще всего наблюдают за мячом. Поэтому в большинстве ситуаций приходят к разным определениям и частично несправедливой критике. Фиксация положения «вне игры» в отдельных игровых моментах – очень сложная процедура, так как игроки очень быстро меняют свои позиции, помощнику действительно трудно в целом ряде игровых ситуаций одновременно воспринять передачу мяча (особенно на большое расстояние) и положение находящегося нападающего. Верное понимание игры постоянная концентрация и хорошо подготовленные помощники должны служить улучшению совместной работы и сокращению возможных ошибок. Практика показывает, что для хорошо видящих, сконцентрированных, быстрых и энергичных людей проблема определения положения «вне игры» становится решаемой.

По своему смыслу и духу Правило «вне игры» является защитным правилом, и это следует из того, что его нарушения наказываются лишь свободным ударом. При положении «вне игры» персональных штрафов не существует.

В современном футболе обороняющиеся команды научились на столько эффективно создавать положения «вне игры» искусственным путем, что возникает естественная необходимость в некоторых поправках трактовке этого Правила или в его изменениях. И если Правило остается неизменным, то неизбежно включаются изменения методики определения этого элемента игры. Дух футбола многие годы заключался в том, что бы уравновесить атаку и защиту. Некоторые изменения по фиксированию положению

“вне игры” были сделаны для того, что бы оказать несколько лучшее условие для атаки и усилить её. Поэтому баланс между атакой и защитой стал несколько изменяться.

Международный Совет (ИФАБ) 16 сентября 2003 года принял решение, что- бы добиться единообразного толкования Правила 11 “Вне игры, основываясь на следующих принципах, которые не представляют собой никаких изменений в Правилах игры, поскольку они полностью соответствуют трактовке Правила. Целью такого толкования являются, соблюдение Правил игры и защита атакующего футбола, который должен завершаться забитым голом, что и является конечной целью в футболе.

Что бы определить “активным” или “пассивным” было положение “вне игры”, арбитрам и помощникам надо хорошо знать футбол. Если у помощника арбитра возникают любые сомнения по поводу нарушения, связанного с положением “вне игры”, поднимать флаг не следует. В спорной ситуации преимущество должно даваться атакующей команде.

Чтобы определить, находится ли нападающий ближе к линии ворот соперника, чем предпоследний защитник, нужно учитывать положение ног нападающего относительно позиции предпоследнего защитника. Помощник должен быть абсолютно уверен в том, что нападающий находится ближе к линии ворот, чем предпоследний защитник.

Чтобы обеспечить вынесение правильного решения по нарушениям, связанным с положением “вне игры”, помощнику необходимо руководствоваться следующими критериями:

1. Траектория движения мяча (направление, скорость, расстояние, любое отклонение от траектории движения и т.п.);
2. Участие игрока в активных игровых действиях:
  - вмешательство в игру;
  - создание помехи для соперника;
  - получение преимущества.

Как рекомендует УЕФА: “...лучше с небольшим опозданием принять правильное решение, чем слишком быстро не правильное”. Функции помощника на фиксацию “вне игры” в отдельных моментах крайне сложные. Он должен одновременно контролировать мяч, партнера, которому мяч будет направлен и расположение предпоследнего защищающегося игрока команды соперников.

Анализируя матчи Чемпионата Европы по футболу 2016 года стоит отметить, что в ряде игр помощниками судьи были допущены грубые ошибки такие как: отмена правильно забитых голов, фиксация положения “вне игры”, когда нападающий атакующей команды находился в правильном положении, голы, забитые из положения “вне игры”.

Стоит отметить, что при фиксации «вне игры» помощники арбитра перестраховывались, либо имела место быть потеря концентрации во время динамичного эпизода, либо отставание от игрового эпизода. При анализе игр, брак составил 38%, также в ряде матчей фиксация положения «вне игры» была ошибочной, а именно, когда создавалось искусственное положение «вне игры» защищающейся командой (брак составил 28%).

## Литература

1. Правила игры в футбол “Москва,”Астрель”, 2012
- 2.Сточик А.М., Затравкин С.Н. ”18 Чемпионат мира по футболу. 2004-2006”.-Москва, ”ШИКО”,2007
- 3.Товаровский М.Д. ”Футбол “. Москва, “физкультура и спорт “, 2005
- 4.Я учусь играть в футбол : Энциклопедия юного футболиста/Авт . -составитель Ю.С. Лукашин . –М.:ООО’ Издательство Лабиринт Пресс”, 2004.-352 с.-(Серия “Интер YES”)
- 5.Валентин Липатов “ФУТБОЛ - третья команда матча “–Москва 2004 “Доминанта”, г. Москва.
6. Андреев С.Н., Футбол – твоя игра :Кн. Для учащихся сред. и ст. классов. – М,; Просвещение , 1988.—с.: ил.
- 7.Симаков В.И. Футбол : положение “ вне игры”. -М.: Физкультура и спорт, 1984. 110 с. ил

## К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Воронков А.В., Никулин И.Н., А.Л. Гречишников, И.А. Руцкой**

*Курская академия государственной и муниципальной службы, г. Курск  
ФГАОУ ВО НИУ «Белгородский государственный университет», г. Белгород  
voronkov@bsu.edu.ru, nikulin\_i@bsu.edu.ru, kigms-fks@yandex.ru,rutskoy@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются условия развития олимпийских зимних видов спорта, социально-исторические аспекты становления хоккея в Курской области, построения системы управления массовым хоккеем, упорядочивания вертикали развития и популяризации любительского, массового и детского хоккея.

**Ключевые слова:** соревнование, организация, команда, область, регион, результативность, хоккей, победа.

Актуальность данного исследования обусловлена значительными успехами наших хоккеистов на мировой арене. И если на Олимпийских играх последнее время наши ледовые рыцари терпят одно поражение за другим, то на чемпионатах мира, как взрослая, так и молодёжная сборные стабильно входят в число призёров. Нельзя не отметить высокий уровень команд, игроков, тренеров, организации соревнований Континентальной хоккейной лиги (КХЛ). Прослеживается чётко выстроенная Федерацией хоккея России вертикаль управления всего хоккейного хозяйства страны. Успешно разыгрывается первенство среди команд Высшей хоккейной лиги (ВХЛ), Молодёжной хоккейной лиги (МХЛ), Российской хоккейной любительской лиги (РЛХЛ) охватывающей все регионы страны. Идёт достойно продолжение традиций детского хоккея, заложенных заслуженным тренером СССР А.В. Тарасовым. Клуб юных хоккеистов, охватывающий все детский команды страны «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова по праву носит его имя.

Исторически обосновано, что хоккей зародился в Канаде в 60-е годы XIX века. В 1879 году были сформулированы первые правила игры, в 1899 году построен и сдан в

эксплуатацию в г. Монреале, провинция Квебек первый хоккейный дворец с искусственным льдом. До 40-х годов XX века «законодателями мод» и победителями всех соревнований была канадская команда.

В нашей стране хоккей с шайбой долгие годы не имел широкого развития, в отличие от хоккея с мячом, именуемого русским хоккеем. Однако со второй половины 40-х годов XX века был дан старт организованному развитию и массовому распространению хоккея с шайбой в Советском Союзе (первый чемпионат СССР был проведен в сезоне 1946-1947 годов). Официально рождение хоккея с шайбой в Советском союзе принято считать датой – 22 декабря 1946 года. Первым чемпионом СССР стала команда «Динамо» (г. Москва).

Если говорить о нашем регионе, то хоккей с шайбой в Курскую область пришёл достаточно поздно, на рубеже 1976-77 годов. И этому факту есть историческое обоснование. Но прежде чем перейти к сути проблемы, нам стоит заглянуть в её историю.

В Курской области в 30-70 годах XX столетия огромной популярностью пользовался хоккей с мячом, причём становлению бенди, способствовало огромное количество рек, речушек, прудов и болот. Вторая причина это - культ массового катания на конках на стадионе «Динамо». Так как залов почти не было, все футболисты зимой переключались на хоккей с мячом. Почти каждое физкультурно-спортивное общество играло в первенстве России - среди спартаковцев, динамовцев, железнодорожников.

В городе были организованы команды «Динамо», «Локомотив», «Спартак», «Наука», «Большевик», «Искра», а также команды городов и районов Курской области. Важным событием для курского хоккея с мячом стала принято считать - 5 марта 1959 года, когда курская команда «Труд» стала чемпионом РСФСР по хоккею с мячом и получила путёвку в высшую лигу СССР.

С 1960 по 1966 годы команда «Труд» (Курск) с переменным успехом выступала в высшей лиге СССР хоккея с мячом, являясь крепким середняком. В 1966 году, заняв последнее 13-е место, «Труд» вылетел первую лигу. За эти годы популярность и инфраструктура русского хоккея в Курске и области очень сильно выросла. В качестве признания заслуг курской команды, в 1964 году Всесоюзная федерация хоккея с мячом доверила Курской области организацию и проведение на стадионе «Трудовые резервы» матча группового этапа московского чемпионата мира между сборными Швеции и Финляндии. Семидесятые годы ознаменованы постепенным угасанием команды «Труд» и как следствие в 1981 году из-за отсутствия финансирования было принято решение команду по хоккею с мячом расформировать.

Нельзя не отметить, что успехи команды мастеров способствовали развитию массового бенди в городе и области. Но с середины 70-х годов популярность массового хоккея с мячом снижается, а к началу 80-х годов этот вид спорта практически забыт, но вместе с тем с 1976 года начинает набирать популярность хоккей с шайбой. Вначале команды дворового уровня играли между собой товарищеские встречи, затем по мере роста уровня игры и мастерства, команды стали превращаться в организованные

спортивные клубы под эгидой предприятий и заводов Курска, например такие как: «Аккумулятор», «Прибор», ФТТ (Фабрика технических тканей), «Звёзды Богданово» (ни к одному из предприятий не относилась).

В зимнем спортивном сезоне 1978-1979 годов впервые в программу зимней спартакиады спортивного общества «Труд» среди предприятий и заводов г.Курска был введён хоккей с шайбой. Это послужило толчком к более серьёзной организации и формировании команд и роста популярности самой игры. В этот турнир вошло 7 команд, такие как «Аккумулятор», «ФТТ», команда г.Курчатова, команда г. Железногорска, «Прибор» и «Химик» (расформированную команду «Звезды Богданово» взял под свою опеку завод «Химолокно»). Первым чемпионом Курской области стала команда «Химик» и удерживала пальму первенства до 1982г. Стоит особо отметить, что эти команды были универсальными т.е. летом они играли в футбол, а зимой играли в хоккей с шайбой. Материально-техническую базу обеспечивали спортивный отдел, либо профком предприятий, тренировочный процесс реализовывали либо капитаны команд, либо опытные игроки, считавшиеся играющими тренерами, т.к. профессиональных дипломированных тренеров не существовало. Сама форма занятий учебно-тренировочного процесса в командах носила стихийный, бессистемный характер, но по мере освоения хоккея с шайбой, как вида спорта, у команд начал расти уровень мастерства, т.е. количество стало переходить в качество. Стали улучшаться организационные условия проведения соревнований, а именно стабильного календаря, увеличения количества соревнований и команд, популяризации (силами спортивных и комсомольских организаций) хоккея с шайбой на местах, стал расти уровень мастерства самих хоккеистов. С 1984 года чемпионат Курской области по хоккею, стал носить устойчивый, стабильный характер. Хоккей был внесён в календарный план зимних спортивных мероприятий Курской области, проводимых областным спортивным комитетом.

Это послужило появлению новых команд: «Геолог» (п. Прямыцыно), АПЗ-20, КЗПА, команда г.Рыльска. К сожалению не смотря на то, что культура болельщиков была на высоком уровне, имели место быть инциденты, когда местные болельщики били камнями стёкла приезжим командам, после поражения их любимцев. Стоит особо отметить активистов хоккея того времени, например, благодаря ответственному работнику спорткомитета, в прошлом футбольному судье и судье по хоккею с мячом О. Синчугову, хоккей с шайбой вошёл в программу зимней спартакиады общества «Труд». Невероятно, но факт, О. Синчугов не был поклонником игры хоккея с шайбой. Так же, ему принадлежит в сердцах брошенная фраза: « Я ненавижу этот хоккей, но если вы хотите, то я организую». Само время подсказывало О. Синчугову, что нужно раздвигать горизонты спортивного общества, поддерживать инициативу простых рабочих и популяризовать новые виды спорта. Огромная работа таких активных деятелей, общественных организаторов, самих спортсменов, которым принадлежит роль в становлении хоккея с шайбой в Курской области бесценна.

С 1979 по 1981 год и в последующие сезоны с 1981-1982 по 1985-1986 гг. в курском хоккее царила гегемония «Химика» (завод «Химволокно»). Затем пальму первенства захватила команда «ФТТ» (Фабрика Технических Тканей), которая

становилась чемпионом Курской области с 1986 по 1990 гг. В последующий период лидером курского хоккея становится молодая амбициозная команда «Геолог» (п. Прямыцыно, Октябрьского района Курской области), которой принадлежит чемпионство с 1990 по 1993 годы.

В сезоне 1992-1993 гг. возникла неординарная для игровых видов спорта ситуация, когда федерация хоккея присудила чемпионство сразу двум командам: «Геологу» и «Аккумулятору», но по личным встречам между собой команда «Геолог» обыграла команду «Аккумулятор» дома 5:1, а в гостях проиграла 3:5. Но по лучшей разнице шайб 8-6 чемпионом стала команда «Геолог». Это был последний сезон советского - постсоветского периода по хоккею в Курской области. Дальнейшие события в обществе и государстве повлекли за собой разруху в области физической культуры и спорта. Был утерян такой вид спорта, как хоккей с мячом, и разрушен хоккей с шайбой.

Только в 2007 году силами вновь образованной федерации хоккея был проведен чемпионат Курской области на площадке под открытым небом. В конце декабря 2008 года в Курской области был открыт ледовый дворец «Арена». С появлением новой инфраструктуры и обеспеченностью материально-технической базы стали проводиться на постоянной основе чемпионат, Кубок Курской области по хоккею с шайбой среди взрослых команд, а так же детские турниры.

Есть все основания полагать, что популярность хоккея в Курской области растет и к этому виду спорта приобщается множество детей и молодежи.

#### **Литература**

1. Воробьев В.Г., Богатыри земли курской, Курск: изд-во ЮМЭКС, 2009. – 104 с.
2. Раззаков Ф.И. Российский хоккей: от скандала до трагедии / Фёдор Раззаков.– М.: ЭКСМО, 2012. – 448 с.
3. Савин, В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры [Текст] / В.П. Савин. - М.: Физкультура и спорт, 1990.-320 с.
- 4.Тарасов А.В. Основные компоненты спортивной игры [Текст] / А.В. Тарасов, М.: Физкультура и спорт, 1977. – 245 с.

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СУДЕЙ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ**

**Воронков А.В., Гречишников А.Л., Тимофеев В.К.**

*ФГАОУ ВО НИУ «Белгородский государственный университет», г. Белгород*

*Курская академия государственной и муниципальной службы, г. Курск*

*voronkov@bsu.edu.ru kigms-fks@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные методические приёмы расположения и передвижения арбитров, трактовку правил игры в хоккее с мячом, классификацию нарушений, организацию и систему проведения соревнований в хоккее с мячом среди студенческих, дворовых команд и коллективов физической культуры.

**Ключевые слова.** методика, судья, хоккей с мячом, нарушения, расположение на поле, соревнования.

На сегодняшний день роль массовых соревнований по спортивным играм для детей, подростков, молодых людей трудно переоценить[1]. Если в летний период количество турниров неуклонно растёт, начиная от дворового уровня и заканчивая региональным, то в зимнее время молодёжь участвует, в основном, в состязаниях по хоккею и хоккею с мячом, следовательно, возрастают и требования к арбитрам обслуживающим данные соревнования[2].

Целью любой спортивной федерации является не только подготовка сильнейших спортсменов, организация соревнований и популяризация данного вида спорта, но и подготовка квалифицированных судей[3]. Чтобы контролировать ход матча, управлять игрой, располагаться на оптимальном расстоянии от игрового эпизода, судьи должны быть методически обучены, и каждый из бригады судей должен знать и понимать своё место на поле во время хоккейного матча. Арбитры, работающие на профессиональном уровне в матчах российского и международного статуса, проходят подготовку на предсезонных сборах, а судьи-любители, обслуживающие массовые турниры на призы клубов «Золотая шайба» и «Оранжевый мяч», юношеские, студенческие, районные соревнования не всегда могут попасть на профессиональные сборы, однако, требования к качеству любительского судейства очень высоки. В статье мы рассматриваем основные методические аспекты расположения и перемещения судей, которые в последствии, помогут проводить игры без нареканий со стороны команд и болельщиков.

В ходе игры каждый из главных судей в поле следит за действием хоккеистов на своей половине поля, условно разделенного по диагонали (обычно слева направо), и помогает коллеге в судействе, маневрируя при этом в своей зоне. Такой метод судейства носит название диагонального. Он прочно вошел в практику соревнований самого различного уровня. Рассмотрим расположение и действия судей в различных игровых ситуациях.

Основное внимание судьи, в зоне которого от ворот вводится мяч в игру, должно быть сосредоточено на следующем: мяч должен находиться в неподвижном положении, не далее 5 м. от любой боковой стойки ворот, все игроки нападающей команды должны покинуть штрафную площадь. Судья, расположившийся в противоположной зоне, находится в районе средней линии и следит за тем, чтобы мяч, введенный в игру броском вратаря, впервые коснулся льда на той половине поля, откуда послал его вратарь. При вводе мяча в игру вратарю разрешается послать мяч по ходу своему партнеру по команде. Однако в этом случае мяч должен прокатиться расстояние, равное длине своей окружности. Только после этого он считается в игре.

При развитии атаки главный судья в поле, в зоне которого начинается атака, должен сопровождать атакующих игроков. Он следит за правильностью выполнения ими технических приемов и при необходимости своевременно определяет положение «вне

игры». В это время его коллега наблюдает за действиями игроков, которые оказались позади атакующих и находятся не в его зоне судейства (т.е. уже перешли воображаемую диагональ)[4]/

*При выполнении углового удара.*

При выполнении углового удара расположение судей в поле может быть самое различное. Главное, чтобы их действия были согласованными. Судья, в зоне которого производится угловой удар, полностью отвечает за все игровые события, которые происходят при этом в его судейской зоне. Он следит за установкой мяча в секторе углового удара, за правильностью расположения игроков обороняющейся команды, а так же за расположением и поведением хоккеистов в непосредственной близости от углового сектора. Убедившись, что нарушений нет, он выезжает за линию ворот (в зону между воротами и угловым сектором) и поднятием руки сообщает своему партнеру по судейству о готовности. Судья-партнер, расположившись за пределами штрафной площади, проверяет правильность расположения игроков нападающей команды (они должны находиться за пределами штрафной площади). Увидев поднятую руку своего коллеги, он свистком подает сигнал на выполнение углового удара. При правильном выполнении углового удара он начинает отходить в свою зону, наблюдая за поведением игроков в районе средней линии. В это время судья, в зоне которого производится удар, въезжает в пределы поля и просматривает все действия, связанные с борьбой за мяч. Если же угловой удар подаётся из «коридора», из зоны действия судьи, он обязан проследить за правильностью установки мяча в секторе углового удара, расположением и действием хоккеистов и непосредственной близости от сектора и игроков нападающей команды, расположившись вдоль линии штрафной площади. После этого, отъехав в зону, где он не мешает выполнению углового удара, поднятием руки извещает своего партнера о готовности для производства удара. Тот, проследив за расположением игроков той и другой команды, подаёт свисток, действуя аналогично первому случаю. Если после свистка судьи (но до удара по мячу) кто-то из хоккеистов защищающейся команды пересечёт линию ворот, угловой удар повторяется. При нарушении игроком этого правила трижды судья удаляет его на 5 минут. В случае, когда игрок нападающей команды, стремясь принять мяч, въезжает в штрафную площадь еще до удара, судья останавливает игру с места нарушения[5].

*При выполнении свободного удара.*

При выполнении свободного удара в непосредственной близости от ворот главные судьи также должны действовать согласовано. Во всех случаях стенку устанавливает арбитр, прибывший для оказания помощи судье, назначившему штрафной удар. Убедившись, что игроки расположились правильно, он свистом даёт сигнал для производства удара. Судья же, в зоне которого этот удар производится, располагается таким образом, чтобы хорошо просматривать все происходящее у ворот.

*При розыгрыше спорного мяча.*

При розыгрыше спорного мяча судья располагается так, чтобы никому не мешать и хорошо видеть действия «спорящих» и их партнеров. Он следит, чтобы все хоккеисты,

за исключением разыгрывающих мяч, находились от мяча не ближе, чем 5 м. Последние должны стоять спиной к линии своих ворот.

*При пробитии мяча из-за боковой линии.*

При пробитии мяча из-за боковой линии судья выбирает место с таким расчётом, чтобы хорошо просматривалась штрафная площадь, куда может быть адресована передача. Мяч, в этом случае пробивается без свистка судьи. Разрешение на выполнение удара даётся, судьёй поднятием руки. Игрок, выбивающий мяч из-за боковой линии, может отодвинуть его от боковой линии не далее 1 м. Мяч, попавший в ворота соперников непосредственно с удара из-за боковой линии, не засчитывается. В этом случае назначается удар от ворот. Если же непосредственно с удара из-за боковой линии мяч попал в свои ворота, назначается угловой.

*При выполнении 12-метрового удара.*

При выполнении 12-метрового удара судья следит за тем, чтобы все игроки покинули штрафную площадь, за исключением вратаря и хоккеиста, выполняющего удар. Он располагается в штрафной площади так, чтобы никому не мешать и хорошо просматривать позиции хоккеистов, непосредственно находящихся в зоне штрафной площади. Судья, прибывший для оказания помощи своему коллеге, располагается за штрафной площадью и контролирует действия хоккеистов, находящихся за ее пределами. Сигнал к выполнению 12-метрового удара подается свистом судьи, в зоне которого это происходит.

*Взаимодействие главных судей.*

Взаимодействие главных судей в поле при удалении игроков. Эти взаимодействия связаны с перемещением арбитров. Они проводятся как моральные воздействия на хоккеистов, так и для уточнения деталей нарушения. Объявив наказание провинившемуся, судья вместе с ним подъезжает к судьё-секретарю и информирует того о нарушении и степени наказания. Если же решение принято главным судьёй, находящимся у главного борта (по отношению к судьё-секретарю), он после информирования последнего возвращается на свое место и возобновляет игру. Когда решение принимает судья, находящийся у дальнего борта, то после объявления судьё-секретарю своего решения он остается выполнить свои обязанности ближайшего борта, а его партнер соответственно перемещается к дальнему борту. Здесь он занимает свое место вблизи от точки, где мяч будет вводиться в игру. Во всех случаях при смене мест судьи встречаются друг с другом. Тот из них, кто зафиксировал нарушение, коротко информирует партнера о том, каким ударом и с какого места следует ввести мяч в игру.

Взаимодействие судей в поле и судей на линии ворот заключается в синхронности действия по определению правильности ведения игры. Основная обязанность судьи на линии – определить попадание мяча в ворота и его выход за пределы поля. При диагональном способе судейства судьи на линии располагаются по другую сторону от главного судьи, в зоне которого он действует. При попадании мяча в ворота судья на линии извещает поднятием флажка. Флажок держится в неподвижном положении 3-5 сек.,

затем опускается вниз. После этого главный судья в поле сигналом свистка фиксирует взятие ворот и движется к центру поля. В случаях, когда главный судья не засчитывает мяч, судья на линии поднимает флажок вверх и маятникообразным движением дублирует его решения. Если мяч вышел за линию ворот от хоккеистов нападающей команды на той стороне, где располагается судья на линии, последний немедленно поднимает флажок вверх и сразу же его опускает. Главный судья фиксирует выход мяча за линию ворот свистком. Когда мяч выходит за линию ворот от хоккеистов нападающей команды на участке, где располагается главный судья, то последний подает сигнал свистом, а судья на линии дублирует его решения поднятием и опусканием флажка. При выходе мяча за линию ворот от игроков защищающейся команды сигналы подаются в той же последовательности, только судья на линии ворот постоянно указывает сигналы флажком, а главный судья – жестом в сторону ближайшего углового флага.

Взаимодействия главного судьи в поле и судьи-секретаря заключается в следующем. При подаче главным судьёй сигнала о начале игры судья-секретарь поднятием руки сообщает о своей готовности и, как только мяч будет введен в игру, включает секундомер контрольного времени. За 1 мин. до окончания каждой половины игры судья-секретарь извещает главного судью в поле. В то же время, когда главный судья в поле по каким-либо причинам добавил время игры, он ставит об этом в известность судью-секретаря. Последний через радио-информатора доводит его решение до участников и зрителей. Судья-секретарь, обнаружив какие-либо нарушения со стороны хоккеистов (самовольный выход в поле, участие в игре лишнего игрока и пр.), свистком информирует одного из главных судей о допущенном нарушении. Звучание его свистка должно быть отлично от соответствующих сигналов судей в поле. Сигнал свистком со стороны судьи-секретаря не служит остановкой игры, он дается лишь для извещения главных судей в поле, которые должны принять необходимое решения.

#### *Классификация наиболее сложных игровых моментов.*

В матчах по хоккею с мячом создаётся много сложных игровых ситуаций, в которых арбитры должны быстро разобраться, вынести правильные решения. Чтобы достаточно хорошо овладеть судейским мастерством, необходимо не только знать правила игры, но и понимать сущность самой игры. Остановимся на ряде моментов, которые неоднократно могут возникать в матчах.

Хоккеист совершает преднамеренную грубость в целях ликвидации неблагоприятной ситуации для его команды. Если при этом соперник сохраняет способность продолжить борьбу за мяч и даже оказывается в еще более выгодной ситуации, арбитр не должен останавливать игру( это было бы в пользу провинившегося). Он лишь поднимает вверх карточку, которая соответствует мере наказания (удаление на 5 мин.- белая карточка, на 10 мин.- голубая, до конца встречи- красная). Дождавшись логического завершения атаки, он объявляет свое решения провинившемуся игроку. Это так называемый «задержанный штраф». Если атака отражена и мяч атакующей командой

потерян, игру необходимо остановить, объявить провинившемуся о своем решении, а затем возобновить ее спорным ударом с места, где была остановлена игра.

Если при атаке ворот соперников хоккеист в силу игровой необходимости выехал за линию ворот, но быстро вернулся в поле и вступил в игру, судья не останавливает игру в случаях:

а) когда игрок предварительно успел ударить по воротам и, вернувшись, вступил в борьбу за мяч;

б) когда вратарь после удара овладел мячом и выбросил его в поле, но игрок, вернувшись, овладел им.

Однако, когда мяч после удара выходит из игры, а вратарь вводит его в игру (хоккеист же из-за линии ворот въезжает в штрафную площадь и овладевает мячом), судья обязан остановить игру. Мяч в этом случае вводится в игру снова.

При случайном попадании мячом в игрока (независимо от того, кто после этого овладел им) судья не должен останавливать встречу. Например, хоккеист пытался ударить по котящемуся мячу клюшкой, но промахнулся. Мяч случайно попал ему в ноги и отскочил к его партнеру. В этом случае игра не останавливается, так как мяч попал в ногу случайно.

#### *Анализ отдельных моментов.*

Проанализирует отдельные моменты, связанные с назначением или неназначением 12-метрового удара. Игрок в штрафной площади, защищая свои ворота, делает активное движение навстречу мячу и грудью отражает его в поле. Если хоккеист в момент приёма мяча оторвёт коньки ото льда, следует остановить игру и назначить 12-метровый удар. В случае же, когда игрок при этом касается коньками льда, игра не останавливается, так как выходить на мяч в движении корпуса разрешается. Когда летящий в ворота мяч игрок выбивает ногой, не отрывая конька ото льда, останавливать игру не следует: играть ногой разрешается, если в момент касания мяча она коньком стояла на льду. В ситуации, когда хоккеист, лёжа или скользя по льду на коленях, клюшкой выбивает мяч, летящий непосредственно в ворота, судья должен остановить игру и назначить 12-метровый удар: играть лёжа или на коленях не разрешается. В том случае, когда хоккеист случайно падает в штрафной площади, а затем в него попадает мяч, летящий в ворота, судья игру не останавливает. Другое дело, если игрок преднамеренно ложится на лёд, защищая свои ворота: его действия следует рассматривать как умышленное и назначить 12-метровый удар.

Судья не останавливает игру, когда мяч попадает в руку хоккеиста случайно. Однако игрок имеет право рукой защищать лицо от попадания в него мяча. При выходе мяча из стоя (потерял форму, лопнул) судья немедленно останавливает встречу и заменяет его. Игра возобновляется в месте повреждения мяча. Если этот случай произойдет в штрафной площади, разыгрывается спорный мяч на ближайшей точке свободного удара.

Хоккеист, принявший мяч телом, второй раз коснуться его может лишь клюшкой. В противном случае судья останавливает игру и назначает свободный удар. Он назначает также при проносе мяча (мяч попадает в движущегося игрока, задерживается у него и

проносится на какое-то расстояние) и задержки мяча (мяч задерживается в одежде или изгибах тела игрока, стоящего на льду или лежащего).

Часто решающее значение в игре приобретает умение судей правильно определять положение «вне игры». В первую очередь главный судья в поле должен помнить, что положение «вне игры» определяется в момент удара по мячу, а не момент приема мяча хоккеистом, не имеющим перед собой двух игроков защищающейся команды. Не рекомендуется при этом спешить с подачей сигнала свистком, так как в момент удара игрок, хотя и может находиться в положении «вне игры», но никакого преимущества не добивается, ибо мяч часто до него не доходит, а перехватывается обороняющейся командой. Последнее к тому же нередко получает благоприятную возможность для атаки. Не рекомендуется также останавливать игру, когда хоккеист находится в так называемом пассивном положении «вне игры» (перед ним нет двух игроков защищающейся команды, но и мяч к нему не попал). В ситуации, когда хоккеист, приблизившись к воротам соперников, не бьет по ним, а передает мяч назад партнеру, находясь на линии мяча и не имея перед собой двух соперников, игру следует остановить лишь в том случае, если партнер, получив передачу, станет дополнительно обрабатывать мяч или передавать его. Однако если партнер прямым ударом пошлет мяч в ворота, положение «вне игры» засчитывать не следует.

В эпизоде, когда игрок по инерции выезжает за линию ворот, а в это время у них складывается острая ситуация, положение «вне игры» не фиксируется: хоккеист находится за пределами поля и не оказывает на ситуацию никакого влияния. Если же в момент атаки соперников игрок обороняющейся команды умышленно выезжает за линию ворот, создавая тем самым искусственное положение «вне игры», судья игру не останавливает. В том случае, когда один из атакующих находится в положении «вне игры», а его партнер наносит удар по воротам, после которого мяч, никого не задев, покидает поле, игра не останавливается: мяч будет введен в игру защищающейся командой ударом от ворот. Если же мяч все же задел игрока защищающейся команды и вышел за линию ворот, арбитр обязан остановить игру и зафиксировать положение «вне игры».

Судьи должны хорошо разбираться в той ситуации, когда хоккеисты выполняют подкат или блокировку. Подкатом называется такое действие хоккеиста, когда он, умышленно набрав скорость, приняв низкую стойку (лежа или стоя коленях), подкатывается под соперником, чтобы сбить его с ног и помешать овладеть мячом. Блокировка - это преднамеренное действие игрока, когда он мешает сопернику приблизиться к мячу, загораживая ему путь, делая при этом активные маятникообразные движения телом.

### Литература

1. Виндюк О.В. Двигательная активность - основа здорового образа жизни. - Харьков. - 2003. - 156 с.
2. Воробьев В.Г., Богатыри земли курской, Курск: изд-во ЮМЭКС, 2009. – 104 с.
3. Гречишников А.Л. СОЦИАЛЬНО-ИСТОРИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ И УПРАВЛЕНИЯ МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ. ХОККЕЙ С

МЯЧОМ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ. Государство и общество: вчера, сегодня, завтра. Серия: Социология. 2015. № 14 (1).

4. Правила русского хоккея [Электронный ресурс]: URL: [https://russkyi\\_khokkey.ru](https://russkyi_khokkey.ru) (дата обращения (05.11.16)

5. Тактика и правила банди [Электронный ресурс]: URL: <http://zdorova.narod.ru/publ/bandy/rules/11-1-0-27> (дата обращения (05.11.16)

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛА СДЮШОР, ДЮСШ**

**Краснощёков В.В., Квашук П.В., Ежов П.Ф., Руцкой И.А.**

*ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы Московской области»*

ФГБОУ ВО Московская государственная академия физической культуры

*Белгородский государственный национальный*

*исследовательский университет*

[vasilich4@mail.ru](mailto:vasilich4@mail.ru), [pkvashuk@mail.ru](mailto:pkvashuk@mail.ru), [89164073093@mail.ru](mailto:89164073093@mail.ru), [rutskoy@bsu.edu.ru](mailto:rutskoy@bsu.edu.ru)

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы проведения комплексного контроля за уровнем подготовленности юных футболистов, который играет большую роль в системе многолетней подготовки юных спортсменов.

Настоящая методика разработана для контроля уровня физических качеств и технико-тактической подготовленности футболистов тестированием футболистов ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы Московской области».

**Ключевые слова:** тестирование, тренировочной работа, нагрузка, футбол, общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка.

Педагогический контроль (этапный, оперативный, срочный) является одной из форм оценки уровня подготовленности футболистов разной квалификации и предполагает использование контрольных нормативов (тестов). В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества футболистов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарём спортивно-массовых мероприятий СДЮШОР, ДЮСШ в установленные сроки: сентябрь – октябрь и март – апрель по общей физической подготовке, июль – август по специальной физической и технической подготовке (не менее трёх раз в течение учебного года).

Вся программа рассчитана на проведение тестирования в течение двух дней. Методический подход отвечает всем требованиям тестирования. При хорошей организации на тестирование затрачивается 45 – 60 минут, и достаточно двух исследователей. При максимальной отдаче обучающихся, это адекватно средней нагрузке.

***Предлагаемая программа проведения тестирования по ОФП в течение двух дней.***

<u>1 день</u>	<u>2 день</u>
1. Бег 30 м	1. Бег 60 м
2. Подтягивание на перекладине	2. Тройной прыжок с места
3. Прыжок в длину с места	или пятикратный (с 15 лет)
4. Бег 300 м (8 – 9 лет)	3. Челночный бег 120 м
6 мин (10 – 14 лет)	180 м
12 мин (с 15 лет)	7 x 50 м
	10 x 30 м

***Предлагаемая программа проведения тестирования по СФП и ТП в течение двух дней.***

<u>1 день</u>	<u>2 день</u>
1. Бег 30 м с ведением мяча	1. Жонглирование мячом
2. Удары по мячу на дальность	2. Удары на точность
3. Вбрасывание мяча руками	3. Точность передач
4. Бег 5 x 30м с ведением мяча	4. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам
	5. Тест интегральной оценки состояния подготовки

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов.

Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви.

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нём исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсменов, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

- б. Спортсмен должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремиться показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка (М. А. Годик).

Упражнения (тесты) для оценки силы, общей и скоростной выносливости выполняются без повторения. Для оценки уровня скорости, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости упражнения повторяются 2 – 3 раза, за основу берётся лучший результат.

В нормативных требованиях представлены упражнения, по результатам выполнения которых оценивается уровень развития одного из качеств по 5-балльной шкале.

По сумме баллов, набранных во всех тестах, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП).

### **1. Общая физическая подготовка**

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2–3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м; челночный бег 120 м, 180 м, 10 x 30 м, 7 x 50 м, – где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

*Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности футболистов.*

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 50 м, 60 м, 100 м (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2. Челночный бег 3 x 10 м для оценки скоростной выносливости у младших школьников и ловкости у взрослых, проводят на ровной дорожке длиной 12 – 13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечают линией (старт, финиш). Спортсмен с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

3. Челночный бег 120 м (15+15+30+30+15+15), 180 м (15+15+30+30+30+15+15) и 7 x 50 м – пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

4. Челночный бег 10 x 30 м – пробегание отрезков в одну сторону с возвращением на старт за 25 с (учитывается среднее время пробегания 10 отрезков).

5. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований.

Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

6. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

7. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

8. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

9. Тройной и пятикратный прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упруго дорожке или на земле.

10. Многоскоки, для оценки скоростно-силовых качеств в младшем возрасте, выполняются на ровной дорожке или земле как 8 прыжков-шагов с ноги на ногу.

11. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

## **2. Специальная физическая подготовка**

12. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише – время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.

13. Бег 5 x 30 м с ведением мяча выполняется так же, как бег на 30 м с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 с. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счёт 25 с), и упражнение повторяется. Выполняется 1 раз.

14. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат.

15. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча

производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

### **3. Техническая подготовка**

16. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (подростки 10–12 лет – с 11м). Футболисты 10–15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Юноши 16 – 18 лет посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не менее чем в 10 м за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

17. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Игрок должен вести мяч 20м, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на расстоянии 10 м от штрафной площади, через каждые 2 м – ещё три), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота.

Для футболистов 8 – 10 лет: ведение мяча на расстоянии 10 м, обводка «змейкой» трёх стоек, расположенных на 12-метровом отрезке, удар в цель (2,5 x 1,2 м) с расстояния 7 м.

В случае если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Даётся три попытки, засчитывается лучший результат.

18. Передачи мяча выполняются поочерёдно на 25 и 40 м с хода в квадрат 2 x 2 м по два удара правой и левой ногой на каждую дистанцию. По результатам восьми попыток выводится средняя оценка за упражнение.

19. Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу – головой, правым и левым бедром.

20. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

21. Удар по мячу ногой с рук на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.

22. Вбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 3 м.

*Представленные контрольные нормативы являются переводными. Для перевода на последующий этап обучающиеся должны выполнить определённое количество нормативов, по сумме баллов не ниже оценки «удовлетворительно». Учащиеся специализированных классов должны выполнять тестирование не ниже, чем на «хорошо».*

## Литература

1. В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачёв / Первые шаги в футболе методическое. пособие - РФС, [Текст]- М – 2015 – 120с.: ил.
2. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Подростковая программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. –[Текст]- М.: Граница, 2008 – 272 с.
3. Годик М.А. Скородумова М.П. Комплексный контроль в спортивных играх: -[Текст]- М.: Советский спорт. 2010.- 336 с.
4. Горлова Д.В. Журнал «Футбол класс», №1, 2005
5. Годик М.А. Березнов Г.Л., Котенко И.В., Малышев В.И., Кулик Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]- Российский футбольный союз, 2011. – 160 с.: ил.
6. Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения футболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 1. - С. 60-65.
7. Котенко И.В. Акробатические упражнения в тренировке юных футболистов // Теория и методика футбола. – [Текст]- М.: Олимпия, 2007. – с. 10-12
8. Лях В.И., Витковски З. Развитие и тренировка координационных способностей юных футболистов 11-19 лет/ Академия физического воспитания, Краков, Польша, - 2010.
9. Лапин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. –[Текст]- М.: Человек, 2010 – 176с.
10. Организационно-методические пособие для преподавателя урока физической культуры и общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ РФС (Рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС) – М.;2015
11. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко И.В. – И. Новгород: ООО Спринт, 2015 – 256 с.

## **МОДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСНОВНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЦЕНТРАЛЬНЫХ НАПАДАЮЩИХ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ФУТБОЛЕ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Рубин К.А., Дубов А.М.**

*Московский педагогический государственный университет, Россия, г. Москва  
silentk160292@yandex.ru, tema512@mail.ru*

**Аннотация:** На данный момент существуют расхождения в определении параметров соревновательной деятельности, которым должен соответствовать центральный нападающий высшей квалификации в футболе. Таким образом, очевидна серьезная необходимость в проведении исследования для определения модельных показателей эффективности выполнения основных технико-тактических действий

футболистами высшей квалификации, выступающих на позиции центрального нападающего, в условиях соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** технико-тактические действия, технико-тактические характеристики, модельные показатели, индивидуальное мастерство, педагогика.

**Введение.** Как известно, определение модельных показателей соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации, выявленных на основе полученных технико-тактических характеристик, может быть важным средством в определении оценки соревновательной деятельности (как в целом, так и ее составных частей) для футболистов различных игровых амплуа. В том числе и центральных нападающих.

Актуальность темы исследования можно аргументировать несоответствием между современными требованиями, предъявляемыми к уровню оценки соревновательной деятельности футболистов и существующей практикой педагогического контроля соревновательной деятельности футболистов. На данный момент вопросы оценки соревновательной деятельности для футболистов различных игровых амплуа относятся к числу недостаточно изученных.

Существующие на сегодняшний день системы оценки соревновательной деятельности футболистов достаточно просты и очень субъективны, так как оценка соревновательной деятельности футболистов производится без учета педагогического контроля за занимаемой игровой позицией изучаемых футболистов. В том числе это относится и к оценке соревновательной деятельности центральных нападающих.

Очевидно, что наличие объективной оценки о таких технико-тактических характеристиках как показатели эффективности выполнения основных технико-тактических действий соревновательной деятельности центральных нападающих высшей квалификации может способствовать повышению эффективности оценки соревновательной деятельности футболистов данного игрового амплуа.

Исходя из этого, существует серьезная необходимость в проведении исследования, направленного на определение модельных показателей соревновательной деятельности центральных нападающих высшей квалификации, с учетом педагогического контроля за занимаемой игровой позицией изучаемых профессиональных футболистов.

**Методы и организация исследования.** В ходе проведения данного педагогического эксперимента использовались следующие методы исследования: обобщение специальных данных научной литературы; педагогическое наблюдение; регистрация технико-тактических действий соревновательной деятельности; экспертное оценивание; методы качественной и количественной обработки экспериментальных данных (компьютерная обработка данных и оформление результатов исследовательской деятельности в виде таблиц).

Выборка контингента исследования составила 20 футболистов (мужчин в возрасте 21-37 лет), проводивших на позиции центрального нападающего более 40% от игрового времени команд, за которые они выступали в чемпионате испанской футбольной премьер-

лиги в сезоне 2017-2018, поскольку на момент начала проведения исследования данный чемпионат занимал первое место в рейтинге коэффициентов УЕФА.

В рамках данного исследования, проводился подсчет всех совершенных и успешно выполненных основных технико-тактических действий для составивших выборку исследования футболистов. Соответственно, также была определена выборка технико-тактических действий, которые считаются основными в футболе и для которых можно вычислить эффективность выполнения (определить успешность выполнения действия).

Согласно специальным данным изученной научной литературы, основными технико-тактическими действиями в футболе являются следующие технические приемы [1]: удары по воротам, передачи мяча, обводки, верховые единоборства, отборы мяча и перехваты мяча.

На данный момент не существует единого мнения относительно того, какие эпизоды следует трактовать как попытку совершения перехвата мяча футболистом, поскольку мяч может быть пущен в нескольких метрах от футболиста, который предпримет попытку перехвата, изначально не имея шансов успешно ее реализовать. Следовательно, отсутствует возможность объективно определить объем и эффективность выполнения такого технико-тактического действия как перехват мяча.

Поскольку данное исследование направлено на выявление модельных показателей соревновательной деятельности футболистов амплуа центрального нападающего, то для достижения наибольшей объективности его результатов, в проведенном педагогическом эксперименте проводился подсчет только атакующих верховых единоборств (верховые единоборства, совершенные после подачи игрока, выступающего за ту же команду, что и изучаемый футболист).

Поэтому выборку рассматриваемых в данном исследовании технико-тактических действий составили следующие приемы: удары по воротам, передачи мяча, обводки, атакующие верховые единоборства и отборы мяча.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 представлены экспериментально полученные значения количества успешных попыток выполнения и количества всех попыток выполнения изучаемыми футболистами основных технико-тактических действий, в течении проведенного изучаемыми футболистами на позиции центрального нападающего игрового времени.

Показателем эффективности выполнения футболистом основных технико-тактических действий является результат деления количества успешно совершенных футболистом попыток выполнения основных технико-тактических действий на количество всех совершенных данным футболистом попыток выполнения основных технико-тактических действий.

К успешно совершенным попыткам выполнения основных технико-тактических действий в данном исследовании относятся: удары в створ по воротам, точные попытки выполнения передач мяча, успешные попытки выполнения обводок, успешные попытки выполнения отборов и успешные попытки ведения атакующих верховых единоборств.

**Таблица 1 - Экспериментально полученные значения всех и успешных попыток выполнения основных технико-тактических действий футболистов**

Изучаемые футболисты	Тип попыток	Количество всех / успешных попыток выполнения				
		ударов	передач	обводок	верх. един.	отборов
Анхель Родригес	Успешные	30	257	22	30	25
	Все попытки	65	385	45	121	47
Ариц Адурис	Успешные	28	314	17	107	10
	Все попытки	61	477	21	196	15
Виллиан Жозе	Успешные	29	629	18	51	8
	Все попытки	88	834	28	107	18
Виссам Бен-Йеддер	Успешные	28	368	15	24	12
	Все попытки	48	467	30	69	13
Джонатан Кальери	Успешные	29	450	29	92	24
	Все попытки	96	698	67	205	40
Жерар Морено	Успешные	40	702	52	114	35
	Все попытки	90	1009	94	257	70
Карим Бензема	Успешные	13	459	21	9	8
	Все попытки	42	552	32	30	18
Карлос Бака	Успешные	31	333	30	20	8
	Все попытки	64	451	44	53	18
Клаудио Бовьо	Успешные	9	196	13	73	4
	Все попытки	39	283	23	189	15
Кристиан Стуани	Успешные	33	303	14	108	21
	Все попытки	68	452	25	235	43
Луис Суарес	Успешные	46	663	32	12	15
	Все попытки	100	865	85	19	27
Лукас Перес	Успешные	16	282	11	6	5
	Все попытки	32	368	30	15	18
Максимилиано Гомес	Успешные	40	455	14	89	8
	Все попытки	83	660	30	193	25
Мигел Герреро	Успешные	12	275	9	42	7
	Все попытки	30	360	22	81	17
Мунир Эль-Хаддади	Успешные	21	422	28	35	22
	Все попытки	58	597	49	93	31
Серхио Леон	Успешные	26	242	18	23	11
	Все попытки	58	341	41	73	18
Симоне Дзадза	Успешные	26	315	12	71	21
	Все попытки	76	441	47	144	38
Флорин Андоне	Успешные	21	195	12	29	9
	Все попытки	55	305	33	92	20
Энрике Мартинес	Успешные	26	490	13	108	14
	Все попытки	68	676	27	246	20
Юссеф Эн-Несери	Успешные	12	174	10	78	27
	Все попытки	40	288	32	182	44

Таким образом, на основе экспериментально полученных значений, представленных в таблице 1, были рассчитаны показатели эффективности выполнения изучаемыми футболистами основных технико-тактических действий, которые представлены в таблице 2.

**Таблица 2** - Показатели эффективности выполнения изучаемыми футболистами основных технико-тактических действий

Изучаемый футболист	Эффективность выполнения футболистом попыток (%)				
	ударов	передач	обводок	верх. един.	отборов
Жерар Морено	44,444	69,574	55,319	44,358	50,000
Мунир Эль-Хаддади	36,207	70,687	57,143	37,634	70,968
Анхель Родригес	46,154	66,753	48,889	24,793	53,191
Луис Суарес	46,000	76,647	37,647	63,158	55,556
Карлос Бакка	48,438	73,836	68,182	37,736	44,444
Флорин Андоне	38,182	63,934	36,364	31,522	45,000
Юссеф Эн-Несери	30,000	60,417	31,250	42,857	61,364
Джонатан Кальери	30,208	64,470	43,284	44,878	60,000
Виссам Бен-Йеддер	58,333	78,801	50,000	34,783	92,308
Карим Бензема	30,952	83,152	65,625	30,000	44,444
Кристиан Стуани	48,529	67,035	56,000	45,957	48,837
Максимилиано Гомес	48,193	68,939	46,667	46,114	32,000
Лукас Перес	50,000	76,630	36,667	40,000	27,778
Мигел Герреро	40,000	76,389	40,909	51,852	41,176
Ариц Адурис	45,902	65,828	80,952	54,592	66,667
Виллиан Жозе	32,955	75,420	64,286	47,664	44,444
Серхио Леон	44,828	70,968	43,902	31,507	61,111
Энрике Мартинес	38,235	72,485	48,148	43,902	70,000
Симоне Дзадза	34,211	71,429	25,532	49,301	55,263
Клаудио Бовю	23,077	69,258	56,522	38,624	26,667

Имея полученные показатели эффективности выполнения изучаемыми футболистами основных технико-тактических действий, при осуществлении соревновательной деятельности на позиции центрального нападающего, можно определить модельные показатели эффективности выполнения основных технико-тактических действий соревновательной деятельности для центральных нападающих высшей квалификации в футболе.

В качестве модельных показателей эффективности выполнения основных технико-тактических действий были приняты максимальные значения технико-тактических характеристик изучаемых футболистов:

– 58,33% ударов в створ по воротам от всех попыток выполнения ударов по воротам центральным нападающим;

– 83,15% точных попыток выполнения передач мяча от всех попыток выполнения передач мяча центральным нападающим;

– 80,95% успешных попыток выполнения обводок от всех попыток выполнения обводок центральным нападающим;

– 63,16% успешных попыток ведения атакующих верховых единоборств от всех попыток ведения атакующих верховых единоборств центральным нападающим;

– 92,31% успешных попыток выполнения отборов от всех попыток выполнения отборов центральным нападающим.

**Выводы.** В рамках данного исследования был проведен технико-тактический анализ показателей эффективности выполнения основных технико-тактических действий в целях экспериментального определения модельных показателей эффективности выполнения основных технико-тактических действий для центральных нападающих высшей квалификации в футболе.

Научная новизна данного исследования заключается в том, что впервые модельные показатели соревновательной деятельности центральных нападающих высшей квалификации определялись с учетом педагогического контроля за занимаемой игровой позицией изучаемых футболистов.

Таким образом, в данном исследовании были получены модельные показатели эффективности выполнения основных технико-тактических действий для центральных нападающих высшей квалификации, которые помогут участникам процесса подготовки футболистов в определении параметров соревновательной деятельности, которым должен соответствовать центральный нападающий высшей квалификации в футболе.

#### **Литература**

1. Даев, В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: Дис. ... канд. пед. наук / В.Е. Даев. – Малаховка, 2007. – 176 с.

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В МАКРОЦИКЛЕ**

**Хорошилова Е.Ю., Нестеренко Г.Л.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*967563@bsu.edu.ru, nesterenko@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** в процессе физической подготовки используются средства, направленные на развитие различных видов скоростных и силовых возможностей, выносливости, гибкости и координационных способностей. В статье рассматривается проблема использования специализированного инвентаря в тренировочном процессе квалифицированных легкоатлетов, при решении задач совершенствования физической

подготовленности. Результаты анкетирования показали, что обычно такие упражнения направлены на совершенствование навыка приложения силы в рамках специфической техники движений и увеличение уровня мышечной выносливости.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, физическая подготовка, специализированный инвентарь, квалифицированные легкоатлеты, анкетирование.

В практике подготовки легкоатлетов используется огромный выбор всевозможных упражнений, значительно различающихся по их ценности, поэтому основная задача тренера - выбрать такие средства подготовки, которые были бы наиболее эффективными при решении поставленных задач [3,4]. Исследования Ю.В.Верхошанского, В.В.Петровского, Ф.П.Суслова и др. акцентируют внимание на эффективность использования разнообразных средств и методов силовой и скоростно-силовой направленности. Так, выполнение упражнений в усложненных условиях (с любыми утяжелителями, латексными эспандерами и др.) на специально-подготовительном этапе способствует поступательному росту двигательных способностей легкоатлетов, специализирующихся в скоростно-силовых видах [1,2,5].

Цель данного исследования заключается в изучении степени распространенности упражнений с использованием специализированного инвентаря и оборудования в тренировочном процессе квалифицированных легкоатлетов.

Мы провели анкетный опрос среди тренеров по легкоатлетическим скоростно-силовым видам города Белгорода. В анкетировании приняли участие десять тренеров, шесть из них имеют высшую категорию и стаж тренерской деятельности более десяти лет. Анкета включала одиннадцать вопросов, в которых можно выбрать один или несколько ответов.

Респонденты на вопрос, «Какой специализированный инвентарь и оборудование Вы используете в тренировочном процессе легкоатлетов?» ответили, что в качестве спортивного инвентаря 70% используют штангу, 40% гири, 50% утяжелители и 90% латексные эспандеры, амортизаторы. Тренажеры избирательного воздействия применяют практически 100% опрошенных для повышения показателей, как общей физической подготовленности, так и специальной. Латексные эспандеры большинство тренеров применяют не только для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, но и для того что бы увеличить степень воздействия на те или иные функциональные системы и восстановления после травм. Некоторые специалисты в подготовке легкоатлетов используют координационные лестницы, отягощения на конечностях и туловище, тяговые устройства. Респонденты отметили, что при помощи, например, латексных эспандеров можно развивать различные группы мышц: мышц ног (100%), мышц рук, спины и пресса (60%). По мнению опрошенных, латексные эспандеры следует использовать на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Ответы на вопрос анкеты - «Используете ли Вы специализированный инвентарь для совершенствования силовых способностей легкоатлетов (%)» представлены на рисунке 1.

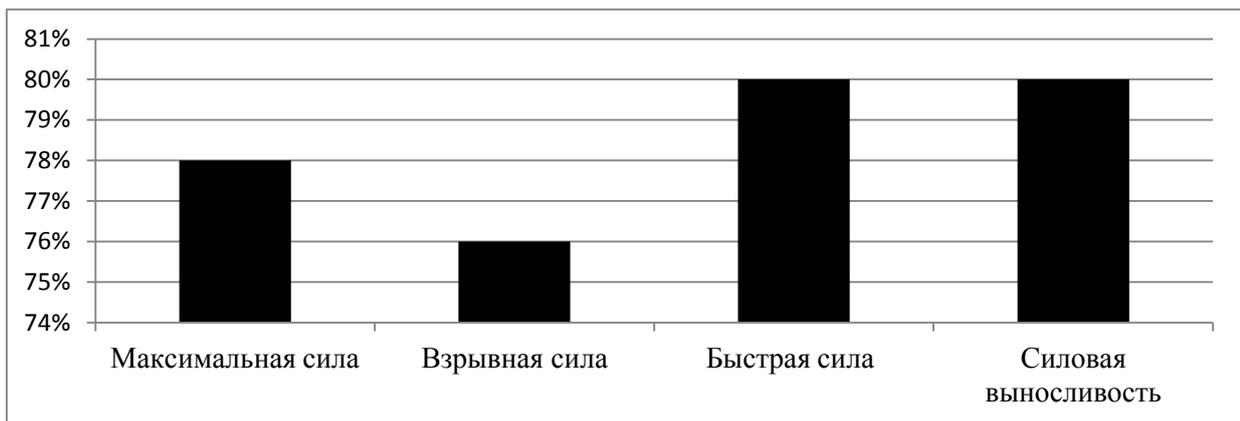


Рис.1 Результаты анкетирования использования специализированного инвентаря для совершенствования силовых способностей в тренировочном процессе в легкоатлетических скоростно-силовых видах (%)

По результатам анкетирования респонденты считают, что при помощи специализированного инвентаря в упражнениях динамического и статического характера совершенствуются такие разновидности мышечной силы, как: «взрывная сила» (76% респондентов), «быстрая сила», силовая выносливость (80%) и максимальная сила (78%).

Необходимо отметить, что показатели «взрывной силы», столь необходимые в скоростно-силовых видах спорта, качественно увеличиваются в результате использования изометрических упражнений, в сочетании с динамическими. Важно, также правильно использовать в практике статодинамические упражнения на отдельных этапах подготовки легкоатлетов, на что указывают более 80% опрошенных респондентов.

При помощи специализированного инвентаря в отдельных упражнениях, 88% респондентов отмечают повышение частоты движений, 78%-повышения скорости одиночного движения, 76%-быстроты двигательной реакции квалифицированных легкоатлетов (рис. 2).

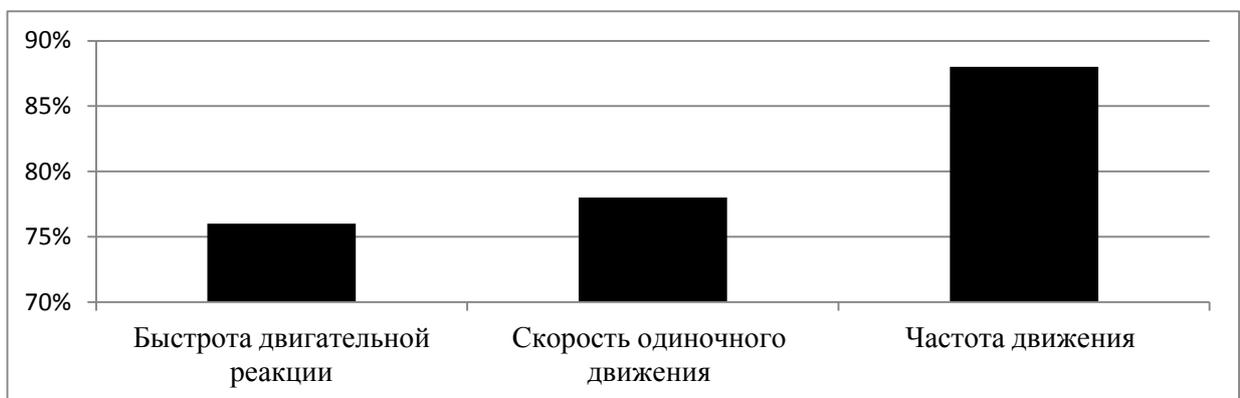


Рис.2 Результаты анкетирования использования специализированного инвентаря для совершенствования скоростных способностей в тренировочном процессе в легкоатлетических скоростно-силовых видах (%)

В ответах респондентов о значении упражнений с использованием специализированного инвентаря на совершенствование общей и специальной выносливости можно отметить следующее: 94% респондентов выделяют качественное улучшение показателей силовой выносливости, 78%-скоростной, 82%-скоростно-силовой. Необходимо отметить, что улучшение показателей менее выражено в координационной (72%) и общей (62%) выносливости спортсменов (рис.3).

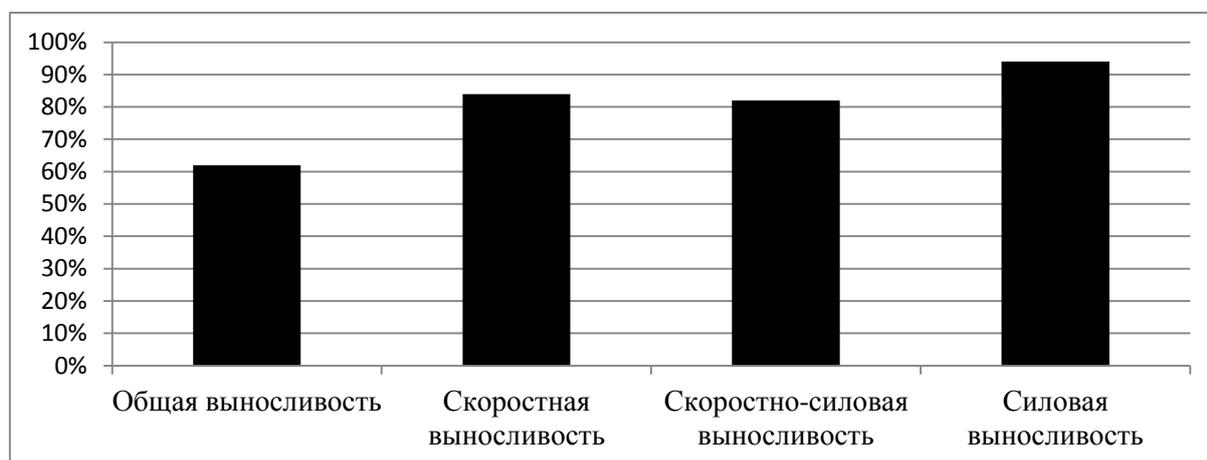


Рис.3 Результаты анкетирования использования специализированного инвентаря для совершенствования выносливости в тренировочном процессе в легкоатлетических скоростно-силовых видах (%)

Анкета включала также вопрос - «Применяете ли Вы различные дополнительные отягощения, способствующие максимальному проявлению подвижности в суставах?». На ранних этапах тренировочного года преобладают средства развития пассивной гибкости (80% респондентов), выполняемых с помощью партнера и различных отягощений с использованием собственной силы, собственной массы тела, а также статические упражнения. Респонденты отмечают (92%), что объем упражнений на развитие активной гибкости (без отягощений и с отягощениями) увеличивается на специально-подготовительном этапе. В результате опроса 62% респондентов отмечают совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц, одним из важнейших факторов обеспечения эффективного выполнения тренировочных и соревновательных упражнений.

На вопрос, «На каких этапах годичного цикла Вы включаете упражнения с использованием специализированного инвентаря?», мы получили следующие ответы. Респонденты (100%) отметили что, на общих подготовительных этапах оптимальное соотношение объемов динамических и статических упражнений в занятиях составило около 70% и 30%, соответственно. На специальных подготовительных этапах – 30% (динамических) и 70% (статических). На этапах соревновательного периода, для совершенствования «взрывной» силы и повышенного состояния ЦНС, статодинамические упражнения имеют свои специфические значения. Тонус мышц верхних конечностей

поддерживается динамическими упражнениям в малом объеме. Тонус мышц нижних конечностей поддерживается выполнением статических упражнений под разными углами, сопряженных с угловыми характеристиками соревновательного упражнения, а также скоростно-силовыми упражнениями.

Таким образом, анкетирование помогло нам выявить что, упражнения с использованием специализированного инвентаря широко распространены и особенно популярны в циклических видах легкой атлетики. Участники анкетирования отмечают, что обычно такие упражнения направлены на совершенствование навыка приложения силы в рамках специфической техники движений и увеличение уровня мышечной выносливости.

#### **Литература**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988. С.8-67
3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. М.: Физкультура и спорт, 1967. С. 12-44
4. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М.Зацiorский, 3-е изд.- М.: Советский спорт. 2009 – 200с.
5. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П.Суслов, В.Л.Сыч, Б.Н.Шустин.-М.: Изд-во СААМ, 1995.- 448с.

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЦЕНТРАЛЬНЫХ НАПАДАЮЩИХ В ФУТБОЛЕ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Рубин К.А., Дубов А.М.**

*Московский педагогический государственный университет, Россия, г. Москва*  
silentk160292@yandex.ru, tema512@mail.ru

**Аннотация:** На данный момент существуют расхождения в методах определения показателя результативности соревновательной деятельности центральных нападающих в футболе. Таким образом, очевидна серьезная необходимость в определении показателя результативности соревновательной деятельности, который бы наиболее объективно отражал результативность футболистов амплуа центрального нападающего в условиях соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** результативность, соревновательная деятельность, педагогика.

Как известно, определение показателя результативности соревновательной деятельности, который бы наиболее объективно отражал результативность центральных нападающих в условиях соревновательной деятельности, может быть важным средством в

определении оценки соревновательной деятельности для футболистов амплуа центрального нападающего.

Актуальность темы исследования можно аргументировать несоответствием между современными требованиями, предъявляемыми к уровню оценки соревновательной деятельности центральных нападающих в футболе и отсутствием единых параметров в определении показателя результативности соревновательной деятельности центральных нападающих в футболе. На данный момент вопросы определения показателя результативности соревновательной деятельности центральных нападающих в футболе относятся к числу недостаточно изученных.

Существующие на сегодняшний день методы определения показателя результативности соревновательной деятельности центральных нападающих в футболе достаточно просты и очень субъективны, так как определение показателя результативности соревновательной деятельности центральных нападающих производится без учета педагогического контроля за игровым временем, которое изучаемые футболисты проводят на позиции центрального нападающего.

Очевидно, что наличие объективного метода определения показателя результативности соревновательной деятельности центральных нападающих в футболе может способствовать повышению эффективности оценки соревновательной деятельности футболистов данного игрового амплуа.

Исходя из этого, существует серьезная необходимость в проведении исследования, направленного на определение показателя результативности соревновательной деятельности, который бы наиболее объективно отражал результативность футболистов амплуа центрального нападающего в условиях соревновательной деятельности.

При оценке соревновательной деятельности футболистов различных игровых амплуа остро встает вопрос о необходимости введения коэффициента результативности, который бы наиболее объективно отражал результативность соревновательной деятельности изучаемых футболистов по отношению к командой результативности, с учетом педагогического контроля за занимаемой игровой позицией изучаемых профессиональных футболистов, а также результативностью и игровым временем команд, за которые они выступают.

Введение коэффициента результативности должно позволить избежать ситуаций, при которых низко-результативные футболисты, выступающие за низко-результативные профессиональные команды могут считаться высоко-результативными, так как статистически имеют высокий процент результативности по отношению к результативности своих команд в течении осуществления соревновательной деятельности на позиции центрального нападающего, хотя при этом демонстрируют низкий процент результативности по отношению ко всем результативным действиям своих команд в сезоне.

Так, например, факт серьезного увеличения результативности соревновательной деятельности команд, за которую выступают изучаемые футболисты, в период их

отсутствия на позиции центрального нападающего, говорит о том, что данные футболисты являются низко-результативными центральными нападающими, так как их команды действуют результативнее без них в завершающей фазе атаки. Однако статистически данные футболисты могут считаться высоко-результативными центральными нападающими, если при этом в течении осуществления соревновательной деятельности на позиции центрального нападающего они имеют высокий процент результативности по отношению к низкой результативности своих команд.

Во избежание данного противоречия в целях достижения наибольшей объективности в определении показателя результативности изучаемых футболистов по отношению к командой результативности, нами было введено понятие коэффициента результативности, которое наиболее объективно отражает степень результативности изучаемых футболистов по отношению к результативности команд, за которые данные футболисты выступают.

Нами было определено, что коэффициентом результативности изучаемых футболистов является соотношение произведения общего количества, совершенных в течении осуществления соревновательной деятельности на позиции центрального нападающего, результативных действий изучаемых футболистов и всех минут игрового времени команд, за которые они выступают, к произведению общего количества всех результативных действий команд, за которые они выступают, и минут игрового времени изучаемых футболистов, в течении осуществления соревновательной деятельности на позиции центрального нападающего.

Недостатком данной формулы определения коэффициента результативности футболистов, по отношению к результативности команд, за которые они выступают, является отсутствие возможности определения коэффициента результативности, если во всей выборке исследования командой, за которую выступает изучаемый футболист, не было совершено результативных действий. Однако данный недостаток можно признать несущественным в рамках определения результативности футболистов в течении всего игрового сезона, так как, как правило, все команды любого чемпионата совершают как минимум одно результативное действие за весь период соревновательной деятельности в сезоне.

На наш взгляд данная формула определения коэффициента результативности наиболее объективно отражает результативность соревновательной деятельности изучаемых футболистов по отношению к результативности их команд, так как является отношением результативности изучаемых футболистов на позиции центрального нападающего за единицу времени к результативности команд, за которые они выступали, за единицу времени.

Таким образом, в данном исследовании была выявлена формула определения показателя результативности соревновательной деятельности центральных нападающих в футболе, которая наиболее объективно отражает результативность футболистов амплуа центрального нападающего по отношению к командой результативности в условиях соревновательной деятельности.

## Литература

1. Дубов, А.М. Влияние легионеров на развитие российского футбола в XXI веке / Е.С. Бурцев, А.М. Дубов // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: Сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции: в 3-х частях [Электронное издание] Ч. 3. – М.: МПГУ, 2016. – С. 33-40.

## ОПТИМИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Савченко И.Ю., Спирин М.П., Жилина Л.В., Сергиенко А.В., Рожнов А.А.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород*

*«Детский оздоровительно-образовательный (спортивный) центр Белгородского района  
Белгородской области, РФ*

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Россия, г. Калуга  
zhilina@bsu.edu.ru, spirin@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Основной тенденцией развития современного волейбола является увеличение мощности атакующих действий и повышение количества результативных действий в нападении. Без мощного и агрессивного нападения невозможно добиться победы. В волейболе за последние несколько лет произошли значительные изменения, которые связаны как с естественным процессом развития игры, так и с существенными изменениями в ее правилах. Все это наложило отпечаток на изменение характеристики технико-тактических действий в нападении.

**Ключевые слова:** оптимизация, волейболисты, соревнования, подготовка.

Повышение результативности атакующих действий команды происходит благодаря единству факторов, ведущими из которых являются технико-тактический арсенал игроков, физическая подготовленность, психологическое состояние. В связи с этим актуальной является задача анализа соревновательной деятельности и совершенствование на его основе технико-тактических действий в нападении.

Цель исследования состояла в экспериментальном обосновании методики совершенствования командных технико-тактических действий в нападении юных волейболистов (на примере тренировочных групп 4-го и 5-го годов обучения).

Объект исследования – тренировочный процесс, направленный на процесс совершенствования технико-тактических действий в нападении юных волейболистов.

Предмет исследования – методика совершенствования технико-тактических действий в нападении юных волейболистов.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что использование методики совершенствования командных технико-тактических действий в нападении, основанной

на соответствии параметров соревновательной деятельности, позволит повысить эффективность не только нападения, но и игры команды в целом.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

1. Дать характеристику командным технико-тактическим действиям в нападении юных волейболистов (на примере тренировочных групп 4-го и 5-го годов обучения).

2. Обосновать методику совершенствования технико-тактических действий в нападении юных волейболистов в годичном цикле подготовки.

3. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики.

Практическая значимость состояла в определении задач совершенствования технико-тактических действий в нападении юных волейболистов на каждом этапе подготовки, в обосновании средств и методов повышения эффективности атакующих действий.

Новизна исследований. Результаты проведенных нами исследований расширяют имеющиеся представления об особенностях содержания тренировочного процесса, направленного на совершенствование командных технико-тактических действий в нападении юных волейболистов тренировочных групп, о причинах, вызывающих трудности при обучении и ошибки в технике выполнения игровых действий в нападении, о путях их предупреждения и исправления.

В основу методики совершенствования командных технико-тактических действий в нападении легло взаимодействие связующего игрока и нападающих игроков. Основными средствами являлись упражнения игрового характера с использованием методических приемов. Нами были разработаны задачи по совершенствованию командных технико-тактических действий в нападении, решаемые в ходе основного педагогического эксперимента юных волейболистов учебно-тренировочных групп (таблица 3.2). Главной задачей связующего игрока при организации групповых технико-тактических действий в нападении является «обыграть» центрального блокирующего соперника. Это возможно только в том случае, если достаточно хорошо налажено взаимодействие с нападающим первого темпа. Для успешного решения этой задачи целесообразно, чтобы очередную комбинацию заказывал нападающий первого темпа. Выбор комбинации зависит от анализа нападающим действий игры центрального блокирующего команды соперника. Связующий игрок либо соглашается, либо предлагает свой вариант (последнее слово за ним). Данный подход более предпочтителен, так как нападающий первого темпа обязан внимательно следить за действиями своего визави на блоке, и определять наилучший вариант действий против него («взлет», «взлет за головой», «зона» и т.д.). При доигровке допускается предварительная договоренность у связующего игрока с нападающим первого темпа. Высшая степень сыгранности связующего и первого темпа, когда комбинация зависит от доводки (ближе к зоне 2 или к зоне 4).

**Таблица 3.2** - Задачи по совершенствованию командных технико-тактических действий в нападении юных волейболистов тренировочных групп

№ п/п	Задачи	Особенности решения задач
1.	Совершенствование взаимодействия двух нападающих игроков (зоны 3 и 4) и связующего игрока без сопротивления блокирующих;	При доводке в зону 3
		При доводке в зону 2
2.	Совершенствование взаимодействия двух нападающих игроков (зоны 3 и 2) и связующего игрока без сопротивления блокирующих;	При доводке в зону 3
		При доводке в зону 2
3.	Совершенствование взаимодействия двух нападающих игроков (зоны 3 и 4) и связующего игрока с одиночным блоком;	При доводке в зону 3
		При доводке в зону 2
4.	Совершенствование взаимодействия двух нападающих игроков (зоны 3 и 2) и связующего игрока с одиночным блоком;	При доводке в зону 3
		При доводке в зону 2
5.	Совершенствование взаимодействия двух нападающих игроков (зоны 3 и 4) и связующего игрока с двойным блоком;	При доводке в зону 3
		При доводке в зону 2
6.	Совершенствование взаимодействия двух нападающих игроков (зоны 3 и 2) и связующего игрока с двойным блоком;	При доводке в зону 3
		При доводке в зону 2
7.	Совершенствование взаимодействия трех нападающих игроков и связующего игрока с блоком и защитой;	При доводке в зону 3
		При доводке в зону 2

При доводке в зону 2 применялись упражнения игрового характера со следующими вариантами развития атак:

- в зону 4 и в зону 3 (взлет);
- в зону 4 и в зону 3 (зона);
- в зону 4 и в зону 3 (за голову);
- в зону 2 и в зону 3 (взлет);
- в зону 2 и в зону 3 (зона);
- в зону 2 и в зону 3 (за голову).

При доводке в зону 3 применялись упражнения игрового характера со следующими вариантами развития атак:

- в зону 4 и в зону 3 (взлет);
- в зону 4 и в зону 3 (зона);

- в зону 2 и в зону 3 (взлет);
- в зону 2 и в зону 3 (зона);
- в зону 2 и в зону 3 (за голову).

Данные упражнения выполнялись по следующей схеме: на одной стороне площадки семь игроков: два поочередно подают подачу, после подачи играют в защите в зоне 1; три игрока на передней линии (два участвуют в блокировании в зонах 2 и 3, один в защите) и два игрока задней линии играют в защите в зонах 5 и 6. На другой стороне площадки связующий, один игрок первого темпа, два игрока второго темпа и «либеро».

Прием подачи осуществляет «либеро» (зона 6) и нападающий второго темпа (зона 5). В зависимости от качества приема мяча после подачи (доводка либо ближе к зоне 3, либо к зоне 2) связующий игрок выполняет вторую передачу, взаимодействуя с нападающими первого и второго темпа. Второй мяч тренер вводит со стороны боковой линии для доводки.

Если доводка мяча до связующего игрока хорошая (зона 3), то разыгрывается комбинация с участием обоих нападающих. При этом нападающий первого темпа может атаковать комбинации «взлет», «взлет за головой» и «зона». Нападающий второго темпа выполняет атакующее действие с быстрой передачи. При «проходе» нападающего первого темпа на «зону» нападающий второго темпа может взаимодействовать с ним в рамках комбинаций «эшелон» и «вход в зону».

Игроки, находящиеся на противоположной стороне площадки стараются результативно сыграть в защите за счет действий блокирующих и игроков задней линии. В случае результативной игры защищающейся стороны мяч перебрасывается на противоположную сторону.

После двух розыгрышей происходила смена нападающих второго темпа. Продолжительность упражнения ограничивалась 30 розыгрышами мяча. После этого проводилась смена игроков. Фиксировалась результативность технико-тактических действий в нападении.

Основными задачами тренировочных занятий в конце учебно-тренировочного года являлись: 1-переключение от упражнений «взрывного» характера к упражнениям силовой направленности и 2.-совершенствование техники нападающих ударов. В это время кроме меньшего количества тренировочных занятий было больше времени отведено силовой подготовке (занятия в тренажерном зале 3 раза в неделю). Совершенствование техники нападающих ударов осуществлялось без проявления максимальных усилий. Главной задачей было поддержание необходимого уровня межмышечной и внутримышечной координации.

По ходу решения задач совершенствования командных технико-тактических действий в нападении, обращалось внимание на совершенствование техники выполнения самого нападающего удара. Для этого нападающим игрокам давались задания по выполнению нападающих ударов в определенную зону:

1. Нападающий удар с переводом вправо, влево из зоны 4 с высокой передачи из зоны 2 на край сетки. Направление удара в зону 4, между 6 и 5.
2. Нападающий удар по ходу, из зоны 4 с высокой передачи из зоны 2 на край сетки. Направление удара в зону (2-1) - по линии.
3. Нападающий удар с переводом, из зоны 2 в зону 2 площадки соперника.
4. Нападающий удар из середины зоны 4 с передачи средней высоты из зоны 2. Направление удара в зону 4-5.
5. То же, но направление удара в зону 1-2.
6. Нападающий удар из зоны 3 с передачи средней высоты из зоны 3 (над собой). Направление удара между зонами 4 и 5, 2 и 1.
7. Нападающий удар из зоны 3 с передачи средней высоты из зоны 3 (над собой). Разбег с правой границы зоны 3. Направление удара между зонами 4 и 5, в зону 2.
8. Нападающий удар после сбитого приема и передачи из глубины (зона 1, 6, 5) из зоны 2. Направление удара зона 1.

Чтобы была возможность оценить эффективность выполнения нападающих ударов волейболистами учебно-тренировочной группы, применялся следующий методический прием: на игровой площадке лентами ограничивались зоны, в которые должен быть послан мяч, чертились линии разбега, чтобы удар с переводом не превращался в удар по ходу. При выполнении нападающих ударов натягивали резинку на высоте 10-15 см от сетки, что бы обеспечить высоту «съема».

Результаты исследований были использованы в подготовке команды СШОР №2 Белгородской области в 2016-2017 тренировочной года, выступавшей в Первенстве России среди команд юношей.

Совершенствование технико-тактических действий в нападении осуществлялось в соответствии с разработанной методикой. На каждом тренировочном занятии применялись соответствующие упражнения. Общей тенденцией являлось усиление соответствия упражнений соревновательной деятельности при подготовке к финалу Первенства России среди команд юношей. При проведении упражнений, направленных на совершенствование командных технико-тактических действий в нападении, создавались условия, способствующие формированию положительной мотивации к проявлению максимальных усилий.

Эффективность разработанной методики совершенствования командных технико-тактических действий в нападении определялась на основе анализа соревновательной деятельности команды СШОР №2 тренировочного этапа подготовки и основных соперников: команды Ивановской области (2 место в Финале Первенства России в 2017 году), Воронежской области (3 место), города Москва (4 место), Смоленской области (6 место) и Тульской области (7 место). Всего было проанализировано 10 матчей – с каждой командой по две встречи.

В таблицах 3.3 и 3.4 представлен сравнительный анализ технико-тактических действий в нападении в вышеперечисленных матчах сезона 2016-2017 гг.

Таблица 3.3 - Сравнительный анализ эффективности командных технико-тактических действий в нападении в матчах 2016-20017  
тренировочного года команды СШОР № 2 и основных соперников

Соперн.	Иваново		Воронеж		Воронеж		Москва		Смоленск		Смоленск		Тула		Тула		Х ± m		Р
	Б	Ив	Б	Ив	Б	В	Б	М	Б	См	Б	См	Б	Т	Б	Т	Бел	Соп.	
Всего	80	78	86	81	70	66	71	68	61	95	88	74	91	82	68	63	72,9	65,7	-
Выигранные	37	31	31	26	18	21	29	30	34	27	32	33	33	24	22	18	27,2	21,9	-
К1	<b>0,52</b>	<b>0,45</b>	<b>0,53</b>	<b>0,48</b>	<b>0,52</b>	<b>0,43</b>	<b>0,59</b>	<b>0,48</b>	<b>0,55</b>	<b>0,44</b>	<b>0,60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>0,53</b>	<b>0,48</b>	<b>0,55±</b>	<b>0,46±</b>	<b>0,05</b>
В игре	20	29	27	25	26	20	19	18	20	14	21	23	19	30	28	17	24,0	20,6	-
Проигранные	23	30	28	30	26	25	23	20	7	17	25	14	21	28	30	28	22,8	26,4	-
К2	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18±</b>	<b>0,29±</b>	<b>0,01</b>
																	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	

Таблица 3.4 - Сравнительный анализ эффективности командных технико-тактических действий в нападении (в доигровке) в матчах 2016-2017  
тренировочного года команды СШОР № 2 и основных соперников

Соперн.	Иваново		Воронеж		Воронеж		Москва		Смоленск		Смоленск		Тула		Тула		Х ± m		Р	
	Б	Ив	Б	Ив	Б	В	Б	М	Б	См	Б	См	Б	Т	Б	Т	Л	С		
Всего	17	15	12	10	14	15	12	11	13	11	12	10	11	9	11	8	12,8	11,3	-	
Выигранные	7	5	6	3	8	4	6	5	6	4	4	2	6	4	2	3	5,5	3,8	-	
К1	<b>0,58</b>	<b>0,41</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,42</b>	<b>0,19</b>	<b>0,62</b>	<b>0,57</b>	<b>0,67</b>	<b>0,50</b>	<b>0,64</b>	<b>0,31</b>	<b>0,55</b>	<b>0,50</b>	<b>0,57</b>	<b>0,38</b>	<b>0,58±</b>	<b>0,41±</b>	<b>0,05</b>	
В игре	5	6	7	2	3	4	1	3	5	3	4	3	2	5	3	4	3,8	3,3	-	
Проигранные	5	4	2	5	4	7	5	3	2	4	5	4	2	3	4	2	3,5	4,2	-	
К2	<b>0,20</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>0,36</b>	<b>0,13</b>	<b>0,33</b>	<b>0,44</b>	<b>0,31</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30±</b>	<b>0,01</b>

**Примечание:** К1 – отношение выигранных атак к общему количеству; К2 – отношение проигранных атак к общему количеству

Технико-тактические действия в нападении рассматривались следующим образом: фиксировалось общее количество, количество выигранных атак, количество атак, после которых мяч остался в игре, количество проигранных атак. Так как сравнивать абсолютные показатели технико-тактических действий нельзя, поскольку было разное общее количество атак, то рассчитывались два коэффициента: К1 – отношение выигранных атак к общему количеству и К2 – отношение проигранных атак к общему количеству.

Во всех играх команда СШОР превосходила соперников по количеству выигранных атак. Средний показатель К1 в десяти играх у команды Белгородской области составил 0,55, в то время как у соперников – 0,46. Проведенный математический анализ показал, что выявлены статистически достоверные различия ( $P < 0,05$ ).

Не менее важный показатель – количество проигранных атак (блок соперника, собственные ошибки). Команду высокого класса всегда отличает значительно меньшее количество проигранных атак. По этому показателю команда СШОР значительно превосходила своих основных соперников. Среднее значение К2 у команды Белгородской области было статистически достоверно лучше, чем у соперников ( $P < 0,01$ ).

Кроме технико-тактических показателей в атаке в целом были проанализированы технико-тактические показатели отдельно в «доигровке» (таблица 3.4). В современном волейболе значение выигранных «доигровок» значительно возросла. Тот кто выигрывает «доигровки», тот, как правило, выигрывает матч.

Средние показатели технико-тактических действий в «доигровке» у команды Белгородской области были достоверно лучше, чем у соперников. Это свидетельствует о превосходстве во взаимодействии при переходе от защиты к нападению команды СШОР №2 Белгородской области.

### Литература

1. Амалин М.Е., Шилов А.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх // Теория и практика физ. культуры. - 1980.-№9.-С.19-22.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. А.Г. Айриянца. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 230 с.
4. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 120 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
6. Овчарек А.М. Экспериментальное обоснование методики совершенствования групповых нападающих действий в волейболе. – Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1977. – 24 с.

## ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ОТБОРА В ФУТБОЛЕ

Максименко И.Г.

*Воронежский государственный институт физической культуры, РФ, г. Воронеж  
Белгородский государственный национальный исследовательский университет, РФ,*

*г. Белгород*

maksimenko\_76@mail.ru

**Аннотация.** Актуальной в современном футболе является проблема использования эффективных подходов к отбору детей. В статье обобщены научные сведения различных специалистов по отбору детей для занятий футболом. Представлены материалы собственных исследований по данной проблеме. Предложенные материалы необходимо использовать с целью повышения эффективности процесса отбора и ориентации занимающихся футболом.

**Ключевые слова:** одаренность, отбор, система, предрасположенность, футбол.

Футбол, который зародился в Древнем Китае под именем «чжу-ке» («бить ногой по мячу») еще до нашей эры, сегодня приобретает все большую популярность. Резкий рост популярности в нашей стране в настоящее время обусловлен недавним проведением Чемпионата мира-2018. При этом в последнее время, на фоне роста популярности, вскрылся и ряд проблем и недостатков. К одним из таких недостатков следует отнести низкую эффективность отбора и последующей ориентации детей, занимающихся футболом [1 - 6].

Прослеживается парадоксальная ситуация: с одной стороны, спортивной наукой накоплен огромный массив знаний по данной проблеме, а, с другой, на практике часто наблюдается полное игнорирование тренерами предлагаемых подходов [1, 2, 3].

Как известно, для достижения успеха в футболе необходимо обладать определенными природными данными. Выявить их достаточно трудно, так как подготовку футболистов начинают уже в детском возрасте. Спортивный отбор относят к разновидности профессионального отбора, представляющего систему средств и методов выявления лиц, природные особенности которых отвечают требованию вида спорта [4]. Как известно, спортивный отбор базируется на: знании требований вида спорта; научно обоснованных критериях, их количественных характеристиках; апробированной процедуре отбора [5].

С учетом изложенного выше была определена цель исследования – обобщить теоретико-методические подходы по отбору детей для занятий футболом.

Спортивный отбор в современном футболе состоит из 4 этапов. Первый этап отбора футболистов охватывает возраст от 5-6 до 7-8 лет. Его цель – определение способности детей к проявлению основных двигательных качеств: быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств и выносливости. На данном этапе применяют педагогические наблюдения за детьми в процессе занятий. При этом важно

исключить ошибочные подходы, например, о том, что для занятий не подходят слишком высокорослые игроки. Ведь сегодня в мировом футболе достаточно высокорослых спортсменов.

Также специалисты предлагают первый этап отбора связывать с применением на практике схем соматотипирования для поиска наиболее одаренных игроков по типу телосложения.

На втором этапе отбора (с 7-8 до 10-11 лет) происходит формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа наиболее способных детей, успешно прошедших этап предварительной подготовки. Перед тренером стоит задача оценить, как реагируют различные системы организма на выполнение нагрузок. На данном этапе специалисты предлагают решить такие задачи: мониторинг состояния здоровья по данным врачебно-физкультурных диспансеров и выполнение контрольно-переводных нормативов; анализ темпов прироста физических качеств. Ниже приведены средние показатели, полученные экспериментальным путем, на которые необходимо ориентироваться в ходе оценки разносторонней физической подготовленности футболистов 9-11 лет (табл. 1, 2).

Практика показывает, что эффективный отбор может быть обеспечен только лишь при условии учета специфики соревновательной деятельности. Так, например, известно, что ведущие футболисты наряду с отличным техническим мастерством демонстрируют высокий уровень развития определенных двигательных качеств, в том числе и общей выносливости, которая лимитируется максимальным потреблением кислорода (МПК). МПК определяется в литрах в мин (л/мин), а по отношению к массе тела в мл/кг/мин.

Установлено, что максимальное потребление кислорода у игроков высокой квалификации достигает 70 мл/кг/мин и более. В ходе исследований выявлено, что МПК посредством тренировки может быть увеличено до 20%. Таким образом, при отборе приоритет необходимо отдавать тем детям, у которых врожденное МПК составляет не менее 54 мл/кг/мин. МПК определяют как в условиях лаборатории, так и с помощью теста Купера. У испытуемого регистрируется метраж дистанции, которую он сможет преодолеть ровно за 12 мин.

**Таблица 1** - Показатели разносторонней физической подготовленности 9-10-летних футболистов

№ п/п	Контрольные испытания	Показатели	
		9 лет	10 лет
1	Частота движений, шагов/сек.	5,7	6,3
2	Бег на 20 м с ходу, с	3,3	3,1
3	Бег на 60 м с высокого старта, с	9,4	9,2
4	Прыжок в длину с места, см	153	165
5	Прыжок в высоту с места, см	30	35
6	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед, м	7,0	7,5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя, кол-во раз	30	35

№ п/п	Контрольные испытания	Показатели	
		9 лет	10 лет
8	Бег на 300 м, с	62	59
9	Бег на 500 м, мин	1.56,0	1.48,0
10	Вис на согнутых руках, с	18	22
11	Становая динамометрия, кг	45	50
12	Наклон вперед, см	5	5

По количеству метров, которые успел преодолеть спортсмен, с помощью таблицы Купера определяют величину МПК.

Достаточно информативным показателем для определения предрасположенности к выполнению нагрузок различной направленности, в том числе на данном этапе отбора, является соотношение красных и белых мышечных волокон, которое оценивается на основе биопсии мышечной ткани.

На втором этапе отбора в футболе необходимо применять подход, широко зарекомендовавший себя в других видах спорта. Выявлено, что оценивать одаренность будущего футболиста лишь на основе исходных показателей можно не всегда. Поэтому следует оценивать спортивную перспективность ребенка на основе учета двух факторов – исходных уровней физической и технической подготовленности и темпов их прироста за первые 1,5 года тренировки (табл. 3).

**Таблица 2** - Показатели разносторонней физической подготовленности 11-летних футболистов

№ п/п	Контрольные испытания	Показатели
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,1
2	Бег на 60 м с высокого старта, с	9,0
3	Прыжок в длину с места, см	175
4	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед, м	7,8
5	Бег на 400 м, с	90
6	Жонглирование мячом, кол-во раз	10
7	Удар на дальность, м а) сильнейшей ногой; б) слабейшей ногой	25 18
8	Бег на 30 м с ведением мяча (необходимо выполнить не менее 3-х касаний), с	6,0

Также на втором этапе отбора следует опираться на изучение индивидуальных особенностей занимающихся, в первую очередь, психофизиологических характеристик и

предрасположенности к развитию аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения.

Главной целевой установкой третьего этапа является поиск одаренных футболистов, претендующих на попадание в состав сборных команд. На данном этапе применяется широкий спектр методов отбора, позволяющих оценить различные возможности организма – способность к совершенствованию не только физических качеств и технико-тактического мастерства, но и психологической составляющей.

Для четвертого этапа отбора характерен поиск футболистов, способных пополнить резерв сборной и ведущих клубов страны. Используются те же методы отбора, что и на предыдущем этапе, однако спектр их применения расширяется. Так, рекомендуется использовать такие технологии: антропометрические обследования, мониторинг состояния здоровья, выполнение контрольно-переходных нормативов, использование медико-биологических методов, применение психологических методов. Применение таких подходов обеспечивает глубокую и комплексную оценку способностей, в том числе, резервных возможностей организма футболистов.

На данном этапе с целью эффективного отбора следует использовать тренировочные сборы, где комплексные научные группы оценивают перспективность игроков.

**Выводы.** Актуальной в современном футболе является проблема использования эффективных подходов к отбору детей. Прослеживается парадоксальная ситуация: с одной стороны, спортивной наукой накоплен огромный массив знаний по данной проблеме, а, с другой, на практике часто наблюдается полное игнорирование тренерами предлагаемых подходов.

На основе обобщения современных научных знаний и собственных исследований представлены передовые подходы к организации отбора детей для занятий футболом. Рекомендуется осуществлять процедуру отбора, состоящую из четырёх этапов. Необходимо четко реализовывать целевые установки каждого из 4 этапов, представленные выше.

**Таблица 3** - Алгоритм оценивания перспективности юных футболистов

Взаимосвязь исследуемых показателей	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста	Очень большие способности (талантливость)
Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и средние темпы ее прироста	Большие способности
Средний исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста	Большие способности

Взаимосвязь исследуемых показателей	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и низкие темпы ее прироста	Средние способности
Средний исходный уровень физической (технической) подготовленности и средние темпы ее прироста	Средние способности
Низкий исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста	Средние способности

*Примечание:* высокие темпы прироста – 10,5-12,5%; средние – 7-8%; низкие – 4-5%.

Отбор следует осуществлять на основе использования комплекса педагогических, медико-биологических и психологических методов, опираясь на следующие положения:

- оценивать способности детей к проявлению основных двигательных качеств (в том числе, аэробные возможности на основе мониторинга МПК),
- мониторить показатели здоровья,
- определять соматотип занимающихся,
- выявлять соотношение красных и белых мышечных волокон,
- изучать исходный уровень подготовленности ребёнка и темпы прироста подготовленности за первые полтора года занятий,
- оценивать индивидуальные особенности занимающихся (психофизиологические характеристики и предрасположенность к развитию аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения).

### Литература

1. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов : моногр. / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
2. Максименко И. Г. Спортивные игры: система многолетней подготовки юных спортсменов : монография / И. Г. Максименко, Г. В. Бугаев, В. В. Кадулин, А.В. Сысоев. – Воронеж: ООО «Издательство «РИТМ», 2016. – 424 с.
3. Монаков Г. В. Подготовка футболистов: теория и практика : моногр. / Г. В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2007. – 288 с.: ил.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Т.1. – 680 с.
5. Желязков Ц. Основи на спортната тренировка / Ц. Желязков, Д. Дашева. – София : Гера арт, 2002. – 432 с.
6. Maksimenko I. Soccer training foundations / I. Maksimenko, A.-S. Mutate. – Amman: Daraltakfa, 2006. – 352 p.

# ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Коренева М.С., Толстых А.Н.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

koreneva@bsu.edu.ru, trlstyh@yandex.ru

**Аннотация:** в статье рассматривается процесс технической подготовки, раскрываются технические средства тренировки юных футболистов, а также взаимодействие технической подготовки с тактической.

**Ключевые слова:** техника футболиста, техническая подготовка в футболе.

Рассматривая процесс подготовки юных футболистов, можно увидеть, что в планировании используется разделение этого целостного процесса на различные виды. Как правило, такое разделение является в значительной мере условным и используется для облегчения процесса планирования.

В программах для спортивных школ по футболу и мини-футболу выделяют следующие виды подготовки юных футболистов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая подготовка. Мы рассмотрим техническую подготовку. С. Н. Андреев дает следующую характеристику технике футбола. Техника – это совокупность приемов игры, различные сочетания которых необходимы для достижения поставленной цели.

Средствами ведения игры являются технические приемы. Именно уровень владения техникой характеризует ценность игрока для команды. Поэтому футболист должен иметь очень большой арсенал технических приемов. Полное владение всем многообразием средств, умение эффективно использовать в постоянно меняющейся обстановке игры, когда нужно сражаться, с одной стороны с соперниками, а другой стороны с собственным утомлением – все это является факторами достижения наивысшего спортивного результата.

Когда необходимо определить ценность каждого игрока, можно определить их количественные и качественные показатели по определенным критериям. К ним можно отнести:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

По критериям биомеханики, как отмечает Н.Х. Кудряшев, вся техника футболиста должна быть целесообразной и систематизированной. Все технические действия должны

способствовать взаимодействию внутренних и внешних сил. Извне на футболиста действуют сила тяжести, сила реакции опоры, сопротивление внешних сил среды, таких как мяч, противник. В организме спортсмена существуют и собственные силы опорно-двигательного аппарата, пассивные и активные. Все эти силы взаимодействуют между собой. А технический прием является как бы результатом взаимодействия всех этих сил.

Техника действий каждого спортсмена в целом должна соответствовать образцам стандартной техники, хотя индивидуализация техники обязательно присутствует и придает игре спортсмена оригинальность. Психологически каждый технический прием – это реализация сформированного двигательного навыка в уникальных условиях игры.

Техника является органической частью подготовленности футболиста. Она оказывает влияние на все разделы подготовки. Техническая подготовленность и функциональная оказывают взаимное влияние друг на друга и являются взаимосвязанными. Так, достаточно высокий уровень развития различных физических качеств дает возможность спортсмену демонстрировать более качественную технику. Также имеется и обратное влияние. Спортсмен, обладающий более высоким уровнем технического мастерства, может эффективнее развивать свои физические качества.

Кроме того техника и тактика также оказывают друг на друга очень большое влияние. В игре футболист должен оценивать обстановку, принимать решения соответственно происходящим событиям, создавать какие-то опасные ситуации для противника и выгодные – для себя.

Существуют разнообразные классификации техники футбола. По различным функциям игровой деятельности технику делят на два больших раздела – техника вратаря и техника полевого игрока. В каждом из названных выше разделов, в свою очередь, выделяют подразделы, описывающие технику передвижений и владения мячом. И тот и другой подраздел есть и у полевых игроков, и у вратарей. В каждом подразделе выделяются конкретные технические приемы и способы, а также разновидности их выполнения, которые отличаются друг от друга только некоторыми деталями. Многообразие техники футбола обусловлено большим количеством внешних условий выполнения. Чтобы иметь полное представление об имеющемся разнообразии существующих средств, способов, вариантов и деталей выполнения техник, их необходимо систематизировать. Такой подход облегчает не только выбор применения техники, но и помогает в обучении начинающих футболистов.

Говоря о вкладе различных видов подготовленности в достижение победы, следует отметить, что при прочих равных показателях физической и технической подготовки, более разнообразная и широкая тактика обеспечивает победу одной из команд. Чем разнообразнее и гибче тактика, тем более вероятен успех команды.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными. В команде можно говорить о ее тактической зрелости в том случае, когда игроки могут с одинаковым успехом

организовывать действия и в атаке и в нападении. При этом индивидуальное тактическое мастерство является основой тактической зрелости команды. Потому что любые тактические схемы, разрабатываемые и предлагаемые тренерам выполняют все равно отдельные игроки.

Взаимное влияние техники и тактики проявляется на уровне каждого отдельного игрока. В каждом игровом моменте футболист принимает решение о целесообразности и применения паса или дриблинга, выбирает направление движения, берет на себя инициативу, или использует партнера – в этом проявляется его тактическое мышление. Когда же решение принято, приходит время демонстрации технического мастерства. Таким образом, техника служит основой тактического мастерства, и только высокий уровень техники дает игроку возможность реализовывать тактические замыслы. Можно сказать, что техника подчиняется тактике. Главной движущей силой развития футбола является постоянная борьба нападения и защиты, именно в таком непрерывном процессе происходит совершенствование и той и другой составляющей.

На этапах многолетней подготовки целесообразным является разделение технической подготовки на различные разделы, и подбор соответствующих средств реализации каждого раздела. Если рассматривать с этой точки зрения, методически обоснованным будет выделение трех этапов, что может способствовать постепенному качественному овладению данным разделом подготовки.

На первом этапе самым главным является создание базы движений. Их должно быть как можно больше, причем не только количеством, но и качеством, то есть они должны быть максимально разнообразными. Это касается как неспецифических, общих движений, так и специализированных футбольных. Основой технического роста является как можно большее количество специальных движений, доведенных до автоматизма, высокий уровень развития координации, который может иметь решающее значение в дальнейшем развитии технического мастерства.

На втором этапе футболист должен освоить технику владения мячом в различных действиях, которые могут возникать в игровых ситуациях. На этом этапе хороший эффект могут дать комплексные задания. Когда игрок переходит на третий этап, он должен основные усилия направлять на освоение умения применять технические навыки в сложных и меняющихся условиях игры, продумывать тактические взаимодействия до того, как к нему попадет мяч, уметь создавать тактические ситуации.

### **Литература**

1. Банников, С.Е. Футбол. Учебно-методическое пособие / С.Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стаин. – Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 102 с.
2. Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.

# ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Уфимцева Т.А., Шатцких Д.А.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
ufimtseva@bsu.edu.ru, 1080971@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** в статье раскрываются особенности физической подготовки футболистов, взаимосвязь общей и специальной физической подготовки, рассматриваются некоторые аспекты развития физических качеств.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, физические качества.

Развитие физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны подготовки футболистов, но больше всего – на технико-тактическую. Уровень развития физических качеств влияет на выбор игровых приемов и биомеханические характеристики движений. Достаточно высокое их развитие позволяет выполнять движение по оптимальной схеме, что обеспечивает его эффективность; и наоборот, отставание в развитии ведущего для данного упражнения качества не в состоянии компенсировать даже идеальная его модель.

Достаточно высокий уровень развития физических качеств определяет выбор той или иной тактической схемы ведения игры: обладая скоростной выносливостью, команда может использовать высокий темп и наиболее эффективные скоростные атаки.

Разнообразие игровой деятельности в футболе требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Хорошая физическая подготовка при определенных условиях может компенсировать недостатки технического мастерства. Физически подготовленные футболисты обладают более устойчивой психикой, способны преодолевать психические напряжения. У них отмечается большая уверенность в своих действиях и настойчивость. Высокие функциональные возможности позволяют легче справляться с утомлением.

Физическая подготовка в футболе складывается из двух равноценных компонентов: общей физической подготовки и специальной. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных физических качеств, расширение объема и совершенствование необходимых двигательных навыков. Основная задача ОФП – создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной физической подготовки.

В процессе общей физической подготовки решаются также следующие задачи: повышение функциональных возможностей организма, повышение физической работоспособности, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных

процессов, укрепление здоровья. Для решения этих задач используется комплекс физических упражнений общего воздействия.

Общая физическая подготовка – неотъемлемая составная часть всех этапов и периодов спортивной тренировки. Ее значимость не снижается даже при достижении высокого уровня спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой вида спорта и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Задачами СФП являются: овладение техникой игровых приемов; повышение эффективности тактических действий; достижение хорошей спортивной формы, совершенствование психологической подготовленности футболистов. Для решения этих задач используются специальные подготовительные упражнения с характерными для основного упражнения координацией, темпом и ритмом движений.

В современном спорте, в том числе в футболе, все большее значение приобретает высокий уровень физической работоспособности организма, или специальная выносливость, при различных режимах мышечной деятельности. Исследования физической работоспособности футболистов показали, что с возрастом она увеличивается и достигает максимума к 20-22 годам. Ряд исследований посвящен определению корреляционных взаимосвязей общей физической работоспособности с показателями развития основных физических качеств футболистов на различных этапах многолетней тренировки. Установлено, что в основном уровень физической работоспособности связан с показателями морфофункционального развития организма. На этапе спортивного совершенствования у футболистов отмечается достоверная взаимосвязь общей физической работоспособности с показателями практически всех физических качеств.

Каждая игра требует проявления различных качеств (скоростной выносливости, скоростно-силовых, силовых) и координационных способностей, что необходимо учитывать при выборе тренировочных средств.

Силовые способности обеспечивают высокую эффективность игровых действий – особенно завершающих ударов. Наибольшую ценность представляет динамическая взрывная сила, являющаяся результатом совершенствования межмышечной и внутримышечной координации.

Специальная ловкость проявляется при выполнении игровых приемов. Воспитывается ловкость довольно медленно и своего максимума достигает к 20–22 годам. Именно это качество является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Чем большим количеством двигательных навыков владеет игрок, чем меньше он контролирует свои действия и быстрее варьирует их, тем выше уровень развития ловкости.

По темпам прироста в развитии различных физических качеств можно выделить следующие возрастные периоды: 11–13 и 16–17 лет – быстрота; 9–11 и 15–18 лет –

аэробные возможности; 15–17 лет – скоростная выносливость; 9–13 и 14–17 лет – скоростно-силовые способности; 14–17 лет – абсолютная сила.

Основные физические качества спортсменов развиваются в годичном цикле неравномерно. Согласно распространенной точке зрения, в тренировочном процессе особое внимание уделяется развитию «отстающих» физических качеств. Однако практика показывает, что такой, казалось бы, логический подход часто дает неожиданный результат – особенно при подготовке спортсменов, обладающих яркой индивидуальностью. Тренер стремится развивать те качества спортсмена, которые лимитированы наследственностью или исключительно высоким уровнем развития других качеств. В этом случае тренировка не только неэффективна, но и «сглаживает» наиболее сильные стороны подготовленности, которые являются залогом успеха.

Исходя из этого, тренировочный процесс должен строиться с учетом максимального использования индивидуальных возможностей спортсменов.

#### **Литература**

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М., Физическая культура, 2010. – 202 с.
2. Солопов И.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов. – Волгоград, 2003. – 263 с.

### **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОВТОРНОГО МЕТОДА И МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ**

**Романькова М.А., Романьков Е.Н., Харитонов П.Н.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

maritosik@mail.ru, evgenii\_romankov@mail.ru, 11425461104639@bsu.edu.ru

**Аннотация:** в статье рассматривается значимость использования метода круговой тренировки в каратэ, некоторые особенности методики развития физических качеств у юных каратистов методом круговой тренировки.

**Ключевые слова:** каратэ, физические качества, метод круговой тренировки.

В настоящее время перед специалистами стоит задача научно обосновать систему спортивной подготовки российских каратистов к успешным выступлениям на соревнованиях различного уровня. Постоянно растущая конкуренция в каратэ свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта. При этом остро встает вопрос об общей и специальной

физической подготовке, развитии таких физических качеств каратистов, проявление которых дало бы наибольший результат в соревновательных поединках и, в конечном счете, определяло успех соревновательной деятельности в целом. Вопросам подготовки спортсменов, специализирующихся в каратэ посвящены работы ряда авторов (А.В. Груновский, С.А. Иванов-Катанский, С.К. Карамов, В.Ю. Микрюков, Санг Х. Ким и др.), однако, теория и практика каратэ свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса физической подготовки в этом виде спорта. В настоящее время возникает необходимость подбора средств и методов целенаправленного развития физических качеств каратистов, что позволит повысить эффективность тренировочного и соревновательного процессов.

Каратэ характеризуется выполнением ациклических действий, поэтому мы считаем, что эффективным методом для развития физических качеств каратистов 10-11 лет будет повторный метод и метод круговой тренировки. Упражнения, таким образом, оказывают относительно локальное воздействие на определенные мышечные группы на каждой станции и совершенствуются функциональные возможности всего организма. При этом стандартное выполнение упражнений на каждой станции сочетается с переключением, сменой деятельности на других станциях и вариативностью воздействия всего комплекса, что кроме всего прочего обеспечивает благоприятный эмоциональный фон и совместно с другими факторами создает условия для повышения выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением однотипных упражнений через определенные промежутки времени. Эти повторения могут использоваться с перерывами для отдыха и без них.

Для развития силовых способностей у каратистов повторным методом - повторение физического упражнения происходит с одинаковой мощностью, характером и длительностью интервалов отдыха. Подбирается такое сопротивление в силовых упражнениях, чтобы величина усилий составляла 50-80% от максимального уровня. Эта величина показывает тот вес в упражнениях со штангой, или то количество раз выполнения силовых упражнений, которые занимающийся может поднять (или повторить) в одном подходе.

В развитии быстроты повторный метод применяется для совершенствования максимальной скорости передвижения в пространстве. При этом повторное упражнение может проводиться с околопредельной и предельной быстротой.

При выполнении упражнений для развития выносливости повторный метод заключается в применении однотипной по содержанию, объему и интенсивности работы с перерывами для отдыха или без них. В зависимости от темпа выполнения упражнений повторный метод позволяет развивать как аэробные, так и анаэробные возможности организма.

«Круговая тренировка» хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия. Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбирают хорошо знакомые ученикам упражнения.

Если занятия проводятся в зале, то станции располагаются по кругу. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15-40 сек.).

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед учащимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время.

Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3-6 недель этим способом уточняем последующую дозировку. Для контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

Для различных моделей физической подготовки необходимо определить конечную цель развития физических качеств на конкретном этапе обучения. Комплекс упражнений обязательно должен вписываться в запланированную часть тренировочного занятия с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся. Таким же способом определяется объем работы и отдыха на станциях.

Необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно.

Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для «круговой тренировки», следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна.

Для развития силы на занятиях «круговой тренировки» используются упражнения: с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки); с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры). Часто упражнения на развитие силы применяют с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль над правильностью выполнения упражнения. Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и с большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами тренировочного занятия.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15–20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20–25 раз – силовая выносливость. Работоспособность при выполнении

силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.

Под быстротой понимают способность человека, обеспечивающую ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции - временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте - это реакция «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств - быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Это достигается включением в «круговую тренировку» упражнений с малыми отягощениями. Воспитание быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т. д.

Развитие ловкости на станциях «круговой тренировки» связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. Выделяют три этапа в воспитании ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями. Развивать чувство равновесия также можно на занятиях «круговой тренировки». Упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д. Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом тренировочном занятии.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. В единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности.

Ациклические действия при развитии общей выносливости часто организуются в форме «круговой тренировки». Упражнения подбираются таким образом, чтобы, оказывая относительно локальное воздействие на каждой станции, например, на определенные мышечные группы, в комплексе совершенствовались функциональные возможности всего организма. При этом стандартное выполнение упражнений на каждой станции сочетается с переключением, сменой деятельности на других станциях и вариативностью воздействия всего комплекса, что кроме всего прочего обеспечивает благоприятный эмоциональный фон и совместно с другими факторами создает условия для повышения выносливости.

На станциях «круговой тренировки» можно развивать основные виды специальной выносливости: силовой, статической, скоростной. Для развития силовой выносливости перед учеником ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции. При развитии статической выносливости ставится задача поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений, для этого хорошо подходят упражнения в висах, упорах, или удержание груза. Наиболее эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения. Работа над скоростной выносливостью на станциях «круговой тренировки» тесно связана с развитием быстроты.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях «круговой тренировки» путем постепенного увеличения времени работы за счет большего количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% -

статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше - статических. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление, что способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, повышает прочность мышечно-связочного аппарата, увеличивая эффект тренировки.

#### Литература

1. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. / Х.Санг. Ким – Ростов на Дону, «Феникс», 2003
2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. / О.П. Юшков - М.: МГИУ, 2001.

### ОСОБЕННОСТИ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПОНЕНТОВ ПРОГРАММЫ ФИГУРИСТОВ

Морозова Е.А., Уланская А.А.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Медицинский колледж, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
morozovaea@bsu.edu.ru, ulanskaya.aniuta@yandex.ru*

**Аннотация:** в статье раскрываются компоненты программы фигуристов и методика оценивания ее по критериям.

**Ключевые слова:** фигурист, программа, критерии оценивания.

В рамках новой судейской системы, судьи заняты исключительно оценкой исполнения каждого элемента и пяти компонентов программы. Они выставляют баллы, основываясь на конкретных критериях для каждого элемента, которые дают исчерпывающую оценку мастерства и выступления каждого фигуриста.

Баллы, присужденные за каждый элемент, и окончательные оценки хранятся в памяти компьютера, который также суммирует баллы для определения мест выступавших.

Судье не нужно сравнивать и оценивать каждого фигуриста напрямую в отношении ко всем другим фигуристам. Таким образом каждый судья концентрируется на оценке качества, во-первых, каждого технического элемента и, во-вторых, в целом компонентов программы. Он вводит оценки за каждый компонент в компьютер с простого, информативного сенсорного экрана. Индивидуальные оценки заносятся в память компьютера и суммируются, составляя оценки выступления каждого фигуриста и окончательное распределение призовых мест. Присужденные баллы взвешиваются таким

образом, что технические элементы составляют половину общего счета, а компоненты программы - другую половину.

В технической оценке для каждого элемента программы фигуриста заранее предписано определенное число баллов за сложность. Во время программы судьи, в свою очередь, оценивают каждый элемент в пределах от +3 до -3 баллов.

Таким образом, судьи либо прибавляют, либо вычитают баллы из базовой оценки сложности элемента. При выполнении элемента фигуристом, техническая бригада судей определяет уровень сложности элемента и его «стоимость» отображается в компьютере.

Судья затем может изменить базовую оценку элемента в пределах от +3 до -3 баллов. Сумма баллов за представленные элементы и баллов за качество их исполнения вместе составляют техническую оценку. Некоторые элементы, например, вращения и дорожки шагов имеют определенный уровень сложности.

Для этих элементов базовая оценка рассчитывается в зависимости от уровня сложности. Таким образом, по окончании соревнований фигурист увидит, что за сложное вращение он получил больше баллов, чем за простое вращение. Группа экспертов, включавшая опытных фигуристов и судей, установила базовые оценки для каждого из технических элементов. Эти базовые оценки позволяют учитывать при оценке каждый элемент, исполненный фигуристом.

Помимо технической оценки, судьи начисляются баллы за пять компонентов программы по 10-балльной шкале с шагом 0,25.

Компоненты программы - это:

- мастерство владения коньками;
- технические переходы (перестроения), связующие элементы;
- представление/исполнение программы;
- хореография/композиция;
- интерпретация.

Оценка мастерства владения коньком включает: общий уровень катания; катание в разных направлениях; скорость и мощность; чистота и четкость ребер; скольжение и плавность; глубина и качество ребер; схожесть способностей партнеров;

Оценка связующих элементов включает: сложность и качество связок-шагов; оригинальность и новизна связок-шагов; оригинальность и сложность заходов и выездов на/из элементов; рисунок; сложность и разнообразие танцевальных шагов, позиций и движений (танцы).

Оценка представления/исполнения включает: осанка; стиль; линии; разнообразие скорости; синхронность (танцы, пары); схожесть катания партнеров (танцы);

Оценка хореографии включает: гармоничная композиция программы; оригинальность и новизна (танцы); совпадение элементов, шагов и движений с музыкой; оригинальность, сложность и разнообразие линий программы; распределение элементов; использование пространства и поверхности льда.

Оценка интерпретации включает: легкость и уверенность движений в такт музыке; использование нюансов музыкальных фраз и смены ритма; выражение характера и стиля музыки; постоянство в выражении характера и стиля музыки на протяжении всей программы.

Оценка качества каждого компонента программы судейской бригады рассчитывается путем вычисления усеченного среднего оценок судей за компонент программы. Затем оценка судейской бригады за каждый компонент умножаются на определенный коэффициент, что позволяет достичь некоторого баланса между общей оценкой за элементы и оценок за исполнение программы с учетом коэффициента. Результат округляется до двух десятичных разрядов.

Финальная оценка вычисляется путем сложения общей оценки за элементы и оценки за исполнение программы с учетом коэффициента и вычеты за нарушение общих правил. Оценки короткой и произвольной программ складываются в финальную оценку фигуриста в соревновании. Участник с наивысшим финальным результатом считается выигравшим. При совпадении общей суммы, выигрывает участник с наивысшим результатом в последнем сегменте выступления, т.е. в произвольной программе.

Базовая техника. Определение: Способность фигуриста передвигаться по льду. Цель: Поощрение плавности, реберности и скорости скольжения. Критерии: общий уровень катания; катание в разных направлениях; скорость и мощность; чистота и четкость ребер; скольжение и плавность; глубина и качество ребер.

Связующие элементы. Определение: Шаги, соединяющие элементы программы. Цель: Поощрение использования разнообразных связок, превращающих программу в единое целое, а не просто набор обязательных элементов. Критерии: сложность и качество связок-шагов;

- оригинальность и новизна связок-шагов; оригинальность и сложность заходов/выездов на/из элементов; рисунок.

Прокат/Выполнение. Определение: Оценка способности фигуристов создавать красивые формы. Цель: Поощрение способности фигуристов демонстрироваться красивые линии и осанку во время исполнения элементов. Критерии: осанка; стиль; линии; разнообразие скорости.

Хореография. Определение: Оценка постановки программы в плане распределения элементов и связующих шагов. Цель: Поощрение фигуристов, использующих при катании всю поверхность льда и разные уровни пространства. Критерии: гармоничная композиция программы; совпадение элементов, шагов и движений с музыкой; распределение элементов; использование пространства и всех поверхности льда.

Выразительность. Определение: Использование тела и элементов для выражения настроения и характера музыки. Цель: Поощрение фигуристов, использующих элементы, связующие шаги и хореографию для выражения эмоционального настроения и характера музыки в соответствии со структурой выбранного музыкального сопровождения. Критерии: легкость и уверенность движений в такт музыке; использование нюансов

музыкальных фраз и смены ритма; выражение характера и стиля музыки; постоянство в выражении характера музыки.

Технические специалисты определяют название каждого представленного элемента и уровень его сложности (если это необходимо). В соответствии с их решением элементу присваивается соответствующая сложность из «Таблицы сложностей». Каждый из судей дает каждому элементу оценку за качество исполнения. Оценка имеет знак плюс или минус, в соответствии с «Таблицей сложности». Общая оценка качества исполнения элемента получается путем вычисления усеченного среднего судейской бригады.

Для получения усеченного среднего отбрасывается равное количество самых высоких и самых низких оценок, а из оставшихся - вычисляется арифметическое среднее. Для этой цели из оценок девять или восемь судей отбрасывается четыре оценки, из оценок 7-5 судей отбрасывается две оценки. Оценки округляются до двух знаков после запятой. Общая оценка каждого элемента получается путем прибавления базовой сложности элемента к общей оценке качества его исполнения.

Комбинация прыжков оценивается как один элемент путем сложения базовой стоимости включенных прыжков и оценки качества исполнения наиболее трудного прыжка.

Последовательности прыжков оцениваются как один элемент путем прибавления сложности двух, имеющих наибольшую ценность прыжков к оценке качества исполнения наиболее трудного прыжка и умножения полученного результата на 0,8. Финальная оценка получается путем сложения общих оценок каждого отдельного элемента.

Любой дополнительный элемент, не заявленный в программе, не будет засчитан. Оценивается только первая попытка (или допустимое количество) исполнения элемента.

Необычный элемент, движение или связка могут получить специальный бонус в размере 2,0 очков. Этот бонус выдается только один раз за программу. Решение принимает технический специалист. Если этого бонус был получен, то он прибавляется к финальной оценке и таким образом получается общая оценка за элементы.

В произвольной программе одиночников оценка для всех прыжков, исполненных во второй половине программы, умножается на 1,1, чтобы поощрить равномерное распределение наиболее сложных элементов.

По окончании программы каждый судья также выставляет дополнительные оценки за представление программы. Это так называемые «Компоненты программы»: базовый уровень катания, связующие элементы, хореография, прокат/ выполнение и выразительность. Каждый из них оценивается по 10-бальной шкале с шагом 0,25.

Общая оценка за каждый из критериев представления программы получается путем вычисления усеченного среднего судейской бригады. Вычисление производится способом, описанным выше.

Финальная оценка за каждый из критериев представления программы получается путем умножения усеченного среднего бригады на следующие коэффициенты: мужчины - 1,0 в короткой программе, 2,0 - в произвольной; женщины и пары - 0,8 в короткой

программе, 1,6 - в произвольной. Таким образом, получается пять оценок за компоненты программы.

В случае нарушений применяются следующие штрафы: а каждые лишние или недостающие 5 секунд снимается 1,0; за использование музыки со словами снимается 1,0 (за исключением танцев на льду, где музыка со словами допускается); за использование запрещенных элементов снимается 2,0 за каждый элемент; за использование предметов или неправильный костюм снимается 1,0.

Итоговый результат получается путем сложения общей оценки за элементы с пятью оценками за компоненты программы и с вычетом полученных штрафов. Результат соревнований вычисляется путем сложения итоговых результатов короткой и произвольной программ. Участник, получивший максимальное количество баллов, занимает первое место и так далее.

При совпадении общей суммы преимущество отдается тому спортсмену, чей результат в последней части соревнований был выше.

#### Литература

1. Вайцеховская, Е. С. Фигурное катание. Только звезды / Е. С. Вайцеховская. - М. : Эксмо, 2009. - 256 с.
2. Заяшников, С. И. Фигурное катание : учеб.-метод. пособие / С. И. Заяшников. - М. : Terra-Спорт, 2008. - 272 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

**Брейкина О.А., Комарова И.Г., Чурсин С.Н.**

*Белгородский педагогический колледж, Россия, г.Белгород*

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*МОУ СОШ №27г.Белгорода, Россия, г.Белгород*

*komarova\_i@bsu.edu.ru, br-63@mail.ru*

**Аннотация:** в статье рассматриваются требования эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки, раскрываются основные средства тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** этап подготовки, спринтер, техническая подготовка.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория, и методика бега, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования - это уже не просто индивидуальные

поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера.

Каждый, кто начинает заниматься бегом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой - просто сильнее и выносливее, третий стремится похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Цель спортивной тренировки - реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.

На этапе начальной спортивной специализации основными задачами в тренировке являются: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде легкой атлетики; обучение технике различных видов легкоатлетических упражнений и многоборная подготовка. Основные средства тренировки на этом этапе: бег на отрезках до 200- 300 м с различной скоростью; подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики (кувырки, перевороты и др.) гимнастические упражнения на снарядах, различные прыжки и прыжковые упражнения; бросковые упражнения и метания; специально подготовительные упражнения спринтера и барьериста. Все эти упражнения выполняются с помощью игрового, повторного, равномерного, кругового, контрольного и соревновательного методов тренировки. Хотя на этом этапе разносторонняя физическая подготовка все еще остается главной задачей тренировки, более существенное место отводится специально подготовительным упражнениям. Это обеспечивает единство общей и специальной физической подготовки юных бегунов на короткие дистанции.

На этапе углубленной тренировки решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие; совершенствование скоростно-силовой подготовленности с учетом специализации в спринтерском беге; совершенствование быстроты движений; обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов; постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные средства: общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения; прыжки и прыжковые упражнения; разнообразные бросковые упражнения и метания; комплексы специальных беговых упражнений, упражнения с отягощениями; бег с различной скоростью на отрезках 20—400 м; подвижные и спортивные игры; длительный медленный бег (кроссы) до 30—40 мин. Кроме повторного применяются переменный, повторно-переменный, а также круговой, контрольный, соревновательный методы.

В старшем школьном возрасте существенное место занимает специальная тренировка спринтера. Примерное соотношение средств общей и специальной подготовки на этом этапе должно составлять соответственно 45 и 55%.

Уровень общей физической подготовленности на всех этапах подготовки спринтеров повышается главным образом с помощью различных гимнастических упражнений без снарядов и на снарядах. При этом главное внимание необходимо уделять развитию тех мышц и мышечных групп, которые несут основную нагрузку в беге на короткие дистанции: сгибатели и разгибатели стопы, бедра и туловища.

Общая выносливость — фундамент работоспособности спринтера. На ее базе успешнее развиваются другие физические качества. Целесообразнее всего общую выносливость развивать с помощью равномерного бега на местности (кросса) с невысокой скоростью, а также разнообразных подвижных и спортивных игр и других видов спорта.

Силовые качества для юных бегунов на короткие дистанции имеют большое значение. Эти качества развиваются в процессе как общефизической, так и специальной подготовки. В настоящее время в практике спортивной тренировки окончательно утвердилось положение о том, что силовые качества спортсменов следует развивать исходя из особенностей спринтерского бега. Иными словами, силовые качества бегунов на короткие дистанции эффективнее совершенствуются в процессе выполнения упражнений скоростно-силового характера: разнообразных прыжков и прыжковых упражнений, бега в усложненных условиях, бросков набивного мяча различной массы из разных исходных положений, гимнастических и акробатических упражнений.

Во всех случаях нужно помнить, что силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

Быстрота — основное качество, определяющее успех в беге на короткие дистанции. Вместе с тем быстрота труднее других качеств поддается развитию в процессе тренировки, так как диапазон индивидуального совершенствования этого качества генетически обусловлен. Установлено, что если быстроту движений спринтера развивать преимущественно с помощью коротких пробежек с около максимальной и максимальной скоростью, то очень скоро такой метод становится малоэффективным и наступает так называемый скоростной барьер. Для развития быстроты нужны длительный период и разнообразие упражнений прыжкового и броскового характера, проводимых в максимальном темпе, имитирующих отдельные моменты спринтерского бега (работа рук, бег на месте в упоре и др.), а также различных подвижных и спортивных игр, включающих быстрый кратковременный бег, прыжки, метания. С возрастом, увеличением стажа регулярных тренировок и ростом спортивного мастерства должна увеличиваться доля специальных средств развития быстроты движений — разнообразных пробежек с предельной и около предельной скоростью.

Специальная выносливость выражается в способности спринтера поддерживать высокую скорость бега на протяжении всей дистанции. Развивается это качество с помощью пробежек на отрезках 100—300 м с около предельной и предельной скоростью.

Чтобы сохранить возможность каждый повторный отрезок пробегать с заданной скоростью, необходим достаточный отдых между пробежками. Эффективным средством развития и совершенствования специальной выносливости бегунов на короткие дистанции являются переменный и интервальный бег, а также беговая игра («Фартлек») на пересеченной местности.

В связи с тем, что соревнования по легкой атлетике проводятся круглогодично, планирование тренировочного процесса требует поэтапного подхода.

Подготовительный период тренировки (ноябрь — апрель) принято делить на три взаимосвязанных этапа: осенне-зимний подготовительный (ноябрь — январь), зимний соревновательный (февраль — март) и весенний подготовительный (март — апрель).

Применительно к тренировке бегунов на короткие дистанции, имеющих уже результаты на уровне III—II разрядов, в течение осенне-зимнего подготовительного этапа прежде всего необходимо добиться повышения общей физической подготовленности, совершенствования общей выносливости, улучшения техники бега. Как правило, спринтеры III разряда выполняют на этом этапе 3—4 тренировочных занятия в неделю по 1,5—2 ч каждое, чередуя тренировки в зале (манеже) и на открытом воздухе.

Задача зимнего соревновательного этапа — дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности за счет тренировок и регулярного участия в соревнованиях.

На весеннем подготовительном этапе происходит дальнейшее повышение уровня общей и скоростно-силовой подготовленности, совершенствуется специальная выносливость. В это время постепенно уменьшается объем общефизической подготовки и возрастает объем специальных средств тренировки. Постепенно увеличивается скорость пробегания отрезков с низкого старта, что позволяет совершенствовать быстроту и технику старта и стартового разгона.

Основные задачи летнего соревновательного периода — это совершенствование быстроты, специальной выносливости, техники бега, поддержание на достигнутом уровне общей физической подготовленности и, наконец, непосредственная подготовка к основным соревнованиям, достижение максимально высоких результатов. В этот период несколько снижается объем тренировочных средств и возрастает их интенсивность.

Рост спортивных результатов в легкой атлетике и в частности спринтерском беге, во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки (Левченко А.В.; Вовк С.И.; Мирзоев О.М. и др.). Одним из рациональных способов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле признается подход, связанный с концентрацией, сосредоточением тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определенных этапах (Левченко А.В.; Мироненко И.Н.; Петровский В.В., 1984; Верхошанский Ю.В., и др.). Такая форма организации тренировочного процесса предъявляет новые требования к построению мезоцикла, где необходимо рационально распределить по микроциклам объем тренировочной нагрузки при оптимальном объединении этих микроциклов в единую систему с учетом квалификации спортсменов и периода подготовки.

Учитывая вышеизложенное, для осуществления эффективной организации подготовки бегунов на короткие дистанции в годичном цикле необходимо:

- выявить реальные величины годичного объёма тренировочной
- нагрузки, выполняемой спринтерами высокой квалификации и квалифицированными спринтерами;
- изучить распределение объемов тренировочной нагрузки различной преимущественной направленности в средних и малых циклах подготовки.

Проведенный анализ тренировочных нагрузок позволил получить средние значения объемов основных средств тренировки у легкоатлетов за год. Приведенные данные относятся к этапу углубленной специализации (16- 18 лет) и спортивного совершенствования (19 лет и старше).

Для анализа основных тенденций в распределении нагрузки частные объёмы основных тренировочных средств рассчитывались по месячным циклам в процентах к суммарному годовому объёму, принятому за 100 %.

С ростом квалификации спортсменов объём тренировочной нагрузки достоверно ( $P = 0,05$ ) увеличивается по всем рассматриваемым средствам подготовки. Следует отметить, что квалифицированные спортсмены выполняют на 25-27% меньше беговой нагрузки, нежели спринтеры высокой квалификации. Практический опыт подготовки спортсменов высокого класса в последние годы свидетельствует о том, что высокие показатели суммарного объёма работы являются одним из факторов, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Но особенно важным условием совершенствования технического мастерства и повышения специальной физической подготовленности спортсменов является обеспечение оптимального соотношения работы различной преимущественной направленности.

В соответствии с современными требованиями, тренировка во всех периодах годичного цикла носит комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышение специальной физической подготовленности спортсменов. Однако, поскольку на каждом этапе годичного цикла в тренировке внимание акцентируется на решении определенных задач подготовки, характерной чертой динамики нагрузок квалифицированных спринтеров является неравномерное распределение частных объёмов основных тренировочных средств по этапам (Аракелян Е.Е., Левченко А.В., Романова Н.Н.). Такое распределение объёмов средств различной направленности позволяет говорить о доминировании нагрузки определенной направленности в каждом мезоцикле подготовки.

Особенности распределения объёмов тренировочной нагрузки по месячным циклам у бегунов на короткие дистанции выглядят таким образом:

1. В распределении беговой нагрузки алактатно - анаэробной направленности (бег до 80м со скоростью 100-96%) различия у квалифицированных спринтеров и спринтеров высокой квалификации незначительны. Максимальный объём данной нагрузки приходился на январь (15,7 и 16,4 % в месяц от годичного объёма, соответственно) и на

май (19,4 и 20,1 %). В переходном периоде (октябрь) бег с высокой интенсивностью не планируется.

2. Беговая нагрузка анаэробно - гликолитической направленности (бег на отрезках 100-300 м со скоростью 100-91%) выполняется преимущественно во втором полугодичном цикле. Максимальная нагрузка планируется на апрель (20 и 18,1 %) и май (24,1-24,8% от годового объёма).

3. Беговую нагрузку анаэробно-аэробной направленности (бег на 100- 300 м со скоростью 90-81%) спринтеры в большом объёме выполняют на общеподготовительных этапах в ноябре - январе и апреле.

4. Беговая нагрузка аэробной направленности (бег свыше 300 м со скоростью менее 80 %) в большом объёме выполняется в ноябре (21,5 и 21,2% соответственно) и апреле (около 14 %).

5. Прыжковые упражнения (скоростно-силовая направленность) используются в значительных объёмах на общеподготовительных и специально-подготовительных этапах. В первом полугодичном цикле основной объём выполняемых прыжковых упражнений у квалифицированных и высококвалифицированных спринтеров приходится на ноябрь - январь; во втором цикле большой объём прыжковых упражнений выполняется в марте и апреле.

6. Упражнения с отягощением используют в первом полугодичном цикле в большом объёме в ноябре (около 19 %) и декабре (22,7 и 22,6 %) соответственно у квалифицированных спринтеров и бегунов высокой квалификации. Таким образом, в каждом большом цикле тренировки последовательно доминируют:

- нагрузки аэробной направленности и средства ОФП; нагрузки смешанной направленности и средства специальной силовой (скоростно- силовой) подготовки;

- нагрузки анаэробной алактатной и гликолитической направленности. Анализ литературы (Петровский В.В.; Левченко А.В.; Верхошанский Ю.В.; Платонов В.Н.; Мищенко В.С., Матвеев Л.П.), в частности по проблеме адаптации к физическим нагрузкам, показывает, что такое распределение тренировочной нагрузки создаёт благоприятные предпосылки для реализации тренировочных задач на каждом последующем этапе создания соответствующей базы на предыдущем этапе подготовки.

### **Литература**

1. Алабин В. Г. Исследование средств и методов начальной спортивной подготовки детей и подростков. Автореф, канд. дисс. М., 1966.
2. Алабин В. Г. Начальная спортивная подготовка юного легкоатлета. Минск, 1972
3. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия для студентов: Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДНД 2015
4. Бальсевич В. К. Исследование основных параметров движений в беге на скорость и некоторые пути совершенствования в технике бегунов на короткие дистанции. Автореф. канд. дисс. М., 1965. •
5. Вайцеховский С.М. Книга тренера . М., 1971.

## ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ С ПОМОЩЬЮ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ

Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В., Агошков В.В., Носков М.С.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет*  
treyakov@bsu.edu.ru

Конец 20-го века ознаменован новыми достижениями. В марте 2000 г. группа из 200 ученых (М. Адамс и др.) сообщила о расшифровке генома дрозофилы. Весной 2000 г. английские ученые из Кембриджа заявили, что в основном секвенировали геном человека. В начале 2001 г. геном человека, состоящий из трех миллиардов пар нуклеотидов, был расшифрован большой группой ученых из фирмы Celera Genomics.

Существенно скромнее достижения в области генетики физического воспитания и спорта. Достаточно сказать, что официальное становление спортивной генетики произошло только в 1980 г. Вместе с тем без динамичного развития этой дисциплины невозможно целенаправленно осуществлять спортивную ориентацию подрастающего поколения, проводить грамотный спортивный отбор. В процессе спортивного отбора определяются модельные характеристики соревновательной деятельности ведущих спортсменов и специфические для данного вида спорта спортивно-важные качества, а затем производится поиск и подбор людей с соответствующими врожденными и воспитанными морфофункциональными качествами.

Особенная значимость спортивной генетики как отрасли науки о спорте и физическом воспитании определяется и тем, что наследственные влияния более всего существенны для подрастающего поколения, а также тем, что в наибольшей степени генетически лимитированы предельные возможности человека, проявление которых именно и требуется в спорте.

Знания генетических закономерностей нужны также для правильной организации тренировочного процесса в спорте и занятий массовой физической культурой, для научно обоснованного моделирования и прогнозирования спортивных возможностей отдельных спортсменов.

Рабочая гипотеза строилась на предположении о том, что исследование генетических и антропометрических маркеров спортсменов высокой квалификации позволит разработать рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена **цель**, конечным результатом которой было – исследовать особенности генетических и антропометрических маркеров спортсменов со званиями Мастер спорта РФ и разрядами Кандидат в мастера спорта по плаванию.

Достижение цели осуществлялось решением следующих задач исследования:

1. Провести теоретический анализ и обобщение проблемы отбора и ориентации, а также использование антропо-генетических особенностей спортсменов в спорте.

2. Исследовать генетические и антропометрические маркеры пловцов высокой квалификации.

3. Разработать практические рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании.

Гипотеза, цель и задачи исследования определили методы исследования - теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; опрос спортсменов; антропометрические измерения спортсменов; беседы со специалистами; педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Исследования проводились на базе МБОУДОД СДЮСШОР №3 г. Белгорода. Было отобрано в количестве 16 человек (10 юношей и 6 девушек) все умели звания и разряды Мастера спорта РФ и Кандидата в мастера спорта по плаванию. В ходе исследования, которое проводилось с сентября 2013 по декабрь 2013 г., группа пловцов выступала в роли экспериментальной.

В таблицах 1 и 2 представлены данные, полученные в результате опроса спортсменов, которые участвовали в исследовании. Из полученных результатов видно, что участвующие в исследовании спортсмены имеют звания МС и разряды КМС. Преимущественно у юношей большинство специализируются на способе плавания кроль на груди. Дистанции, на которых выступают юноши, являются спринтерскими.

Из результатов, представленных в таблице 1 видно, что спортсмены с 1 группой крови показывают лучшее время на дистанциях, чем пловцы с другими группами крови.

У девушек, исходя из результатов таблицы 2, видно, что преимущественно в исследовании приняли спортсменки с 1 группой крови. Преднамеренности в выборе испытуемых по группе крови не было. Данные были получены в ходе опроса. Результаты в плавании у девушек соответствуют званию МС и разряду КМС.

**Таблица 1 - Специализация юношей пловцов**

№	ФИО	Группа крови	специализация	НАИЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
				50м	100м	200м
1	Макушкин А	1+	Вольный стиль спринт	22.90	49.85	1.49.49
2	Чеботарский А	2+	Вольный стиль спринт	23.04	50.32	1.53.31
3	Черняев В	2+	Вольный стиль спринт	23.30	50.41	1.57.22
4	Севидов В	1+	Вольный стиль спринт	23.70	50.40	1.58.95
5	Фокин И	4+	Вольный стиль спринт	23.88	52.84	1.57.23
6	Украинский К	1+	Вольный стиль стаерские	24.55	51.72	1.52.00
7	Токарев И	2+	На спине	26.31	55.20	1.59.96
8	Иунин В	2+	На спине	27.0	58.98	2.12.76
9	Иванов В	2+	Баттерфляй	23.94	57.90	2.24.02
10	Беляев С	1+	Баттерфляй	24.00	54.8	2.03.65

При сравнении достижений родителей и спортсменов видно, что спортсмены, чьи родители занимались спортом, в основном большинство исследуемых такие, также добиваются успехов в выбранном виде спорта. Указывая на то, что с родителями закладывается определенный потенциал, который имеет возможность быть раскрытым в тренировочном процессе избранного вида спорта. Но, есть часть спортсменов, чьи родители не занимались спортом вообще.

**Таблица 2 - Специализация юношей пловцов**

№	ФИО	Группа крови	специализация	НАИЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
				50м	100м	200м
1	Гоголева А	1+	Брасс	33.00	1.10.20	2.30.12
2	Луценко А	1+	Брасс	32.60	1.09.91	2.31.45
3	Тарасенко Ю	1+	Вольный стиль спринт	27.2с	59.1с	2.11.73с
4	Терентьева М	1-	Вольный стиль спринт	26.8с	58.82с	2.13.14с
5	Арлюкова К	2+	На спине	30.50	1.05.53	2.20.22
6	Прасол Е	2+	На спине	30.70	1.07.80	2.26.94

Несмотря на это дети таких родителей добиваются успеха на равне с теми у кого «спортивные родители». Эти данные указывают на то, что данные спортсмены имеют природную одаренность и предрасположенность к выбранному виду спорта, тем самым развивая свой собственный дар.

По данным В.А. Уманец лишь 30% аэробных возможностей определяется тренировочными воздействиями. Наименее чувствительным к тренировке качеством является быстрота. Прирост скорости плавания вольным стилем у спринтеров уровня мастера спорта составляет 24,6%.

При индивидуализации спортсмена на способ плавания вольный стиль спринт необходимо учитывать его высокий рост и длинные конечности (рычаги), что мы и видим на примере спортсменов «кролистов» в ходе исследования.

Из таблиц приведенных выше наблюдаем что у спортсмена №2 самый высокий рост и самые длинные верхние и нижние конечности, следовательно по этим критериям он должен лучше плыть более короткие дистанции. Но с учетом всего этого он проигрывает спортсмену №1. По всей видимости ему не хватает определенной мощности для длины своих рычагов или не правильной траектории гребка, а спортсмен №1 имея меньшую длину рычагов при достаточной мощности способен развивать более высокую скорость на дистанции. На примере спортсмен №3 мы видим явные спринтерские качества, так как он обладает ростом, весом и длинной конечностей выше среднего результата, развивает отличную скорость на дистанциях 50 и 100 м, но на дистанции 200 м уже не справляется.

Единственный исследуемый спортсмен №6 без спринтерских наклонностей, имея все показатели ниже среднего, тем самым не развивает большей скорости на дистанции 50 м, с легкостью выдерживает нагрузки на дистанции 200 м и выше.

На примере спортсменов №9 и №10 плавающие способом баттерфляй мы видим, что при росте ниже среднего и при средних показателях длины конечностей спортсмены добиваются высокого результата, так как при индивидуализации спортсмена в стиле плавания баттерфляй особое внимание стоит уделить длинному торсу и относительно коротким ногам.

Рассматривая результаты измерения спортсменов №7 и №8, специализирующихся на стиле плавания на спине, явно видим преимущество спортсмена №7 так как он имеет рост вес и длину конечностей выше среднего, что и требуется от пловцов «спинистов», при том что оба имеют 2 группу крови, предрасположенную к техническим видам спорта.

Половина исследуемых спортсменов вышли на уровень мастера спорта России не смотря на то, что имеют 2 группу крови, которая по данным литературных источников характеризует предрасположенность к техническим видам спорта. У спортсменов №1, 4 и 10 ярко выражены спринтерские качества, что и говорит нам В.А. Уманец так как имеют 1 группу крови, которая выражает особенные способности к спринту. Единственный спортсмен №5 с 4 группой крови предрасположен к силовым и мощным движениям, по таблице видим, что высоких спринтерских результатов он не имеет.

### Литература

1. Булгакова Н. Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема. Теория и практика физической культуры. / Н. Ж. Булгакова, В.А. Румянцев// 1995. –30 с.
2. Булгаковой Н. Ж. Анализ подготовки пловцов высокого класса в ДЮСШ за период с 1960 по 1972гг. / Н. Ж. Булгаковой, Ж. С. Ванькова// (Метод. кабинет ГЦОЛИФК) М., 1972. – 48 с.
3. Булгаковой Н. Ж. О методах и организации отбора в специализированные детско-юношеские спортивные школы по плаванию. / Н. Ж. Булгаковой и др.// (Метод. письмо ГЦОЛИФК) М., 1972.- 25 с.
4. Мартиросов Э. Г. Морфофункциональная организация и спортивные достижения борцов высокой квалификации. / Э. Г. Мартиросов// Автореф. канд. дисс. М., 1968.– 50 с.
5. Медяников В. Диагноз одаренности. / В. Медяников// «Сов. спорт», 1972, 20 июня, № 142 (74091).– 21 с.
6. Строкина А. Н. Некоторые морфологические особенности спортсменов, занимающиеся легкой атлетикой и плаванием. / А. Н. Строкина// Автореф. канд. дисс. М., 1965.– 56 с.
7. Ступин Г. К. Удельный вес и компоненты веса тела у лиц, занимающихся физкультурой и спортом. / Г. К. Ступин// Докл. на VII Междунар. конгр. антропол. и этнограф. наук (Москва, август 1964 г.) М., «Наука», 1964.– 49 с.
8. Урысон А. М. Закономерности возрастной динамики размеров тела детей и подростков./ А. М. Урысон// Автореф. канд. дисс. М., 1969.– 54 с.

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Руцкой И.А.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
rutskoy@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы применения педагогических средств и методов восстановления спортивной работоспособности в спортивных играх

**Ключевые слова:** восстановление, тренировочной работа, нагрузка, спортивные игры, средства и методы восстановления.

Проблема восстановления спортивной работоспособности становится всё более актуальной в связи с повышением игровой и тренировочной напряжённости в различных видах спортивных игр..

Значение восстановления в спортивных играх, в футболе в частности, особенно возросло в связи с тенденцией всё время увеличивающейся интенсивности спортивных поединков, которая вызывает у спортсменов прогрессирующее утомление и снижение работоспособности. В связи с этим применение специальных средств и методов целенаправленного воздействия на ускорение восстановительных процессов и повышения работоспособности приобретает важнейшее значение. Основными средствами восстановления спортивной работоспособности в спортивных играх являются педагогические. Они предусматривают рациональную организацию всей тренировочной работы. С этой целью вводятся специальные восстановительные дни, циклы, этапы и дни компенсаторного отдыха.

Восстановительные мероприятия предусматривают разнообразные условия занятий (в лесу, на берегу моря и т.д), вариативность нагрузок, переключение с одного вида деятельности на другой, введение в ходе занятий упражнений для активного отдыха и расслаблений и другие средства, и мероприятия.

Прежде, чем раскрыть различные методические рекомендации для применения педагогических средств восстановления, следует учитывать следующие факторы:

1. Эффективность средств восстановления зависит от предшествующей утомлению работы: её характера, объёма и интенсивности.
2. Разнообразные средства и методы восстановления работоспособности.
3. Очень длительное применение одних и тех же восстановительных средств ведет к адаптации этим раздражителям, и эффект восстановления пропадает.
4. Соединение всех средств восстановления и применение их комплексом увеличивает эффект восстановления.

Как было сказано ранее, одним из важнейших факторов, способствующим восстановлению и росту работоспособности, является рациональное построение

тренировочного процесса, учитывающего не только нагрузку, но и достаточные средства восстановления.

Одним из условий рационального построения программы тренировок является вариативность нагрузки, предусматривающая повышение и снижение объема и интенсивности применяемых средств. Вариативный метод повышения и снижения нагрузки, как доказано многими специалистами (А. Н. Воробьев, Н. Д. Граевская, К. Л. Чернов и др.), гораздо эффективнее постепенного снижения и повышения объема и интенсивности нагрузки. Поэтому в планировании учебно-тренировочного процесса после дня или дней нагрузки должны обязательно следовать разгрузочный день или дни для восстановления работоспособности. В эти дни обязательно следует проводить занятия своим видом спорта, но интенсивность занятий не должна превышать 13-15 проц. от максимальной.

Можно рекомендовать в планировании нагрузок и принцип «маятника», предусматривающий чередование специфических и неспецифических упражнений. Например, в первый день тренировки предусматривают 80 проц. упражнений своего вида спорта и 20 проц. неспецифических средств. Во второй день-80 проц. неспецифических средств и 20 специфических. В третий день 90 проц. специфических средств и 10 проц. неспецифических. В пятый день 100 проц. специфических и в шестой-100 проц. неспецифических. Это, конечно, приемлемая схема, все зависит от конкретных задач, периода и готовности спортсмена, но именно чередование специфических и неспецифических средств тренировки отдалает утомление.

По каким признакам определить специфические и неспецифические средства?

К специфическим упражнениям относятся такие упражнения, которые:

1. По характеру нервно-мышечных усилий соответствуют избранному виду спортивных игр;
2. По структуре самого движения напоминают избранный вид спортивных игр;
3. При этом развивают ту группу мышц, которая несет основную нагрузку в избранном виде спортивных игр.

Многими работами, особенно в футболе и хоккее (С. А. Савин, В. С. Фомин, В. И. Козловский и др.) доказано, что независимо от длительности подготовительного периода стабильные результаты спортсменов и команда могут показывать два, два с половиной месяца (это усредненные данные, а в принципе у каждого спортсмена индивидуальные, но именно в эти сроки), дальше наступает утомление, и в программе тренировок следует предусматривать 6-7-дневный компенсаторный отдых, и так через каждые два, два с половиной месяца

В период компенсаторного отдыха следует снизить интенсивность занятий до 12-15 проц. максимальной, перенести занятия в лес, на берег моря и т. д. Другими словами, покинуть то место, где обычно проходят соревнования. Однако следует иметь в виду, что полный (пассивный) отдых давать не рекомендуется, кроме травмированных спортсменов, которые требуют индивидуального лечения.

## Литература

1. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. - Минск: Польша, 2005. - 78 с.
2. Аршавин: 550 вопросов и ответов / составитель И. Моисеев, [Текст]- М.: АСТ; СПб; Астрель – СПб. 2008 – 189[2]с. вкл.
3. Вайн Хорст - Как научиться играть в футбол/ Вайн Хорст. [Текст]- М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244с. 34
4. В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачёв / Первые шаги в футболе методическое. пособие - РФС, [Текст]- М – 2015 – 120с.: ил.
5. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Подростковая программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. –[Текст]- М.: Граница, 2008 – 272 с.
6. Годик М.А. Скородумова М.П. Комплексный контроль в спортивных играх: –[Текст]- М.: Советский спорт. 2010.- 336 с.
7. Горлова Д.В. Журнал «Футбол класс», №1, 2005
8. Годик М.А. Березнов Г.Л., Котенко И.В., Малышев В.И., Кулик Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]- Российский футбольный союз, 2011. – 160 с.: ил.
9. Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения футболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 1. - С. 60-65.
10. Заваров А. Футбольные уроки профессионала для начинающих (+OVD с видеокурсом). – [Текст]- СПб.: Питер. 2010 – 208с.: ил
11. Калинин, А.В. Футбол: методика тренировки / А.В. Калинин. –[Текст]- М., Физкультура и спорт, 2005. - 162 с.
12. Клещук, Ю.Н. Футбол. / Ю.Н. Клещук. –[Текст]- М., Физкультура и Спорт, 2005. - 400 с.
13. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет, / уч. – методическое пособие А.В. Лексаков, М.М. Полишкис, С.А. Российский, А.И. Соколов РФС - [Текст]- ООО «РД Квартал» 2015 – 144с.
14. Котенко И.В. Акробатические упражнения в тренировке юных футболистов // Теория и методика футбола. – [Текст]- М.: Олимпия, 2007. – с. 10-12
15. Лях В.И., Витковски З. Развитие и тренировка координационных способностей юных футболистов 11-19 лет/ Академия физического воспитания, Краков, Польша, - 2010.
16. Лапин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. –[Текст]- М.: Человек, 2010 – 176с.
17. Организационно-методические пособие для преподавателя урока физической культуры и общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ РФС ( Рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС) – М.;2015
18. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко И.В. – И. Новгород: ООО Спринт, 2015 – 256 с.

# ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Мусаева Н.Г., Посохов А.В.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
turizmbel@mail.ru*

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются основные перспективы развития спортивного туризма в Белгородской области и её проблемы в данной области.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, перспективы развития, Федерация спортивного туризма, тренер, судья, линейная дистанция.

В существующей мировой практике к туристам относят всех лиц, которые временно и добровольно переменили место жительства на срок более 24 часов с любой целью, кроме деятельности, оплачиваемой в месте выполнения какой-либо работы. В таком понимании ярко выражен экономический подход, согласно которому турист в месте временного проживания является потребителем определенных услуг (питание, транспорт, экскурсии, отдых и т. п.), а не производителем какого-либо продукта. С экономической точки зрения туризм является отраслью экономики непроемственной сферы, предприятия и организации которой удовлетворяют потребности туристов в материальных и нематериальных услугах.

*Спортивный туризм* имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Виды туризма выделяются по характеру туристского маршрута[1]:

пешеходный;

лыжный;

горный;

водный (плоты, гребные суда);

велосипедный;

авто-мото;

спелео;

парусный (разборные судна);

конный;

Комбинированный.

С развитием общества появляются и новые виды туризма. При этом часть из них отделяется от туризма в качестве самостоятельных видов спорта, таких,

как альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование, водный слалом и др. в то же время туризм вбирает в себя элементы других видов спорта, совершенствуя содержание и технику туристских походов и путешествий.

Спортивный туризм представляет собой преодоление дистанции при помощи альпинистского снаряжения. Он делится на два вида:

- пешеходный туризм
- маршруты.

Маршруты это более известный поход, когда группа из нескольких человек преодолевают дистанцию определенной категории сложности, и у них в распоряжении есть назначенное количество дней.

Пешеходный туризм нацелен на скоростное прохождение дистанции, при помощи страховочной системы, альпинистского снаряжения, необходимого количества веревок. Дистанция бывает короткой и длинной. На короткой дистанции большую роль играет техническая работа и скорость выполнения всех элементов на точке, и высокая скорость перемещения между этапами. На длинной дистанции уже имеют значение выносливость, терпение и умение ориентироваться. Ориентирование играет немаловажную роль на длинной дистанции, так как спортсмен, прежде чем преодолеть этап при помощи снаряжения, должен найти технический этап в лесу, при помощи выданной ему карты на старте, и компаса. Короткая дистанция достигает в среднем от 1,2 км до 2 км, в зависимости от класса дистанции. Длинная дистанция может достигать до 11-12 км. Всего по степени сложности существует 5 классов дистанции (1 - самый простой) [2].

Спортивный туризм наряду с другими видами спорта включен в единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), имеет определенные разрядные требования для получения спортивных званий и разрядов. По уровню доступности он относится к социальному, по форме организации – к самостоятельному, по физической нагрузке – к активному, по составу участников – к групповому. В спортивном туризме основной мотив занятий – развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий различных форм природного рельефа; основной результат занятий – спортивное совершенствование в самом широком смысле слова, включая физическое и духовное совершенствование [3].

Если немного углубиться в историю, то можно сделать вывод, что спортивный туризм имеет начало еще в XIV веке, когда в России создавались туристические объединения, где собирались энтузиасты и просто исследователи природы, науки, спорта [4].

Туристские слеты и соревнования в нашей стране имеют почти шестидесятилетнюю историю. Еще в июле 1929 г. в программе общемосковского праздника туристов выступали пешие, водные и велотуристы. Массовые туристские слеты стали бурно развиваться в первые послевоенные годы, особенно среди студенчества.

На всех слетах одним из главных мероприятий является полоса препятствий. Различная по технической сложности, она значительно проще, чем на соревнованиях. А соревнования неразрывно связаны с походами, но походы стали теперь неизмеримо

сложнее. Следовательно, с ростом технической сложности походов возрастают и требования к технической подготовленности современных туристов.

Соревнования по пешеходному туризму – самый распространенный вид соревнований. Они привлекают своей зрелищностью, общедоступностью, их можно проводить даже в городских условиях. Техническая сложность этих соревнований также может варьироваться в широких пределах.

Что касается перспективы развития, то можно увидеть стабильное увеличение спортсменов, занимающихся спортивным туризмом. С каждым годом на соревнованиях регионального, областного и всероссийского уровня участников становится больше, туристические клубы стараются расширяться, чтобы у детей была возможность выступать на дистанции с большим количеством соперников, иначе какой смысл бежать и соперничать с самим собой. Малое количество участников грозит невозможностью выполнить разряд, расти спортсменам из-за отсутствия конкуренции, а также полным исчезновением этого вида спорта как такового.

В последние годы в Белгородской области увеличилось количество проводимых стартов, проводятся Всероссийские соревнования, Чемпионаты и Первенства Белгородской области, Чемпионаты Центрального Федерального округа, Кубок России, а также множество соревнований среди учащихся. В спортивных школах и центрах туризма проводят походы и поездки на экскурсии с целью расширить познания детей о своем родном крае. С 2013 года в г.Губкин проводятся масштабные соревнования, которые собирают в своем манеже спортсменов из 12 областей, даже из таких дальних уголков России, как Владивосток. Теперь, для более зрелищного и понятного широкому зрителю взгляда, личная дистанция стала «эталонной» и не изменяется в течение нескольких лет. Вначале в манеже г.Губкин «Горняк» личная дистанция была с большим количеством ниток, но участникам приходилось в ходе перемещения возвращаться в обратную сторону. Теперь же количество уменьшилось, но дистанция стала линейной, преодолевая ее, спортсмен двигается в одну сторону, зрителям на трибунах видны все семь бегущих участников забега, что позволяет сделать этот вид спорта более зрелищным, увеличивая количество заинтересованных лиц. С каждым годом количество участников увеличивается, намечается очередной бум: съезд сильнейших туристов, так как в декабре 2018 года и феврале 2019 будут проходить Всероссийские соревнования и Кубок России по спортивному туризму. Главным судьей и организатором соревнований является Иванов Владимир Алексеевич, Мастер спорта по спортивному туризму, судья высшей спортивной категории, тренер-преподаватель с тридцатилетним стажем. Также Иванов В.А. является президентом Федерации спортивного туризма в Белгородской области и прикладывает немало усилий для развития спорта, организовывая соревнования всероссийского уровня, (вело)походы и обучающие семинары.

Немало усилий к развитию и внедрения в массы внесли такие талантливые педагоги Белгородской области, как:

- **Бородкин Александр Анатольевич** - тренер-преподаватель с двадцатилетним стажем, Кандидат в Мастера спорта. Его воспитанники показывают блестящие результаты в соревнованиях в зальных помещениях, показывая рекорды на скоростных и коротких дистанциях. Александр Анатольевич неоднократно организовывал старты городского и школьного уровня, тем самым давая возможность, как начинающим, так и опытным спортсменам показать свои возможности на 1,2 и 3 классах дистанций;

- **Жильцов Алексей Николаевич** – Мастер спорта по спортивному туризму, судья высшей спортивной категории, тренер-преподаватель с двадцатитрехлетним стажем, победитель и многократный призер Чемпионата России, Кубка России и др. соревнований всероссийского уровня. Спортсмены этого тренера показывают отличные результаты, как на природных дистанциях, так и составляют достойную конкуренцию спортсменам в зальных помещениях. Его выпускники и спортсмены – уже состоявшиеся в настоящее время тренера и педагоги с блестящими отзывами (Орлова М., Черников В., Кудряшов А.), а также победители и призеры соревнований Всероссийского уровня.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивный туризм – многогранный вид спорта, который с каждым годом притягивает все больше интереса. Люди, которые работают на благо развития этого вида спорта, стараются всеми силами поддерживать его в поле зрения широкой массы зрителей. Но из-за отсутствия спонсирования часто очень сложно поддерживать высокий процент участия в выездных соревнованиях, тем самым повышать свой спортивный уровень. Ведь известно, что без участия или малого опыта участия в соревнованиях спортсмен показывает менее высокий результат. Но, тем не менее, спортивный туризм расцветает и развивается благодаря тем немногим фанатам и любителям активного образа жизни, которые стараются приложить все силы на создание новых возможностей данного вида туризма.

### Литература

1. Акулич, Н.В. Человек и его здоровье : учеб.пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев : Могилев.гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.
2. Войнар, Ю Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск :Харвест, 2001. – 312 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб.-М.-Краснодар, 2004. – 160 с.
4. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты : учеб.пособие / Ю.М. Николаев. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 80 с.
5. Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2014. – 424 с.

# ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Колесникова А.К., Борисова Д.А., Рыльский С.В.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород.*

e.k2012@yandex.ru, kor-dashunchik@rambler.ru, RilskiyRilskiy@bsu.edu.ru

**Аннотация:** в статье рассматривается необходимость рационального построения подготовки ориентировщиков. Она диктуется практикой соревновательной деятельности. В спортивном ориентировании результат зависит от скорости преодоления длинной дистанции, проложенной по пересеченной местности, что сопоставимо по нагрузке с бегом на длинные дистанции и лыжными гонками.

В настоящее время в технико-тактической подготовке, ранее узкий спектр средств подготовки усилиями ведущих специалистов заметно расширился, что ведет к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, недостаточно изученным остается вопрос о выборе наиболее эффективных объемов и интенсивности специальной тренировочной нагрузки в различные периоды подготовки.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, планирование нагрузок спортсменов, физическая подготовка ориентировщиков.

**Введение.** Цель. Совершенствование учебно-тренировочного процесса и повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов - ориентировщиков.

Предмет исследования. Планирование тренировочных нагрузок в спортивном ориентировании.

Объект исследования. Спортсмены-ориентировщики 1 года обучения (12-13 лет).

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по предмету исследования.
2. Определить основные параметры тренировочных нагрузок ориентировщиков на этапе начальной спортивной специализации.
3. Экспериментально обосновать структуру нагрузок в годичном цикле подготовки юных ориентировщиков группы 1 года обучения.
4. Выявить эффективность экспериментальной методики подготовки оных спортсменов ориентировщиков в годичном макроцикле.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что рациональная структура тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки, а именно определенное соотношение объемов и интенсивности выполняемой работы на различных этапах

подготовки спортсменов-ориентировщиков 1 года обучения, позволит повысить уровень их спортивного мастерства без перенапряжения физиологических функций, за счет включения и распределения в тренировочном процессе скоростных упражнений максимальной и субмаксимальной мощности, превышающих соревновательную.

Научная новизна. Впервые были получены данные, что тренировочные нагрузки по интенсивности превышающие соревновательные, в объеме 3,5-4%, доступны юным ориентировщикам при общем объеме физической работы 750-800 км в год. По мере развертывания тренировочного процесса во времени его структура усложняется. Это обстоятельство до недавних пор учитывалось в теории и практике спорта. Система структурных объектов тренировочного процесса лишь в последние десятилетия стала предметом специальных исследований. Отсюда является актуальным проведение исследований в данном направлении.

Положение, выносимое на защиту. Тренировочные нагрузки, по интенсивности превышающие соревновательные, в объеме 3,5-4%, доступны юным ориентировщикам при общем объеме физической работы 750-800 км в год.

**Педагогическое тестирование.** Тестирование проводилось по окончании педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группе. Предложенные контрольные задания соответствовали основным требованиям, предъявленным к возрасту юных спортсменов.

Подбирались упражнения, которые наиболее отражают определенные физические качества спортсменов. Применялись следующие тесты: бег 100 м, сек., прыжок в длину с места, см, бег 1000 м, мин.сек, тест Купера (12 мин. бег), м. [4].

Для лучшей адаптации к соревновательным условиям тренировочные нагрузки в соревновательном периоде следует планировать с таким расчетом, чтобы развить у организма способность к работе с высоким потреблением кислорода при значительном кислородном долге [3].

**Педагогический эксперимент.** Педагогический эксперимент предполагалось провести с целью проверки эффективности разработанной методики тренировки спортсменов 1 года обучения. Эксперимент состоял из трех частей. Вначале мы определили состав контрольной и экспериментальной групп, а также доказали, что для повышения функциональных резервов организма юных ориентировщиков необходимо использовать нагрузки максимальной интенсивности. Равномерное распределение нагрузок максимальной интенсивности в годичном макроцикле повышает эффективность тренировочного процесса. повышения скоростные упражнения максимальной и субмаксимальной мощности начинающих ориентировщиков. Во второй части мы внедрили методику в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы, а контрольная группа продолжала заниматься по общепринятой программе для спортивного ориентирования. В третьей части было проведено итоговое тестирование, полученные результаты были обработаны и систематизированы.

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования и проводился для подтверждения гипотезы исследования. В педагогическом эксперименте принимали участие 20 юношей ориентировщиков 1 года обучения ТГ (тренировочная группа). Спортсмены на время эксперимента были поделены на 2 примерно одинаковые по уровню физической подготовленности группы: контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой.

Исследование проводилось на базе «Спортивной школы №1» г. Шебекино в период с 2017 по 2018 гг.

Медико-биологические методы исследования.

Использование медико-биологических методов исследования осуществлялось с целью контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием, процессами адаптации организма спортсменов к воздействию педагогического тестирования [3].

Адаптация детей к длительной непрерывной нагрузке умеренной мощности (при неизменной скорости передвижения) сопровождается неадекватным напряжением кислородтранспортных систем организма, снижением текущего потребления кислорода и значительным увеличением анаэробных процессов, и не способствуют максимальному разворачиванию аэробных функций [2]. Это свидетельствует о неэффективности применения таких нагрузок для повышения МПК (максимальное потребление кислорода) у данного контингента спортсменов в процессе тренировки.

В традиционной практике развития выносливости спортсменов 12-13 лет рекомендуется выполнение нагрузок слабой и средней интенсивности повторным методом с рабочими периодами 20-25 мин. и интервалами отдыха 7-10 мин [1].

При выполнении упражнений, связанных с максимальным проявлением выносливости в различных зонах относительной мощности, энергообеспечение осуществляется в смешанном аэробно-анаэробном режиме [1]. Следовательно, традиционная оценка интенсивности нагрузок не позволяет объективно определить величину и направленность мышечной работы у детей и подростков.

Анализ функционального состояния ориентировщиков 12-13 лет при выполнении нагрузок различной интенсивности позволил установить, что нагрузка, соответствующая зоне субмаксимальной мощности, обладает наиболее широким спектром воздействия на функциональные системы организма юных спортсменов.

В предварительных исследованиях, направленных на выявление особенностей адаптации организма юных ориентировщиков к физическим нагрузкам установлено, что для эффективного развития максимальной аэробной производительности и повышения дееспособности кардио-респираторной системы необходимо в тренировку включать скоростные упражнения максимальной и субмаксимальной мощности [3].

Было установлено, что 12-ти минутный тест Купера в условиях соревнований предъявляет высокие требования к организму юных спортсменов. Максимальные показатели ЧСС на финише достигали 190 уд/мин.

Сравнительная характеристика тренировочных нагрузок различной интенсивности и соревновательного упражнения показывает, что степень напряжения сердечно-сосудистой системы организма юных спортсменов может достигать критического уровня, характерного для нагрузки соревновательного упражнения при выполнении тренировочных заданий в любой зоне мощности.

**Заключение.** В эксперименте приняли участие две группы: контрольная и экспериментальная.

Суть эксперимента заключалась, а том, группа контрольная обучалась по традиционной методике обучения, а экспериментальная по методике включения в процесс подготовки нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности.

В качестве экспериментального фактора в педагогическом эксперименте была принята структура тренировочных нагрузок, которая определялась соотношением средств различной интенсивности.

У ориентировщиков экспериментальной группы объем нагрузок, превышающих по интенсивности соревновательную, был увеличен до 3,5-4% от общего объема работы в годичном цикле. Тогда как в контрольной группе объем таких нагрузок находился на уровне 1%, что наблюдается в практике (таблица 1).

Общий объем тренировочных нагрузок, количество занятий и время, затраченное на общефизическую подготовку в обеих группах были примерно одинаковыми.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что для спортсменов экспериментальной группы были характерны более высокие темпы развития физических качеств. Результаты в беге на 100 м у ориентировщиков экспериментальной группы улучшились на 5,2%, в прыжках в длину на 6,2%, а у спортсменов контрольной группы, соответственно на 2,5 и 2,8 %.

**Таблица 1 - Динамика показателей физической подготовленности ориентировщиков в период эксперимента**

Контрольные испытания	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	Эксп.гр.	Конт.гр.	Эксп.гр.	Конт.гр.
Бег 100 м, сек	16,4	16,2	14,0	14,7
Прыжок в длину с места, см	185,0	188,0	233,8	221,2
Бег 1000 м, мин.сек	3.54	3.51	3.23	3.34
Тест Купера, м	2514	2560	3110	2675

Темпы прироста в показателях, характеризующих уровень специальной физической подготовленности, у ориентировщиков экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группы были выше в контрольных испытаниях в беге на 100 м и в тесте Купера, соответственно на 3,8% и 6,4%.

Интенсификация тренировочного процесса (увеличение километража, пройденного со скоростью 85-92% от предельной) с целью развития специальной выносливости у юных

ориентировщиков влияет благоприятно не только на прирост спортивных результатов, но и на показатели физической работоспособности (при условии индивидуального подхода к каждому спортсмену).

Лучшие спортивные результаты показали те спортсмены, у которых километраж дистанции, пройденной со скоростью 85-95% от предельной, составил 60% от общего километража, пройденного ими в течение общеподготовительного и специально подготовительного этапов подготовительного периода.

В процессе подготовки квалифицированных ориентировщиков для сохранения достигнутого уровня специальной силовой выносливости целесообразно включать нагрузки средние и малые, по величине равные, соответственно, 80 и 40% от максимальных.

Эффективным средством сохранения достигнутого уровня специальной силовой выносливости являются упражнения соревновательного характера, выполняемые в форме круговой тренировки с применением интервального метода при ЧСС 180-190 уд/мин.

#### **Выводы:**

1. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что в годичном цикле подготовки юных ориентировщиков 1 года обучения допустимыми являются тренировочные нагрузки в объеме 750-800 км. При этом общая, специальная и беговая подготовка составляют, соответственно 36, 16 и 48%.

2. В результате предварительных исследований нагрузки соревновательного упражнения выявлено, что тест Купера предъявляет высокие требования к организму юных спортсменов. ЧСС на финише достигает, в среднем, 190 уд/мин.

При выполнении тренировочных заданий, связанных с максимальным проявлением выносливости в различных зонах относительной мощности, напряжение сердечно-сосудистой системы юных ориентировщиков достигает критического уровня, характерного для соревновательного упражнения.

3. В результате проведенного педагогического эксперимента установлено, что в годичном цикле подготовки юных ориентировщиков 1 года обучения рациональная структура должна предусматривать следующие объемы тренировочных нагрузок:

- слабой интенсивности - 45-50%;
- средней интенсивности - 40-45%;
- высокой интенсивности - 6-8%;
- максимальной интенсивности - 3,5-4%.

#### **Литература**

1. Воронов Ю. С. Исследование соревновательной деятельности юных спортсменов ориентировщиков // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9. - С. 32.

2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

**Жбура Д., Спирин М.П., Жилина Л.В., Баева Д.Н., Рожнов А.А.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского  
spirin@bsu.edu.ru, zhilina@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** На современном этапе развития волейбола наблюдается тенденция опережающего роста тактического мастерства нападающих игроков по сравнению с совершенствованием тактики в защите. Одним из существенных недостатков оценки технико-тактических действий в соревновательной деятельности является недостаточно полная характеристика действий в защите. Во всех вариантах записи игр фиксируется только успешный блок и успешное действие в защите. Более детальной оценки защитных технико-тактических действий не осуществляется. Данная тенденция, возможно, является одной из предпосылок того, что в современном волейболе наблюдается явное преобладание атаки над защитой.

**Ключевые слова:** волейбол, эффективность, защита, высоко квалифицированные., спортсмены.

Игра команды в защите не менее важна, чем в нападении. Все усилия команды, стремящуюся победить, окажутся тщетными, если ее игроки будут допускать ошибки в защитных действиях. Игра в защите на задней линии одна из наиболее сложных, потому что ее эффективность зависит не только от индивидуального мастерства защитника, но и от его умения взаимодействовать с партнерами по обороне с блокирующими игроками задней линии.

Эффективность действий защитника зависит от подвижности, быстроты реакции, ловкости, умения владеть различными способами перемещения: рывками, прыжками, выпадами, падениями и бросками. Умение координировать движения и ориентироваться в пространстве, также играет большую роль при игре в защите. Цель защитных действий — нейтрализация нападения противника. Индивидуальные действия игрока в защите складываются из действий игрока без мяча (наблюдение, ориентировка, быстрота реагирования, перемещение) и с мячом (прием подачи, прием нападающих ударов, страховка и блокирование).

Цель нашей работы: Состояла в обосновании методики совершенствования защитных действий в рамках системы «блок-защита в поле».

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники по исследуемой проблеме.
2. Обосновать методику совершенствования защитных действий в рамках системы «блок-защита в поле».
3. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики.
4. Разработать практические рекомендации по совершенствованию защитных действий высококвалифицированных волейболистов.

Гипотеза. Предполагалось, что использование в тренировочном процессе экспериментальной методики по совершенствованию защитных действий в рамках системы «блок-защита в поле» повысит качество защитных действий волейболистов.

Предмет исследования: методика совершенствования индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите.

Объект исследования: средства и методы повышения эффективности технико-тактических действий в защите высококвалифицированных волейболистов.

Практическая значимость. Определение оптимальных средств и методов совершенствования системы «блок-защита в поле» позволит повысить эффективность защитных действий, что окажет положительное влияние на результат в партии и в матче.

При планировании процесса совершенствования системы «блок-защита» у высококвалифицированных волейболистов целостное взаимодействие было разделено на отдельные компоненты. Среди них были выделены следующие составляющие: 1-уровень физических качеств, необходимых для выполнения технико-тактических действий в защите; 2-уровень технической подготовленности; 3-уровень группового взаимодействия между игроками задней линии; 4-уровень группового взаимодействия игроков задней линии и игроков, участвующих в блокировании; 5-уровень командного взаимодействия при организации защитных действий в рамках системы «блок-защита».

На каждом этапе подготовки были запланированы определенные задачи. В таблице 1 представлены задачи совершенствования защитных действий в подготовительном периоде годового цикла. Основной задачей **общеподготовительного этапа** является повышение уровня физической подготовленности при выполнении неспецифических перемещений. Для решения поставленной задачи использовались упражнения, в основу которых входят различные перемещения.

Упражнения выполнялись на песке и в спортивном зале (на волейбольной площадке). Дозировка физических упражнений зависела от уровня подготовленности волейболистов. Примерный перечень упражнений приведен в приложении 1.

В тренировочных занятиях **специальноподготовительного этапа** содержание процесса совершенствования системы «блок-защита» существенно отличалась от общеподготовительного этапа. Причем, значительные различия были между тренировочными занятиями базового мезоцикла и предсоревновательного мезоцикла.

На занятиях **базового мезоцикла** были поставлены следующие задачи:

- 1- восстановление индивидуальных технико-тактических действий в защите;

2- повышение уровня физической подготовленности для выполнении специфических перемещений.

Этап	Мезоцикл	задачи
общеподготовительный	Втягивающий	
	Базовый	Повышение уровня физической подготовленности для выполнения неспецифических перемещений
Специально-подготовительный	Базовый	1.Повышение уровня физической подготовленности для выполнения специфических перемещений. 2.Восстановление индивидуальных технико-тактических действий в защите
	Предсоревновательный	1.Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. 2.Формирование и совершенствование групповых технико-тактических действий в защите. 3.Формирование командных взаимодействий в системе «блок-защита в поле».

Технико-тактические действия в защите отличаются очень маленькой продолжительностью. При продолжительном отсутствии игровой практики (переходный период, травма и др.) у спортсменов происходит временное нарушение координационных механизмов, что приводит к ухудшению техники выполнения защитных действий. В связи с этим в базовом мезоцикле специ-альноподготовительного этапа использовались упражнения, направленные на восстановление техники выполнения защитных действий (приложение 2). В основе всех этих упражнений лежит техника приема мяча после нападающего удара. В процессе тренировок, при выполнении данных упражнений по мере повышений уровня готовности игроков постепенно увеличивалась сила нападающих ударов.

Важной задачей базового мезоцикла специальноподготовительного этапа являлось повышение уровня физической подготовленности для выполнения специфических перемещений. В результате педагогических наблюдений были установлены специфические перемещения, выполняемые игроками при игре в защите или страховке.

Начальным положением игрока зоны 4 для игры в защите является стойка для блокирования. При атаке соперника первым темпом игрок делает шаг назад и страхует обманные удары в своей зоне и зоне 4. Если атака соперника развивается из зоны 4, то он перемещается на трехметровую линию и занимает позицию для приема нападающего удара в 1-1,5 метрах от боковой линии. В обязанности этого защитника входит страховка обманных ударов в своей зоне и частично в зоне 3.

Таким образом, перемещения защитника зоны 4 следующие: исходное положение - стойка для блокирования; 1- шаг назад + перемещения (падения) вправо на 1,5 м, влево на 1,5 м или назад 1,5 м; 2-перемещение на 3 м и принятие позиции для приема нападающего удара + перемещение (падение) вперед на 1,5 м или к сетке на 1,5 м.

Начальное положение и перемещения игрока зоны 2 аналогичны перемещениям игрока зоны 4.

Начальное положение защитника зоны 5 в 1-1,5 м от боковой линии и в 6 м от сетки. При атаке соперника первым темпом игрок перемещается вперед-вправо и занимает позицию для приема нападающего удара в 4-4,5 м от сетки и страховки обманных ударов в 1,5 м перед собой. Если нападение соперника осуществляется из зоны 4, то игрок выполняет перемещение назад-вправо на 1-1,5 м и занимает позицию для приема нападающего удара и страховки обманных ударов перед собой. Если атака соперника развивается из зоны 2 или 1, то игрок выполняет перемещение назад-влево и занимает позицию для приема нападающего удара и страховки в непосредственной близости от боковой линии и в 6 м от сетки.

Таким образом, игрок зоны 5 в игре выполняет следующие перемещения: от шестого метра перемещение вперед на 2 м, принятие позиции для приема нападающего удара + перемещение (падение) в сторону зоны 2 или 3 на 1,5 м; от четвертого метра перемещение назад-вправо на 1-1,5 м, принятие позиции для приема нападающего удара + перемещение (падение) вперед на 1,5 м; от четвертого метра перемещение назад-влево на 1,5-2 м, принятие позиции для приема нападающего удара + перемещение (падение) вперед на 1,5-2,5 м. Начальное положение и перемещение игрока зоны 1 аналогичны перемещениям игрока зоны 5.

Начальное положение игрока зоны 6 - на восьмом метре от сетки по центру. При атаке соперника первым темпом игрок перемещается вперед-вправо на шестой метр. Если атака соперника развивается из зоны 4 то игрок либо возвращается на начальную позицию и страхует мячи, отлетающие от блока, либо перемещается назад и принимает позицию для приема нападающего удара и страховки мячей, отлетающих от блока. В игре есть вариант когда при атаке соперника из зоны 4 игрок зоны 6 перемещается влево на 3 м и занимает позицию для приема нападающего удара по диагонали. Если атака соперника развивается из зоны 2 или 1 то игрок может оставаться в шестом метре и в 2,5-3 метрах от боковой линии для приема нападающего удара и страховки мяче, отлетающих от блока.

Таким образом, перемещения защитника в зоне 6 следующие: начальное положение восьмой метр от сетки по центру площадки; перемещение вперед-вправо на 2 м, принятие позиции для приема нападающего удара + страховка мячей, отскочивших от блока; возвращение в начальное положение + перемещение (падение) назад на 2-3 м; из положения приема нападающего удара первого темпа перемещение назад на 1-1,5 м и принятие позиции для приема нападающего удара + перемещение (падение) назад на 2-3 м; из положения приема нападающего удара первого темпа перемещение влево на 3 м и принятие позиции для приема нападающего удара + перемещение (падение) назад на 2-3 м.

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов позволил разработать упражнения, в основе которых лежат специфические перемещения (приложение 3). На тренировочных занятиях базового мезоцикла данные упражнения имели общую направленность (не было дифференциации заданий в зависимости от игрового амплуа).

**В предсоревновательном мезоцикле** специальноподготовительного этапа широко использовались упражнения с выполнением специфических перемещений. Особенностью выполнения этих упражнений на этом этапе подготовки являлась дифференциация по игровым амплуа. Связующий и диагональный игроки выполняли только те перемещения, которые характерны для зон 2 и 1. «Доигровщики» выполняли перемещения в зонах 2, 4 и 6. «Либеро» и нападающие первого темпа выполняли перемещения, характерные для игрока зоны 5. Все эти упражнения выполнялись в рамках решения задачи по совершенствованию техники выполнения защитных действий.

Основной задачей, решаемой в предсоревновательном мезоцикле, являлось формирование и совершенствование групповых технико-тактических действий в защите. В процессе анализа научно-методической литературы и в ходе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью высококвалифицированных волейболистов были выделены несколько разновидностей групповых взаимодействий. Первая - взаимодействие игроков задней линии; вторая - взаимодействие игроков задней линии и передней линии, не участвующих в блокировании; третья - взаимодействие игроков задней линии и передней линии, участвующих в блокировании. Примерный перечень упражнений этой группы представлены в приложении 4.

В предсоревновательном мезоцикле годового цикла подготовки начинается формирование командных взаимодействий в рамках системы «блок-защита в поле». Однако завершение этого процесса и переход на стадию совершенствования происходит уже в **соревновательном периоде**.

Соревновательный период характеризуется тем, что существуют значительные отличия в содержании подготовки в ударных, подводящих и восстановительных микроциклах. Это касается так же и процесса совершенствования технико-тактических действий в защите (таблица 2).

Тренировочные занятия **ударных микроциклов** включали в себя значительное количество упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовленности для выполнения специфических перемещений.

Значительная часть тренировочного времени в ударных микроциклах отводилась совершенствованию индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите. Интенсивность данных упражнений соответствовала игровой или даже превышала ее. Продолжительность выполнения и количество повторений превосходила параметры соревновательной деятельности на 30-40%.

1-упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности;  
2-упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите;

3-упражнения, направленные на совершенствование групповых технико-тактических действий в защите;

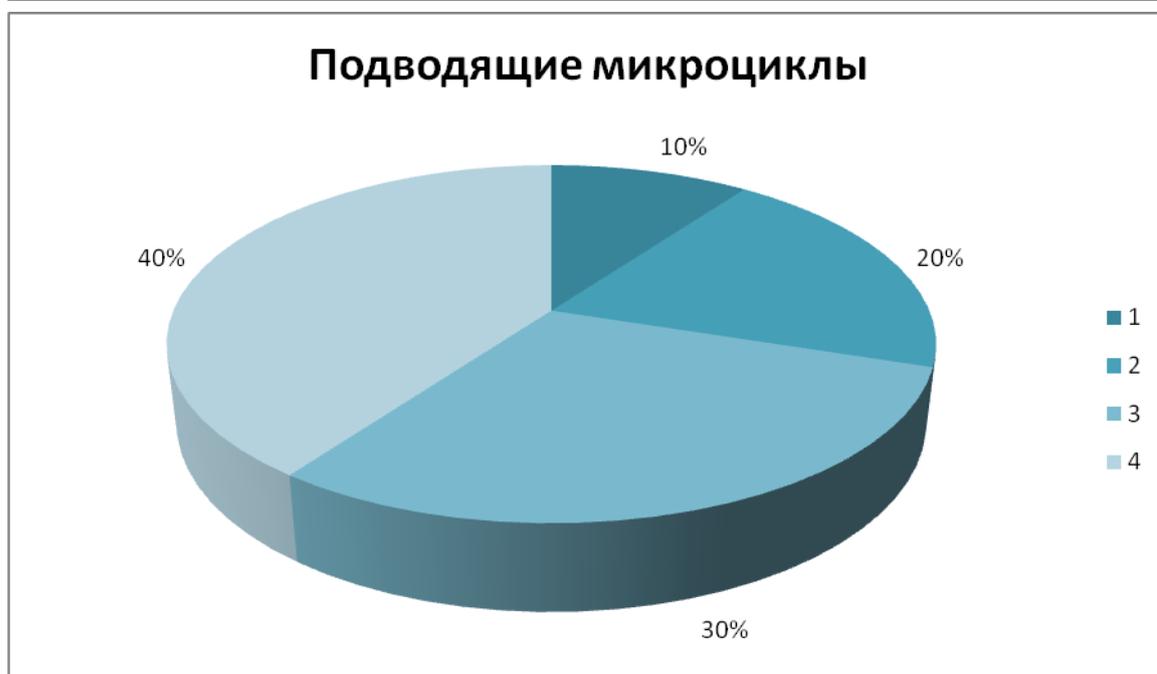
4-упражнения, направленные на совершенствование командного взаимодействия в защите.

**Таблица 2** - Этапы совершенствования системы взаимодействия «блок-защита в поле» в соревновательном периоде

микроцикл	Задачи
ударный	1.Повышение уровня физической подготовленности для выполнения специфических перемещений. 2.Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. 3.Совершенствование групповых технико-тактических действий в защите.
подводящий	1. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. 2.Совершенствование групповых технико-тактических действий в защите. 3.Совершенствование командных взаимодействий в системе «блок-защита в поле».
восстановительный	1. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите.

Основными в **подводящих микроциклах** являлись упражнения, направленные на совершенствование командных взаимодействий в рамках совершенствования системы «блок-защита в поле». Кроме того, использовались упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите. В отличие от ударных микроциклов, в подводящих удельный вес последних был значительно меньше.

Тренировочные занятия в подводящих микроциклах отличались от ударных величиной нагрузки при выполнении основных упражнений. Если в ударных микроциклах интенсивность упражнений превышала соревновательные параметры на 20%, а объем - на 40%. То в подводящих микроциклах интенсивность упражнений соответствовала соревновательному уровню, а объем выполнения упражнений был больше соревновательного всего на 20%. При выполнении упражнений в восстановительных микроциклах интенсивность была на уровне 70% от соревновательной, а объем - 90%.



Методика совершенствования защитных действий, основанная на анализе параметров соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов была внедрена в тренировочный процесс команды «Белогорье-2» (Молодежная лига). В сезоне 2015-2016 гг. имело место частичное внедрение результатов исследования. В сезонах 2016-2017 гг. внедрение методики совершенствования защитных действий было осуществлено в полном объеме.

В таблице 3 представлен сравнительный анализ количества доигровок в матчах команды «Белогорье-2» и основных соперников. Всего проанализировано 52 игры чемпионата России среди команд Молодежной лиги (по 26 игр в каждом сезоне).

Количество доигровок, по мнению ряда авторов, является объективным показателем эффективности системы защиты у команды. Чем больше в игре было у команды доигровок, тем более эффективно работала система «блок-защита в поле». Кроме общего количества нас интересовало количество доигровок без учета тех игровых ситуаций, при которых мяч после подачи возвращался на сторону своей команды. В этом случае заслуга в продолжении игры полностью за системой «блок-защита в поле», в то время, как в общем количестве доигровок немалая доля мячей, которые вернулись на сторону своей команды без атаки соперника.

В сезоне 2015-2016 гг. общее количество доигровок и количество доигровок (блок-защита) у команды «Белогорье-2» было несколько меньше, чем у соперников, но достоверных различий не выявлено.

В сезоне 2016-2017 гг. команда «Белогорье-2» заметно превосходила соперников по количеству доигровок. Так, средний показатель за 26 матчей сезона у команды «Белогорье-2» составил 24,32, в то время, как у соперника - 17,06. Выявлены статистически достоверные различия со степенью достоверности 0,99. Такой же уровень достоверности выявлен по результатам сравнительного анализа количества доигровок (блок-защита).

**Таблица 3** - Сравнительный анализ количества «доигровок» в матчах команды «Белогорье-2» и основных соперников (n = 26)

Общее количество доигровок

Сезон	Белогорье-2	Соперник	P
2015-2016	15,62 ±2,38	17,56 ± 2,88	> 0,05
2016-2017	24,32 ± 4,76	17,06 ±3,22	< 0,01

Количество доигровок (блок-защита)

Сезон	Белогорье-2	Соперник	P
2015-2016	11,88 ±2,33	12,84 ±2,68	> 0,05
2016-2017	20,18 ±3,62	12,53 ±2,84	< 0,01

Анализ эксперимента показал, что в сезонах, когда внедрение результатов исследования осуществлялось в полном объеме команда «Белогорье-2» (молодежная лига) превосходила соперников по количеству доигровок, выявлены статистически достоверные различия. Это свидетельствует об эффективности функционирования системы «блок-защита в поле» при применении экспериментальной методики.

**Литература**

1. Бриль М.С. Отбор специальных упражнений для повышения эффективности защитных действий волейболистов // Теория и практика физ.культуры. - 1981.-№2.-С.13-15.
2. Бунин В.Я. Теоретико-методические основы информационного обеспечения соревновательной деятельности в волейболе. - Автореф. дисс ... канд. пед. наук. - Л.,1981.- 24 с.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
4. Волейбол/ Под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Физкультура и спорт, 1985.-270 с.
5. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.
6. Гжиб А. Групповые тактические действия волейболистов в защите и методика их совершенствования: - Автореф.дис...канд.пед.наук. - М., 1989.-23 с.

**ПОДГОТОВКА И РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО БОКСЕРА НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА  
2015 ГОДА**

**Воронин И.Ю., Кутومانов С.А., Дунайцев В.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, г. Белгород  
ivoronin@bsu.edu.ru, kutomanov@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** в работе изложены особенности подготовки боксера высокой квалификации, тактические задания на поединки с различными соперниками, результативность выступления.

**Ключевые слова:** годовой цикл подготовки боксеров высокой квалификации, чемпионат мира, результативность выступления.

Специалистами в области бокса отмечается, что в годичном макроцикле спортсмены высокой квалификации проводят от 5 до 11 соревнований (В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак, 2001; В.И. Филимонов, 2010). Таким образом, значительное количество выступлений боксеров в крупнейших соревнованиях и незначительный период восстановления, требуют индивидуализации подхода к планированию учебно-тренировочного процесса.

На сегодняшний день наибольшее распространение получила система годичной тренировки боксеров, наиболее полно раскрытая в работах В.В. Киселева (1987), Г.И. Мокеева (1994) и др. Годичный период тренировки начинается после активного отдыха (переходный период), который продолжается не менее одного месяца. Затем следует подготовительный период, занимающий не менее 2 месяцев. Он состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов (мезоциклов). После окончания этого периода боксер достигает «первичной» спортивной формы и участвует в первом соревновании после отдыха и прошедшего подготовительного периода. Так начинается соревновательный период, который длится примерно около 9 месяцев. В ходе этого периода участие в соревнованиях чередуется с активным отдыхом и подготовкой к следующим соревнованиям.

Интервал времени между соревнованиями включает в себя микроэтапы: переходный (активный отдых) и подготовительный. Длительность этапа активного отдыха зависит от трудности и напряженности соревнований, а продолжительность подготовительного этапа и его частей - от масштаба и трудности предстоящего соревнования. Оптимальное время предсоревновательной подготовки к крупному турниру составляет около 2-х месяцев.

В основном периоде спортсмены готовятся к наиболее значительным и ответственным соревнованиям года. Как уже говорилось, соревновательный период в боксе занимает 8-9 месяцев. В нем следует выделять этапы подготовки к наиболее важным соревнованиям, с которыми спортсмены должны подойти в состоянии наилучшей спортивной формы (пик спортивной формы). Интервалы между соревнованиями года и их продолжительность могут быть разными.

В 2015 году интервалы между двумя главными соревнованиями года - чемпионатом Европы и чемпионатом мира - составляли около двух месяцев (6-15 августа - чемпионат Европы, г. Самоков (Болгария), 5-15 октября - чемпионат мира г. Дохе (Катар).

Таким образом, в основном периоде спортсменов подводится к важнейшим соревнованиям через колебание уровня тренированности в зависимости от даты проведения основного соревнования сезона. Для достижения высокого состояния спортивной формы боксеров, уровень которой после окончания выступлений целесообразно на какое-то время искусственно снижать.

Учебно-тренировочные сборы сборной России по боксу проходили в Кисловодске. Они начинались после недельного активного отдыха. Предложен вариант подготовки к соревнованиям, согласно которому в первую неделю после соревнований нагрузка планируется из расчета ежедневных утренних разминок и трех-четырёх игровых тренировок. Вторая неделя характеризуется максимальными нагрузками специального характера с большими объемами и интенсивностью. Третья неделя - повышением интенсивности при постепенном снижении объемов.

Предсоревновательная подготовка боксеров строилась по «принципу маятника» (Р.Р. Камалетдинов, Р.Р., 2000). Он заключается в том, что предсоревновательная подготовка проводится на основе ритмического чередования двух типов микроциклов - специализированных, которые по составу средств, способу их выполнения, тренировочным нагрузкам являются более сходными с предстоящими соревнованиями, и контрастных, степень сходства которых с соревнованиями гораздо меньше.

По мере приближения к соревнованиям специализированные микроциклы становятся все более сходными с соревновательным циклом. К достоинствам построения подготовки относится борьба с монотонией, что характерно для предсоревновательного этапа.

С целью увеличения работоспособности боксеров сборной России предложен вариант сборов в условиях среднегорья. Сущность его состоит в тренировке в условиях среднегорья на различных высотах. При этом на каждой из высот нагрузки выполняются с определенным объемом и интенсивностью.

Тактические задания на поединки Виталия Дунайцева и их результативность на Чемпионате мира по боксу г. Дохе (Катар), проходившего 5-15 октября 2015 года представлено ниже.

Тактическое задание на бой В.Дунайцев – П.Маккормак (Великобритания). Прессинг и постоянное давление, работа на контратаках.

Тактика на бой В.Дунайцев - Л.Сотомайор (Азербайджан). Избегать ближнего боя.

В.Дунайцев - Ясинел Толедо Лопес (Куба). Соперник имеет сильный удар. Удерживать на дистанции. Найти ошибки и контратаковать.

Избранная тактика на бой В.Дунайцев – Гайбназаров Файзлиддин (Узбекистан) состояла в нанесении большого количества точных неакцентированных ударов.

Маккормак П. (Великобритания) – 3:0 (29:28, 29:28, 30:27).

Сотомайор Лоренцо Коллацо (Азербайджан) – 3:0 (30:27, 30:27, 29:28).

Ясинел Толедо Лопес (Куба) – 2:1 (30:27, 28:29, 29:28).

Гайбназаров Файзлиддин (Узбекистан) – 2:1 (29:28, 29:28, 27:30)

#### Литература

1. Бокс. Книга-тренер / П. Ситников. – М.: Эксмо, 2013. - 224 с.
2. Камалетдинов, Р.Р. Идущим дорогой через ринг / Р.Р. Камалетдинов. - М.: «ИНСАН», 2000. – 288 с.
3. Киселев, В.В. Планирование спортивного совершенствования боксеров / В.В. Киселев. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 120 с.
4. Котешев, В.Е., Засухин, А.Ф. Пути повышения эффективности тактической подготовки боксеров. Учебно-методическая разработка / В.Е. Котешев, А.Ф. Засухин. - Краснодар: Советская Кубань, 1987. - 37 с.
5. Мокеев, Г.И., Ширяев, А.Г., Мулатов, А.Г. Бокс: проблемы и решения / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, А.Г. Мулатов. – Уфа: 1994. – 120 с.
6. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
7. Остьянов, В.Н., Гайдамак, И.И. Бокс (обучение и тренировка) / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – К.: Олимпийская литература, 2001. -240 с.
8. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2001. – 400 с.
9. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2010. – 432 с.
10. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику [Текст] / А.Г. Ширяев. – СПб.: Шатон, 2002. – 190 с.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПРИЧИН ПРЕКРАЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ УЧАЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Кузнецова А.П., Жуковская К.И., Горпинка М.И.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
tretyakov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В подготовке пловцов как массовых разрядов, так и высокого класса большое участие принимают детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) плавания. Организационно-методические формы работы ДЮСШ постоянно совершенствуются, повышается качественный состав учащихся. Вместе с тем подготовка спортивными школами плавания пловцов массовых разрядов, высокой квалификации, резерва сборной команды области, страны не может удовлетворить требования сегодняшнего дня.

**Ключевые слова:** спорт, спортивная школа, спортсмен, прекращение, предупреждение.

Одним из недостатков процесса подготовки пловцов является преждевременное прекращение спортивного совершенствования перспективными юными спортсменами (С. М. Вайцеховский, В. С. Шичанин).

Практика плавательного спорта требует выявления причин прекращения занятий плавательным спортом, так как наблюдаемое явление спортивной жизни наносит ощутимый ущерб целенаправленному процессу подготовки пловцов, снижает его эффективность, отрицательно сказывается на четкости планирования учебно-тренировочного и педагогического процесса, не оправдывает материальных затрат, вкладываемых государством в развитие большого спорта, сводит на нет труд и творческую энергию тренеров.

Рабочая гипотеза- предполагалось, что применение разработанной технологии позволит сократить количество пловцов, которые преждевременно прекращают спортивное совершенствование в ДЮСШ.

Целью работы явилось выявление и предупреждение причин прекращения спортивного совершенствования детьми 10-12 лет на занятиях плаванием в ДЮСШ.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ причин прекращения спортсменами занятий плаванием в доступных нам литературных источниках.
2. Разработать технологию по предупреждению причин прекращения занятий детьми 10-12 лет плаванием в ДЮСШ.
3. Определить влияние экспериментальной технологии на преждевременное прекращение спортсменами занятий плаванием в ДЮСШ.
4. Разработать практические рекомендации по предупреждению причин прекращения спортсменами занятий плаванием в ДЮСШ.

В процессе исследования применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Контрольные испытания
4. Педагогический эксперимент

Объектом исследования выступают причины прекращения занятий детей 10-12 лет плаванием в ДЮСШ.

Предметом исследования является технология предупреждения причин прекращения занятий плаванием учащихся ДЮСШ.

Новизна исследования заключается в том, что предпринята попытка в разработке технологии по предупреждению причин прекращения занятий детей 10-12 лет плаванием в ДЮСШ.

Практическая значимость работы заключалась в том, что разработана эффективная технология по предупреждению прекращения занятий плаванием спортсменами ДЮСШ, которая может использоваться в тренировочном процессе.

В педагогическом эксперименте, направленном на выявление и предупреждение причин прекращения занятий плаванием приняли участие пловцы 10-12 лет в количестве 257 человек, тренирующихся или тренировавшихся в специализированных ДЮСШ г. Шебекино. Педагогический эксперимент проводился в течение 3 лет с 2013 г. по 2015 г.

В результате проведенного теоретического анализа была выявлена следующая структура причин, обусловленных влиянием различных факторов:

1. Причины, обусловленные организационно-методическими факторами.
2. Причины, обусловленные социально-психологическими факторами.

К первой группе относятся такие, как отсутствие улучшения спортивных результатов, трудности совмещения Спорта с учебой, нарушение состояния здоровья, монотонность тренировок, переход к другому тренеру, переутомление в тренировках, трудности спортивного режима.

Ко второй группе относятся такие, как более сильное увлечение другим делом, нарушение взаимоотношений с тренером, неудачные выступления в соревнованиях, выбор профессии, не связанной со спортом, потеря интереса к тренировкам, отсутствие перспективных целей, разубеждение родных, товарищей.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента нами был проведен опрос-анкетирование спортсменов-пловцов 10-12 лет, прекративших заниматься плавательным спортом, а также тренирующихся пловцов, но испытывающих желание прекратить повышение спортивного мастерства. Результаты отражены на слайде.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что прекращение спортивного совершенствования учащимися ДЮСШ плавания вызвано причинами, обусловленными организационно-методическими и социально-психологическими факторами. Для разных поло-возрастных и квалификационных категорий спортсменов некоторые причины являются наиболее характерными, что необходимо учитывать в процессе подготовки

пловцов и над чем в первую очередь следует работать с целью максимально возможного снижения числа перспективных спортсменов, преждевременно прекращающих спортивное совершенствование.

Разработанная нами педагогическая технология по предупреждению причин прекращения занятий плаванием учащихся ДЮСШ состоит из четырех взаимосвязанных этапов.

Остановимся подробнее на каждом этапе:

I этап - «Модификация поведения подростков в ДЮСШ».

II этап - «Педагогическая компетентность родителей» предназначен для работы с родителями.

III этап - «Участие тренера в педагогической деятельности».

IV этап - «Воспитание в спортивном коллективе».

По окончании педагогического эксперимента (май 2014 г.) было проведено заключительное контрольное испытание, в ходе которого спортсмены-пловцы 10-12 лет отмечали причины прекращения занятий плаванием в ДЮСШ.

Данные опроса показывают, что прекращение спортивного совершенствования учащимися ДЮСШ плавания происходит как и до эксперимента в большей мере по причинам, вызванным влиянием организационно-методических факторов - 8,2% и в несколько меньшей степени по причинам, обусловленным факторами социально-психологического характера - 4,3%.

Внедрение в тренировочный процесс экспериментальной технологии позволило сократить количество подростков, которые преждевременно прекращают заниматься плаванием в ДЮСШ. Так, если до эксперимента количество таких спортсменов составляло 181 человек, то к окончанию всего лишь 32.

Таким образом, опытная проверка разработанной нами педагогической технологии по предупреждению причин прекращения занятий подростками плаванием в ДЮСШ подтвердила высокую эффективность последней, что позволяет говорить о целесообразности ее широкого применения.

### **Литература**

1. Абдулин Р. Формирование интересов к спорту, как условие успеха в работе с подростками // Материалы XXI научной конференции студентов (ГЦОЛИФК). – М., 1969. – С. 4-6.
2. Александров М. Н. Призвание—тренер: Документ. повесть.— М.: Физкультура и спорт, 1979.—С. 131.
3. Алемаскин М.А. Формы и методы работы подростками. - М., 1960. - 45-60 с.
4. Асеев В.Г. Структурные характеристики мотивационной системы личности // Психологические проблемы социальной регуляции поведения. М.: Наука, 1976. – С. 172-192.
5. Байков В.П. Взаимодействие школы и семьи [в деле физического воспитания школьников] // Физкультура в школе. – 1987. - № 9. – С. 49-52.
6. Березовин Н.А., Коломинский Я.Л. Учитель и детский коллектив. – Минск, 1975. – 178 с.

7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
8. Вайцеховский С. М. Быстрая вода.— М.; Мол. гвардия, 1983—С. 67.
9. Возрастная и педагогическая психология./Под ред. Петровского А.В. / М., 1973. - 174 с.
10. Воробьев Д. Н, Тяжелоатлетический спорт.—М.; Физкультура и спорт, 1977.—255 с,
11. Двойнин М.Л. Спорт и воспитание подростков. // Тез. докл. на I Всесоюзной научной конф. «Спорт для всех и профилактика правонарушений»: 23-26 декабря 1991г. – М., 1991, С. - 18.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1981.- 375 с.
13. Дидактика средней школы: Некоторые проблемы совр. дидактики. Учеб. пособие / под ред. М.Н. Скаткина. – М.: Просвещение, 1982. – 319 с.
14. Зотов И.Ю. Воспитание подростка в спортивном коллективе. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
15. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание.— М.: Физкультура и спорт, 1982.— С. 190.
16. Келишев И.Г. Динамика мотивов и интересов в спорте // Материалы научной конференции кафедры психологии ГЦОЛИФК по проблемам психологии спорта. - М., 1972 - С. 5-6.

## **ПРОБЛЕМЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ**

**Селедкова И.В., Перелыгин В.А.**

*МБОУ «Гимназия №22» г.Белгорода, Россия, г.Белгород*  
surok81@list.ru, perelygin-vitalij@ya.ru

**Аннотация:** в данной статье рассматривается сущность принципа индивидуализации тренировочного процесса пловцов, а также пути оптимизации тренировочной деятельности с учетом пола и возраста спортсмена, уровнем функциональных возможностей его организма, спортивной подготовленностью и состоянием здоровья, учетом психофизиологических особенностей.

**Ключевые слова:** индивидуальные особенности, оптимизация, тренировочный процесс, телосложение, физические качества, физиологические показатели, функциональные показатели, нервная система, спортсмен, индивидуальный подход.

В настоящее время многие компоненты структуры тренировочных нагрузок, лимитированы функциональными возможностями организма спортсменов. В связи с этим возникла необходимость поиска резервов роста спортивных достижений за счет качественного улучшения тренировочного процесса. Одним из таких резервов является учет индивидуальных особенностей спортсменов в системе построения тренировочного процесса [6].

Сущность принципа индивидуализации состоит в оптимизации подбора физических упражнений, их форм, характера, интенсивности и продолжительности, методов выполнения и многих других составляющих системы подготовки в соответствии с полом и возрастом занимающегося, уровнем функциональных возможностей его организма, спортивной подготовленностью и состоянием здоровья, учетом психофизиологических особенностей [5].

В плавании большое значение придается антропометрическим измерениям спортсменов, так как особенности телосложения, соотношения рычагов и пропорции генетически детерминированы и во многом определяют гидродинамические качества пловца [1,2,4,5]. Повышенный интерес к изучению телосложения у пловцов определяется, прежде всего, специфическими условиями среды их физической деятельности, более четко просматриваемой связью между формой и функцией. Особенности строения тела у пловцов существенно влияют на уровень проявления целого ряда специфических для них качеств и свойств (плавучести, обтекаемости, положения тела в воде, мышечной силы, подвижности в суставах, кожной чувствительности и т.д.) в свою очередь способствующих проявлению при передвижении спортсмена в воде скорости и выносливости или ограничивающих их. Тип телосложения пловца, влияя на гидростатические и гидродинамические характеристики, определяет особенности техники передвижения. Техника и выбор самого способа плавания также зависят от особенностей строения тела. Поэтому, по мнению Т.С. Тимаковой, попытки оценить спортивные достижения пловца в зависимости от его индивидуальных особенностей в той или иной мере были связаны уже с самого начала с антропометрическими исследованиями [3,5].

Программа антропометрического обследования пловца, предложенная Т.С. Тимаковой, включает измерение продольных и поперечных размеров, обхватов тела, кожно-жировых складок. Из функционально-соматических признаков в программу включены масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), подвижность грудной клетки, сила разгибателей туловища и кистей рук. По комплексу вторичных и третичных половых признаков определяется биологический возраст.

Однако, как утверждают многие авторы, достижения в спорте определяются не только морфологическими данными. Для достижения высоких спортивных результатов нужны еще определенные физиологические предпосылки [1,2,3,4,7].

Наиболее информативным физиологическим показателем является максимальное потребление кислорода (МПК). Это интегральный показатель работоспособности всех систем, обеспечивающих организм кислородом, один из основных показателей спортивной работоспособности, особенно в видах спорта, развивающих преимущественно выносливость. Во многих видах спорта физиометрический профиль спортсменов высокого класса характеризуют не только величины МПК, но и порог анаэробного обмена (ПАНО), при котором энергообеспечение мышечной деятельности переходит с аэробного на анаэробное [4]. У хорошо тренированных спортсменов этот переход происходит при 80% от МПК и более, а у нетренированных при 50% и менее. Относительные величины

МПК у отдельных выдающихся спортсменов достигают 85-87 мл/мин/кг, а средние величины МПК для взрослого населения составляют 35-40 мл/мин/кг для женщин и 45-50 мл/мин/кг для мужчин. Индивидуальные величины МПК зависят от максимальной вентиляции легких, диффузионной способности легких, ударного и минутного объемов крови, артериовенозной разницы по кислороду, количеству общего гемоглобина в крови и от состава мышц. Высокие показатели МПК обычно связаны с высокими величинами других физиологических показателей [7].

Большие индивидуальные различия отмечаются в ударном объеме крови при нагрузках. У разных лиц он колеблется от 40 до 200 мл, а у высококвалифицированных спортсменов превышает 200 мл [5].

Абсолютный объем сердца у тренированных спортсменов превышает 1300 см<sup>3</sup>, минутный объем крови находится в пределах более 5 л/мин, отмечается выраженная брадикардия (40-60 уд/мин), артериовенозная разница по кислороду достигает 16-17 мл/100мл крови, а такие показатели, как объем сердца и ЖЕЛ на 1 кг массы тела, составляют обычно соответственно более 15 и 70 мл на 1 кг. В.Б. Шварц и С.В. Хрущев отмечают, что спортсмены экстракласса демонстрируют высокую диффузную способность легких и высокую устойчивость к дефициту кислорода. Среди других особенностей “спортивного” сердца они называют: умеренную гипертрофию миокарда наряду с увеличением размеров сердца, абсолютное и относительное увеличение резидуального объема крови, увеличение времени кровотока и капиллярной сети миокарда, замедление синусовой и атриовентрикулярной проводимости, характерные изменения фазовой структуры сердечного сокращения [7].

В общем, нужно отметить, что физиологические различия между спортсменами значительно менее заметны, чем морфологические, поэтому дать “идеальный” профиль спортсмена высокого класса по данным физиологических измерений – задача более трудная, чем дать морфометрический профиль.

Пределы человеческих возможностей в спорте определяются не только оптимальной формой и строением тела, функциональным совершенством органов и тканей, но также основой основ человеческой жизни – человеческой психикой, структурой психической деятельности человека. Изучение свойств нервной системы позволяет понять сущность конкретных двигательных проявлений, поведенческих актов и индивидуальных различий в стилях деятельности. Спортивная одаренность тесно связана с психофизиологическими особенностями протекания нервной деятельности.

Имея сведения об основных свойствах личности спортсмена, можно с определенной точностью прогнозировать успешность занятий спортом; имея представление о психических реакциях спортсмена на тренировочные нагрузки, прогнозировать его поведение, особенно в условиях стресса, управлять его взаимодействием с товарищами по бригаде, предотвращая тем самым возможные конфликтные ситуации, - иными словами, можно найти адекватный особенностям личности спортсмена подход [3,6].

Глубокое знание психофизиологических особенностей спортсменов высокого класса связано с изучением высшей нервной деятельности (ВНД), которая в значительной степени определяет спортивное достижение. “Высоких результатов в любой сфере деятельности, - писал Б.М. Теплов, - можно достичь путем настойчивости и упорства. Но для людей с различными типологическими особенностями нервной системы это будут различные пути”. На современном уровне спортивного мастерства среди высококвалифицированных спортсменов побеждает тот, кто обладает не только высокой тренированностью, но еще и соответствующими свойствами и типом ВНД. Спорт не оказывает существенного влияния на прирожденные свойства нервной системы, каковыми являются типологические особенности ВНД [7].

Особенности центральной нервной деятельности у спортсменов изучались в самых различных аспектах. Было отмечено, что высокая подвижность нервных процессов и преобладание возбуждения над торможением выгодны для пловцов специализирующихся в плавании на короткие дистанции, на длинных дистанциях выгодны уравновешенность и меньшая подвижность нервной системы [3,4,5,7].

По мнению Т.С. Тимаковой, при исследовании личности спортсмена нужно исходить из того, что все черты, свойства, структурные элементы у человека находятся в единстве. Но, исходя из тех специфических требований, которые предъявляет спорт, особое внимание следует обращать на особенности темперамента и характера [3].

Таким образом, типологические особенности нервной системы могут играть существенную роль в достижении высоких результатов, но не следует абсолютизировать это положение. И.П. Павлов писал: “...тепличная обстановка при воспитании может привести к тому, что человек с сильной нервной системой на всю жизнь останется жалким трусом” [7].

Психологические показатели обладают значительной вариабельностью. Не случайно в качестве критериев спортивного отбора и спортивной ориентации предложено довольно много морфологических показателей, меньше физиологических и еще меньше психологических.

Итак, адекватный потребностям практики индивидуальный подход в тренировке пловцов высокого класса должен быть комплексным, охватывающим различные системы организма человека. С медико-биологических позиций, он должен включать в себя морфологические, функциональные, психические и иммунологические особенности спортсменов. К сожалению, такой комплексный подход часто декларируется, но редко осуществляется. При создании модельных характеристик обычно ограничиваются функциональной и морфологической системами. Работы, охватывающие три и более систем, практически единичны. В связи с этим можно сделать вывод о необходимости создания комплексного варианта индивидуального подхода в тренировке квалифицированных пловцов.

## Литература

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 191 с.
2. Каунсилмен Дж. Е. Спортивное плавание.– М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
3. Научное обеспечение подготовки пловцов / Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1983. - 191 с.
4. Плавание / отв. ред. В.Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2000. – 496с.
5. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация.– М.: Физкультура и спорт, 1985. - 147 с.
6. Шапашникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 159 с.
7. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 152 с.

## ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ДЕВУШЕК 12-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР СПОРТОМ

Величко И.В., Миронова Т.А., Кадуцкая Л.А.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

1217285@bsu.edu.ru; mironova@bsu.edu.ru, kadutskaya@bsu.edu.ru

**Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы технической подготовки спортсменов, в частности спортсменов-танцоров, исследуются базовые школы танцев, а также анализируются особенности и проблемы технической подготовки танцоров в чир спорте по дисциплине чир джаз.

**Ключевые слова:** чир спорт, дисциплина чир джаз, техническая подготовка.

Эффективность действия спортсмена в сложнокоординационных видах спорта, оцениваемых по качеству выполнения, определяется, прежде всего, совершенством применяемой им техники движений.

Совершенствование исполнительского мастерства является важнейшей составной частью процесса долговременной адаптации организма к условиям спортивной деятельности. Суть его заключается в умении спортсмена полноценно использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения двигательной задачи [1].

Высокий уровень технической подготовленности спортсмена не только обеспечивает плодотворное использование потенциала его моторики в условиях острой конкуренции, но и создает возможности для интенсификации тренировочного процесса, повышения его качественного уровня [2].

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение его основам техники действий, выполняемым в соревнованиях или служащим средствами тренировки и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков. На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания. Особенности спортивно-технической подготовки определяются тем, что она строится по закономерностям достижения мастерства в избранном виде спорта [5].

Всё это относится преимущественно к специальной спортивно-технической подготовке. Общая техническая подготовка заключается в пополнении фонда умений и навыков, являющихся предпосылкой формирования технических навыков в избранном виде спорта, и включает также обучение технике упражнений, избираемых в качестве дополнительных средств физической подготовки.

Говоря о методике обучения в спорте, И. Г. Озолин (1975) считает, что облегчать первые шаги необходимо лишь в той мере, чтобы не создавать у занимающихся заниженные представления о своих возможностях, чтобы достигнутое не казалось им пределом. Облегчение обучения нужно для создания правильного представления о движении, а также для формирования умения выполнять его в упрощенном виде. Большую роль в одновременном обучении технике движений и проявлению на высоком уровне физических и психических качеств играют методы педагогического стимулирования, заинтересованности, игровой метод и соревновательный. Не следует ждать полного овладения техникой, необходимо по возможности соревноваться в её элементах. Автор советует осторожно отнестись к применению тренажеров, облегчающих обучение спортивной технике, т.к. это может отрицательно сказаться на сознательной координации движений и проявлении физических и психических качеств.

Основными средствами технической подготовки принято считать подготовительные упражнения, имеющие структурную общность с соревновательными действиями, тренировочные формы соревновательных упражнений и сами соревновательные упражнения со всеми присущими им особенностями, а дополнительными - общеподготовительные упражнения [2].

Рассматриваемый нами вид спорта - чир спорт (дисциплина: чир джаз) включает в себя все джазовые разновидности стиля, технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оценивается техническое выполнение, амплитуда, мышечный контроль, рисунок, размещение на площадке, перемещения, стиль и непрерывность движения, а также синхронность.

В обучении модерн джаз танцу нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся: школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хоротона. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную

систему обучения, объединяющую несколько направлений [4]. В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность педагога заключается, прежде всего, в его неповторимости, его индивидуальности. Предлагаемые вашему вниманию методики являются, прежде всего, руководством к действию, а не догматической схемой; предлагается некий каркас, основанный на сравнительном анализе изученных техник танца и практической работе. И каждый педагог вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику [3].

Так же, если, обратится к теории и практике спортивных танцев, понятие - «техническая подготовка» трактуется неоднозначно. В английских публикациях, под техникой в основном подразумевается исполнение базовых танцевальных фигур в точном соответствии с их описанием в учебниках.

В отечественной специальной литературе также не наблюдается единого мнения. Некоторые авторы в понятие «техника» вкладывают весь спектр спортивной подготовки танцоров, не разделяя ее на отдельные виды, другие же наоборот, сужают это понятие до единственного компонента, понимая под ним в основном хореографическую подготовленность [1].

В таких сложнокоординационных видах спорта как художественная гимнастика, фигурное катание, аэробика, спортивные танцы, где присутствует музыкальное сопровождение, обязательным компонентом технической подготовки является музыкальная или музыкально-ритмическая подготовка спортсменов. Основы техники всех видов танца тесно связаны между собой, отличие заключается в ритмической структуре движений, в «мелких» движениях кистей рук, работе бедер и других звеньев тела, что вместе с музыкальными акцентами и особенностями может составлять основы технического мастерства. Такой вид спорта, как чир спорт (дисциплина чир джаз), развивает музыкальный слух и чувство ритма занимающихся. Техническая подготовка в чир спорте по дисциплине чир джаз в основном базируется на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые определяются, прежде всего, различиями целей и задач, стоящих перед спортсменами-танцорами.

В связи с тем, что чир спорт начал свое существование в России сравнительно недавно он, естественно, переживает некоторые проблемы. Хотелось бы отметить, что самой актуальной на сегодняшний день остается проблема недостаточного нормативно-методического обеспечения тренировочного процесса по чир спорту.

### **Литература**

1. Коваленко А.А. Принципиальные подходы к выделению отдельных технических действий в спортивных танцах / А.А. Коваленко. Сборник научных статей «Медико-

биологические и педагогические аспекты развития спортивных танцев». – М.: РГАФК, 1999. N 4.– С. 12–16.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 397с.

3. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. - М.: ИД «Один из лучших», 2004 - 414 с., ил.

4. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления / Б.Н. Петров. – М.: ФОН, 1998. – 78 с.

5. Холодов Ж.К. Практикум по методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов ВУЗов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия. 2001.- 144 с.

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ: СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕЕ РЕШЕНИЯ**

**Бажанова А.В., Анфилатова О.В.**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вятский государственный университет», Россия, г. Киров  
sashabobrova2496@mail.ru, olga.vggu@mail.ru*

**Аннотация:** В статье на основе обобщения и анализа содержания современной научно-методической литературы и состояния педагогической практики раскрывается состояние проблемы развития координационных способностей юных футболисток, выделяются и формулируются противоречия в данной области; обосновывается социальная и практическая актуальность их разрешения, в качестве перспективного направления исследований предлагается разработка методики, направленной на развитие координационных способностей юных футболисток, на основе применения игровых упражнений, моделирующих условия и содержание соревновательной деятельности в футболе.

**Ключевые слова:** координационные способности, футбол, игровые упражнения, юные футболистки.

Одной из ключевых задач в спорте считается задача спортсменов выступить успешно на соревнованиях различного уровня. На сегодняшний день главные направления учебно-тренировочного процесса имеют ряд проблем: поиск новых средств и методов тренировки, повышение уровня спортивных результатов, спортивный отбор и совместное привлечение детей к занятиям спортом для определения дальнейшей спортивной ориентации. С одной стороны, решение данной задачи подразумевает научную разработку и обоснование современных технологий обучения спортивной тренировки на различных этапах спортивной подготовки, с другой – долговременное

профессиональное осмысление спортсменами и тренерами сознательного педагогического опыта в своем виде спорта [8].

Для современного футбола характерно направление, ведущее к увеличению скорости игры, идет сокращение пассивных действий футболиста. Вместе с тем усложняется групповая и командная тактика, как в нападении, так и в защите. Динамичность игровых ситуаций в совокупности с пространственно-временным лимитом условий выполнения игровых действий обуславливают сложности в принятии решений групповых тактических задач. [11].

Данные тенденции обусловлены самой спецификой футбола, с каждым днем предъявляющего все более высокие требования к координационным способностям спортсменов. Уровень мастерства футболистов во многом зависит от их умений координировать свои движения и ориентироваться в пространстве. Все это препятствует оценке игровых ситуаций и оказывает влияние на итоговый спортивный результат. В настоящем времени существенно возросли требования к качеству выполнения технических упражнений, к согласованности игровых действий, к способностям игроков видеть друг друга и обобщать свои силы для решения общей тактической задачи. В то же время решить задачу повышения уровня координационных способностей специалистам и тренерам сложно в связи с мало представленным научно-методическим обеспечением данного направления спортивной подготовки в футболе. Особое изучение этого вопроса выявило, что в теории и практике российского футбола недостаточно научно обоснованных методик, направленных на развитие координационных способностей юных футболистов, разработанных с учетом возрастных особенностей, а также особо значимых элементов для достижения наивысшего спортивного результата.

Вышеизложенное определяет научную, практическую и социальную актуальность задачи нашего исследования: раскрыть состояние проблемы развития координационных способностей юных футболистов и выявить возможности применения игровых упражнений для повышения результативности тренировочного процесса.

**Материал и методика исследований.** В качестве исходного материала исследования нами были использованы современные научно-методические работы по проблеме совершенствования спортивной подготовки в футболе. Основным методом для решения поставленной проблемы исследования являлся теоретический анализ и обобщение научной информации, имеющейся в нашем распоряжении.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Поиск и развитие современных педагогических технологий требует целостного подхода к созданию и совершенствованию методики тренировки футболистов [9].

Андружейчик М. Я. (2009), Петухов А. В. (2006), подчеркивают, что классическим методикам технической и физической подготовки футболистов более 40 лет, в связи с этим наблюдается существенное несоответствие между традиционной практикой и экспериментальными исследованиями. Основной проблемой, которая препятствует росту спортивного мастерства юных футболистов, является укрепившаяся система обучения

через упражнение, где нет игровой задачи. В то же время в такой системе закрепляются сформировавшиеся умения в простых, а не игровых ситуациях. Благодаря этому данную проблему требуется решать исходя из разработки, а также внедрения в практику эффективных методик технической и физической подготовки, в которых важную роль необходимо предоставлять игровым средствам [1, 9].

В спортивных играх применение целостного игрового метода выполнения упражнения является основным способом совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Это создает условия для полного усвоения большого объема игровых действий в процессе игры в ходе различных игровых ситуаций, наиболее приближенных к условиям соревнований. Формирование технико-тактического мастерства футболистов во время выполнения игровых упражнений отличается целостностью, реализуется в пространственно-временной совокупности, которая имеет характерные черты, определяемые взаимодействием игроков и противодействием соперника, а также условиями развития игрового противоборства, где выделяются амплуа и игровые функции спортсменов [11].

Так как футбол является игрой, следовательно, учебно-тренировочное занятие в детском футболе должно быть похожим на игру, даже если оно проводится без мяча. В игре параллельно и комплексно совершенствуются все компоненты футбола, а в упражнениях – лишь некоторые элементы. Игра обеспечивает условия развития ориентировки и оперативного мышления, которые способствуют улучшению специального умения: визуально воспринимать игру, не теряя из-под контроля мяч [4].

Теоретико-методической предпосылкой настоящего исследования явилось то, что до сих пор не нашли научного и практического разрешения вопросы соотношения игровых и неигровых средств в программах подготовки юных футболистов. Не разработана методика, способствующая развитию координационных способностей юных футболистов в группах начальной подготовки.

В частности, в работе О. Б. Лапшина представлены методические основы обучения и тренировки в детском футболе, раскрываются принципы тренировочного процесса, приводятся примерные упражнения по разным разделам подготовки, включая физическую подготовку. Для развития координационных способностей автор предлагает упражнения с использованием бега и прыжков, со скакалкой, эстафеты и упражнения с мячом (броски и удары) [5].

По данным В. И. Ляха, для развития способности у футболистов к пространственной ориентации необходимо применять различные прыжки в определенные зоны, игровые упражнения с несколькими мячами и участниками, удары на точность, групповые и командные спортивно-игровые упражнения технического и тактического характера [7].

Исходя из сведений А. П. Золотарева, в качестве эффективного развития координационных способностей необходимо использовать ведение мяча и обводку фишек, жонглирование, игру головой, короткие и средние передачи мяча, удары в ворота

ногой. В то же время следует увеличить количество времени (до 30% общего объема времени практических занятий, отводимого на техническую подготовку) на овладение элементами техники игры, которые связаны со свободным контролем над мячом [3].

В учебно-методическом пособии В. П. Губы предложена методологическая последовательность обучения и совершенствования техники и тактики игры, а также повышение физических способностей на основе применения разнообразных видов подвижных игр [2].

В. И. Лях и З. Витковски предлагают в каждом тренировочном занятии выделять от 15 до 45 минут на общие и специальные координационные упражнения, помогающие улучшению разных видов координационных способностей. Координационные упражнения рекомендуется использовать в начале основной или конце подготовительной части занятия, после разминки. Авторы утверждают, что координационные тренировки наиболее целесообразно проводить систематически в течение всего макроцикла (в подготовительном, соревновательном и переходном периодах), а на одном учебно-тренировочном занятии необходимо развивать целенаправленно не более одной-двух специфических координационных способностей [6].

Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил выявить противоречие: между современными требованиями к уровню подготовленности юных футболисток и необходимостью поиска рациональных педагогических средств воздействия на организм занимающихся и их оптимального распределения во времени учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие координационных способностей на тренировочных занятиях. Нерешенность вопросов формирования двигательных действий в условиях игровой деятельности обусловили актуальность этой работы.

Анализ и обобщение современной научно-методической литературы показали, что проблема развития координационных способностей у юных футболисток на основе применения игровых упражнений не была предметом самостоятельного научного исследования и требует дальнейшего изучения. Высокий дидактический потенциал игровых упражнений состоит в возможности моделировать в процессе спортивной подготовки различные соревновательные ситуации и обучать спортсменов рациональным технико-тактическим действиям, обеспечивающим повышение эффективности соревновательной деятельности.

В соответствии с содержанием этой проблемы одним из перспективных направлений ее решения выступает разработка и научное обоснование инновационной методики, направленной на развитие координационных способностей юных футболисток, на основе применения игровых упражнений, обеспечивающих повышение эффективности и результативности их соревновательной деятельности.

Для этого на основе анализа и обобщения современной научно-методической литературы в области физической подготовки в футболе необходимо: определить исходный уровень физической подготовленности, физического развития и

функциональной подготовленности девочек, занимающихся футболом; разработать методику, направленную на развитие координационных способностей на основе применения игровых упражнений; определить организационно-методические особенности ее эффективного применения в учебно-тренировочном процессе девочек, занимающихся футболом.

Это позволит обогатить теорию и методику спортивной тренировки в футболе новыми знаниями о модельных характеристиках, способах измерения и оценки показателей координационных способностей юных футболисток, а также теоретических и организационно-методических основах повышения эффективности процесса развития координационных способностей юных футболисток на основе применения игровых упражнений. Ориентация тренеров на эти знания позволит выявить сильные и слабые стороны тренировочного процесса, совершенствовать качество индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий через включение в содержание учебно-тренировочного процесса игровых упражнений и улучшить тем самым показатели координационных способностей, следовательно, эффективности и результативности соревновательной деятельности игроков.

#### Литература

1. Андружейчик, М. Я. Современное учебно-спортивное учреждение и некоторые проблемы подготовки футбольного резерва / М. Я. Андружейчик // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 219–221.
2. Губа, В. П. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М.: Спорт, 2015 – 568 с.
3. Золотарев, А. П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: учебное пособие / А. П. Золотарев. – Краснодар, 2009. – 169 с.
4. Кашкаров, В. А. Организационно обучающая игра как метод развития творческого мышления юных спортсменов: авто- реф. ...дис. канд. пед. наук / В. А. Кашкаров. – М.: ВНИИФКиС, 1996. – 24 с.
5. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О. Б. Лапшин. – М.: Человек, 2014. – С. 35–42.
6. Лях, В. И. Координационная тренировка в футболе / В. И. Лях, З. Витковски. – М.: Сов. спорт, 2010. – 216 с.
7. Лях, В. И. Развитие и совершенствование координационных способностей школьников // В. И. Лях // Физическая культура в школе. – № 12, 1986. – С. 56–60.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. *Учебник для ин-тов физической культуры. Изд. 4-е* / Л. П. Матвеев. – М.: Лань. Омега, 2011. – 412 с.
9. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А. В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
10. Тюленьков, С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография: рек. к изд. науч.-метод. советом РФС / С. Ю. Тюленьков; Рос. футбол. союз. – М.: Физ. культура, 2007. – 349 с.

11. Фаттахов, Р. В. Теоретические основы совершенствования методики применения игровых упражнений в обучении юных футболистов групповым тактическим действиям в нападении / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта // Р. В. Фаттахов. – №2, 2011. – С. 91–98.

## **РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ АЙКИДО**

**Коренева М.С., Кравченко Т.Л., Бекетов О.В., Маштакова М.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
Сургутский государственный университет, Россия  
г. Сургут Тюменская область ХМАО-Югра*

*koreneva@bsu.edu.ru, tanygord74@mail.ru, is2010@yandex.ru, manama09@yandex.ru*

**Аннотация:** Разработанные дополнения к рабочей программе для групп ОФП с элементами айкидо в дошкольных учреждениях, позволит значительно улучшить качества работы в этом направлении.

**Ключевые слова:** айкидо, ловкость, дети дошкольного возраста.

В настоящее время в России, как и во всем мире, быстрыми темпами развивается достаточно молодой вид спорта - Соревновательного Айкидо. Россия очень уверенно выходит на первые роли в Мире. У юных атлетов айкидо в Белгороде сначала развивают ловкость, гибкость, скорость и т.д., а уже потом на это накладывают технику айкидо. Результаты выступления юных белгородских атлетов айкидо последних лет показали высокую продуктивность этого подхода. Принимая во внимание то, что игровая деятельность является ведущей для дошкольников, разнообразить их двигательные умения и навыки, заинтересовать детей и существенно повысить развитие ловкости, могут эстафеты и подвижные игры. Цель нашего исследования была разработать комплекс эстафет и подвижных игр, направленных на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста, который станет дополнением рабочей программы групп ОФП с элементами айкидо в дошкольных учреждениях, что позволит значительно улучшить качества работы в этом направлении. Разработанный комплекс включает в себя, помимо набора упражнений и подвижных игр еще и постепенно увеличивающиеся усложнения проводимых эстафет и игр, которые в основной мере способствуют эффективному развитию ловкости. Так же в разработанный комплекс включены различные элементы боевого искусства айкидо, которое является достаточно молодым видом спорта.

Одно из наиболее важных физических качеств, с которых начинается изучение айкидо это ловкость, которое очень важно и при изучении страховок, и при проведении

поединков. Наиболее развернуто понятие ловкости было сформулировано Н. А. Бернштейном в книге «О ловкости и ее развитии». Бернштейн характеризует ловкость как двигательную способность быстро найти правильный выход из любого положения, найтись (двигательно) при любых обстоятельствах. [1] Чем сложнее двигательная задача, которую необходимо решить тем более точными и усложненными будут движения решающие её. Качество ловкости не заключено в самом движении оно вытекает из столкновения с окружающей нас действительностью, со способностью найти нужный выход при внезапно меняющейся обстановке. [1]

В качестве измерителей ловкости принимают координационную сложность двигательных действий (согласованность одновременно или последовательно выполняющихся движений); точность движений, в частности - точность пространственных перемещений, точность воспроизведения движения по силовым параметрам и по временным параметрам «чувство времени», время выполнения двигательного задания [3]. Но как правило все указанные критерии проявляются в сложном взаимодействии, а не выделяются в чистом виде. И проявляются по разному, в зависимости от вида деятельности, играя где-то ведущую, а где-то вспомогательную роль.

В основе методики воспитания ловкости должно лежать обогащение детей новыми двигательными навыками и умениями, запас которых необходим для построения разнообразных двигательных действий. Развивать у ребенка ловкость, значит повышать его способность к освоению сложных координационных действий, способность мгновенно перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от меняющейся обстановки. [2] Разработанный комплекс предполагается использовать как дополнение к рабочей программе групп ОФП с элементами айкидо в дошкольных учреждениях для большего развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, занимающихся по данной программе. Программа, как и разработанное приложение, рассчитана на применение в группах детского сада как дополнительное занятие физической культурой, включающее в себя первоначальные элементы айкидо. Дети, прошедшие обучение по данной программе, оканчивая детский сад и переходя в школу, по желанию поступают в основную секцию соревновательного айкидо продолжая развивать свою спортивную направленность. Разработанный комплекс рассчитан на повышении ловкости у занимающихся, что благотворно отражается на развитии и других физических качеств, а так же положительно влияет на специальные физические качества необходимые спортсмену айкидо.

В комплекс включены эстафеты и подвижные игры, которые планируется проводить на каждом занятии. Поскольку данный комплекс рассчитан на старших дошкольников, то подбор игр и эстафет происходил с учетом физиологических и психологических особенностей данного возраста.

Основа разработанного комплекса - это постепенное усложнение эстафет и подвижных игр на протяжении учебного года, поскольку развитие ловкости происходит только при усложнении двигательных задач

В исследовании приняли участие 30 детей старшего дошкольного возраста разделенные на контрольную и экспериментальную группы по 15 (9 мальчиков и 6 девочек) детей в каждой, с приблизительно равной физической подготовленностью, что было определено по результатам начального тестирования. Занятия проводились по расписанию 3 раза в неделю, продолжительностью 35 минут каждое. Занятия в контрольной группе проходили в соответствии с рабочей программы групп ОФП с элементами айкидо в дошкольных учреждениях. В занятия экспериментальной группы были добавлены эстафеты и подвижные игры по разработанной методике.

Эстафеты планируется проводить после разминки. Усложнения необходимо вводить в проводимые эстафеты постепенно, по мере овладения детьми предыдущих двигательных заданий, представленных в таблице 1. Подвижные игры проводятся в конце занятия. Очередность проведения игр в течение учебного года обусловлена степенью их сложности и нагрузки, происходит постепенный переход от простых к более сложным играм согласно таблице 2. Для удобства были разработаны специальные таблицы повышения уровней сложности эстафет и подвижных игр.

Для определения уровня развития ловкости применялись тесты разработанные В.И. Ляхом и специальные тесты, включающие в себя элементы айкидо. Все контрольные испытания были подобраны с учетом требований разработанных В.И. Ляхом, в частности: естественны и доступны для детей старшего дошкольного возраста; не содержат в себе сложных двигательных навыков; просты в организации и проведении и не требуют сложного оборудования; не имеют большой зависимости от возрастных изменений массы и размеров тела ребенка; выполняются верхними и нижними конечностями тела и дают объективную оценку динамике изменений специальных и специфических координационных способностей. (Лях)[4] В процессе исследования были проведены три теста для определения уровня развития координационных способностей по В.И. Ляху и три теста содержащих элементы айкидо для определения специальных координационных способностей необходимых ребенку для занятий данным боевым искусством.

Сравнение результатов исходного и контрольного тестирования в исследуемых группах, показывает значительное превышение показателей прироста в экспериментальной группе по сравнению с данными контрольной группы, что позволяет говорить о том, что проведенный эксперимент имеет положительный результат.

Подвижные игры, применяемые в комплексе, так же представлены в таблице по степени сложности.

По приведенным сравнительным данным можно сделать вывод о том, что включение в процесс занятий с детьми в экспериментальной группе комплекса эстафет и подвижных игр привело к значительно большему развитию у них ловкости, чем у детей в контрольной группе, что доказывает эффективность разработанного нами комплекса и позволяет рассматривать его дальнейшее практическое применение.

**Таблица 1 - Уровни сложности эстафет**

№	Название	Уровень А 1-ый уровень сложности	Уровень Б 2-ой уровень сложности	Уровень В 3-ий уровень сложности
1	<b>Задания на поворотной точке</b>	Простое касание поверхности	Оббегание вокруг поворотной точки	Простое задание (приседание, отжимание и т.д.)
2	<b>Касание на поворотной точке разных поверхностей</b>	Касание вертикальной поверхности рукой	Касание пола ногой	Касание пола рукой
3	<b>Касание на поворотной точке различными частями тела</b>	Касание рукой	Касание коленями	Касание головой
4	<b>Бег</b>	Простой бег	Бег со слаломом	Бег с одним заданием во время бега
5	<b>Бег с заданием во время бега</b>	Перепрыгивание через препятствие туда сюда несколько раз	Бег вокруг препятствия с последующим продолжением бега в заданном направлении	Страховка вперед через препятствие
6	<b>Направление бега</b>	Бег лицом вперед	Бег боком вперед	Бег спиной вперед
7	<b>Бег спиной вперед</b>	Бег спиной вперед	Бег спиной после задней страховки	Бег спиной с выполнением задней страховки во время бега
8	<b>Специальный бег</b>	Бег на коленях	Бег на четвереньках	Бег на четырех костях животом вниз
9	<b>Бег на четырех костях.</b>	Просто бег на четырех костях	Бег на четырех костях спиной вперед или боком вперед	Бег на четырех костях со слаломом или с мячом на животе при положении живот вверх
10	<b>Вращения</b>	Кувырок вперед	Кувырок назад, через спину	Кувырок вперед с прыжком
11	<b>Прыжки</b>	Прыжки на правой ноге	Прыжки на левой ноге	Прыжки на двух ногах , ноги вместе
12	<b>Парный бег</b>	Пара держится за руки	Тачка	Руки сцепленные за спиной
13	<b>Командный бег</b>	Бег змейкой	Бег змейкой спиной	Ползание под ногами
14	<b>Эстафеты с мячами</b>	Перемещение с мячом в руках	Перемещение с мячом между ног	Передача мяча из рук в руки
15	<b>Передача мяча</b>	Через сторону	Через голову	Между ног
16	<b>Командное ползание</b>	Ползание под ногами	Ползание в туннеле	Ползание по мосту

**Таблица 2 - Уровни сложности подвижных игр**

№	Название	Уровень А 1-ый уровень сложности	Уровень Б 2-ой уровень сложности	Уровень В 3-ий уровень сложности
1	<b>Игры в догонялки с построением в круг</b>	Крепостная стена	Гусь	Кошки мышки
2	<b>Игры один против команды</b>	Поймать лавину	Схвати змею за хвост	Комета и планета
3	<b>Команда против команды</b>	Города и бомбы	Выбивной	Выбивной по кругу

Старший дошкольный возраст является очень ответственным периодом в формировании двигательной координации у детей, поскольку в этом возрасте происходит основное развитие физического потенциала детского организма, биодинамики движений. Ограничение двигательной активности ребенка в этом периоде может существенно отразиться на развитии в дальнейшем его двигательных способностей.

Данная методика направленная на развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста основанная на систематизированном повышении уровня сложности эстафет с элементами айкидо и подвижных игр позволила значительно повысить уровень ловкости у детей занимающихся по данной методике, что доказывает ее эффективность.

#### Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с
2. Глисон У. Духовные основы айкидо [Текст] / У. Глисон. – М.: ЭКСМО, 2009. – 208 с.
3. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985. – 272 с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях. - М.: Издательство АСТ, 1998.
5. Стивенс Д. Секреты айкидо [Текст] / Д. Стивенс. – М.: София, 2001. – 176 с.

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Чиннова И.С., Коренева М.С. Чуканова Е.К.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгоро*

Koreneva@bsu.edu.ru

**Аннотация.** Одним из направлений в теории и методике физического воспитания и спорта в нашей стране являются исследования по проблемам развития двигательных способностей. Статьи авторов Б.И. Бутенко, Б.В.Валик,[6] обращают наше внимание на развитие скоростных способностей у начинающих спортсменов.. Специалисты считают, что во время естественного роста и развития ребенка добиться наилучшего прироста и положительных сдвигов в воспитании каждого физического качества можно, опираясь на сенситивные периоды в их развитии. По их мнению, скоростные качества младших школьников проявляются довольно слабо, но в возрасте с 6 до 9 лет быстро формируются способности выполнять движения с максимальной частотой. Именно младший школьный возраст является периодом наиболее продуктивным в развитии скоростных способностей. Конечно, скоростные качества в большей мере заложены от рождения, но если не упустить возраст их формирования, то и скоростные способности, возможно, развивать до высокого уровня.

**Ключевые слова:** скоростные способности, младший школьный возраст.

Скоростные способности характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь, так, высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией.

Скоростные способности определяются подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения и сократительными свойствами мышц. Развитие скоростных способностей - это в сущности развитие способности быстро осуществлять движения. Основными средствами развития скоростных способностей у бегунов являются: специальные беговые упражнения циклического характера, стартовые ускорения из различных стартовых положений, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью, подвижные игры, эстафетный бег. Но для того, чтобы эффективно развивать скоростные способности у юных легкоатлетов, необходимо вначале сформировать правильный двигательный навык, научить правильной технике выполнения движений. Кроме умелой техники выполнения беговых движений на скоростные способности влияют силовые качества юных спортсменов.

Исследования проводилось на детях младшего школьного возраста, занимающихся в группе начальной подготовки первого года обучения в секции по легкой атлетике. В

педагогическом эксперименте участвовало 20 детей младшего школьного возраста (10 мальчиков и 10 девочек). Занятия проходили в легкоатлетическом манеже учебно-тренировочного комплекса С.Хоркиной города Белгорода. Экспериментальная методика проводилась в течении 6 недельных циклов (ноябрь-декабрь). Занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), продолжительность занятия 90 минут.

Основным принципом построения недельного микроцикла было направленное воздействие на развитие определенных физических качеств юных спортсменов. Первое занятие микроцикла направлено на развитие скоростных, второе на развитие скоростно-силовых способностей, третье на развитие скоростной выносливости (метод сопряженного воздействия).

На тренировочном занятии в разминке выполняли: медленный бег от 1 до 1,5 км, общеразвивающие упражнения на месте, упражнения на гибкость, имитацию бегового движения руками на месте с максимальной частотой, бег на месте в упоре. Специальные беговые упражнения выполнялись на прямой по линии, для развития прямолинейности бега. Для повышения частоты движений при выполнении специальных беговых упражнений применялись маркеры (конусы), расположенные на расстоянии 50-60 сантиметров. Особое внимание на протяжении всего занятия уделяется технике выполнения упражнений.

В основу часть занятия на развитие скоростных качеств входили следующие виды упражнений: бег на короткие дистанции 20-50 метров с высокого старта для развития скоростных качеств (поточный метод выполнения) с увеличением количества повторений. На 1-4 неделе дети выполняли ускорения по 1 человеку, что позволяло тренеру анализировать технику выполнения упражнения: правильную постановку рук и ног во время старта, технику бега по дистанции в целом, указать ребенку на ошибки и исправить их. На 5-6 неделе бег с высокого старта чередовался с высоким стартом с одной руки. На 5-6 неделе дети стартовали и бежали дистанцию по 2 человека, что способствовало развитию у детей умения соревноваться, чувствовать соперника, стараться обогнать его.

Основная часть занятия на развитие скоростно-силовых качеств включала в себя бег в усложненных условиях: бег с удержанием резиновым эспандером (в упряжке) - 30 метров, бег с «парашютом» - 50 метров, бег с «лыжей» 50 метров. 1-4 неделя количество повторений - 2 раза, на 5-6 неделе - 3 раза. При выполнении бега в усложненных условиях юным спортсменам приходилось проявлять более значительные усилия для поддержания быстроты движений. Бег в усложненных условиях между повторениями чередовался со специальными упражнениями на барьерах: ходьбой через низкие барьеры. При выполнении упражнения уделялось должное внимание технике и скорости выполнения: на быструю постановку ног во время ходьбы, энергичную работу рук.

В основную часть занятия на развитие скоростной выносливости входил переменный бег на отрезках 150-120-100-80 метров. Отрезки дистанции пробегаются на максимальной скорости, отдых 6-7 минут (до полного восстановления). Ускорения выполнялись группами по 4-5 человек, что создавало элемент соревнования, дух соперничества, более слабые тянулись за более сильными ребятами.

В конце основной части каждого тренировочного занятия использовались подвижные игры и эстафетный бег для развития скоростных способностей детей. Это позволяло поднять эмоциональное состояние детей, пробуждало у детей желание к регулярным тренировкам и способствовало развитию скоростных способностей через игру.

В заключительной части занятий выполнялись упражнения на развитие силы основных мышечных групп детей, так как скоростные способности тесно связаны с уровнем силовых способностей юных спортсменов. В понедельник силовая подготовка проводилась по системе доктора Изуми Табата (очень много движений за короткий промежуток времени). Упражнения выполнялись в течении 4 минут. За это время выполняется 8 упражнений высоким темпе в течении 20 секунд через 10 секунд отдыха. В эти комплексы входили динамические и статические упражнения. На 1-4 неделе выполнялся один комплекс с динамическими упражнениями, второй со статическими. На 5-6 неделе - два динамических комплекса, и один статический. На двух последующих занятиях в недельном микроцикле силовая работа выполнялась повторным методом. Выполнялись упражнения на мышцы пресса, спины, группу мышц ног, стопы суммарным количеством 60 раз в каждом упражнении. На 1-4 неделе выполнялись упражнения с собственным весом, с 5-6 недели - с небольшими отягощениями, вес подбирался индивидуально (девочки гантели по 0,5 кг, мальчики с блином до 2,5 кг)

Результаты и их обсуждение.

При анализе полученных показателей в экспериментальной группе были получены следующие данные

Средние показатели девочек в беге на 30м составил -  $5,5 \pm 0,15$ с, в беге на 50 м -  $10,5 \pm 0,21$ с и в беге на 20 м с ходу -  $4,1 \pm 0,08$ с. Среднее показатели мальчиков в беге на 30 м равен-  $5,9 \pm 0,09$ с, в беге на 60 м -  $11,2 \pm 0,16$ с и в бег на 20 метров с ходу -  $4,2 \pm 0,11$ с. Прослеживается положительная динамика по всем показателям как у мальчиков, так и у девочек.

Анализируя средние показатели исходного и контрольного тестирования можно сказать, что прослеживается прирост по всем видам тестовых заданий. Так у девочек в беге на 30 м, тест который позволяет оценить скоростные способности учащихся, прирост показателей составил 13,45 %, а у мальчиков прирост в этом же испытании равен 9,73 %. Показатели в беге на 60 м у девочек улучшились на 8,54 %, соответственно у мальчиков этот показатель возрос на 6,50 %. Бег на 20 метров с ходу, показывающий способность удерживать скорость на дистанции улучшился у девочек на 16,10 %, а у мальчиков на 12,50 %. Причем прослеживается у девочек прирост скоростных способностей больше, чем у мальчиков. Достоверность различий между исходным и контрольным тестированием наблюдается во всех тестах.  $P < 0,05$ , данные были обработаны методом математической статистики.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в младшем школьном возрасте наблюдается интенсивное развитие скоростных способностей.

Динамика показателей девочек				
Вид	Исходный	Контрольный	Прирост %	P
Бег 30 м, с	6,2±0,12	5,5±0,15	13,45 %	P < 0,05.
Бег 60 м, с	11,4±0,29	10,5±0,21	8,54 %	P < 0,05.
Бег с ходу 20м, с	4,8±0,13	4,1±0,08	16,10 %	P < 0,05.

Динамика показателей мальчиков				
Вид	Исходный	Контрольный	Прирост %	P
Бег 30 м, с	6,4±0,11	5,9±0,09	9,73 %	P < 0,05.
Бег 60 м, с	12,0±0,17	11,2±0,16	6,50 %	P < 0,05.
Бег с ходу 20м, с	4,8±0,12	4,2±0,11	12,50 %	P < 0,05.

Наиболее эффективным методом развития скоростных способностей у детей 8-11 лет является метод сопряженного воздействия. Для развития скоростных качеств необходимо повышение скоростно-силовых способностей, развитие скоростной выносливости, постоянная работа над техникой выполнения основного соревновательного движения.

Наиболее эффективными средствами развития скоростных способностей у младших школьников являются специальные беговые упражнения, выполняемые с высокой частотой, при соблюдении правильной техники выполнения; быстрый бег на короткие дистанции, включение в тренировочный процесс подвижных игр и эстафетного бега, силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.

Полученные результаты могут применяться в практике работы тренеров, инструкторов и преподавателей физической культуры различных типов учебных заведений; на курсах повышения квалификации спортивных педагогов; в оздоровительных лагерях.

### Литература

1. Аракелян Е.Е., В.П.Филин, А.В.Коробов, А.В.Левченко - Бег на короткие дистанции (спринт). - М. «Инфра», 2002.
2. Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябинцев Ф.П. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы. - М.: ЮНИТИ, 2004.
3. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание школьников. - М.: Логос, 2002.
4. Блудилина М.С. Физкультура 3 класс. Поурочные планы. - Волгоград: Учитель - АСТ, 2003.
5. Бондарчук, А. Т. Построение системы физической подготовки в скоростных, силовых видах легкой атлетики [Текст] / А. Т. Бондарчук. – Киев, 1987. – 79 с.
6. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты. //«Теория и практика физической культуры», 1998, № 4.
7. Копылов Ю.А. Формирование содержания основ учебного предмета "Физическая культура" учащихся начальной школы //Матер. X науч.-практ. конф. по проблемам физического

воспитания учащихся "Школьник, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". Коломна, 2000, с. 50.

8.Хоменкова .Л.С . Книга тренера по легкой атлетике. М., 2000- 15 с.

## **СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

**Борисова Д.А., Колесникова А.К., Рыльский С.В.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
г. Белгород, Россия*

kor-dashunchik@rambler.ru, e.k2012@yandex.ru, RilskiyRilskiy@bsu.edu.ru

**Аннотация.** Спортивное ориентирование как вид спорта, характеризуется большой физической нагрузкой для организма, резкой сменой тактических действий в соревновании, разнообразием пересеченной местности. Во время движения по дистанции спортсмен должен следить за местностью, выделяя ориентиры, помогающие точно определять путь, ориентировать и читать карту, контролировать расстояние, набор высоты и направление. В настоящее время большинство спортсменов – ориентировщиков элитного уровня предпочитают проводить большинство тренировок на местности, где есть спортивная карта. Недостаточный уровень тренировок с картами во всех их проявлениях способен оказать негативное влияние на рост мастерства ориентировщика.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, подготовка, бег, местность, карта.

Метод тренировки – это организация средств тренировки в соответствии с определёнными принципами. Основным принципом в соответствии с формулой мастерства в спортивном ориентировании является принцип совмещения физической, технической и психологической подготовки [1].

Целью физической подготовки является увеличение скорости бега по пересечённой местности на уровне анаэробного порога. Средствами физической подготовки являются упражнения, направленные на увеличение количества митохондрий в мышечных волокнах и увеличение силы работающих мышц (мышечных структур, вокруг которых будут формироваться дополнительные митохондрии). Все эти средства можно совместить в одной тренировке, если она проводится на местности, где холмистый рельеф чередуется с мягким грунтом (болото, песок, снежный покров). Если в эту тренировку включить пробегание азимутных отрезков (желательно по густому или «хламному» лесу) или бег «по нитке», нарисованной по карте, то мы получим вариант интегральной тренировки.

При разработке методов тренировки необходимо учитывать интенсивность, объём и периодичность тренировок.

Методологической основой организации тренировочного процесса является принцип адаптации. Исходя из этого принципа, устанавливается объём и периодичность тренировок. Время тренировки и пробегаемое расстояние должны соответствовать параметрам соревновательных дистанций с учётом возрастных и индивидуальных различий. Периодичность тренировок должна быть такой, чтобы была видна положительная динамика тренировочного процесса (адаптационные сдвиги). Интегральным критерием оценки подготовленности являются результаты в соревнованиях, а точнее темп (скорость) бега (абсолютная или в процентах от времени победителя в группе) [3].

В структуре интегральной подготовки выделяют упражнения, направленные на совершенствования технической и психологической подготовки. Цель технической подготовки – совершенствование технических действий и технических приёмов ориентирования. Цель психологической подготовки – это совершенствование психических процессов и управление психическими состояниями. Среди психических процессов главным для ориентировщика является мышление, то есть способность принимать решения в условиях дефицита информации [2]. Кроме того, что сам процесс ориентирования способствует развитию этого качества, в тренировках квалифицированных ориентировщиков есть много специальных упражнений, цель которых ограничить информацию. Можно выделить три типа таких упражнений:

1. ограничение информации на карте;
2. ограничение времени доступа к карте;
3. создание искусственных помех.

К упражнениям первой группы можно отнести:

- тренировка «по памяти», когда участник бежит без карты, а на каждом КП есть кусочек карты, на котором обозначен следующий КП;
- тренировка по рельефной карте, когда на карте оставлен только рельеф и гидрография, а остальная информация отсутствует; (Карта 1);



**Карта 1. Рельефная карта**

- иногда на карте оставляют участки (коридоры) между КП, заставляя участника точно идти по азимуту (Карта 2);

- или закрашивают участок карты в точке КП, заставляя участника пользоваться «легендами» (Карта 3);



**Карта 2. Упражнение «коридор»**



**Карта 3. Закрашенные точки КП**

- хорошим упражнением является прохождение участником дистанции без компаса. Это упражнение позволяет участнику полностью сосредоточиться на чтении карты.

К упражнениям второй группы относят: бег с общего старта, бег за лидером и т.п. Цель этих упражнений – заставить участника бежать быстрее, чем он способен воспринимать информацию, тем самым, ограничивая информационный поток.

Целью упражнений третьей группы является создание искусственных помех, например, посторонние люди на КП, соперники, которые играют роль раздражителя, парковое ориентирование, где присутствует много зрителей и т. п.

Следует ещё раз повторить, что все эти тренировки проводятся в структуре интегральной подготовки, т.е. с соревновательной интенсивностью. Проводить их с низкой интенсивностью нет смысла, поскольку они не дадут тренировочного эффекта.

Для совершенствования спортсмена требуются непрерывные круглогодичные тренировки. Эти круглогодичные спортивные тренировки разделяется на отдельные периоды, во время которых интенсивность тренировочной нагрузки, соотношение общей физической, технической и специальной подготовки, а также методы и средства тренировки спортсмена существенно различаются между собой [4].

Периодизация тренировочного процесса является предметом научных изысканий в спорте и в том числе в спортивном ориентировании. Однако сильнейшие скандинавские ориентировщики считают, что периодизация подготовки определяется только условиями проведения тренировок и календарем соревнований. Например, зимой приходится бегать по снегу, при этом скорость бега, естественно будет меньше, хотя интенсивность будет по-прежнему высокой.

Есть смысл говорить о смене периодов нагрузки и восстановления. При этом в периоды восстановления бег проводится в аэробном режиме в зоне ЧСС 120 – 140 уд/мин. В этот период можно уделить больше внимания упражнениям на развитие гибкости (стретчингу) [5].

В спортивном ориентировании понятия «пик формы» или «спортивная форма» для большинства спортсменов, не входящих в «элиту», являются несколько размытыми. Например, в беге с ориентированием, многие спортсмены в соревновательный период с апреля по ноябрь принимают участие в соревнованиях по 3-4 раза в неделю, а иногда 5-6 стартов. Конечно, не все соревнования имеют одинаковую значимость, но иногда существенным фактором является то, что эти соревнования проводятся на коммерческой основе, и спортсмены получают призы от организаторов, что также является хорошим стимулом держать себя в форме.

Таким образом, современные методы тренировки в спортивном ориентировании практически исключают неспециализированные средства подготовки, такие как тренировки, в беге на стадионе, на асфальте, многочисленные упражнения с отягощениями и проч. Считается что, основным методом тренировки является бег на местности с ориентированием, с ЧСС на уровне анаэробного порога. Бег в аэробном режиме применяется только для разминки, заминки, а также в упражнениях для развития силы: бег по горам, по песку и т.п.

### Литература

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. - М.: Академия, 2001. - 208 с.
2. Казанцев С. А. Теория и методика спортивного ориентирования : учебнометодическое пособие / С. А. Казанцев. - СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. - 76 с.
3. Лосев А.С . Тренировка ориентировщиков разрядников / А. С. Лосев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.
4. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании : монография / В. В. Чехихина. - М.: Советский спорт, 2006. - 232 с.
5. Ширинян А. А. Современная подготовка спортсмена – ориентировщика : учебное пособие / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. - М., 2008. - 112с.

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗВИТИЯ ЗИМНЕГО ПОЛИАТЛОНА В РОССИИ В 90-е ГОДЫ XX века

Ирхин В.Н., Харитонов А.Н.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
irhin@bsu.edu.ru, haritonoff.sanya2017@yandex.ru*

**Аннотация:** статья посвящена особенностям развития зимнего полиатлона в России в 90-е годы двадцатого века. Представлен анализ содержательных и организационных изменений в проведении соревнований. Показаны достижения спортсменов и проблемы развития данного вида спорта в рассматриваемый период.

**Ключевые слова:** развитие зимнего полиатлона, Россия, девяностые годы.

Полиатлон в России начал интенсивно развиваться с 1993 года, когда его включили в программу субъектов Российской Федерации, в государственную программу физического воспитания, в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, в календарные планы регионов России. Было принято решение о награждении чемпионов страны золотыми медалями, о присвоении звания Мастер спорта международного класса и ряд других мер, обеспечивающих дальнейшее развитие этого полезного и увлекательного вида спорта в нашей стране. В это же время (в 1993 году) была утверждена и Всероссийская Федерация полиатлона, которая объединила спортивные организации 48 субъектов Российской Федерации. В них работало 18 специализированных детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва [ 4; 5].

Зимний полиатлон включал в себя следующие виды программы: лыжные гонки (основа зимнего многоборья), стрельба из пневматической винтовки, силовая гимнастика (подтягивание на перекладине у мужчин, сгибание - разгибание рук в упоре лежа у женщин). Надо отметить, что возраст участников соревнований по зимнему полиатлону не был ограничен, спортсмены соревновались в следующих возрастных группах: юноши, девушки 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет (в этих группах проводились соревнования напервенство школы, города, области, России); основные группы - 18-20 лет, 21-34 года, 35-39 лет (эти группы принимали участие в Чемпионатах города, области, России, Мира, Кубках России, Мира), группы ветеранов - 40-49 лет, 50-59 лет, 60 лет и старше (участвовали в Первенствах России, Мира, Чемпионатах города, области [1; 3; 6].

Для каждой возрастной группе программа соревнований была разная: стрельба в группе юноши, девушки 10-11 лет. 12-13 лет - упражнение 2-ВП (пять зачетных выстрелов с опорой о локти, время упражнения 15 минут), 14-15 лет (10 зачетных выстрелов с опорой о локти, время упражнения 20 минут), 16-17 лет - 3-ВП (10 зачетных выстрелов стоя, время упражнения 20 минут); в силовой гимнастике упражнение для юношей и девушек 10-11, 12-13, 14-15 лет выполняется 3 минуты, а группы 16-17, 18-20, 21-34, 35-39

лет выполняли упражнения 4 минуты; в лыжных гонках были разные дистанции: юноши, девушки, женщины - 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, юноши 16-17 лет, мужчины основных групп - 10 км.

Международная ассоциация полиатлон а также стала присваивать спортсменам звания международного мастера по полиатлону, а судьям — звания международного судьи по полиатлону.

В 90-е годы зимний полиатлон представлял собой троеборье: 1. Стрельба. 2. Силовая гимнастика. 3. Лыжная гонка. Стрельба в полиатлоне проводилась в специальных тирах и велась из пневматической винтовки в 5-сантиметровую мишень с расстояния 10 метров. Данное упражнение имело название «III- ВП». На его выполнение участникам отводилось 20 минут. За это время надо было успеть произвести 10 выстрелов. Разрешалось неограниченное количество пробных выстрелов для пристрелки оружия. За 1 выстрел максимально можно было набрать 10 очков. Участник обязан был знать и соблюдать меры безопасности; при выполнении упражнения все действия с оружием, прицельными приспособлениями, снаряжением производилось самостоятельно; не допускалось действий, которые могли помешать другим стрелкам выполнять упражнение. После стрельбы спортсмены приводили в порядок свою огневую позицию; готовили и чистили оружие только в специально отведенных для этого местах. Участник имел право: пристреливать оружие согласно графика пристрелки; пользовался зрительными приборами и устройствами для крепления их; обращался к судьям по вопросам выполнения упражнения; Участнику запрещалось: делать сооружения, затрудняющие наблюдение за его действиями при выполнении упражнения; на соревнованиях уровня субъекта РФ и выше в возрасте от 16 лет и старше спортсмен пользовался услугами корректора. В полиатлоне у мальчиков, юношей и мужчин силовая гимнастика проводилась в подтягивании на высокой перекладине. Контрольное время для выполнения упражнений: для мальчиков и юношей 12-15 лет составляло 3 мин; для юношей 16 лет и мужчин 18 лет и старше - 4 мин; Подтягивание на высокой перекладине выполнялось из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. При подтягивании участник был обязан: из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины; опуститься в вис; самостоятельно остановить раскачивание. При подтягивании участнику было запрещено: наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль; отталкиваться от пола и касаться других предметов; делать «рывки», «взмахи», волны ногами или туловищем; сгибать руки поочерёдно; висеть на одной руке; применять накладку; отпускать хват, раскрыв ладонь; перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь; останавливаться при выполнении очередного подтягивания[1; 3; 6].

Силовая гимнастика у девочек, девушек и женщин представляла собой сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, выполнялось из исходного положения (ИП) упора лёжа:

выпрямленные перед собой руки упирались в подиум для контактной платформы (пол) на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляли прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упирались в подиум для контактной платформы(пол) без дополнительного упора. Лыжные гонки в полиатлоне проводились на дистанции 10 километров у мужчин и 5 километров – у женщин свободным стилем. На соревнованиях допускались следующие виды стартов: одиночный (участники стартуют по одному с интервалом 30 сек. или 1 мин.); парный (участники стартуют по двое с интервалом 30 сек. или 1 мин; групповой (участники стартуют группами (командами) по 3-5 человек с интервалом не менее 1 мин., порядок старта при этом определялся жеребьевкой). Участник имел право: на последних 200 м дистанции перед финишем не уступать лыжню; менять палки; смазывать лыжи на дистанции и чинить инвентарь без чьей-либо помощи; принимать пищу; получать сведения о времени и порядке прохождения отрезков дистанции им самим или другими участниками. Участник обязан был пройти все контрольные пункты; после финиша предъявить лыжи для проверки на них маркировки; при прекращении гонки сообщить об этом судье-контролёру и представителю своей команды; идя сзади другого участника сохранять дистанцию не менее 1 м от концов его лыж до носков своих лыж; идя первым, по требованию догоняющего участника уступить ему лыжню, сойдя с неё обеими лыжами (кроме как за 200 м до окончания дистанции).

По характеру соревнования могли быть:личные – определялись результаты и места отдельных участников;лично-командные – определялись результаты и места отдельных участников и команд;командные - определялись только места команд;квалификационные – проводились с целью отбора сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях. К основному соревнованию допускались участники, выполнившие квалификационные нормативы.

Характер и программа соревнований определялись Положением, которое не должно противоречить настоящим Правилам. Лыжные гонки проводились, как правило, последними видами. Положение содержало следующие разделы: цели и задачи;место и время проведения;руководство соревнованиями;участвующие организации и участники;программа по дням соревнований;порядок и условия определения личного и командного первенств (система зачета и оценки);условия награждения победителей и призеров личного и командного первенств, их тренеров;условия приема команд и участников;финансовые условия;сроки и порядок представления предварительных и именных заявок, а также других документов;время и место проведения первого совещания представителей команд совместно с ГСК.

При проведении соревнований со стрельбой в Положении должны были оговорены вопросы хранения оружия, обеспечения команд и участников оружием, боеприпасами и зрительными трубами.Положение должно было быть разослано организациям, приглашаемым для участия, в следующие сроки:для соревнований первого уровня - не менее чем за 6 месяцев;для соревнований второго и третьего уровней - не менее чем за 3 и

2 месяца соответственно. Изменения и дополнения в Положение могли вноситься организацией, утвердившей Положение. В ходе соревнований вносить изменения в Положение запрещалось, за исключением упрощения программы при чрезвычайных обстоятельствах (например, уменьшение дистанций из-за погодных условий).

В 1996 году Всероссийская Федерация полиатлона явилась одним из организаторов фестивалей среди допризывной молодежи (г.Йошкар-Ола, Брянск, Абакан, Обнинск) и детей (г.Дубна) по летнему полиатлону; фестиваля и чемпионата России (г.Сыктывкар), фестиваля среди молодежи и студентов (г.Тамбов) и детей (г.Кандопога) по зимнему полиатлону; Кубков России в регионах (г.Новокузнецк, Курган, Казань, Вологда).Полиатлонначинаетзаниматьпрочноеместосредидругихвидовспорта[2].

С 1993 года в Белгородской области было образовано и активно действовало региональное отделение полиатлона. С 1993 года ежегодно проводятся соревнования по зимнему полиатлону между городами и районами области в зачет областной спартакиады. Районы и города области выставляют команды по восемь человек определенно в разных возрастных группах. На соревнованиях присваиваются разряды до кандидата в мастера спорта России. Победители отбираются в сборную области для участия в чемпионатах России. Соревнования отдельно проводятся для школьников и взрослых. Для взрослых предусмотрены возрастные группы, где применяются коэффициенты при подсчете результатов. С 2010 года была зарегистрирована Белгородская областная федерация полиатлона со статусом юридического лица, которая курирует работу десяти секций полиатлона.

В рассматриваемый период в белгородском полиатлоне появились первые спортивные успехи, первые мастера спорта. Однако, несмотря на все достижения и успехи, существовало множество проблем с дальнейшим развитием и популяризацией полиатлона: отсутствовала системная многолетняя подготовка спортсменов; проводилось малое количество спортивных мероприятий; не было возможности для участия в тренировочных сборах и выездных соревнованиях за пределами Российской Федерации; отсутствовало постоянное место для проведения стрелковых тренировок и тренировок по силовой гимнастике; слабое финансирование ограничивало возможности экипировки спортсменов-полиатлонистов (пневматические винтовки, стрелковые костюмы, лыжная экипировка); не хватало квалифицированных тренеров [7].Одной из главных причин подобного явления стало то обстоятельство, что полиатлон не являлся олимпийским видом спорта, поэтому не получал такого распространения как популярные виды спорта.

### Литература

1. Заикин И.О. Структура соревновательной деятельности в зимнем полиатлоне // Вестник спортивной науки. 2008. № 3. С. 57-59.
2. Кейно, А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза: учебно- метод. пособ /А.Ю. Кейно, А.С. Чубуков, А.В. Сычев, Е.С. Ильиных. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 57 с.

3. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
4. Уваров В. А. Научно-методический журнал. Полиатлон. Международной ассоциации полиатлона / В.А. Уваров. — Санкт- Петербург 6-10 марта 1996 г.
5. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.
6. Червяков В.З. Кемза А.И., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М., 1997 г. – 38 с.
7. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона -[www.polyathlon.ru](http://www.polyathlon.ru).

## СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ

Горпинка М.И., Тарасенко Ю.С, Хаед Рамуд

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)*

*г. Белгород, Россия*

*agoshkov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье представлено предположение о том, что включение комплекса статических упражнений на суше позволят во время обучения и совершенствования техники плавания юных спортсменов развивать физические качества, в том числе выносливость и силовые способности. Приводятся результаты педагогического эксперимента и научного обоснования данного подхода в тренировке пловцов массовых разрядов.

**Ключевые слова:** Физическая подготовка, общая выносливость, пловцы массовых разрядов, спорт.

**Введение.** В настоящее время возросший уровень достижений в спортивном плавании требует постоянного поиска все новых и новых резервов для улучшения спортивных результатов. Технологии спорта не стоят на месте и постоянно предлагают новые виды оборудования и инвентаря для занятия плаванием, по нашему мнению, не все предложенные виды упражнений с использованием технических средств, одинаково эффективны. Но такие сведения являются неполными, и по ним трудно судить о влиянии, оказываемом комплексом упражнений на суше и в воде с использованием оборудования, на технику и скорость плавания способом «кроль на груди и спине». Поэтому эта проблема имеет важное теоретическое и практическое значение для подготовки пловцов в

возрасте 7-8 лет. Анализу этой актуальной проблемы были посвящены наши экспериментальные исследования.

Цель исследования: экспериментально изучить эффективность применения комплекса статических упражнений на технику плавания способом «кроль на груди и кроль на спине».

В основе рабочей гипотезы предполагается, что включение комплекса статических упражнений на суше позволят во время обучения и совершенствования техники плавания юных спортсменов развивать физические качества, в том числе выносливость и силовые способности.

**Методы и организация исследования.** Исследования проводились в бассейне ДЮСШ №2 г. Шебекино. Было отобрано две группы пловцов (мальчики и девочки 9-10 лет). В ходе исследования, которое проводилось с сентября 2015 по март 2016 г., одна группа выступала в роли экспериментальной ЭГ.

В педагогическом эксперименте, в течении 7 месяцев 3 раза в неделю экспериментальная группа выполняла комплекс статических упражнений на суше ЭГ тренировалась на суше, применяя имитационные и статические упражнения со своим весом, а КГ – на воде, по стандартной методике плавания ДЮСШ. Суммарное время выполнения программы с учетом интервалов и пауз отдыха составляло 45 минут. В остальном плавательная подготовка обеих групп проводилась по программе для ДЮСШ.

Наше исследование состояло из трех взаимосвязанных этапов:

На первом этапе определялось общее направление исследования, изучались литературные источники, избирались адекватные методы исследования, формировалась рабочая гипотеза, задачи, разрабатывалась экспериментальная программа. На этом этапе также проводились исходные контрольные испытания.

На втором этапе разрабатывалась и внедрялась в тренировочный процесс пловцов 9-10 лет обучения экспериментальная методика с использованием статического комплекса упражнений на суше и в воде, направленная на совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

На третьем этапе проводились заключительные контрольные испытания, которые позволили определить эффективность разработанной методики, сделать выводы и разработать практические рекомендации. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов и оформлялись в виде дипломной работы.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, контрольные испытания, экспертная оценка, методы математической статистики, беседы с медицинскими работниками и опытными тренерами.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В сентябре 2015 года были выделены две группы пловцов с приблизительно одинаковой физической подготовленностью. Пловцы третьего года обучения, которые занимались 5 раз в неделю по 45 минут.

В начале эксперимента были измерены такие показатели:

1. Время, в течение которого пловец проплывал 25 м способом «кроль на груди» и 25 м способом «кроль на спине», фиксировалось секундомером от момента стартового сигнала до завершения дистанции и касания стенки рукой.

2. Время, в течение которого пловец проплывал 25 м способом «кроль на спине», фиксировалось секундомером от момента стартового сигнала до завершения дистанции и касания стенки рукой.

3. Бросок набивного мяча 1 кг, измерения в метрах.

4. Прокручивание прямых рук вперед-назад (ширина хвата); измерения в сантиметрах.

5. Наклон вперед стоя на возвышенности.

6. Прыжок в длину с места.

Экспертную оценку техники плавания кролем проводил тренер-преподаватель Чекалин Б.О.

Показатели контрольных испытаний ЭГ и КГ до эксперимента представлены в таблице 1.

Из таблицы видно, что группы пловцов были однородными.

Таблица 1 – Результаты тестирования до эксперимента юных пловцов

Показатель	До эксперимента		Достоверность
	ЭГ	КГ	
Время 25в/с, с	31±2,9	32±2,9	-
Время 25 н/с, с	33±2,9	32±2,9	-
Прокручивание рук, см	36±3,3	37±3,3	-
Бросок мяча, м	2,2±0,3	2,2±0,2	-
Наклон вперед, см	4±1.6	3±1.3	-
Прыжок в длину, м	0.9±0,4	1±0,4	-
Экспертная оценка, балл	5,3±0,76	5,1±0,6	-

На заключительном этапе, в марте 2016 проводились повторно контрольные испытания, которые позволили нам провести сравнение с результатами тестирования в сентябре 2015 и сделать выводы об эффективности использования комплекса статических упражнений на суше. Достоверность различий между экспериментальной и контрольной группой наблюдается во всех тестах.

Данные, отраженные в таблице 2 показывают, что, несмотря на одинаковую плавательную подготовку, результаты в контрольных испытаниях различны. Так за время проведения эксперимента средняя скорость в экспериментальной группе при проплывании дистанции в 25 м кролем на груди и кролем на спине составила 28 секунд и в контрольной группе так же выросла средняя скорость проплывания дистанции 25 м

кролем на груди и кролем на спине составила 29 секунд, но скорость проплывания меньше, чем в ЭГ. Показатель скорости плавания в ЭГ и КГ определил, что группа выполняющая специальный комплекс статических упражнений на суше имеет более значительный прирост в скорости и выносливости, а значит использовать такой комплекс упражнений эффективнее.

Таблица 2 – Результаты тестирования после эксперимента юных пловцов

Показатель	После эксперимента		Достоверность
	ЭГ	КГ	
Время 25в/с, с	28±2,9	29±2,9	-
Время 25 н/с, с	28±2,9	29±2,9	-
Прокручивание рук, см	34±3,3	36±3,3	-
Бросок мяча, м	3,3±0,3	2,6±0,2	-
Наклон вперед, см	7±1.6	4±1.3	-
Прыжок в длину, м	1.4±0,4	1,2±0,4	-
Экспертная оценка, балл	6±0,76	5,3±0,6	-

Обобщая результаты проделанной работы, в таблице 3 представлены достоверные изменения в измеряемых показателях у испытуемых.

Таблица 3 – Результаты тестирования до и после эксперимента

Показатель	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Время 25в/с, с	31±2,9	32±2,9	28±2,9	29±2,9	+	-
Время 25 н/с, с	33±2,9	32±2,9	28±2,9	29±2,9	+	-
Прокручивание рук, см	36±3,3	37±3,3	34±3,3	36±3,3	-	-
Бросок мяча, м	2,2±0,3	2,2±0,2	3,3±0,3	2,6±0,2	+	-
Наклон вперед, см	4±1,6	3±1.3	7±1,6	4±1,3	+	-
Прыжок в длину, м	0,9±0,4	1±0,4	1,4±0,4	1,2±0,4	-	-
Экспертная оценка, балл	5,3±0,76	5,1±0,6	6±0,76	5,3±0,6	-	-

**Заключение.** Применение в тренировке пловцов 9-10 лет комплекса статических упражнений на суше, приводит к росту статической силы в выполняемых упражнениях на суше, так же имеет место перенос статической силы в выполнение заданий в воде, повышается скоростная выносливость, этот комплекс положительно сказывается на технике плавания юных спортсменов.

Использование в тренировке пловцов этого возраста, комплекса статических упражнений, способствует формированию рациональной биомеханической структуре

гребка, что в свою очередь качественно отражается на улучшение техники и скорости в плавании способом «кроль на груди и на спине».

Результаты, полученные в ходе исследования, показывают, что использование в тренировочном процессе комплекса статических упражнений на суше, позволяют быстрее и эффективнее добиться у детей рациональной техники плавания и тем самым повлиять на скорость проплывания дистанции. Так же позволяет развить скорость, ловкость и выносливость, так же использование этих упражнений часто и систематично в тренировке детей этого возраста, положительно влияет на технику плавания способом «кроль на груди и на спине».

#### **Литература**

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 160 с.
2. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 460 с.
4. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию / А.И. Кошанов – М.: Чистые пруды, 2006. - 136 с.

### **ФУТБОЛ: АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОЙ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

**Максименко И.Г., Кондратьев С.В.**

*Воронежский государственный институт физической культуры, РФ, г. Воронеж*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет, РФ,*

*г. Белгород*

*Самарский государственный технический университет, РФ, г. Самара*

*maksimenko\_76@mail.ru*

**Аннотация.** Для современного футбола актуальной выступает проблема совершенствования системы многолетней подготовки. К перспективным направлениям решения проблемы необходимо отнести анализ традиционных подходов к построению макроциклов у футболистов различной квалификации с целью их оптимизации. В статье приведены данные о динамике характеристик физической и технической подготовленности футболистов различной квалификации на протяжении годичного макроцикла. По результатам исследований выявлено, что традиционное планирование нагрузок различной направленности в годичном цикле не обеспечивает должного уровня подготовленности в соревновательном периоде. С целью повышения эффективности многолетней подготовки в футболе необходимо опираться на зарубежный опыт

планирования нагрузок в макроциклах, в том числе, широко использовать индивидуальный подход в подготовке юных игроков.

**Ключевые слова:** динамика, макроцикл, оптимизация, система, соревновательная практика, эффективность.

Для современного футбола актуальной выступает проблема совершенствования системы многолетней подготовки. Известно, что макроцикл является одним из ключевых структурных образований тренировочного процесса [1-6]. Поэтому к перспективным направлениям решения проблемы необходимо отнести анализ традиционных подходов к построению макроциклов у футболистов различной квалификации с целью их оптимизации [1, 2]. Несмотря на проведение ЧМ-2018 в России, мировой рейтинг сборной команды страны сравнительно невысокий, что обуславливает, в первую очередь, необходимость выявления недостатков в планировании годичной подготовки у юных спортсменов, а затем – выявление просчетов и у взрослых игроков. Как известно, соревновательная деятельность в футболе предусматривает комплексное проявление физических качеств и технико-тактического мастерства занимающихся [6]. Таким образом, чрезвычайно важным представляется выявление результатов педагогических воздействий на спортсменов в динамике годичного цикла на основе оценки показателей физической и технической подготовленности футболистов различной квалификации.

Анализ последних исследований показал фрагментарность аналогичных нашему изысканий. Например, предыдущие исследования различных сторон подготовленности игроков в макроцикле предполагали выявление изменений в уровнях лишь отдельных двигательных качеств [1, 2, 6]. В литературе практически отсутствуют данные о динамике параметров относительной силы и общей выносливости. Данные «пробелы» касаются как подготовки юных, так и взрослых спортсменов. Кроме того, применение отличающихся друг от друга контрольных испытаний сделало невозможным сравнение и интерпретацию разрозненных и разнонаправленных данных по рассматриваемой проблеме.

Изложенное выше послужило основанием для проведения исследования, целью которого явилось выявление динамики показателей структуры физической и технической подготовленности футболистов различной квалификации в течение годичного макроцикла тренировки. В исследовании приняли участие 285 футболистов (75 юных), среди которых: мастеров спорта – 50, спортсменов II разряда – 67, спортсменов-третьеразрядников – 59. Применялась батарея тестов из 13 контрольных упражнений, отвечающих требованиям информативности, надёжности и эквивалентности: бег на 30 м и 60 м с высокого старта (с); прыжки – вверх и тройным с места (см); вбрасывание мяча двумя руками из-за головы (м); определение суммарного показателя относительной силы пяти мышечных групп ноги (кг); ведение мяча по прямой 30 м (с); ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с); удары на дальность (м); удары на точность (кол-во раз); жонглирование мячом (кол-во раз/мин). С помощью данных тестов определяли уровень развития у испытуемых основных физических качеств: быстроты, относительной силы, скоростно-силовых,

специальной и общей выносливости; а также характеристики технической подготовленности.

Для получения полной объективной информации о колебаниях показателей структуры физической и технической подготовленности футболистов различной квалификации на протяжении всего годового цикла было решено проводить тестирования в следующей периодичности: в начале, в середине и в конце каждого круга соревнований, а также в первой половине зимнего подготовительного периода. Изучение полученных материалов позволило констатировать следующее.

Подтвердилась известная тенденция: повышение спортивного мастерства футболистов сопровождается ростом результатов в тестах. При этом самые высокие показатели отмечены у мастеров спорта, а наиболее низкие результаты – у третьеразрядников.

В процессе исследования установили, что уровень как физической, так и технической подготовленности игроков футбольных команд в течение годового макроцикла подвержен значительным колебаниям. Величина таких колебаний лимитируется рядом факторов, приоритетными среди которых являются: состояние спортивной формы, календарь игр, период годового макроцикла, задача этапа подготовки.

По результатам исследования в годовом цикле выявлены периоды, в которых у футболистов зафиксированы наиболее высокие показатели в различных тестах. Так, у игроков III разряда наивысшие показатели подготовленности зарегистрированы:

- в беге на 30 м с высокого старта, в ведении мяча по прямой 30 м – март и июнь месяц;

- в беге на 60 м с высокого старта, в прыжке вверх с места, в тройном прыжке с места, во вбрасывании мяча двумя руками из-за головы, в беге 7 x 50 м; в ведении мяча, обводке стоек, ударе по воротам; в ударах на дальность; в ударах на точность, в жонглировании мячом – июнь;

- в данных суммарного показателя относительной силы пяти мышечных групп ноги, в двенадцатиминутном беге – январь.

В ходе эксперимента установили, что для юных футболистов (II и I разряд) характерно достижение пиковых значений быстроты, скоростно-силового потенциала, специальной выносливости и технической подготовленности к концу чемпионата (юношеского первенства) – в мае-июне месяце. При этом у кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта пиковые значения данных качеств наблюдаются в апреле-мае месяце. Например, в мае были отмечены лучшие за весь макроцикл показатели в тестах:

1) у кандидатов в мастера спорта: бег на 30 и 60 м с высокого старта – 4,02 с и 7,26 с, вбрасывание мяча двумя руками из-за головы – 25,4 м, ведение мяча по прямой 30 м – 4,28 с, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам – 6,97 с, удары на точность – 8,2 раз;

2) у мастеров спорта: бег на 30 м с высокого старта – 3,93 с, тройной прыжок с места – 821,8 см, вбрасывание мяча двумя руками из-за головы – 28,4 м, ведение мяча по прямой 30 м – 4,14 с, удары на точность – 8,9 раз, жонглирование мячом – 49,5 раз/мин.

В июне месяце были выявлены пиковые значения в таких тестах:

а) КМС: прыжок вверх с места – 60,4 см, тройной прыжок с места – 791 см, бег 7 х 50 м – 61,7 с, удары на дальность – 115 м, жонглирование мячом – 48,3 раз/мин;

б) МС: бег на 60 м с высокого старта – 7,14 с, прыжок вверх с места – 64,8 см, бег 7 х 50 м – 58,9 с, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам – 6,83 с, удары на дальность – 119 м. В данных относительной силы пяти мышечных групп ноги и двенадцатиминутного бега у футболистов с квалификацией II разряд – мастер спорта пиковые значения отмечались в мае.

По данным исследования установили, что игроки с квалификацией от III разряда до мастера спорта приступают к играм первого и второго круга соревнований, имея недостаточный уровень развития основных физических качеств и технической подготовленности. Также выявили, что на протяжении первого круга у футболистов отмечается однонаправленное снижение параметров физической и технической подготовленности. Такие данные диссонируют с результатами исследований отдельных специалистов, утверждающих, что у футболистов высокой квалификации заметное ухудшение показателей основных физических качеств наблюдается лишь во второй половине первого круга чемпионата, а пик физической подготовленности достигается к концу весенне-летнего круга соревнований.

Кроме того, установили, что игроки, использующие традиционную систему подготовки, демонстрируют достаточно высокий уровень общей выносливости. При этом известно, что выполнение больших объемов аэробной работы служит определенным барьером для спортсменов на всех ступенях классификации – от III разряда до мастера спорта – при развитии быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и, как следствие, скоростной техники выполнения приемов в соревновательном периоде. Таким образом, нарушается один из главных принципов спортивной тренировки, обязывающий увязывать специфику соревновательной деятельности и тренировочной практики. Изложенное выше дает основания говорить о том, что большинством команд стран СНГ игнорируется ряд положений спортивной науки, призванных обеспечить соответствие тренировочных воздействий запросам соревновательной практики.

Кроме того, установлено, что в работе с юными футболистами в недостаточной степени используется индивидуальный подход [1, 2]. В первую очередь, речь идет об игнорировании дифференцирования игроков по принципу предрасположенности к развитию аэробных либо анаэробных механизмов энергообеспечения.

С целью повышения эффективности процесса многолетней подготовки в футболе необходимо опираться на зарубежный опыт планирования нагрузок в макроциклах, который связан с обеспечением пролонгированно-высокого уровня спортивной формы в серии ответственных матчей.

**Выводы.** Для современного футбола актуальной выступает проблема совершенствования системы многолетней подготовки. Известно, что макроцикл является одним из ключевых структурных образований тренировочного процесса. Поэтому к перспективным направлениям решения проблемы необходимо отнести анализ традиционных подходов к построению макроциклов у футболистов различной квалификации с целью их оптимизации. Важным представляется выявление результатов педагогических воздействий на спортсменов в динамике годичного цикла на основе оценки показателей физической и технической подготовленности футболистов различной квалификации.

Большинством команд стран СНГ игнорируется ряд положений спортивной науки, призванных обеспечить соответствие тренировочных воздействий запросам соревновательной практики. Выявлено, что используемая многими футбольными командами СНГ схема планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле, предусматривающая выполнение повышенных объёмов аэробной работы, обеспечивает достижение высокого уровня физической и технической подготовленности спортсменов лишь на протяжении второй половины второго круга чемпионата страны. Отмеченная тенденция прослеживается у футболистов с квалификацией от II разряда до мастера спорта. У спортсменов – третьеразрядников лучшие показатели подготовленности наблюдаются в конце первого круга соревнований. Установлено, что на протяжении годичного цикла у футболистов различной квалификации наблюдается гетерохронность достижения пиковых значений в показателях физической и технической подготовленности

Выявлены максимальные значения показателей физической и технической подготовленности футболистов от III разряда до мастера спорта, обеспечивающие рост спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки с акцентом на наиболее значимые для каждой ступени классификации двигательные способности спортсменов. Так, прогресс спортивных результатов сопровождается следующим приростом развития основных физических качеств: быстроты – от 11,5 % в беге на 60 м до 13,6 % в беге на 30 м; скоростно-силовых качеств – от 22,2 % в тройном прыжке с места до 36,8 % во вбрасывании мяча двумя руками из-за головы и 40,1 % в прыжке вверх с места; силы – на 16,1 % в данных относительной силы пяти мышечных групп ноги; специальной выносливости – на 16,2 % в беге 7x50 м; общей выносливости – на 17,8 % в двенадцатиминутном беге.

Установлено, что в работе с юными футболистами в недостаточной степени используется индивидуальный подход. В первую очередь, речь идет об игнорировании дифференцирования игроков по принципу предрасположенности к развитию аэробных либо анаэробных механизмов энергообеспечения. С целью повышения эффективности процесса многолетней подготовки в футболе необходимо опираться на зарубежный опыт планирования нагрузок в макроциклах, который связан с обеспечением пролонгированно-высокого уровня спортивной формы в серии ответственных матчей.

Полученные в ходе исследования данные могут служить ориентиром при использовании традиционной системы многолетней тренировки футболистов разного возраста и квалификации.

### Литература

1. Максименко И. Г. Спортивные игры: система многолетней подготовки юных спортсменов / И. Г. Максименко, Г. В. Бугаев, В. В. Кадулин, А. В. Сысоев // Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Воронеж: ООО «Ритм», 2016. – 424 с.
2. Максименко И. Г. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И. Г. Максименко, А. В. Воронков, Л. В. Жилина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 11–13.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. –К.: Олимп. лит., 2015.–Кн. 1. – 2015 – 680 с.
5. Bompa T. O., & Haff G. G. Periodization: Theory and methodology of training. / Т. О. Bompa, & G. G. Haff // [5-th Edition]. Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2009. – 280 p.
6. Marseillou P. Football. Programmation annuelle d'entraînement des debutants / P. Marseillou. – Paris: Editions Actio. – 2008. – 144 p.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

## АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Третьяков А.А., Ткаченко А.И., Кулиничев А.Н.

*Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина*

*tretyakov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Необходимо отметить, что физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России представляет собой одно из ведущих направлений подготовки будущих специалистов. Физическая подготовка курсантов тесно связана с процессами, происходящими в общественной и социально-экономической жизни города, области, региона, государства. Важные изменения основных функций современного общества, увеличение объема и усложнение задач, которые осуществляют органы внутренних дел, качественное трансформирование характеристик преступности определяют потребность в высокой и разносторонней готовности сотрудников к эффективной правоохранительной деятельности.

Важными составляющими физической подготовки сотрудников внутренних дел, как и других специалистов, является уровень двигательной активности и качественные показатели здоровья. От этих составляющих и будет зависеть физическая подготовленность специалистов в области правоохранительной деятельности. Не говоря уже об эффективности выполнения своих должностных обязанностей.

Выпускники общеобразовательных организаций, поступающие в образовательные организации МВД России, делают первый шаг к становления личности сотрудника правоохранительной деятельности. Поэтому насколько хорошо будут сформированы профессиональные знания, умения и навыки, а также компетенции во время обучения в вузе, настолько в будущем сотрудник МВД будет справляться со своими должностными обязанностями.

Во время обучения в образовательных организациях МВД России необходимо следить за правильным распределением двигательной активности курсантов в течении дня. А также уделять должное внимание сохранению и увеличению потенциала здоровья курсантов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, курсанты, двигательная активность, уровень здоровья, учебный процесс.

**Введение.** Анализ статистических данных показывает, что в России проживает около 4 миллионов молодых людей в возрасте от 10 до 20 лет. Также отмечается, что у большинства из них отмечаются отклонения в состоянии здоровья. У курсантов регистрируется низкая двигательная активность, а также отсутствие потребности в

занятиях физической культурой и спортом. Двигательная активность не выступает, как повседневная привычка, а является обязательным условием создания благоприятного режима дня с правильной организацией быта, труда и отдыха, отношения к вредным привычкам.

Многие ученые указывают на то, что недостаточная двигательная активность у курсантов и студентов может проявляться в быстрой утомляемости и нежелания выполнять учебную нагрузку длительное время, также в неспособности к быстрому переключению внимания, и в неумении проявлять свои волевые качества.

**Методы и организация исследования.** Для оценки уровня двигательной активности курсантов был проведено исследование в течении одного учебного дня. Проанализировано учебное расписание и с помощью шагомеров Omron рассчитана двигательная активность в течении учебного дня.

Были выбраны 3 взвода третьего года обучения. Курсанты 3 курса были выбраны не случайно. По данным литературных источников [2, 3, 4], к 3 курсу обучающиеся окончательно адаптируются к условиям образовательной организации. Их образовательная деятельности носит устоявшийся характер.

Помимо этого, у курсантов этих же взводов был определен уровень здоровья, с помощью экспресс оценки уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Методика содержит измерения показателей физического развития и расчет индексов. Оценка результатов переводится в баллы и суммируется.

И дополнительно с помощью коэффициента здоровья по модифицированной формуле Р.М. Баевского был оценен адаптационный потенциал системы кровообращения. Преимущества метода заключается в том, что быстро и без больших затрат выявляются лица, по отношению к которым необходимо проведение оздоровительных мероприятий либо изменение условий окружающей среды.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Расписание учебных групп представлено в таблице 1.

Из расписания курсантов видно, что в течении учебного дня в каждом взводе есть практическая пара по физической культуре, что обуславливает высокую двигательную активность на данном занятии. Остальные занятия носят теоретический характер, что указывает на низкую двигательную активность в течении занятий. Нельзя исключать дополнительную активность во время занятий и при переходе из учебных аудиторий на следующее занятие.

Анализ учебного расписания в течении недельного цикла показал, что в данных группах каждый день проводилось не больше 3 пар. В течении недели проведены по 3 учебных занятия по физической подготовке, что положительно должно сказываться на физической подготовленности курсантов. Хотя недельный цикл недостаточен для широкого анализа учебной нагрузки обучающихся.

**Таблица 1 – Учебное расписание курсантов**

	Время/пара	1 взвод	2 взвод	3 взвод
<b>Учебный день</b>	08.30-10.00 1 пара	Административная деятельность полиции <b>(практическое занятие)</b>	Гражданское процессуальное право <b>(семинарское занятие)</b>	Физическая подготовка <b>(практическое занятие)</b>
	10.15-11.45 2 пара	Физическая подготовка <b>(практическое занятие)</b>	Криминалистика <b>(семинарское занятие)</b>	Административная деятельность полиции <b>(практическое занятие)</b>
	12.00-13.30 3 пара	Криминалистика <b>(семинарское занятие)</b>	Физическая подготовка <b>(практическое занятие)</b>	Психология <b>(практическое занятие)</b>

Проводя анализ двигательной активности курсантов в течении выбранного учебного дня можно сказать, что занятие по физической подготовке требует хорошей подготовленности. Данное занятие имеет высокую плотность и в него включено большое количество разнообразных специальных упражнений из-за чего больше половины суточной нормы двигательного объема реализуется. Данные приведены в таблице 2.

**Таблица 2 – Двигательная активность курсантов образовательной организации МВД России в течении учебного дня**

	Время/пара	1 взвод		2 взвод		3 взвод	
		Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
<b>Учебный день</b>	08.30-10.00 1 пара	424±79	531±61	301±48	422±62	4980±148	5440±296
	10.15-11.45 2 пара	5330±342	6860±658	534±82	651±91	404±59	546±41
	12.00-13.30 3 пара	631±62	703±59	4260±251	6460±364	384±99	501±81
<b>Общий двигательный объём</b>		6385±284	8094±375	5095±319	7533±401	5768±289	6487±254

По данным ведущих ученых, исследующих проблемы двигательной активности учащейся молодежи, объем двигательной активности у данной молодых людей в течении дня должен составлять 10 – 12 тысяч локомоций. [1, 2] Это положение легло в основу нашего исследования.

Так из таблицы видно, что основная двигательная нагрузка в учебном дне распределяется не равномерно. Занятие по физической подготовке объемом в 4000 – 5000 шагов у девушек, 5000 – 6000 у юношей, берет на себя основную двигательную нагрузку.

Что соответствует больше чем половина суточной нормы. В течении остальных занятий курсанты, а это около 3 часов учебного времени, пассивны. Объем их двигательной активности не превышает, в сумме двух занятий, 1000 шагов.

Необходимо отметить, что наибольшая активность у курсантов на занятие по физической подготовке отмечена на 2 учебной паре. Как видно из таблицы у юношей, которые занимались на первой паре физической подготовкой, объем двигательной активности был низким из 3 занятий по физической подготовке. Высокий объем двигательной активности был отмечен у взвода, которого занятие по физической подготовке проходило 2 учебной парой. По-видимому, это связано с тем, что к началу учебного дня курсантам тяжело включиться в учебное занятие во физической культуре. Хотя перед занятием было проведено общеинститутское построение. К концу учебного дня курсанты испытывают усталость, поэтому повышения двигательной активности на третьем занятии по физической подготовке не отмечено. Это хорошо прослеживается по результатам двигательной активности девушек 2 взвода. У них отмечена самый низкий объем двигательной активности из всех занятий по физической подготовке.

Двигательная активность курсантов распределяется в течении учебного не равномерно. К первому учебному занятию им трудно включиться в учебный процесс. К последнему учебному занятию девушки и юноши испытывают усталость и утомление. В общем за весь учебный день учащимся преодолевается больше половины суточной нормы двигательного объема. Можно предположить, что в течении суток курсанты перевыполняют суточную норму в двигательной активности, что должно положительно сказываться на их здоровье.

Для оценки уровня здоровья нами была использована методика предложенная Г.Л. Апанасенко. Она позволяет без трудностей узнать уровень здоровья у исследуемых. Методика доступна и может использоваться с различным контингентом и в различных условиях. Установлена четкая зависимость между уровнем соматического здоровья и состоянием здоровья. Чем ниже уровень соматического здоровья индивида, тем вероятнее развитие хронического соматического заболевания.

Полученные результаты представлены в таблице 3.

В оценке уровня соматического здоровья приняли участие курсанты 3 курса в количестве 60 человек (20 девушек и 40 юношей). Они же принимали участие в анализе двигательной активности.

В таблице представлены средние значения результатов по всей выборке курсантов.

Исследование уровня соматического здоровья курсантов определило, что у юношей общий балл в данной методике составил  $8,09 \pm 1,28$ , он соответствует среднему уровню. Общий балл составляется из нескольких показателей. Как видно из таблицы, юноши набрали больше баллов в Индексе Робинсона, который определяет возможности кардио-респираторной системы, и на пробе «Время восстановления после 20 приседаний». Это указывает на то, что юноши-курсанты достаточно хорошо могут восстанавливаться после физической нагрузки. Их кардио-респираторная система достаточно хорошо справляется с трудностями учебного процесса. Остальные индексы отражают невысокий

уровень силовой подготовки и низкие возможности дыхательной системы (точнее низкие показатели жизненной емкости легких).

**Таблица 3** – Оценка уровня здоровья курсантов образовательной организации МВД России

		Индекс Кетгле	Баллы	Силовой индекс	Баллы	Жизненный индекс	Баллы	Индекс Робинсона	Баллы	Время вос-ния после 20 присед-й	Баллы	Общий балл	Уровень Здоровья	КЗ Баевского	Сотояние
Юноши	м	23,82	0,27	63,17	0,13	53,31	0,70	86,78	2,02	1,00	5,00	8,09	средний	2,21	напряже нное
	М	0,73	0,25	1,00	0,33	4,88	0,45	3,72	1,33	0,01	0,12	1,28		0,06	
Девушки	м	20,29	-0,08	51,41	1,12	44,06	0,44	80,21	1,01	1,31	3,44	5,82	ниже среднего	1,83	удовлетво рительное
	М	0,20	0,14	3,45	0,63	3,80	0,40	10,14	1,08	0,02	0,77	2,12		0,25	

У девушек-курсантов общий балл оказался ниже, чем у юношей. Общий балл уровня соматического здоровья составил  $5,82 \pm 2,12$ , что соответствует уровню ниже среднего. Из суммирования баллов индексов можно увидеть, что основные баллы были набраны в силовом индексе, что указывает на хорошую силовую подготовку девушек, индексе Робинсона, что свидетельствует о хороших возможностях кардио-респираторной системы, и «Время восстановления после 20 приседаний», большинство девушек достаточно быстро восстанавливаются после физической нагрузке.

Дополнительное исследование, проводившееся для оценки адаптационного потенциала системы кровообращения курсантов с помощью Коэффициента здоровья Баевского показало, что у девушек проблем с адаптационными возможностями нет. У юношей же напротив, расчет коэффициента Баевского указал на наличие напряженности в адаптационной системе организма. В данном случае требуется проведение оздоровительных и рекреативных мероприятий для восстановления потенциала адаптационных возможностей организма юношей-курсантов.

**Заключение.** Подводя итог проведенному исследованию необходимо сказать, что высокая двигательная активность положительно сказывается на уровне здоровья учащейся молодежи, но распределение ее в течение учебного дня должно быть равномерно или стремиться к этому. Учебный процесс включает в себя различные негативные стороны, которые должны нивелироваться опытом использования различных средств физической культуры. Курсанты в течении учебного дня могут испытывать проблемы с резким снижением и повышением двигательной активности, что требует от их организма

больших усилий. Как результат резких смен двигательных режимов могут обостряться различные заболевания.

Оценка уровня соматического здоровья курсантов образовательной организации МВД России показал, что требуется проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Мероприятия, которые позволили бы восстановить адаптационные возможности организма девушек и юношей.

### Литература

1. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД / Алдошин А.В. // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.
2. Герасимов И.В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска) / Герасимов И.В. // дис. ... канд. пед. наук. СПб. 2003. - 222 с.
3. Герасимов И.В. Педагогические аспекты формирования профессиональных двигательных навыков курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / Герасимов И.В. // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮОИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. - С. 31-33.
4. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 101 с.
5. Горелов, А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах её повышения / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009, вып. 1 (47). – С. 28-33.
6. Макеева В.С. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД / Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. // Научное мнение. 2017. № 1. С. 97-102.
7. Морев Д. Г. Методика боевой подготовки курсантов вузов МВД России в условиях ограниченного пространства: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2001. – 24 с.
8. Моськин С.А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов / Моськин С.А. // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 304-306.
9. Ноздрачев В. В. Методика совершенствования боевой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000. - 24 с.
10. Полянский В.П. Учет специфики будущей служебной деятельности в физической, огневой и тактико-специальной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России / Полянский В.П., Баркалов С.Н. // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2003. - С. 14-16.

# АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В ДОСОВЕТСКОЙ, СОВЕТСКОЙ И СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Бутенко Т.В., Нагорная В.Н.

*Донской государственный технический университет, Россия, г. Ростов-на-Дону*

*serova2016n@yandex.ru*

**Аннотация:** Определение термина «физическая культура». История возникновения и предпосылки развития физической культуры в системе образования России. Оценка положения спорта в стране.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, спорт

Современное высшее образование в России объединяет в себе несколько уровней: бакалавриат, специалитет и магистратура, что в свою очередь является частью большой образовательной системы страны. Высшее образование в большинстве случаев становится финальной точкой в индивидуальной системе образования и личностного роста гражданина. Но финала не бывает без старта, которым является дошкольное, а затем среднее и(или) средне-специальное образование. На каждом из этих этапов большое значение уделяется формированию понятия о здоровом образе жизни, развитию навыков заботы о своем здоровье и воспитанию любви к спорту и занятиям физической культурой. И эта работа продолжается и в высших учебных заведениях. И физическая культура и спорт, как составляющая часть любого общества, представляющая собой объединение ценностей как духовных, так и материально созданных, а затем им используемых для укрепления здоровья человека, его физического развития, а так же воспитания гармонично развитой личности, является инструментом для достижения поставленных целей и задач.

Термин «физическая культура» - собирательный, объединяющий в себе все достижения, собранные в процессе развития социально-гражданского общества: уровень здоровья, науки, материальные ценности, связанные с физическим воспитанием, спортивное мастерство.

В связи с нововведениями в области образования актуальной проблемой является качество преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. Перед преподавателями высших учебных заведений первостепенной задачей является воспитание здорового, конкурентоспособного специалиста, который отвечал бы требованиям современного мира.

Изменения в структуре высшего образования Российской Федерации предполагают, что его фундаментом станут современные технологии и методы обучения, развития воспитания и оздоровления молодого поколения, поэтому работа преподавателя физического воспитания в ВУЗах строится с учетом всех современных инноваций. Но, не

смотря на важность учебной дисциплины «Физическая культура» как компонента целостного развития личности и профессиональной подготовки студентов, на сегодняшний день в высших учебных заведениях современной России многочисленные научные публикации указывают на то, что физическая культура в вузах не всегда в полной мере удовлетворяла потребностям общества, не формируя на должном уровне профессионально важные физические и двигательные качества обучающихся. На основе этого возникает необходимость провести анализ возможностей учебного предмета «Физическая культура» в историческом аспекте.

В начале XIX века в России появилась государственная система образования, но среди заявленных учебных предметов предмет «физическая культура» отсутствовал. И только лишь к концу XIX века, благодаря трудам ученых-педагогов: П.Ф. Лесгафту и А. Д. Бутовскому физическое воспитание вошло в систему образования России, но в высших учебных заведениях «Физическая культура» стала преподаваться лишь с 20 века, хотя еще в конце предыдущего столетия военные петербургские университеты были заинтересованы в укреплении физического здоровья молодых людей – юношей, как резерва для российской армии и флота.

В июне 1901 г. благодаря министру просвещения Н.С. Ванновскому был открыт кабинет под названием «Курсы шведской гимнастики и атлетики», который просуществовали лишь до 1905 г, сыграв важную роль в деле последующей организации физического воспитания в вузах нашей страны. Однако физическое воспитание как обязательный предмет в учебных планах вузов все еще отсутствовало.

Революционные события начала 20 века заставили развитие студенческого спорта в России остановиться, но необходимость военно-физической подготовки населения для обороны молодой советской республики заставила обратить внимание руководство страны на физическую подготовку студентов. В августе 1919 г новое правительство издало приказ о создании высшего специализированного учебного заведения - института физической культуры, сегодня он носит название «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта» (Санкт-Петербург). Через год подобный институт открылся и в Москве.

В середине двадцатых годов в учебные программы вузов был введен обязательный предмет «физическое воспитание». В начале 30-ых годов были разработаны и выпущены первые учебные программы по физической культуре для педагогических и технических вузов. В этот же период вводится комплекс «Готов к труду и обороне СССР», что является определяющим критерием для разработки содержания учебных программ для всех образовательных учреждений. С 1937 г. вводится градация среди населения на принадлежность к той или иной медицинской группе по физическим показателям.

В годы Великой Отечественной войны физическое воспитание было направлено на развитие военно-физической подготовки населения. В послевоенное время Физической культуре и спорту стало уделяться большее значение, нежели в довоенные годы. Начались поиски новых организационных форм и методов учебной и самостоятельной работы по

физическому воспитанию студентов в соответствии с требованиями мирного времени. В 1947 г. предмет «Физическое воспитание» восстанавливается как самостоятельная дисциплина, открываются кафедры физического воспитания.

В 1948 году после вступления СССР в Международный Олимпийский Комитет, физическое воспитание в вузах стало носить еще более направленный характер, необходимо было не только решать воспитательные и оздоровительные задачи, но требовалась так же результативность в спорте. С 1949 г. студенческие команды стали постоянными участниками международных студенческих спортивных игр. С тех пор вузовская физическая культура стала одним из государственных ресурсов подготовки спортсменов высшей квалификации. Это отразилось и в объеме учебной программы - курс общей физической подготовки для студентов первого и второго годов обучения был рассчитан на 172 часа, а факультативный курс спортивного совершенствования - на 560 часов. В 1951 г. была проведена первая Всесоюзная студенческая спартакиада. Тогда же общие спортивные группы начали разделяться с учетом пола, состояния здоровья, уровня физической и спортивно-технической подготовки студентов. С 1963 года расширяются кафедры физического воспитания, идет активное строительство университетских спортивных сооружений.

В конце 20 века, в так называемые перестроечные годы, стали наблюдаться противоречия между традиционными ценностями физической культуры и вседозволенностью в молодежной среде, которые явились результатом бездумной политики государственной власти.

В 1992 г. был принят Закон РФ «Об образовании», а так же был утвержден Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (ГОС ВПО), в соответствии с которым «Физическая культура» стала обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла, в рамках которого для всех направлений и специальностей в вузах было предусмотрено 408 часов на обязательную на весь период обучения дисциплину «Физическая культура» с проведением итоговой аттестации. Разработаны были требования к содержанию и качеству учебного процесса, а также утверждены нормы физического развития студентов и виды их контроля. Но введение государственного стандарта не отвечало требованиям современного общества и не реализовывало его потребность в внедрении творчества и новизны в процессе физического воспитания студентов. Система физического воспитания не справлялась с возложенными на нее задачами сохранения и укрепления здоровья студентов: занятия физической культуры не стали содержательно более разнообразными, обогащенными, современными видами спорта, что сделало бы их более привлекательными для молодежи. Она оказалась не готова противостоять влиянию вредных факторов на организм обучающихся, связанных с использованием информационно-коммуникативных технологий и др., на базе существующих организационных структур вуза и с использованием традиционных технологий обучения.

В современной России система образования призвана для формирования понимания о необходимости социальной активности, духовности здорового образа жизни

и патриотизма среди подростков и юношества. Выступая на вручении одной из премий Мировой академии спорта «Лауреус» Президент России В.В. Путин отметил, что с каждым годом в нашей стране популярность как профессионального, так и массового спорта возрастает, особенно, среди молодежи. Владимир Владимирович также заметил, что огромное количество людей стремятся обрести себя, найти гармонию между духом и телом, делая выбор в пользу здорового образа жизни.

Действительно, в нашей стране за последнее десятилетие наблюдается тенденция к стремительному прогрессу в области физического воспитания и массового спорта среди молодого и подрастающего поколения, что является «толчком» к повышению показателей развития физической культуры и спорта в стране. Это стало возможным за счет увеличения финансирования в область физической культуры и спорта в нашей стране, что способствует строительству большому количеству спортивных объектов: бассейнов, спортивных залов, ледовых арен.

Основываясь на системном подходе к развитию физической культуры и спорта в нашей стране удалось добиться хороших результатов: усиливается внимание к развитию физической культуры и спорта по всей территории России; повышаются спортивные показатели нашей страны в целом; создается уникальная и эффективная система организации и управления спортивным движением в стране.

Таким образом, физическая культура в системе высшего образования прошла сложный путь становления, как необходимая единица образовательного процесса. Выступая сегодня уникальным средством потенциала здоровья молодежи, она выполняет главенствующие задачи в области развития физической культуры и спорта среди студентов вузов: выработка навыков двигательной активности студентов, умение их применять, воспитание чувства необходимости физического совершенствования и здорового образа жизни. Личность педагога по физической культуре, который владеет предметными технологиями развития практических навыков у студентов также играет важную роль в поддержании здоровья российских студентов. Следовательно физическая культура и спорт устремлены на укрепление и поддержание здоровья людей. Степень внедрения физической культуры в систему образования является важнейшим показателем состояния физической культуры и спорта в обществе, которое требует систематического повышения физической подготовленности студентов вузов. Расширение границ физкультурной и спортивной работы будут направлены на популяризацию и укрепления физической культуры и спорта в Российском обществе.

#### **Литература**

1. Масляков В. А., Матяжов В. С. Массовая физическая культура в вузе. / Учебное пособие. –М.: «Высшая школа», 1991.-240 с.
2. Масияускене О. В., Муравянникова Ж. Г. Валеология: учебное пособие — Ростов Н/Д; Феникс, 2008. -251 с. 4. Ямпольская Ю. А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников// Российский педиатрический журнал.- 1998.-№ 1.- С.9–11.

# АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Уфимцева Т.А., Локтев А.Ю.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
ufimtseva@bsu.edu.ru, loktev-artom96@mail.ru*

**Аннотация:** в статье представлена актуальность занятий атлетической гимнастикой в старшем школьном возрасте, формы занятий и средства, которые могут быть использованы, представлены преимущества таких занятий со старшими школьниками.

**Ключевые слова:** старшие школьники, атлетическая гимнастика, формы атлетической гимнастики, преимущества занятий.

Стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом мужчине. Поэтому вполне понятен возросший в последние годы интерес к занятиям атлетической гимнастикой.

Проблема базовой силовой подготовки школьников представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества. Сила - основополагающее физическое качество человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т.е. учитывающие физические возможности того или иного занимающегося.

Атлетизм как форма упражнений и образ жизни – это одно из самых здоровых увлечений в мире. Атлетизм не только совершенствует силовые качества и делает человека физически гармоничным; атлетизм – это удивительный мир, где воспитываются воля, настойчивость и целеустремленность, это качественно иной образ жизни и мышления.

Атлетическая гимнастика позволяет поддерживать на высоком уровне психофизические функции, которые являются показателем здоровья. В настоящее время, при автоматизации и компьютеризации производственных процессов, все острее проявляются последствия малоподвижного образа жизни. В этих условиях регулярные занятия атлетической гимнастикой оказывают мощный оздоровительный эффект, позволяют долгие годы поддерживать физическую и интеллектуальную активность, отодвигая наступление старости и сопровождающих ее болезней.

Атлетическая гимнастика – это эффективное средство развития силы, выносливости организма, подвижности суставов. Наукой и практикой доказано, что упражнения с отягощениями оказывают позитивное воздействие на осанку, позволяют

скорректировать дисгармоничное физическое развитие юношей, способствуют нормализации массы тела, повышают в целом уровень физической подготовленности. Занятия атлетизмом улучшают кровоснабжение головного мозга и внутренних органов, создают благоприятные условия для работы центральной нервной системы, нормализуют нервные процессы, увеличивают размеры сердечной мышцы, совершенствуют сердечно-сосудистую систему. Реже становится пульс, увеличивается емкость легких, улучшается деятельность желудочно-кишечного тракта, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Широкое применение получили несколько форм атлетической гимнастики. К примеру, оздоровительная атлетическая гимнастика как одна из форм массовой физической культуры отличается умеренной нагрузкой и сочетается с физическими упражнениями аэробного характера (бег, плавание, аэробика, велоспорт, спортивные игры), способствует повышению жизненного тонуса и физической работоспособности, формирует красивое телосложение и осанку.

Спортивная атлетическая гимнастика – наиболее интенсивная форма занятий, выступающая как самостоятельный вид спорта. Она предусматривает подготовку и участие в соревнованиях, имеет целью гармоничное развитие всей мускулатуры тела, формирование пропорционального рельефного телосложения, способствует совершенствованию умения владеть телом, координировать движение, регулировать мышечное напряжение.

Атлетическая гимнастика с успехом применяется и как форма вспомогательной силовой подготовки с целью повышения уровня специальной физической подготовленности спортсменов. В этом случае преимущественно используются упражнения с отягощением, близкие по двигательной структуре к соревновательным упражнениям.

И, наконец, средства и отдельные методы атлетической гимнастики используются как форма лечебной физической культуры, в частности, корригирующей гимнастики. Атлетическую гимнастику применяют для исправления дефектов телосложения и осанки, восстановления и совершенствования двигательной функции в послеоперационный период или после вынужденной гиподинамии.

Специальные комплексы упражнений способствуют профилактике и излечиванию остеохондроза позвоночника, в особенности, пояснично-крестцового отдела, от которого в России страдают десятки миллионов людей. В этих упражнениях, разработанных с учетом законов биомеханики, оптимально сочетается нагрузка на мышцы, суставы и позвоночник.

Без тренировки мышечной системы невозможна тренировка сердечной мышцы и дыхания. Вслед за работой мышц активизируются все процессы жизнеобеспечения: обменные реакции, кровотоки, газообмен, подача в кровь гормонов и т. п. Официальная медицина уже признала, что не справляется с отрицательными последствиями цивилизации, и задача оздоровления с помощью доступных физических упражнений, в том числе атлетической гимнастики, стоит в настоящее время перед каждым.

На основе многочисленных исследований выявлен ряд конкретных полезных эффектов, которых может добиться любой человек, регулярно занимающийся атлетической гимнастикой.

По результатам этих исследований тренировка с отягощениями: 1) увеличивает мышечную силу и силовую выносливость; 2) является эффективным средством формирования телосложения; 3) увеличивает прочность костей и связок, толщину хрящей и число капилляров в мышцах; 4) укрепляет сердце, интенсифицирует уровень метаболизма и нормализует давление крови; 5) увеличивает уровень гемоглобина в крови; 6) снижает в организме уровень содержания холестерина; 7) помогает контролировать вес и снижать процент жира; 8) увеличивает гибкость и подвижность суставов; 9) повышает такие физические качества, как мощность и скорость; 10) улучшает здоровье и физическую подготовленность; 11) повышает результативность в спорте; 12) снимает стресс и напряжение в повседневной жизни; 13) повышает самооценку, снижает агрессивность и склонность к асоциальному поведению; 14) прививает дисциплинированность, усиливает мотивацию, которая переносится в другие сферы жизни; 15) улучшает качество и продолжительность жизни; 16) является эффективной формой реабилитации после травм; 17) удовлетворяет потребность в соревновательной деятельности мужчин и женщин.

Несмотря на выявленные положительные аспекты тренинга с отягощениями, в различного рода литературе можно встретить и негативные высказывания относительно атлетизма.

1. «Тренировка с отягощениями делает мышцы человека закрепощенными». Осуществленные исследования развевают этот миф. Научные факты свидетельствуют, что тренировка с отягощениями, напротив, увеличивает гибкость и подвижность суставов. Мускулистые суперзвезды, как например, Арнольд Шварценегер, намного превосходят в гибкости любого среднего человека.

2. «Тренировка с отягощениями делает человека медлительным». Это неверно. Практически все профессиональные атлеты и олимпийцы, независимо от вида спорта, применяют тренировку с отягощениями, чтобы улучшить свою результативность. Если бы спортсмены становились медлительными, они никогда бы не использовали эти средства. Кроме этого, научно доказано, что скорость сокращения мышц определяется уровнем развития силы, т.е. сильная мышца может сокращаться гораздо быстрее, чем слабая.

3. «Тренировка с отягощениями делает женщину похожей на мужчину». Фактически же мышцы, которые женщина тренирует, занимаясь атлетической гимнастикой, корректируют дисгармоничность физического развития, определяют, в конечном счете, женскую привлекательность. У женщин имеется лишь небольшое количество строящего мышцы мужского гормона тестостерона и в избытке феминизирующих гормонов, таких, как эстроген. Оптимальное соотношение гормонов предупреждает формирование мускулатуры по мужскому типу как результата тренировок с отягощениями.

4. «Мышцы превращаются в жир, как только вы прекращаете атлетическую тренировку». Этот миф слышится чаще всего. Мышцы – это мышцы, а жир – это жир. Они представляют собой два разных типа тканей. Физиологически невозможно мышцу превратить в жир. Если атлет прекращает прогрессивно нагружать мышечную группу, конечно же, она теряет в массе и силе, но никогда не возвратится к своему предтренировочному состоянию. Единственный способ, ведущий к ожирению – это систематическое переедание в течение длительного времени.

5. «Тренировка с отягощениями повреждает суставы». Фактически же атлетическая гимнастика воздействует на суставы меньше, чем многие упражнения из других видов спорта. Если атлет правильно разминается перед занятиями с отягощениями и выполняет определенные меры безопасности, он может тренироваться с такой нагрузкой, с какой только пожелает, без малейшего риска травмировать свой позвоночник, колени или любой другой сустав. Тренировка с отягощениями в действительности помогает укреплять сухожилия и связки, делает суставы прочнее.

Атлетическая гимнастика в отличие от других видов спорта, может вовлекать в свои ряды людей различного возраста. Справедливо будет выражение: «Атлетизму все возрасты покорны». Непроизвольно возникает вопрос, каков оптимальный возраст для начала занятий атлетической гимнастикой при условии, что тренирующийся все делает правильно. По мнению многих ученых в области спорта, дети уже в десять лет могут тренироваться с легкими снарядами вместе со своими родителями. Да и преклонный возраст не станет помехой для наслаждения тренировками с отягощениями. Разумеется, что чем старше человек становится, тем меньше может рассчитывать на высокие достижения в атлетической гимнастике, потому что функции человеческого организма с возрастом замедляются.

Оптимальный возраст для начала занятий атлетической гимнастикой – между пятнадцатью и тридцатью годами. К шестнадцати годам человек достаточно созревает, чтобы иметь хорошее прибавление в результате своего атлетического тренинга. В тридцать лет человек еще имеет достаточно времени для достижения максимального развития, прежде чем возраст начнет одерживать над ним верх.

Характеризуя эффективность атлетической гимнастики как массового вида спорта и физической культуры, можно отметить следующее.

1. Атлетическая гимнастика дает возможность тренироваться по индивидуальным тренировочным планам и программам.

2. В отличие от других видов физической культуры атлетической гимнастикой можно заниматься круглый год.

3. Занимающийся практически не зависит от партнера, по крайней мере, на начальных этапах тренировок. Это обеспечивает независимость тренирующихся и дает возможность систематически тренироваться.

4. Атлетическая гимнастика обеспечивает многовариантность целевых результатов тренировок. Цели занимающихся могут варьироваться от корректировки своего

телосложения до стремления участвовать в соревнованиях. При этом можно использовать одно и то же оборудование и методики.

5. Тренировки можно начинать с любого уровня подготовленности. Если же к занятиям возвращаются после перерыва, то прежде чем перейти к систематическим тренировкам, необходим период восстановления и совершенствования утраченных функций двигательного аппарата, т. е. начинать надо с упражнений низкой интенсивности и объемов, а вес отягощений, число подходов и другие факторы нагрузки повышать постепенно.

6. Атлетическая гимнастика дает возможность использовать приобретенную силу, выносливость и другие качества в любых видах спорта, в трудовой и военной деятельности, а также является эффективным средством подготовки к службе в армии. Что же касается молодого человека, то в условиях современного общества уровень его психоэмоционального состояния во многом зависит от физического развития и физической подготовленности в целом.

Таким образом, атлетическая гимнастика как средство физического воспитания эффективно решает задачи формирования гармонического телосложения, развития силы, укрепления здоровья и привлечения молодежи к здоровому образу жизни.

### Литература

1. Дворкин Л.С. Спортивно-педагогические проблемы занятий тяжелой атлетикой с раннего подросткового возраста//Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 12, с. 36-40.

## ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Черногоров Д.Н., Колесникова Е.С.

*Московский городской педагогический университет, Россия, г. Москва*

*chernogorovdn@mgpu.ru, kolesnikovaes@mgpu.ru*

**Аннотация.** В данной статье впервые определено влияние комплекса общеразвивающих упражнений с утяжелителями на физическую подготовленность дошкольников 6-7 лет.

**Ключевые слова:** дошкольники подготовительной группы, физическое развитие, дети 6-7 лет; физическая подготовленность, упражнения с утяжелителями.

**Введение.** Дошкольный возраст жизни ребенка характеризует интенсивный рост и развитие всех систем организма, физиологически доказано что закладывается основа становления духовных, физических и некоторых личностных способностей, в этом возрасте формируется задатки здоровья и продолжительность жизни. Известно, что до

семи лет жизни дошкольника происходит непрерывное созревание центров коры головного мозга, отвечающих за развитие физических, сенсорных и интеллектуальных способностей. Поэтому, весь период до семи лет является сенситивным – чувствительным к развитию и созреванию способностей и одаренности к различным сферам деятельности человека[2, 3].

Основой гармоничного развития ребенка является правильный уход за ним и физическое воспитание. Овладение естественными движениями способствуют интеллектуальному и функциональному развитию, усиливает анаболические процессы роста, укрепляет здоровье, повышает приспособляемость организма к различным факторам внешней и внутренней среды [4, 5, 6].

Применяемые методики развития и совершенствования двигательных способностей, в частности силовой подготовки отстают от уровня предъявляемых требований [1,7]. Применяемые методики уже не справляются без внедрения специальных комплексов упражнений с силовой направленностью для развития силы мышц, участвующих в формировании правильной осанки, а также полной реализации двигательного потенциала ребенка[3].

**Цель исследования:** определить влияние использованных комплексов общеразвивающих упражнений с утяжелителями на физическую подготовленность дошкольников 6-7 лет.

**Задачи исследования:**

- 1) Изучить и определить физические возможности детей подготовительной группы дошкольного возраста на занятиях физической культуры.
- 2) Разработать и внедрить комплексы общеразвивающих упражнений с утяжелителями для дошкольников подготовительной группы направленных на развитие скоростно-силовых качеств.
- 3) Экспериментально проверить и обосновать влияние разработанных комплексов общеразвивающих упражнений с утяжелителями направленных на развитие скоростно-силовых качеств детей 6-7 лет.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа на базе ГБОУ детский сад №1495 СВАО города Москвы в 2016 учебном году.

На первом этапе мы определились с направлением нашего исследования, проанализировали научно-методическую литературу. Разрабатывали комплексы упражнений.

Второй этап заключался непосредственно в исследовании (продолжительность 3 месяца), которое предусматривало использование разработанных комплексов общеразвивающих упражнений с утяжелителями в экспериментальной группе в основной

части занятий. В контрольной группе физическая активность воспитанников ограничивалась исключительно общепринятым поурочно-тематическим планированием на учебный год.

Полученные данные в процессе всего педагогического эксперимента позволили обосновать эффективность применения общеразвивающих упражнений с утяжелителями на занятиях физической культурой.

На третьем этапе проводилась систематизация полученных данных, обработка их методом математической статистики, оформлялась работа.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам тестирования физической подготовленности в контрольной группе до и после эксперимента произошли следующие изменения: в тесте «челночный бег 3x10» результат прироста составил 0,8%, в прыжке в длину с места 0,4%, в третьем тесте - метание набивного мяча прирост составил 3,5%, в тесте для мальчиков отжимание в упоре лежа результат прироста составил 4,6%, поднимание туловища для группы девочек результат составил 9%.

По расчёту Т-критерия Стьюдента при 5-ти% выборки в тестах челночный бег, прыжок в длину и отжимание лежа, результаты оказались недостоверными, а в тестах метание набивного мяча и поднимание туловища достоверны.

Можно предположить, что это обуславливается непродолжительностью педагогического эксперимента.

В динамической характеристике результатов исследования экспериментальной группы до и после эксперимента во всех тестовых упражнениях по расчёту Т-критерия Стьюдента показали зону достоверности при  $p < 0,05$ .

В тесте челночный бег 3x10 м результат прироста составил 4%, в прыжке в длину с местарезультат до эксперимента в среднем составлял 100,2 см, а после равнялся 105,5 см, это на 5% лучше. В тесте метание набивного мяча 1 кг, прирост составил в 2 раза больше, чем в прыжке в длину (10%), в отжимании в упоре лежа прирост у мальчиков составил 24%, а в тесте для девочек поднимание туловища прирост составил 28%.

Наблюдаемая динамика прироста в тестовых упражнениях свидетельствует, что разработанная нами методика и дозировка для дошкольников 6-7 лет, позволяет повысить уровень физической подготовленности, а также является доказательной базой, в использовании и применении объема нагрузки упражнений с утяжелителями до 50-70% от общего объема средств на уроке физической культуры.

Сравнительный анализ результатов тестирования после эксперимента показал что все показатели ЭГ имеют достоверное различие от КГ, по расчёту Т-критерия Стьюдента, при  $p < 0,05$ .

Данные позволяют говорить о том, что предложенная нами методика, основанная на использовании упражнений с утяжелителями выполняемых в динамическом режиме, повторным и динамическим методом усилий, является эффективной и способствует развитию физической подготовленности дошкольников 6-7 лет.

**Выводы и рекомендации.** Динамика прироста уровня физической подготовленности КГ и ЭГ:

- тест «челночный бег» определяющий координационные способности в КГ результат прироста составил 0,8% а в ЭГ на 3,2% больше;

- тест «прыжок в длину с места» определяющий скоростно-силовые качества мышц ног, результат прироста КГ составил 0,4%, а в ЭГ 5%;

- тест «метание набивного мяча» определяющий скоростно-силовые качества мышц рук, у КГ прирост составил 3,5%, а у ЭГ 10%, это на 6,5% больше чем в КГ;

- тесты, позволяющие определять уровень развития силовой выносливости отжимание в упоре лежа для мальчиков у КГ результат прироста составил 4,6%, а в ЭГ в 5 раз больше, в тесте поднимание туловища для девочек у КГ 9%, а у ЭГ на 19% больше.

Таким образом, разработанная нами методика, состоящая в целенаправленном использовании на уроках физической культуры общеразвивающих упражнений с утяжелителями, способствовала росту физической подготовленности детей 6-7 лет в экспериментальной группе за довольно небольшой период экспериментальной работы.

Полученные результаты дают основания считать, что использование общеразвивающих упражнений с утяжелителями на уроках физической культуры оказывают положительное воздействие на повышение физической подготовленности дошкольников.

#### Литература

1. Беззубов А.А., Беляев В.С., Черногоров Д.Н. Эффективность средств тяжелой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т.12. - №2. – С. 81-92.

2. Беззубов А.А., Черногоров Д.Н. Методика физического развития учащихся 2-3 классов средствами атлетической гимнастики. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 26–28 апреля 2017 г. В 2-х частях. [Электронное издание] / отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. – С.22-25.

3. Колесникова Е.С., Земсков Е.А. Способности детей 6-7 лет к дифференцированию мышечных усилий и система средств для их развития//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2014. -№ 6. -С. 68-70.

4. Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.

5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет [Текст] : М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. - 112 с.

6. Физическое воспитание и развитие дошкольников: практикум: учеб. Пособие для студ. Учреждений сред.проф. образования / [С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина и др.]; под ред. С.О. Филипповой. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

7. Черногоров Д.Н., Беззубов А.А. Влияние базовой физической подготовки на физическое развитие школьников 9-11 лет. / Д.Н. Черногоров, А.А. Беззубов //Инновационные технологии в физическом воспитании и спор- те: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 40-летию факультета физической культуры / Под ред. А. Ю. Фролова.– Тула: Тул. производственное полиграф.предприятие, 2017.– С.74-79.

## ВОЗРОЖДАЯ И ПРИУМНОЖАЯ РУССКИЕ ТРАДИЦИИ

Чеснокова С.И., Зиборова Е.А., Петренко О.В., Польшикова М.А.

*МБДОУ № 39, Россия г. Белгород,*

*МАНОУ «Шуховский лицей» Россия г. Белгород*

*chesnokova.svetlana@yandex.ru*

**Аннотация:** в данной статье рассматривается материал по возрождению занятий физической культурой с элементами народных игр, о воспитании патриотизма у детей на основе русских народных традиций, желания вести здоровый образ жизни, включая правильное питание, режим дня, гигиену тела.

**Ключевые слова:** физическая культура, народные традиции, народные игры, фольклор, игровая мастерская.

С давних времен на Руси большое внимание уделялось физическому воспитанию и здоровому образу жизни. Так, будущих профессиональных воинов, детей боярских, с 4 лет начинали готовить к ратному поприщу — обучали стрелять из лука, владеть копьем, мечом, а также искусству верховой езды, приемам рукопашного боя. От них требовалась очень высокая физическая подготовленность; например, масса всех боевых доспехов тяжеловооруженного витязя достигала 4 пудов. Труд, различные игры и забавы, народные праздники, экологически чистая здоровая пища, русские бани с их закаливающими процедурами — всё это служило залогом физического здоровья наших предков, позволило русской нации выстоять и окрепнуть после тяжелейших испытаний войнами и стихийными бедствиями.

Поэтому считаем целесообразным работу по сохранению здоровья детей строить с акцентом на возрождение, сохранение и приумножение русских народных традиций. Приведем основные задачи, которые требуется решить в ходе реализации этой программы.

1. Воспитание здоровой, физически сильной, гармонически развитой личности на основе русских народных традиций.

Средства: с помощью подвижных народных игр и праздников заинтересовать детей и сделать эти игры неотъемлемой частью их жизни; формировать добрые, дружеские отношения между детьми, сохранять гуманные традиции русской семьи; через спортивные праздники, подвижные русские народные игры, забавы приобщать детей к здоровому образу жизни.

2. Воспитание подрастающего поколения в духе любви к Родине, ее славному историческому прошлому.

Средства: пропаганда русских национальных традиций, создание копилки сведений о богатырях, народных героях; привлечение семьи для участия в этом процессе.

3. Разработка новых педагогических технологий.

Средства: собрать фольклорный материал (подвижные игры, пословицы, поговорки, ритуалы, обряды и т.п.) и продолжить его накопление с помощью учащихся и родителей; разработать программы, сценарии, методические пособия для проведения массовых мероприятий и творческих мастерских; привлечь к работе над темой своих коллег.

Казалось бы, достаточно загрузить кладовые памяти ребенка понятиями о высокой морали — и получайте нравственного богатыря. Но это далеко не так. Нравственная сила, нравственная мускулатура не возникают по мановению волшебной палочки, а нарастают только путем непрерывных тренировок.

Не так просто было пробудить интерес ребят и их родителей к русским народным играм и традициям. Для этого пришлось провести длительную, кропотливую работу. В результате анализа педагогических технологий как наиболее эффективная из них выбрана коллективная творческая деятельность, привлекающая к активному участию в деле многих участников. Существенно помогло коллективное планирование, в результате которого был намечен ряд мероприятий, программ, соревнований, выбранных самими детьми. Разработанные сценарии спортивных праздников, планы-схемы проведения творческих мастерских методики разучивания народных игр, планы работы на год и на три года позволили достаточно целенаправленно осуществлять задуманное.

Осуществление программы проходило в несколько этапов. Подготовительный этап включал в себя: формирование групп, заинтересованных детей; привлечение к их работе семей; подготовку и создание материальной базы; использование помощи коллег; проведение стартовой диагностики состояния здоровья учащихся, общего настроя к занятиям.

Второй этап представлял собой организацию и функционирование творческой физкультурно-спортивной (игровой) мастерской как основной формы воспитания и обучения воспитанников на основе русских народных традиций под названием «В здоровом теле здоровый дух». Занятия в творческой мастерской проводим два раза в месяц в течение всего учебного года. Ее деятельность основана на использовании народной игры и атрибутики: предметов народного быта, одежды, спортивного народного инвентаря и т.д.

Задача такой мастерской — не только освоить народную игру, разучить ее, но и предложить свой новый вариант игры с данным предметом или скомбинировать вариант на основе двух-трех игр. Сюда же входит сбор информации о выбранном предмете, творческое его осмысление, одухотворение. Предмет оживает, становится равноправным партнером ребенка, и тогда вступает в дело сочинительство, инсценирование, демонстрация. Занятия в мастерских организуем преимущественно на свежем воздухе, с предварительной разминкой, в которой используются элементы народной игры, и которая позволяет развивать у воспитанников не только физические, но и морально-волевые качества.

Организация творческой (игровой) мастерской осуществляется так. Вначале даем объявление-рекламу о сроках проведения мастерской, приглашаем всех желающих принять в ней участие. Само приглашение стилизовано, в нем могут быть использованы

элементы того или иного народного обряда. Затем следует разминка с использованием народной атрибутики (пояс, лавочка, коромысло, канат, палка, шест, народный костюм, другие предметы народного быта).

Перейдем к самой народной игре. Представление народной игры осуществляем различными способами. Это может быть словесное объяснение-рассказ с историческим экскурсом, демонстрация игры с помощью подготовленной группы детей, родителей, коллег, показ наглядных пособий, кинофильмов, схем, карт, иллюстративного материала.

Опробование и разучивание народной игры воспитанников происходит на фоне русской народной мелодии, песни, музыкального или голосового сопровождения (баян, балалайка, бубен, дудочка, свисток, голоса птиц, животных и т.д.). Закрепление игровых навыков проводим с коррекцией действий и игрового поведения в тактичной форме. Следующий этап — совершенствование игры, ранее освоенной или особенно популярной у детей. Здесь предполагается введение более усложненного варианта игры по предложению педагога или кого-то из ребят.

Одним из достоинств такого подхода является творческое общение участников мастерской, куда входят коллективное обсуждение, обмен впечатлениями, предложения для следующей мастерской, инсценированное действие персонажей игры соответственно теме занятия. Живость, красочность, остроумие этому общению придает использование народных песен, частушек, скороговорок, пословиц, поговорок, народной атрибутики. Оценить, как проходит занятие, можно через барометр настроения воспитанников, таблицу пульса, путем контроля уровня нагрузки и эмоционального состояния. Здесь для наглядности целесообразно применять уподобление настроения тому или иному цвету.

Затем педагог объявляет дату и тему очередного занятия и дает детям рекомендацию научиться тому, что узнал сам, других ребят во дворе по месту жительства.

Игровая мастерская обогащает воспитанников знанием русской истории, культуры, развивает чувство национальной гордости и восхищения силачами, народными героями. Для нее характерна атмосфера дружелюбия, взаимовыручки, доброй шутки и уважения к сопернику. В то же время дети получают возможность глубже познакомиться с русским фольклором, приобрести сведения о национальных нарядах, традициях.

Эта емкая, гибкая, можно сказать, универсальная форма позволяет привлечь к занятиям детей, их родителей, учителей разного возраста. Игровая мастерская кроме того и прекрасная форма закаливания, так как все игры, как правило, проводим на свежем воздухе в различных погодных условиях.

Поскольку богатство русского фольклора, традиций неисчерпаемо, в них можно найти ответы на многие интересующие нас житейские вопросы. Такая мастерская воспитывает у детей желание вести здоровый образ жизни, включая правильное питание, режим дня, гигиену тела. Здесь не требуется стандартное оборудование. Мастерские можно проводить в лесу, в туристском походе и при этом прививать детям навыки экологической культуры, умение по-доброму общаться с окружающим живым миром,

разумно использовать природную аптеку, познакомиться с лекарственными травами и ядовитыми растениями, познать основы народной медицины.

Постоянные участники игровых, творческих мастерских становятся активными помощниками педагога при проведении физкультурно-спортивных игр и спортивных праздников. Свой интерес к занятиям они передают окружающим, например, при разучивании игр со сверстниками по месту жительства.

В чем же преимущества этой формы работы? Одним из них является массовость. Коллективная творческая деятельность позволяет вовлечь в подготовку и проведение игровой мастерской, спортивного праздника, дня здоровья практически всех воспитанников, педагогов и многих родителей. Здесь реализуется индивидуальный подход к детям, поскольку каждый ребенок может выбрать дело, соответствующее его физическим и психическим способностям, интересам. Кроме того, день здоровья дает возможность принять участие в празднике детям, освобожденным по состоянию здоровья от занятий физической культурой

Работа по пропаганде русской культуры только начинается. Мы будем в дальнейшем привлекать все больше детей, их родителей, педагогов к возрождению, сохранению и приумножению русских народных традиций, что, на наш взгляд, является важнейшим фактором возрождения России, укрепления нашего национального самосознания, физического и морального здоровья народа.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Усатов В.Н., Кадуцкий А.А., Самойлов И.В.**

*Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В.В. Бурица*

*Центр образования №1 города Белгорода,*

*МБОУ «СОШ №45 г. Белгорода»*

*tretyakov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В условиях современного высшего образования наблюдается отсутствие у подавляющего числа студентов осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом, как к средству сохранения и укрепления физического и духовного здоровья. Традиционные формы физического воспитания не позволяют решать задачи всестороннего физического развития личности.

**Ключевые слова:** двигательная активность, студент, молодежь, здоровье.

Поэтому необходимы срочные и кардинальные меры по изменению создавшегося положения, изучение причин, обусловивших безразличное отношение к своему здоровью значительной части населения. Всеобщая пассивность в вопросах оздоровительной

деятельности, на наш взгляд, обусловлена тремя основными причинами. Во-первых, ее недооценкой, во-вторых, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, в-третьих, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах физического воспитания.

Российское общество вступило в период поступательного развития, в процессе которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и повышение качества жизни людей. Важное место в этом процессе занимают проблемы связанные с качеством жизни самого человека, его здоровьем, здоровым образом жизни, формированием двигательной (физической) активности. В настоящее время возрастает социальная значимость двигательной активности в обществе, усиливается ее роль в формировании здорового образа жизни россиян. Высокая двигательная активность является одним из показателей физической подготовленности человека и оказывает положительное влияние на выполнение им профессиональных приемов и действий.

Многочисленные исследования, проведенные уже в последнее десятилетие, свидетельствуют, что около 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии здоровья [1,2,3,4,5,6,7,8]. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного их развития.

В связи с этим большинство ученых считают, что процесс обучения в вузе связан со снижением двигательной активности за счет увеличения затрат времени на образовательную деятельность. Дефицит двигательной активности закономерно приводит к снижению умственной и физической работоспособности [1,2,5,7,9,10,11].

Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, посвященных проблеме ухудшения функционального и психологического состояния организма молодежи свидетельствуют, что повседневная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимального развития основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Наблюдается ежегодный рост числа студентов, которых по состоянию здоровья относят к специальной медицинской группе (СМГ). Растет число студентов, которым по состоянию здоровья вообще запрещено заниматься физической культурой [1,3,4,6,7].

В настоящее время потребность молодого организма в движениях соответствует 14-19 тысячам шагов в сутки, или 1,3-1,8 часа в день. При этом типовые вузовские программы по физической культуре, какие бы эффективные средства в них не закладывались, не могут решить задачу укрепления здоровья студентов, обеспечения их организма высоким уровнем работоспособности, который позволил бы успешно овладевать будущей профессией. Объем нагрузки, декларируемой их содержанием явно недостаточен. С этой целью многие специалисты рекомендуют увеличить объем двигательной активности обучаемых до 8-10 часов в неделю за счет дополнительных внеурочных факультативных занятий или домашних заданий.

Исследования проводились на базе НИУ «БелГУ» и БУКЭП в течении 2014-2015 уч.г. Всего было обследовано более 300 человек.

Результаты исследований среднесуточного и средненедельного значения двигательной активности студентов НИУ «БелГУ» и БУКЭП показало, что наиболее активными являются, во-первых, студенты спортивного отделения, во-вторых, студенты, основной группы. Наименее активны студенты полностью освобожденные от занятий физической культурой, немногим лучше показатели у студентов СМГ.

Следует отметить, что переход студентов в СМГ и, тем более, освобождение от занятий физической культурой неизбежно влекут за собой значительное снижение уровня двигательной активности, причем у освобождённых от занятий физической культурой она почти в два раза ниже, чем у студентов основной группы здоровья.

Вместе с этим, возникает следующее противоречие: с одной стороны, двигательная активность – одна из неперенных составляющих здорового образа жизни, средство укрепления здоровья, с другой стороны, у молодых людей с отклонениями в здоровье показатели двигательной активности снижаются почти в два раза, в то время как им особенно необходимо укреплять своё здоровье.

Накопленный до настоящего времени в рамках данной проблемы экспериментальный материал, свидетельствует, что основное противоречие заключается в том, что снижение двигательной активности, являясь результатом снижения уровня здоровья, одновременно является его причиной.

С этой целью нами была применена технология регулирования двигательной активности студентов НИУ «БелГУ» и БУКЭП. В основу технологии регулирования двигательной активности студентов был положен опыт использования самостоятельной физической тренировки (СФТ) [1,5,7,8,10], применительно к условиям исследованных вузов легли следующие положения:

- ✓ организация самостоятельных физических тренировок по методу «домашнего задания»;
- ✓ продолжительность СФТ не должна быть меньше 15 и не более 30 мин;
- ✓ перед началом СФТ студенты овладевают определенным объемом теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- ✓ обязательность ведения дневника самоконтроля;
- ✓ оценивание уровня развития физических качеств, а также самочувствия, активности и настроения;
- ✓ управление СФТ в процессе плановых занятий по физической культуре;
- ✓ индивидуальное регулирование физических нагрузок студентов с учетом уровня общей физической работоспособности;
- ✓ регулярное участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях;
- ✓ управление соревновательным процессом выходного дня через создание мотивационных установок к желанию студентов участвовать в соревнованиях.

О влиянии СФТ на функциональное состояние организма испытуемых мы судили по динамике показателей, характеризующих резервные возможности организма. Результаты исследований свидетельствуют, что закономерности, наблюдаемые нами при

анализе показателей физической подготовленности, проявляются и на уровне функциональных возможностей организма испытуемых. Практически во всех экспериментальных группах произошли положительные изменения в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а так же улучшились показатели функциональной тренированности.

Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе образовательной деятельности является самостоятельная физическая тренировка, продолжительностью не менее 15 мин в день, с периодичностью 3-4-х раза в неделю с учетом интересов студентов и их индивидуальных особенностей.

### **Литература**

1. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 101 с.

2. Горелов, А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах её повышения / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009, вып. 1 (47). – С. 28-33.

3. Горелов, А.А., Румба, О.Г., Копейкина, Е.Н. 2009. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина // Научные проблемы гуманитарных исследований. – Пятигорск: Изд-во ПГТУ, вып. 12 (1), – С. 27-35.

4. Дробышева, С.А. 2004. Повышение двигательных возможностей студентов с заболеванием вегето-сосудистой дистонией средствами физического воспитания: Дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 /С.А. Дробышева. – Волгоград. – 139 с.

5. Кондаков, В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография / В.Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2013. – 454 с.

## **ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ**

**Сементеев Е.В., Посохов А.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
69472@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** В статье поднимается вопрос о значении оздоровительной физической культуры для укрепления здоровья в среднем возрасте.

**Ключевые слова:** здоровье, оздоровительная физическая культура, средний возраст.

Сохранение и укрепление здоровья населения нашей страны, повышение работоспособности и продление активной, полноценной жизни человека должно являться важнейшими элементами государственной политики.

Здоровье человека зависит от сложного комплекса социальных и естественных факторов. Огромную роль в этом комплексе играет система массовых оздоровительных мероприятий, среди которых физическая культура и спорт занимают одно из существенных мест. Решающее значение для сохранения здоровья в наши дни имеет физическая тренировка организма, и, прежде всего сердца [1].

Проведенные многочисленные научные исследования свидетельствуют о низком уровне двигательной активности у населения среднего возраста. В нашей стране практически отсутствует система организованных форм занятий оздоровительной физической культурой с этой категорией граждан. Следствием этого является возникновение многочисленных заболеваний, снижение работоспособности, качества и продолжительности жизни.

Целью оздоровительной физической культуры является повышение или поддержание уровня физической дееспособности и здоровья. Основная направленность оздоровительной физической культуры – повышение функционального состояния организма и физической подготовленности [3].

Занятия физическими упражнениями развивают силовые показатели, выносливость, ловкость, приучают человека к дисциплине, воспитывают такие качества, как воля, смелость, решительность, уверенность в своих силах. Оздоровительная физическая культура имеет особое значение для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, работников умственного труда.

Физические тренировки должны быть строго индивидуальными, в зависимости от физической подготовленности, возраста, пола, состояния здоровья. Постепенность увеличения нагрузок является важным условием для начинающих физкультурников.

Нетренированным людям необходимо помнить, что в начале занятий физическими упражнениями частота сердечных сокращений не должна повышаться более чем на 30 ударов в минуту по сравнению с частотой в покое. Максимальная частота сердечных сокращений для людей разного возраста может быть ориентировочно определена путем вычитания из числа 220 возраст занимающегося [2].

Физические упражнения, используемые во время занятий физической культурой должны быть разнообразными, так как это позволяет комплексно развивать физические качества и улучшать функциональное состояние организма. Необходимо рационально сочетать циклические упражнения (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде) и занятия игровыми видами спорта (футбол, волейбол, теннис и др.). Это даст наиболее полноценную физическую тренировку и эмоциональную разрядку.

При выборе объема и формы физических упражнений для людей среднего возраста необходимо исходить из состояния здоровья и физической подготовленности конкретного человека.

Двигательная активность, физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к тренировке, к совершенству адаптационнорегуляторных механизмов [4]:

1. Экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);
2. Антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, большой диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.);
3. Антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамогипофизарной системы и др.);
4. Генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);
5. Психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.).

Весь этот комплекс эффектов повышает надежность, устойчивость организма и способствует увеличению продолжительности жизни, предупреждению ускоренного старения.

#### **Литература**

1. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. - 3-е изд., перераб. и доп. - Киев: здоровья, 1989. - 216 с.
2. Готовцев, П.И. Долголетие и физическая культура / Готовцев Петр Иванович. - М.: ФиС, 1985. - 96 с.
3. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений : [учеб. изд.] / Назаренко Людмила Дмитриевна. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 239 с.
4. Фролькис, В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни / В.В. Фролькис ; Акад. наук СССР. - Л.: Наука, 1988. - 240 с.

### **ИНТЕГРАЦИЯ ПРЕДМЕТОВ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «МАТЕМАТИКА» В ШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

**Шиловских К.В., Ушакова И.В.**

*Белгородский институт развития образования  
МБОУ «Лицей №32» г. Белгорода, Россия  
МБОУ «СОШ №49 с УИОП» г. Белгорода, Россия  
79202096765@yandex.ru*

**Аннотация:** В данной статье мы постарались раскрыть интеграцию учебных предметов в средней школе на примере «Физической культуры» и «Математики».

**Ключевые слова:** физическая культура, математика, интеграция, школьник, малоподвижный образ жизни.

Физическая культура и математика, казалось бы, находятся очень далеко друг от друга. Но это в корне неверно. Лишь из-за отсутствия опыта многим людям занятия точными науками и спортом представляются малосовместимыми. Не зря говорят, что математика – это царица наук. Математика нужна в любом виде спорта. Тренер без математики не вырастит спортсмена-чемпиона.

На фоне громких призывов медицинских работников о том, что дети ведут малоподвижный образ жизни, мы видим, что обучающиеся с некоторым пренебрежением относятся к физической культуре и спорту. И одной из главных причин этого пренебрежения является учитель физической культуры, который не смог заинтересовать ребенка заниматься физическими упражнениями и спортом. В то же время многие представители различных наук, в частности, математики и физики, с большим вниманием относятся к своим спортивным занятиям. Они знают, что занятия спортом способствуют гармоническому развитию личности, что спорт закаляет человека физически и духовно, воспитывает потребность в формировании здорового образа жизни. Кто с детских лет занимается математикой – воспитывает в себе настойчивость, развивает внимание, тренирует мозг и упорство в достижении цели.

Сейчас идет активный поиск возможностей обновления и улучшения форм обучения школьников. Идея интеграции сама по себе не нова, но нам больше нравится идея проведения интегрированных занятий, которые совмещают различные образовательные области программы с физической культурой: На уже имеющемся опыте мы убедились, что дети в большей степени раскрываются на данных занятиях, охотно включаются в работу, проявляют активность и самостоятельность, легко усваивают материал. Смена деятельности, выполнение заданий через физические упражнения активизируют детей, увлекают, стимулируют к усвоению материала, повышают эмоциональный отклик, формируют навыки сотрудничества, обогащают словарный запас.

Возможностей наполнения математическим содержанием занятий по предмету «Физическая культура» существует много. Все задания можно объединить в комплексы по определенным образовательным задачам (физическая культура и математика). На физкультурных занятиях дети встречаются с математическими понятиями:

- сенсорные эталоны (различные по форме, цвету, величине предметы);
- счет (прямой, порядковый, обратный), числа и цифры, состав числа;
- сравнение предметов физкультурного оборудования (по величине, ширине, высоте, форме, цвету, по количеству);
- пространственные отношения (право, лево, вперед, назад, вверх, вниз, по диагонали);
- свойства и отношения (классификация, ориентировка во времени, элементы исследования);
- алгоритмы;
- задания на развитие внимания, памяти, логического мышления.

Предлагая различные упражнения, нужно не только добиваться их выполнения с должным мышечным напряжением, но и обращать внимание детей на разные математические отношения. Поэтому в формулировке упражнений нужно делать акцент на специальные слова, побуждать детей использовать их в речи.

Точно так же различными двигательными упражнениями и заданиями можно наполнять и занятия по математике, позволяя детям активно двигаться почти половину занятия.

Стимулировать двигательную и мыслительную активность детей можно в ходе физкультурно-математических досугов и конкурсов.

В процессе таких занятий дети не устают, так как часто меняют виды, темп, амплитуду движений, место их выполнения, а разнообразная двигательная активность снимает утомление, активизирует память, мышление. Интеграция процессов формирования элементарных математических представлений и физического воспитания детей необходима для увеличения двигательной активности школьника, повышения интенсивности их интеллектуального развития.

Таким образом, интеграция процессов формирования элементарных математических представлений и физического воспитания:

- повышает интенсивность интеллектуального развития обучающихся;
- позволяет лучше осознать математические представления;
- снижает утомление обучающихся;
- активизирует память, мышление, внимание обучающегося.

Интегрированные уроки – поле для самореализации, самовыражения, творчества учителя.

Интегрированные уроки замечательно способствуют повышению интереса учащихся к учебным предметам, способствуют развитию творческих способностей, учат применять на практике полученные знания, формируют самостоятельную и инициативную позицию в процессе обучения, обеспечивают рост коммуникабельности и развивают умения найти пути решения поставленных задач, что как раз и предусматривают новые государственные стандарты образования.

### **Литература**

1. Портных Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте. СПб., 1994
2. Сухомлинский В. А. Избранные педагогические сочинения: в 3 томах. – Педагогика, 1981. – т.3
3. Светловская Н.Н. Об интеграции как методическом явлении, и ее возможностях в начальном обучении //Нач. школа 1990
4. Ушинский К.Д. Избранные педагогические труды: В 8-т. Т.6 – М.: Педагогика , 1978

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

Зуева Т.М., Лузан Е.Ю., Перельгин В.А.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Гимназия №22» г.Белгорода, Россия, г.Белгород,*

*mapazueva13@rambler.ru*

**Аннотация:** Решение проблемы здоровья школьников напрямую зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Особенностью целей обучения математике в методической системе здоровьесберегающего обучения, является наличие в системе целей наряду с обучающими, развивающими и воспитательными целей здоровьесбережения и социализации.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, математика.

Здоровье — важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. По данным статистики в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличение числа хронических заболеваний, сокращение числа здоровых выпускников по окончании школы. Все это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит все население и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества. Роль учителя при формировании культуры здорового образа жизни детей очень велика. “Учитель многое может, и если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть — хорошими, умными и здоровыми”. Так высоко оценивает роль учителя известный советский гигиенист профессор С.М.Громбах.[1]

Здоровьесберегающие технологии. Решение проблемы здоровья школьников напрямую зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – он признаёт основные общечеловеческие ценности.

Особенностью целей обучения математике в методической системе здоровьесберегающего обучения, является наличие в системе целей наряду с обучающими, развивающими и воспитательными целей здоровьесбережения и социализации. Цели здоровьесбережения ориентируют весь учебный процесс на обязательное выполнение требования: никакие обучающие, развивающие и воспитательные цели не должны достигаться ценой здоровья, а также должны реализовываться через другие компоненты методической системы здоровьесберегающего обучения математике. [2]

Для включения всех учащихся в учебную деятельность по освоению изучаемого материала необходимо помнить: один и тот же учебный материал может быть представлен несколькими средствами обучения, каждое из которых обладает своими дидактическими возможностями. Поэтому средства обучения математике необходимо подбирать так, чтобы дети смогли включиться в работу в соответствии с индивидуальными возможностями, при этом «визуалы» смогли увидеть, «кинестеты» – ощутить, «аудиалы» – услышать. Средства обучения должны снимать физическое напряжение и усталость; включать учащихся в деятельность по освоению предметного содержания своей внешней привлекательностью. Основные требования к содержанию обучения учащихся математике с позиций здоровьесбережения школьников:

а) разнообразие форм представления содержания, обеспечивающих возможность использования различных каналов восприятия и различных способов переработки и фиксации информации;

б) включение в содержание сведений методологического характера. Содержание обучения математике должно включать не только знания о математических понятиях, утверждениях, правилах – о числе, отношениях и их свойствах, величинах, задачах и т.п., но и рассматривать метазнания; смыслы математических понятий и способов действий; язык представления математического знания, форму его выражения.

в) возможность варьировать объем содержания обучения в соответствии с возможностями и способностями учащихся, исключая информационную перегрузку и «недогрузку». [3]

Чтобы организация уроков математики выполняла условия здоровьесберегающего обучения, она должна обеспечивать:

Включение в цели урока элементов оздоровительной направленности, как в организации, так и в содержании. Понимая, что основным средством обучения является учебник, чтобы он мог быть использован эффективно и без ущерба здоровью, полезно проанализировать содержание и оформление учебника математики для того, чтобы построить работу с упражнениями, заданиями учебника, обеспечивающую сохранение здоровья учащихся.

Полезно на уроках рассматривать задачи, которые связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”. Например, в 7 классе при решении задач составлением уравнений можно рассмотреть такую: “В поясничном, крестцовом и копчиковом отделах позвоночника позвонков поровну. В грудном отделе их на семь больше, чем в поясничном, а в шейном отделе – на пять меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 32? Ответ: 7, 12,5,5, 5.

При изучении системы уравнений первой степени можно коснуться темы правильного питания, решая следующие задачи:

1. Одно из чисел на 0,3 больше другого. 60% большего числа на 0,03 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в витаминах В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub> в миллиграммах. Ответ: 1,8 мг, 1,5 мг.

Дефицит витамина В<sub>1</sub> может привести к болезни "бери-бери", которая появляется из-за нарушения обмена углеводов. Витамин В<sub>2</sub> отвечает за состояние зрения, он необходим для построения защитного слоя сетчатки.

2. Одно число на 5 больше другого. 60% большего числа на 2,7 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в железе и меди в миллиграммах. Ответ: 8 мг, 5 мг.

Дефицит железа сказывается на росте и устойчивости к инфекциям. От железа зависит построение гемоглобина – переносчика кислорода ко всем органам. Медь также синтезирует гемоглобин и определяет антиоксидантный потенциал сыворотки крови.

Нельзя забывать и о здоровом образе жизни. Например, вред курения можно показать, решая следующие задачи:

1. Одно число в два раза больше другого. Если большее из этих чисел умножить на два, а меньшее умножить на четыре, то их сумма будет равна 48.

Найдите эти числа. Меньшее из них покажет вам, сколько минут жизни забирает одна сигарета. Ответ: 12 и 6.

2. Одно число на 42 меньше, чем другое. Если первое число увеличить в 4,5 раза, а ко второму прибавить 28, то их сумма будет равна 180. Найдите эти числа, и вы узнаете, сколько лет полноценной жизни забирает табак у курильщиков и сколько лет в среднем живут в России мужчины. Ответ: 20 и 62.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы будем учить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

#### **Литература**

1. Береговой Я. Школа угрожает здоровью детей и учителей. Как их защитить? // Народное образование. - 2010. - №5. - С.34-37
2. Гаврильчук А. Здоровый образ жизни, его принципы и составляющие //ОБЖ. -2011.- №5.- С.13-15
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2009.-127 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2010.-234 с.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ Ночовка Т.А., Семенко Н.В., Нистратова В.В.**

*МБДОУ д/с № 59, Россия, г.Белгород  
dou-59@mail.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена инновационным подходам к формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Используя предлагаемые игры, аттракционы, эстафеты, яркое, красочное нетрадиционное оборудование, педагоги смогут повысить познавательный интерес детей, улучшить координацию, ориентировку в пространстве, развить мелкую моторику рук, побудить к деятельности и укрепить здоровье дошкольников.

**Ключевые слова:** нетрадиционное оборудование, мелкая моторика рук, современные методы обучения, мотивация, интеллектуальная готовность дошкольников, равные стартовые возможности, дыхательная гимнастика, речевое развитие.

«Источники способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли  
В.А. Сухомлинский

В современных условиях развития дошкольного образования, как никогда остро стоит задача повышения эффективности обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Дошкольное воспитание состоит не в максимальном ускорении развития ребенка, а прежде всего в создании каждому дошкольнику условий для наиболее полного раскрытия и развития индивидуальных возможностей и способностей ребенка, его неповторимости и самобытности.

В последнее время все чаще встречаются дети с тяжёлыми нарушениями речи. Страдают лексика, фонетика и грамматика языка, у детей бедный словарный запас, имеются нарушения в звукопроизношении, плохо развиты память, мышление, воображение и связная речь. И наша задача педагогов состоит в том, чтобы выровнять стартовые возможности детей при поступлении в школу, помочь справиться со многими проблемами.

Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности ребенка к школьному обучению. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно хорошо развиты память, мышление, внимание, связная речь.[1]

Большое стимулирующее влияние функции руки отмечают все специалисты, изучающие деятельность мозга, психику детей. Уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. В двигательной области коры головного мозга находится самое большое скопление клеток, управляющих рукой, пальцами (особенно большим и указательным) и органами речи: языком, губами, гортанью. Эта область коры расположена рядом с речевой областью. Такое близкое соседство двигательной проекции дает возможность оказывать большое влияние на развитие активной речи ребенка через тренировку тонких движений пальцев рук. Нервные импульсы, идущие в кору головного мозга от движущихся пальцев рук, тревожат и расположенные по соседству речевые зоны коры, стимулируя их к активной деятельности. Для развития мелкой моторики рук необходимы специальные упражнения, задания и занятия.[3]

Занятия, в которых задействованы мелкие группы мышц, утомительны, и очень важно предусматривать их смену, ограничивать длительность и нагрузку. А ещё важно, чтобы они заинтересовали ребёнка, побуждали его к деятельности.

Что же делать? Как повысить интерес дошкольников к упражнениям, которые будут способствовать развитию мелкой моторики рук, как сделать так, чтобы ребёнок получал удовольствие от проделанной работы? Обучение должно быть ненавязчивым, в игровой форме. Нам пришла идея повысить интерес через использование нестандартного оборудования, сделанного своими руками, которое привлекает детей, заинтересовывает, побуждает к стремлению действовать с ним. Это будет способствовать повышению мотивации детей к различным видам деятельности и повышению положительного эмоционального состояния.

Игры - упражнения, аттракционы, эстафеты, которые мы используем, учитывают эти особенности, дают детям возможность не испытывать усталости и не снижают

интереса к занятиям в целом. Эти занятия полезны для развития мелких и точных движений рук, т. к. от задействованных мышц – сгибательных и разгибательных – постоянно поступают импульсы в мозг, стимулируя центральную нервную систему и способствуя ее развитию.

Представляем некоторые из них [Электронный ресурс 2].

Эстафета «Бусы для Лета»: по сигналу дети нанизывают на веревочку по одному «разноцветному браслету» в соответствии с образцом.

Эстафета «Накорми птенчика»: по сигналу дети бегут к коробке с «кормом для птиц» - крышки от пластиковых бутылок, выбирают крышки заданного цвета: мальчики – зеленого или синего, девочки – красного или желтого, бегут к «птичкам» - обрезанным пластиковым бутылкам с имитацией головы и накручивают крышки на подставки.

Эстафета «Соберём цветы»: по сигналу дети складывают цветы из лепестков: девочки – теплых тонов, мальчики – холодных.

Аттракцион «Солнечные зайчики»: в «ловушки» - обрезанные пластиковые бутылки – дети ловят подвешенные на веревочке киндер – сюрпризы.

Аттракцион «Заплети солнышку косички»: дети на скорость заплетают косички из веревочек, прикрепленные к лоскутному солнышку.

Аттракцион «Моталочки»:

«Вперёд к звезде», «В гости к солнышку», «Чудо – фрукт», «Поднимем якорь» - дети наматывают ленточки на разноцветные основы от фломастеров.

«Тучка и капельки» - дети наматывают ленточки на «капельки» - колпачки от фломастеров: мальчики – синие, девочки – голубые и складывают в «тучку» - обрезанную ёмкость из – под воды.

Пособие «Геометрическое лото»: по заданной схеме дети выкладывают - младший возраст: «Рассели фигуры по домам» (по цвету, по форме), старший возраст: «Бусы для мамы», «Взлетные огни», «Заготовка семян».

Пособие «Разноцветные палочки»: из палочек по образцу дети выкладывают «Скворечник», «Детский сад», «Овощехранилище», «Елочку», «Ракету».

Эстафета «Разноцветное солнышко»: по сигналу дети прикладывают лучики – «полосатики» к солнышку – виниловый диск с имитацией лица.

Пособие «Веселые городки» - дети выполняют движения для развития мелкой моторики в соответствии с заданиями: проведи по дорожке, дотронься до квадратика или кружочка.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, они способствуют развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно - сосудистой системы.[4]

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

С большим интересом дети выполняют дыхательные упражнения с нетрадиционным оборудованием:

- «Птички» (из перышек), «Снежинки» (кусочек ваты или синтепона), «Взлети бабочка» (из конфетных фантиков): дети дуют на прикрепленные за ниточку предметы, вырабатывая силу и длительность выдоха.

- «Ракеты», «Листья»: дети дуют на прикрепленные на бумажной полоске предметы.

С целью обмена опытом был проведен семинар – практикум для педагогов по изготовлению и использованию нетрадиционного оборудования. Были изготовлены образцы и эскизы малогабаритного, универсального нестандартного оборудования из поролона, пластика, разнообразных бутылочек, коробочек, упаковок из - под скотча и другого бросового материала. Это оборудование легко трансформируется при минимальной затрате времени и используется в помещении, на улице, для занятий, праздников и развлечений.

В результате проведенных мероприятий с педагогами в каждой группе были разработана картотека разнообразных игр, движений, упражнений, состоящая из карточек с использованием нетрадиционного оборудования.

Зная, что положительных результатов можно добиться, лишь сделав своими союзниками родителей, постарались вызвать у них интерес к обучению, воспитанию и укреплению здоровья своих детей.

Чтобы заинтересовать детей, повысить мотивацию к занятиям и активизировать мыслительную деятельность, педагогами совместно с родителями было создано необычное игровое пространство, развивающая предметно – пространственная среда групп пополнена универсальным, многофункциональным, гигиеничным, а главное необычным и ярким нетрадиционным оборудованием.

Родители могут помочь своим детям в развитии ручной умелости и в домашних условиях, выполняя несложные интересные упражнения, задания, и просто «домашние дела» [Электронный ресурс 1]:

1.Ежедневный тщательный игровой самомассаж кистей рук: мягкие массирующие движения и разминания каждого пальчика, ладошки, наружной стороны кисти, а также предплечья.

2.Ежедневная пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры (со стихами, скороговорками, звуками): упражнения выполняются стоя, но меняется исходное положение рук (перед собой, вверх, в стороны); специальные упражнения на столе (выполняются сидя).

3.Рисование по трафаретам, по клеткам (зрительные и слуховые диктанты), закрашивание контурных предметов ровными линиями и точками, штриховка вертикальная, горизонтальная, наклонная, рисование «петелькой» и «штрихом».

4. Рисование несложных геометрических фигур, букв в воздухе и на столе ведущей рукой, затем другой рукой и обеими руками вместе; поочередное рисование каждым пальцем одной, затем другой руки.

5. Работа с предметами и материалом (ножницы, пластилин, конструктор, прищепки, бусины).

6. Выкладывание фигур из четных палочек.

7. Конструирование и работа с мозаикой, пазлами.

8. Перемотка ниток, завязывание и развязывание узелков, уход за срезанными и живыми цветами, мытье посуды, стирка белья.

9. Освоение ремесел: шитье, вышивание, вязание, плетение, работа с бисером.[2]

Родители должны понять: чтобы заинтересовать ребенка и помочь ему овладеть новой информацией, нужно превратить обучение в игру, не отступать, если задания покажутся трудными, и, главное, – не забывать хвалить ребенка.

### **Литература**

1. Беззубцева Г. В., Андриановская Т. Н. Развиваем руку ребенка, готовим ее к рисованию и письму. / Г. В. Беззубцева, Т. Н. Андриановская - М.: Издательство «Гном и Д», 2003.

2. Новиковская О.А. Веселые пальчиковые игры: Ум на кончиках пальцев: маленькие подсказки для родителей. / О.А. Новиковская - Издательство: АСТ. 2008.

3. Озеров В.П. Психомоторные особенности человека. / В.П. Озеров - Издательство: Дубна, 2002.

4. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. / Е. И. Подольянская - Волгоград: Учитель, 2009.

5. Коржова Е. Г. Развитие мелкой моторики – путь к успешному овладению речью//Молодой ученый. 2014. N 3. С. 930-931.1 [Электронный ресурс] URL: <http://www.moluch.ru/archive/62/9449/>

6. Ночовка Т.А. Опыт «Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста посредством использования нетрадиционного оборудования» [Электронный ресурс]

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕВУШКАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ**

**Амурская О.В., Юрчук Е.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
amurskaya@bsu.edu.ru, elenka\_detka@mail.ru*

**Аннотация:** в статье раскрывается актуальность использования средств ритмической гимнастики на уроках физической культуры, представлены данные опроса девушек, раскрыта

**Ключевые слова:** ритмическая гимнастика, урок, физическая культура, девушки, старшие классы.

В настоящее время система школьного образования характеризуется постоянным увеличением учебных нагрузок, которые в свою очередь сопровождаются низкой двигательной активностью учащихся. Со временем данные факторы приводят к систематическому нарушению основных элементов режима дня: длительность сна у учащихся сокращается, время пребывания на открытом воздухе и занятия физической культурой сходят на нет. Данная ситуация усложняется снижением жизненного уровня населения и ухудшением экологической обстановки, что в свою очередь способствует образованию предпосылок к хроническому утомлению и переутомлению, снижению показателей успеваемости, физическому развитию и, в конечном итоге - ухудшению качества здоровья. Одной из главных задач физической культуры - выработать у учащихся потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, спортом и сформировать привычку вести здоровый образ жизни.

На основании вышеизложенных проблем, нами было проведено социологическое исследование. Из 58 школьников 10-11 классов, 47 девушек страдают нарушением осанки, 18 ожирением. Данные факторы связаны с малоподвижным образом жизни. В 10-11 классах у старшеклассниц умственная деятельность составляет более 8 часов, это связано с предстоящими экзаменами и поступлением в вузы. Всего 16 % старшеклассниц в свободное время занимаются в спортивных секциях, остальные посещают только уроки физической культуры. Нами проведено анкетирование учащихся, по результатам которого выявлен низкий интерес девушек 10-11 класса к урокам физической культуры. В связи с этим посещаемость и двигательная активность на уроках низкая. Старшеклассницы (35 %) в этом возрасте заботятся о своей фигуре, хотят изменить ее, поэтому нами разработано и предложено внедрить в уроки физической культуры оздоровительные виды гимнастики (аэробика, шейпинг).

Разработанная программа предмета «Физическая культура» для девушек 10-11 классов основанная на оздоровительных видах гимнастики, в большей степени ориентирована на увеличение заинтересованности к спорту и умению применять полученные знания самостоятельно. Одним из видов физического воспитания является современное направление - ритмическая гимнастика. Оно является наиболее популярным среди молодежи. Ритмическая гимнастика оказывает мощное позитивное воздействие на организм учеников. Она способна улучшать здоровье учащихся, снизить риск многих заболеваний, регулировать работу организма, повысить «жизненный тонус», активность, работоспособность, физические кондиции (выносливость, сила, гибкость и координационные способности). Также ритмическая гимнастика позволяет совершенствовать телосложение - увеличить или уменьшить объём мышц, улучшить походку и осанку и т.д. Основная роль ритмической гимнастики заключается в содействии правильному физическому развитию организма, привитии и совершенствовании различных двигательных навыков с целью укрепления здоровья.

В ритмической гимнастике разные физические упражнения превосходно сочетаются с элементами танцев, выполняемые под ритмичную музыку, и отвечающие интересам учащихся старших классов. Данное направление главным образом влияет на эмоциональный фон учениц, музыкальное сопровождение занятий служит средством эмоциональной разрядки, улучшение самочувствия и настроения, повышение работоспособности, а так же позволяет развивать ориентировку в музыкальных ритмах и умение танцевать. Большого тренировочного эффекта будет достигнуто, если упражнения танцевальной ритмической гимнастики использовать в начале урока физической культуры. Включение в учебный процесс упражнений ритмики не только не снижает темпов физического развития старшеклассниц и их физической подготовленности, но и существенно улучшает их.

Музыка – существенная часть программы занятий. Она создает радостное настроение и активизирует движения. Музыка оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему. Темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений ритмической гимнастики. Для каждого упражнения музыка подбирается отдельно. Упражнения выполняются непрерывно, переходя от одного к другому без остановок, то есть поточно. Это метод, который широко используется в аэробике и ритмической гимнастике. Умение подобрать правильную музыку для занятия ритмикой, значительным образом отразится на заинтересованности учениц, на их двигательной активности и тем самым улучшит посещаемость занятий. Старшеклассницы, страдающие ожирением, уже после 6 занятий заметят изменения в массе своего тела, что привлечёт их интерес к дополнительным занятиям физической культурой, упражнения которой ориентированы на снижение веса и уменьшение жира в организме. В домашних условиях аналогичные упражнения также вполне доступны и могут выполняться с использованием любимой музыки.

#### **Литература**

1. Лисицкая, Т.С., Аэробика. Частные методики. В 2 т. [Текст] / - М.. 2002. 166 с.  
Курысь, В.Н. Ритмическая гимнастика в школе : учеб. [Текст] / В.Н. Курысь, Н.Н. Грудницкая. - С. : СГУ, 1998. - 204с.

### **К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА, НА ПРИМЕРЕ ХОККЕЯ С МЯЧОМ**

**Воронков А.В., Гречишников А.Л., Руцкой И.А.**

*ФГАОУ ВО НИУ «Белгородский государственный университет», г. Белгород  
voronkov@bsu.edu.ru, kigms-fks@yandex.ru, ruts koy@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Хоккей с мячом незаслуженно забытый и наименее популярный вид спорта. В данной статье рассматриваются особенности этого вида спорта, структура

молодёжных спортивных клубов в муниципальных образованиях. Особое внимание уделяется современному состоянию хоккея с мячом.

**Ключевые слова:** организация, спорт, управление, подростки, молодёжь, секция, тренировка, хоккей с мячом.

Хоккей с мячом, издавна носивший название «русский хоккей», в различные периоды своей истории переживал и взлёты и падения, но в последние годы игроки «бенди» приучили болельщиков к победам на крупнейших международных соревнованиях. Сборная России по хоккею с мячом ниже второго места за последние пять лет не опускалась, а в 2016 году стала чемпионом мира, в 2017 серебряным призёром, а в 2018 году в тяжёлой упорной борьбе мировая корона снова перешла к сборной России. Но если на международной арене национальная команда обеспечивает стабильный результат, то дела во внутреннем хоккейном хозяйстве оставляют желать лучшего. И дело не только, в несовершенстве календаря хоккейного чемпионата или в метеорологических условиях регионов, ведь хоккей с мячом, да и спорт в целом – это социальное явление, которое неизбежно выводит его на уровень национальной идеологии и способствует развитию чувства национальной гордости[1].

Ведь хоккей с мячом – это исконно русское, национальное явление, которое следует не только оберегать, но и приумножать. И здесь заставляет обращать на себя внимание, не только постановка работы профессиональных клубов высшей лиги, но и аспекты воспитания молодых талантов и одарённых юношей начиная с дворового и массового хоккея и заканчивая молодёжными лигами. Ведь работа по поиску и воспитанию молодёжи, по сравнению, с советской системой подбора и воспитания кадров полностью разрушена. Хоккей с шайбой пользуется огромной популярностью в России, однако его «старший собрат» – хоккей с мячом - оказался не востребован. Русский хоккей, так называли прежде хоккей с мячом, не требует больших затрат на инвентарь содержание игровой площадки, но не уступает хоккею с шайбой ни в эмоциональности, ни в благотворности влияния на здоровье подростков, ни в плане финансового обеспечения спортивного клуба или секции по месту жительства[2]. В Швеции не жалеют ни средств, ни усилий для развития «бенди» (современное название хоккея с мячом)[5]. Шведские специалисты стремятся всех желающих заниматься хоккеем, прежде всего, познакомить с бенди, практика показывает, что навыки, приобретенные в этом виде спорта, помогают ребятам быстрее освоить многие спортивные игры, включая и хоккей с шайбой.

Существуют общие правила для организации спортивного молодежного клуба хоккея с мячом. Всех записавшихся в секцию хоккея с мячом нужно разделить на три возрастные группы (10 – 11, 12-13 и 14-15 лет), поскольку занятия с каждой из них будут несколько различаться. Подготовку будущих хоккеистов следует разделить на два цикла: тренировки на земле и на льду. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 1-1,5 часа[3]. Желательно с первых дней проводить занятия на ровной площадке, соответствующей допустимым размерам хоккейного поля – не менее 50X25. Для хоккея с мячом пригоден

практический любой участок земли. В последнее десятилетие в странах Скандинавии и России пользуется огромной популярностью мини-хоккей с мячом, в котором игроки показывают своё мастерство на хоккейной коробке, для игры в хоккей с шайбой. Перед заливкой его следует очистить, разровнять, утрамбовать снег, если он уже выпал. Как только земля достаточно промерзнет, можно начинать готовить лед, толщина должна достигать 10-12 см, после можно наносить разметку и приступать к тренировкам и играм. До выхода на лед необходимо определить, кто из ребят умеет кататься на коньках, а кто нет, чтобы соответствующим образом разделить группу. Для этого достаточно предложить ученикам немного походить на коньках (предварительно надев на них чехлы) по полу, земле, асфальту. Это будет одновременно и хорошим упражнением для укрепления голеностопных суставов. Желательно, чтобы с первых же занятий коньки у ребят были с удлиненной задней частью, как принято в хоккее с мячом. Только тогда в полной мере можно освоить скользящий шаг – самый важный элемент конькобежной подготовки будущих хоккеистов.

В младшей возрастной группе главное внимание следует уделять развитию ловкости, быстроты и общей выносливости. Такие подвижные игры, как «Бег пингином», «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», различные эстафеты с преодолением препятствий помогут ребятам стать более ловкими. Можно порекомендовать и такие упражнения, как прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед; несложные акробатические упражнения - перекаты вперед, назад, в стороны. Эти и другие аналогичные упражнения развивают у ребят не только ловкость, но и координацию движения.

Следующий этап - обучение технике владения клюшкой (различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения в движении по кругу, хват клюшки за середину одной рукой). В результате занятий ребята научатся уверенному владению клюшкой и смогут приступить к более сложным упражнениям, таким, как перемещению мяча стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево, ведение мяча по «восьмерке». Ведение может быть широким и плавным или же коротким и резким, но нужно сразу приучать ребят к тому, чтобы руки и ноги у них работали вразнобой.

Уже во время занятий на земле нужно познакомить учеников с наиболее распространенными в хоккее элементами тактики. Для начала они должны четко усвоить суть таких важных понятий, как «закрывание» и «открывание», на которых строится тактика игры. Для этого удобнее всего разделить группу на четверки, в каждой из которых двое нападающих будут соперничать с двумя защитниками или полузащитниками. Если мячом владеет нападающий, то его партнер должен быстро оторваться от соперников, чтобы свободно получить мяч. Защитники же в свою очередь следят за тем, чтобы их подопечный не смог выйти на свободное место. В каждой команде кроме полевых игроков есть еще и вратарь. Он должен уметь делать все то, что полевые игроки, но к тому же обладать большей смелостью, выдержкой, поскольку ответственность его выше. Кому же

в таком случае быть вратарем? Тут никого неволить нельзя, требуется только добровольное желание кого-либо из ребят.

Вратарь готовится вместе со всеми по общей программе. Что же касается специальных упражнений, то можно порекомендовать, прежде всего, жонглирование теннисными мячами. Это не только незаменимое упражнение для рук, но и прекрасное средство для развития быстроты реакции, пластичности движений. Обычная стойка вратаря: ноги согнуты в коленях (стопы немного развернуты), туловище слегка наклонено вперед, ноги на ширине плеч, руки полусогнуты. Поскольку в игре вратарю довольно часто приходится отбивать мяч щитками, резко перемещаться от штанги к штанге, то в предсезонный период подготовки можно рекомендовать для него такие упражнения, как прыжки вперед-назад, вправо-влево типа «маятник» в основной стойке. Полезны будут и бег приставным (поочередно левым и правым боком вперед), скрестным шагом, прыжки в глубоком приседе вперед, назад, в стороны, а также ловля и отбивание теннисных мячей, направленных рукой (обычно это делает тренер или кто-либо из его помощников) из различных точек. К моменту выхода на лед вратарь должен найти удобную стойку и научиться принимать ее по сигналу тренера. К примеру, после бега лицом и спиной вперед, приставным шагом вратарь делает выпад влево (вправо) и тут же возвращается в основную стойку.

Тактическая подготовка вратаря на первых порах будет ограничиваться изучение выхода на перехват мяча после прострельной или навесной передачи. Поэтому целесообразно периодически прикреплять вратаря к паре игроков, совершенствующихся в передачах мяча. В дальнейшем же вратарь должен научиться своевременно выбирать место в воротах или атаке соперника, постоянно следить за мячом, не забывая о правильной стойке[4].

Ребята, относящиеся к средней возрастной группе, перед выходом на лед занимаются в той же последовательности, но упражнения значительно усложняются, и увеличивается количество повторений. В основе занятий - упражнения, способствующие физической подготовке, совершенствованию техники игры, а также игровые упражнения, в процессе которых приобретаются тактические навыки. Для повышения эмоциональности занятий значительную часть времени следует отводить всевозможным играм, игровым упражнениям, эстафетам. Скажем, для развития силы можно рекомендовать эстафеты с набивными мячами весом до 3 кг и другими отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. На развитие быстроты : рывки на 5-20 м из различных исходных положений; выходы на перехват высоко летящего мяча или прострельной передачи; прыжки с поворотами на 90°-180°; перевороты, кувырки; жонглирование теннисными и хоккейными мячами. Эти упражнения одновременно способствуют развитию ловкости и гибкости.

Спортсменам из средней возрастной группы предлагается более обширная программа освоения элементов техники хоккея с мячом. В частности, кроме прямого удара слева и справа им нужно освоить еще удар с подсечкой. Исходное положение то же,

что и при прямом ударе, но вовремя удара крюк клюшке ставится не прямо, а под углом к мячу, как бы подсекая его. Кроме того, ребята совершенствуются в остановке навесных мячей клюшкой, грудью. По мере освоения ударов подсечкой можно включить упражнения на дальность и точность, слева и справа; от ударов с места постепенно перейти к ударам в движении.

В совершенствовании ведения мяча помогут различные эстафеты: с перекладыванием клюшки, без отрыва клюшки от мяча, толчками, жонглированием в воздухе. Кроме того, необходимо научить ребят ведению мяча как по прямой, так и по различным дугам, зигзагом, петлеобразно, с обводкой стоек, чередуя скорость движения. Так же следует познакомить учеников и с обманными движениями. Наиболее распространенные из них – выпад влево и вправо с изменением скорости бега, а так же «подпусканием», когда владеющий мячом направляет его под клюшку соперника, между его ног или в считанных сантиметрах от него. Попутно с этим необходимо прививать занимающимся навыки правильного отбора мяча, в частности выбиванием клюшкой, игрой на перехвате, в единоборствах с соперником. Во всех этих случаях обороняющийся игрок не должен нарушать правил, т.е. не бить по клюшке соперника, не держать его рукой, не поднимать. Обучение технике игры вратаря в основном направлена на совершенствование ловли, остановки и отбивания мячей как стоя, так и с падением на землю. Кроме того, вратари учатся правильно выбирать позицию в воротах, передвигаться без мяча, следя за развитием событий на площадке.

Тактическая подготовка ребят средней возрастной группы помимо умения ориентироваться на площадке, отобрать мяч у соперника, открыться для получения мяча предполагает изучение групповых тактических действий: умение выбрать позицию для страховки партнера, допустившего ошибку (диагональная подстраховка); взаимодействие 2-3 игроков защиты против 2-3 нападающих.

Тренировки на земле старшей возрастной группы включает те же средства, но дозировка упражнений значительно выше. Акцент в развитии физических качеств делается на быстроте, силе и выносливости. Хороший эффект здесь могут дать различные прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки через предметы и на предметы, через скакалку), а также беговые упражнения из различных исходных положений и на различные (от 5 до 40 м) дистанций. Больше внимание будет уделяться совершенствованию техники игры. Ведение, передачи, удары и остановки мяча: прямой, удар и остановка мяча клюшкой, ногой в тройках (расстояние между игроками 25-30 м), удар подсечкой и остановка летящего мяча грудью в тройках (расстояние между игроками 25-30 м) – станут обязательными элементами практически каждого занятия.

В тренировку нужно также включить игровые упражнения, в процессе которых совершенствуются тактические навыки хоккеистов (один против двоих). Скажем, игра в квадрате 20X20 м четверо против двоих в два касания не только помогает совершенствовать технические навыки, но и развивает тактическое мышление, вариативность выбора решений. Такая игра становится своего рода фрагментом

хоккейного матча. Поэтому возникает необходимость познакомить занимающихся с исходным расположением игроков, функциями каждого из них и командной тактикой. Для начала это лучше всего сделать на макете, а затем уже повторить усвоенное непосредственно на площадке. Наиболее распространенную схему исходного расположения игроков можно выразить цифрами: 1+2+4+4 (вратарь +2 защитника + 4 полузащитника + 4 нападающих). Однако схема эта весьма условна, поскольку в хоккее с мячом, как, пожалуй, ни в одном другом игровом виде спорта, специализация уступает место универсализации хоккеистов. А это значит, что защитник, оказавшись с мячом в непосредственной близости от ворот соперника, должен знать, как ему действовать в роли форварда. И наоборот, нападающий, подстраховавший своего защитника, должен умело действовать в обороне. Однако универсальность ничего общего не имеет с анархией, когда каждый стремится играть, где и как ему хочется. Чтобы этого не случилось, игроки должны четко представлять свои обязанности и обязанности партнеров. Тогда игра обретает стройность, изящество, внешнюю привлекательность.

#### Литература

1. Лукашук В.И. Спорт как фактор патриотического воспитания и развития толерантности // Государство и общество: вчера, сегодня, завтра. Серия: социология, 2016 №1, с. 124-136
2. Правила русского хоккея [Электронный ресурс]:  
URL: [https://russkiy\\_khokkey.ru](https://russkiy_khokkey.ru) (дата обращения (05.11.16))
3. Тактика и правила бенди [Электронный ресурс]:  
URL: <http://zdorova.narod.ru/publ/bandy/rules/11-1-0-27> (дата обращения (05.11.16))
4. Колесников А. А. Завидное постоянство // Физкультура и спорт, 1977 №1, с. 7

### ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАРОДНЫХ, ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Морозова Е.А., Персиянов В.А., Безуглова Н.П.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Медицинский колледж, Россия, г. Белгород  
МБОУ «Большетроицкая СОШ», Россия, р-н Шебекинский  
Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
morozovaea@bsu.edu.ru, natash.bezuglova@yandex.ru*

**Аннотация:** в статье представлены особенности использования подвижных и спортивных игр со школьниками разного возраста, как эффективные формы организации уроков физической культуры, позволяющих обеспечить комплексное физическое

развитие, формировать у обучающихся ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

**Ключевые слова:** физическая культура, школьники, урок, подвижные и спортивные игры.

Актуальность работы характеризуется тем, что в настоящее время возрастают требования по сохранению здоровья школьников, поэтому существует необходимость в разработке эффективных форм организации образовательного процесса, позволяющих мотивировать учащихся к занятиям физической культурой. Снижение познавательного интереса школьников к занятиям физической культурой заставило нас задуматься над этой проблемой и побудило к поиску таких форм организации занятий, которые будут способствовать приобщению школьников к занятиям физической культурой, к ведению здорового образа жизни. Для формирования у детей потребности к движениям, способной к самоопределению и свободному развитию побуждает педагога к постоянному выявлению и созданию психолого-педагогических и организационно-педагогических условий, необходимых для полного раскрытия двигательного потенциала школьников.

Основоположники отечественной детской физиологии И.М.Сеченов, Н.А.Бернштейн, И.А.Аршавский и другие показали, что в тесной связи с движениями и физической активностью ребенка протекает вся его органическая и духовная жизнь. Движение поддерживает обменные процессы развития, воспитание без движения – это развитие ребенка в режиме глубокого расслабления и угасания произвольно-волевого тела. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, бег, игры) занимает только 16-19% времени суток. В средних и старших классах интерес к физической культуре меняется, возникают новые потребности. В настоящее время только около 15% школьников старается выполнить требования, предъявляемые школьной программой по физической культуре.

Общепринятая система физического воспитания не всегда может решить данные проблемы, так как не учитывает конкретных условий обучения и недостаточно реализует потребности детей в движении.

В тоже время нельзя отрицать наличие в практике физического воспитания эффективных форм его организации, позволяющих решать как выделенные проблемы, так и обеспечить комплексное физическое развитие, сформировать у обучающихся ценностное отношение к своему здоровью. Среди таких форм, по мнению учёных,

занимающихся проблемами физического воспитания, в частности Л.Н. Волошиной, Л.В. Былеева, И.М.Короткова выступают подвижные и спортивные игры.

Проанализировав литературные источники, мы выяснили, что огромный педагогический потенциал народных, подвижных и спортивных игр до настоящего времени не реализован в содержании занятий по физической культуре в школе. Так, подвижные игры практикуются обычно в младших классах, спортивные – в средних и старших классах, а народные игры в регионах Российской Федерации применяются в школе достаточно редко.

Подвижные игры необходимо рассматривать как составную часть управляемого процесса физическим развитием и воспитанием, эффективность которого можно повысить за счет сочетания с методикой обучения. Так как игры в большей степени соответствуют потребностям растущего организма, а правильно подобранная игра позволяет развивать не только физические качества, но и творчество, фантазию, инициативность.

Подвижные и народные игры как средство и метод физического воспитания можно широко применять на уроках и во внеклассных занятиях. В соответствии со школьными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на уроках в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжами. Подвижные игры на уроках физической культуры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. Каждую задачу урока необходимо ставить предельно конкретно, особенно при проведении уроков освоения нового материала. Чтобы повысить интерес учащихся к усвоению нового материала, мы используем элементы соревновательной деятельности, потому что как только ученик освоил какое-либо двигательное действие, интерес к нему резко снижается. Однако стоит включить в процесс обучения соревновательный момент и отношение обучаемого к данному двигательному действию сразу меняется. Игра, наряду с трудом и учебой, одна из основных видов деятельности человека. Народные и подвижные игры позволяют решить важнейшие задачи работы с детьми и подростками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические качества, но также умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д.

Методику организации проведения игр диктуют особенности физического и психического развития детей. Подбор подвижных и народных игр связан с возрастными особенностями школьников, их физической подготовленностью, игровым опытом, а также прохождением программного материала.

На уроках в 1-2 классах обычно включают 3-4 игры разной интенсивности и с различными видами движений, чтобы воздействовать на различные группы мышц: Подвижные игры для учащихся 1-2 классов: «Мы весёлые ребята», «Волк во рву», «Два мороза», «Заяц без логова», «Птицы и клетка», «Угадай кто», «Эстафета зверей», «Эстафета с мячами», «Стой», «Попрыгунчики-воробушки», «Волк во рву» «Метко в цель».

В 3-4 классах одна – две игры. В этом возрасте школьников привлекают игры с соревнованием между командами. Они отличаются большей интенсивностью и

длительностью, более строгим судейством: «День и ночь», «Вызов», «Караси и щука», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Защита укрепления», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Класс, смирно!», «Охотники и утки», «Перебежка с выручкой», «Прыжок за прыжком».

В 5-8 классах – одна игра. Значительное место занимают игры с разделением класса на команды, с соревнованием между ними: «Встречная эстафета с преодолением препятствий», «Челнок», «Город за городом», «Переправа», «Эстафета с элементами баскетбола», «Борьба за мяч», «Русская лапта», «Борьба в квадратах», «Город за городом», «Борьба за мяч», «Летучий мяч».

Для учащихся 9 классов используют подвижные игры со спортивной подготовкой: «Круговая эстафета», «Преследователи», «Перетягивание каната», «Лапта волейболистов», «Прыгуны», «Защита ворот», «Эстафета лыжников», «Снайперы».

Таким образом, работая над поиском форм и методов обучения учащихся групповому взаимодействию, мы сделали вывод о необходимости широкого использования подвижных игр и соревнований. На любом этапе обучения они помогают решить задачу воспитания наиболее правильного стереотипа движений, содействуют совершенствованию двигательной функции и закладывают основу для подготовки школьников к конкретной игровой деятельности. Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межлические отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

#### **Литература**

1. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. - ТВТ Дивизион, М.2005.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. Универсальное издание. - М.: ВАКО, 2005 – 400с.

### **ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПРОФИЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**Караваяева О.О., Караваяева Т.Л.**

*Вятский государственный университет, Россия, г. Киров*  
olesya\_karavaeva\_0203@mail.ru, tatyana\_karavaeva\_0707@mail.ru

**Аннотация:** в статье раскрывается содержание экспериментальной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» для учащихся 10–11 профильных медико-биологических классов.

**Ключевые слова:** экспериментальная программа, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Авторская учебная программа - это результат педагогического творчества автора, которая должна удовлетворять критериям новизны и педагогической ценности. Для нее характерна оригинальная концепция и структура содержания. Также программа должна отвечать общеобразовательным стандартам и иметь направленность на развитие индивидуальных способностей школьника, его интеллектуальной, двигательной, эмоциональной сферы и соответствовать требованиям системности и непрерывности образования.

Педагогический процесс разработки экспериментальной программы предполагает индивидуальную творческую модель педагогической деятельности, требующей отбор и конструирование содержания обучения [2].

Программа охватывает базовый (федеральный) и вариативный компоненты. Базовый компонент программы содержит объем федеральных требований к процессу физического воспитания, включает в себя Государственный образовательный стандарт по физической культуре и в общем объеме занимает 60–70% всей программы. Вариативный компонент программы составляет 30–40% и разрабатывается для решения определенных специфических задач.

Настоящая программа, являющаяся экспериментальной, предназначена для учащихся 10–11 профильных медико-биологических классов общеобразовательной школы, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Экспериментальная программа рассчитана на два года обучения.

Материалы рабочей программы разработаны на основе учебной комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов с использованием методических рекомендаций по предмету «Физическая культура»; программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура основная школа, средняя (полная) школа»; развернутого тематического планирования по комплексной программе и в соответствии с требованиями стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре [3,1,4].

Кроме того, учитывались условия осуществления и требования к профессиональной деятельности в медицине, данные выявленные в процессе изучения литературы, посвященной проблемам профилированного физического воспитания, а также результаты собственных исследований методом анкетирования, позволивших конкретизировать цели и задачи физического воспитания учащихся профильных медико-биологических классов.

Возможность целенаправленно развивать профессионально важные качества будущих медицинских работников – основное отличие экспериментальной программы от действующей общеобразовательной программы в настоящее время, и не обеспечивающей подготовки учащихся к освоению и осуществлению профессиональной деятельности.

Достижение цели и задач в рамках разработанной Программы профессионально-прикладной физической подготовки и методики использования её средств и методов на различных формах занятий в профильных классах будет обеспечено за счет:

- 1) непрерывности использования педагогических воздействий;
- 2) взаимодействия и взаимовлияния содержания различных форм занятий друг на друга;
- 3) теоретического обоснования последовательности в изучении учебного материала и разработке методических рекомендаций по организации занятий с учащимися профильных медико-биологических классов.

Разработанная экспериментальная Программа профессионально-прикладной физической подготовки обеспечивает, таким образом, непрерывность учебного процесса и целенаправленного педагогического воздействия.

Цель экспериментальной Программы заключается в обеспечении эффективного процесса формирования профессионально значимых качеств, повышения уровня физической и функциональной подготовленности учащихся профильных медико-биологических классов. Достижение цели непрерывной профессионально-прикладной физической подготовки учащихся осуществляется за счет решения поставленных задач, которые представлены при анализе содержания различных форм занятий.

Задачи, реализуемые в экспериментальной Программе:

- 1) помочь учащимся в приобретении знаний в области профессионально-прикладной физической подготовки;
- 2) передать знания об особенностях профессиональной деятельности медицинских работников;
- 3) формировать умения рациональной организации собственной двигательной активности, самоконтроля в процессе физкультурных занятий;
- 4) обеспечить, наряду с разносторонней физической подготовленностью, целенаправленное развитие у учащихся профессионально важных качеств медицинского работника;
- 5) раскрыть содержания занятий на уроках физической культуры;
- 6) освоить методику использования педагогических средств и методов на различных формах занятий.

Цель и задачи преимущественно отражают направленность программы профессионально-прикладной физической подготовки, а методические и специфические принципы составляют основу механизма практического функционирования. Принципы профессионально-прикладной физической подготовки в системе взаимосвязанных элементов раскрывают основополагающую суть деятельности и определяют требования по ее организации на различных формах занятий.

К основным принципам относятся:

1. Принцип непрерывного и комплексного воздействия на личность учащихся на различных формах занятий в системе профессионально-прикладной физической

подготовки. Данный принцип обеспечивает непрерывность процесса физического воспитания как в организованных, регламентированных формах занятий, так и на основе учета индивидуальных потребностей занимающихся: уроках по физической культуре, специализированных уроках ППФП и индивидуальных домашних занятиях. В процессе таких занятий происходит непрерывное воздействие на все показатели физической подготовленности школьников, их всестороннее развитие, реализуется общефизкультурный принцип «оздоровительной направленности».

2. Принцип опережающего педагогического воздействия. Данный принцип предполагает смещение акцента в решении общих и ряда специальных задач физической подготовки с этапа первоначального обучения в медицинском вузе на этап профильной довузовской подготовки. Реализация данного принципа в системе профильной профессионально-прикладной подготовки обеспечивает поэтапное и последовательное развитие основных физических качеств, формирование прикладных двигательных навыков, необходимых для успешной предстоящей учебно-профессиональной деятельности.

3. Принцип профессионально-прикладной направленности, предполагающий овладение учащимися на занятиях по физическому воспитанию комплексами профессионально-прикладных упражнений, умение использовать их в дальнейшей профессиональной деятельности, что позволяет успешнее адаптироваться к учебе в медицинском вузе и к условиям будущей деятельности медицинского работника.

4. Принцип систематичности и последовательности педагогических воздействий. Этот принцип означает не просто систематические и непрерывные занятия, а организованный учебно-воспитательный процесс, в котором преподавание и освоение учебного материала идет в определенном порядке и системе. Принцип систематичности находится в логической связи с последовательностью и преемственностью и охватывает деятельностьную сторону, как педагога, так и учащихся. Данный принцип отражает процессуальные стороны организации педагогической деятельности.

5. Принцип целенаправленного и индивидуального подхода позволяет обосновать границы системы непрерывного физического воспитания и индивидуального обучения учащихся, предусматривает учет неповторимого характера каждой личности и возможности максимального развития умственного и физического потенциала учащихся не только за счет особых подходов и методов обучения, но и уникального содержания самого физического воспитания. Индивидуальный подход к организации занятий - один из важнейших принципов воспитания и обучения, предполагающий изменение отдельных сторон содержания учебно-воспитательной работы, постоянное варьирование ее методов и организационных форм с учетом общего и особенного в личности каждого учащегося. Индивидуальный подход означает учет особенностей, присущих одному человеку. Сущность индивидуализации педагогического процесса состоит в том, чтобы, опираясь на индивидуальные способности и возможности каждого учащегося, создать максимальные условия для его развития.

Таким образом, мы предполагаем, что разработанная нами экспериментальная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для учащихся 10–11 классов будет способствовать повышению эффективности профессионального обучения выпускников профильных медико-биологических классов. А также поможет быстрее адаптироваться к профессии медицинского работника во время учебы и практики в медицинском вузе и в дальнейшем обеспечит высокую работоспособность будущих специалистов.

### Литература

1. Залетаев, И. П. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Метод. рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» / И. П. Залетаев, А. П. Зотов, Ю. П. Пузырь, М. В. Анисимова, О. М. Плахов – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 160 с.
2. Латыпов, И. К. Подготовка учащихся спортивно-педагогических классов к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта / И. К. Латыпов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 1. – С. 17–19.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009. – 128 с.
4. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура основная школа, средняя (полная) / А. П. Матвеев. – М. Просвещение, 2005. – 80 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ ЗАДАННЫХ СИЛОВЫХ БИМАНУАЛЬНЫХ НАЖИМНЫХ УСИЛИЙ ШКОЛЬНИЦАМИ 11-14 ЛЕТ

Воробьев Н.С.

*Владимирский государственный университет имени  
Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых,  
Россия, г. Владимир  
vorobjov6@rambler.ru*

**Аннотация:** В статье рассматриваются результаты исследований особенностей воспроизведения заданных силовых бимануальных нажимных усилий школьницами в возрастном диапазоне 11-14 лет. Определены наиболее точные градации воспроизведения заданных нажимных силовых усилий одновременно двумя руками в возрастном аспекте.

**Ключевые слова:** бимануальная динамометрия; силовые нажимные усилия; максимальное напряжение; психомоторные способности.

**Введение.** Спортивная деятельность во многих видах спорта и техническое перевооружение современного производства предъявляют высокие требования к психомоторным способностям человека.

В этих условиях человеку необходимо быстро оценивать обстановку, в кратчайшее время перерабатывать полученную информацию, и адекватно отвечать точными действиями с должными пространственными, временными и силовыми параметрами, зачастую при общем дефиците времени.

В настоящее время все еще остаются недостаточно изученными особенности точностных бимануальных характеристик сложных целенаправленных движений и действий и в спорте, и в производственной сфере. Вместе с тем специфические особенности спортивной и профессиональной производственной деятельности зачастую характеризуются тем, что для их успешного осуществления требуется выполнение точно скоординированных, регламентированных во времени и тонко дифференцированных движений [3].

Первоосновой спортивно-технического мастерства спортсмена в современном спорте является уровень развития сенсомоторных качеств. Уровень технико-тактического действий спортсмена зависит от умения целесообразно распределить усилия в пространстве и во времени, а «...тонкое дифференцирование мышечных усилий по величине, месту и времени их проявления во многом определяет его класс» [2, с. 945].

Дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений зависит от сенсорных механизмов регуляции движений, которые достигают совершенства к 12-16 годам. Однако в этом диапазоне возрастные периоды различны и зависят от координационной сложности выполняемых двигательных действий.

Точность воспроизведения силовых параметров движений значительно возрастает в возрастном диапазоне 8 - 16 лет, причем способность к точному воспроизведению величины мышечных усилий в изометрическом режиме возрастает после 11 лет, достигая максимума к 15-16 годам [5, с.150].

Силовая точность двигательных действий зависит от развития способностей оценивать и дифференцировать степень мышечных напряжений различными мышечными группами в различных движениях.

При исследовании и оценке таких способностей исследователи обычно анализируют точность воспроизведения мышечных усилий кистей рук, при задании выполнять усилия в 25%; 50% и 75% от максимального напряжения. Причем считается, что наиболее трудно воспроизводятся малые усилия (25% от максимального напряжения), несколько легче - средние (50% от максимального напряжения), а наиболее легко воспроизводимые - большие (75% от максимального напряжения) [4]. Однако такой анализ производился в основном в исследованиях при динамометрии правой и левой руки поочередно. В спортивных и трудовых двигательных действиях в большей степени проявляется взаимодействие обеих рук. Именно это и послужило основанием для организации нашего исследования.

**Цель исследования.** Выявить особенности воспроизведения заданных силовых бимануальных нажимных усилий школьницами 11-14 лет.

### **Задачи исследования:**

- ◆ изучить состояние вопроса по литературным источникам;
- ◆ охарактеризовать возрастные особенности точности воспроизведения заданных бимануальных нажимных усилий школьницами 11-14 лет.

**Предмет исследования** - способность воспроизведения силовых параметров движения.

**Объект исследования** – особенности воспроизведения заданных силовых бимануальных нажимных усилий школьницами 11-14 лет.

**Методы и организация исследования.** В исследовании применялись следующие методы:

- ◆ анализ научно-методической литературы;
- ◆ контрольные испытания (тестирование);
- ◆ методы математической статистики.

В исследовании приняли участие школьницы 11-14 лет основной группы здоровья, систематически не занимающиеся спортом в количестве 100 человек - по 25 испытуемых в каждой возрастной группе. Исследования проводились в первой половине дня в стандартных условиях в одно и то же время, одним и тем же инструментарием.

Оценка точности воспроизводимых усилий определялась по авторской методике бимануальной динамометрии [1, с. 53]. Испытуемым, в положении сидя на стуле, положив кисти рук на рычаги динамометрического прибора, предлагалось выполнить нажим одновременно двумя руками в полную силу, глядя на шкалы динамометров и запоминая свои мышечные ощущения. После этого, им необходимо было последовательно воспроизвести усилия в 1/4; в 1/2 и в 3/4 от максимального нажима под зрительным контролем, также запоминая свои мышечные ощущения.

В дальнейшем испытуемые должны были как можно точнее воспроизвести названные заданные бимануальные нажимные усилия без зрительного контроля. Фиксировались ошибки воспроизведения с учетом знака (- недооценка усилия, + его переоценка в условных единицах). Все результаты заносились в протокол и подвергались обработке на основе общепринятых методов математической статистики.

В результате было выявлено, что школьницы 11-14 лет в разной степени точности воспроизводят заданные нажимные усилия при одновременном их выполнении обеими руками. Достоверного улучшения показателей в возрастном аспекте, как при выполнении максимальных нажимных усилий, так и при воспроизведении точности заданных параметров в 1/4, в 1/2 и в 3/4 от максимального нажима обнаружено не было ( $P > 0,05$ ). Вместе с тем выявлено, что девочки в 11 лет наиболее точно, хотя и недостоверно, воспроизводят заданные нажимные усилия левой рукой, в то время как, в дальнейшем с возрастом не обнаружено значительных различий между точностью воспроизведения таких усилий ни правой, ни левой руками. Исключение составляет воспроизведение заданных силовых бимануальных нажимных усилий в 3/4 от максимального нажима, которые выполняются точнее правой рукой во всех возрастных группах.

Замечено также, что тонкая дифференцировка заданных бимануальных нажимных усилий ( $1/4$  от максимального) развивается у девочек в первую очередь левой рукой, в 12 лет показатели выравниваются, а в 13-14 лет явно, но недостоверно ( $P > 0,05$ ) преобладает точность воспроизведения данного нажимного усилия правой рукой.

При усилении  $3/4$  от максимального напряжения, девочки 11-13 лет выполняют действие более точно правой рукой, а в 14 лет – левой.

При анализе воспроизведения заданных бимануальных нажимных усилий по абсолютной точности (воспроизведение без ошибки) выяснилось, что в возрасте 11 лет девочки точнее выполняли усилие обеими руками в  $1/2$  от максимального нажима (точные попытки здесь отмечены у 20-25 % испытуемых). В этой же возрастной группе отмечены высокие показатели в точности воспроизведения заданных бимануальных усилий и в  $1/4$  от максимального нажима левой рукой (у 20 % школьниц).

В 12 лет отмечено более точное воспроизведение заданных бимануальных нажимных усилий в  $3/4$  от максимального напряжения правой рукой у 20 % учащихся.

В возрасте 13 лет все бимануальные нажимные усилия выполнялись с большей точностью правой рукой (в  $1/4$  – 34 %; в  $1/2$  – 26 %; в  $3/4$  – 20 %). В 14 лет выявлена самая высокая точность при выполнении усилий в  $3/4$  от максимального нажима правой рукой (у 27% испытуемых).

В исследованиях также выявлено, что при воспроизведении большинства заданных бимануальных нажимных усилий наблюдается как их переоценка, так и недооценка. При воспроизведении усилий в  $1/4$  отмечена тенденция их переоценки для обеих рук во всех возрастах. В то же время исследования показали, что у испытуемых в возрасте 11-12 лет при выполнении усилий в  $1/2$  от максимального нажима преобладает их недооценка обеими руками. В 13-14 лет школьницы проявляют недооценку этого усилия в большей мере левой рукой. Воспроизводя усилия в  $3/4$  от максимального нажима, девочки 11 и 13 лет значительно недооценивают свои усилия, а в 14 лет школьницы такие же усилия переоценивают. В 12 лет при воспроизведении этих же усилий выявлены равные показатели, как в их недооценке, так и в переоценке.

**Заключение.** Полученные результаты наших исследований выявили определенную закономерность в точности воспроизведения заданных бимануальных нажимных усилий у школьниц 11-14 лет не занимающихся систематически спортом. В целом наши данные согласуются с результатами исследований, проведенными ранее другими авторами [4,5] в результате которых определено, что наиболее трудно воспроизводимы усилия в 25% от максимального напряжения, более точно воспроизводятся усилия в 50% и наиболее точно выполняются усилия в 75% от максимального напряжения.

Следует, однако, отметить, что такие исследования проводились с использованием одного динамометра при воспроизведении заданных усилий поочередно правой и левой руками. Однако особенности спортивных и профессиональных производственных двигательных действий зачастую характеризуются совместной деятельностью обеих рук, причем с разными усилиями. Именно поэтому важны дальнейшие исследования по

изучению особенностей воспроизведения разнонаправленных силовых усилий обеими руками, как у обучающихся общеобразовательных учреждений, так и у занимающимися различными видами спорта в учреждениях дополнительного образования.

### Литература

1. Воробьев Н.С. Совершенствование способности к выполнению нажимных усилий у школьников IV – V классов под воздействием физических упражнений. //Новые исследования по возрастной физиологии.- М.: Педагогика, 1986.- № 2(27) – 78 с.

2. Марков К.К., Николаева О.О. Формирование психомоторных качеств в современном спорте: теоретические и методологические проблемы // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 8-4. С. 943-947.

3. Потапенко, Т. М. Особенности регуляции точности психомоторных действий: (На прим. работниц точного пр-ва): автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.03 / Киев. гос. ун-т им. Т. Г. Шевченко. - Киев, 1989. - 16 с. Психология труда; инженерная психология 89-3/2923-9 FB 9 89-3/2924-7.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп.- М.: Издательство: "Academia", 2016.- 496 с. ISBN: 978-5-4468-2297-3.

5. Теория и методика 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. Под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. - 287 с: ил.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ «МАЛЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР» В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Бабак А.А., Никулин И.Н., Антоненко С.Г.**

*Белгородский техникум общественного питания, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
nikulin\_i@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье представлены особенности организации и проведения спартакиады техникума общественного питания г.Белгорода, которая носит название «Малые Олимпийские игры». Приведенные результаты анкетирования 345 студентов 1-4 курсов позволили выделить коллективные предпочтения в содержании мероприятия и путях повышения его эффективности.

**Ключевые слова.** Спартакиада, физкультурно-спортивная деятельность, малые Олимпийские игры, виды спорта.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия являются одним из доминирующих направлений в воспитании, обучении и развитии подрастающего поколения. В Белгородском техникуме общественного питания уже стало доброй

традицией в течении учебного года проводить спартакиаду среди студентов 1-4 курсов, которая носит название «Малые Олимпийские игры». В рамки спартакиады включены следующие виды спорта: мини-футбол, волейбол, баскетбол, силовая гимнастика, настольный теннис, легкоатлетическая эстафета, русская лапта. Помимо студентов, в соревнованиях участвует сборная команда педагогических работников. Это является положительным примером в формировании культуры здорового образа жизни для молодого поколения. Итоги Малых Олимпийских игр подводятся по результатам всех соревнований, победившая группа получает переходящий кубок.

С целью выявления отношения студентов к мероприятию и для определения направлений оптимизации программы малых Олимпийских игр, мы провели социологическое исследование, в котором приняли участие 345 студентов, что составило около 60% от общего количества обучающихся техникума. Исследование проводилось по итогам 2016-2017 учебного года и предполагало анкетирование обучающихся.

Социологическое исследование проблем эффективности реализации в практической деятельности техникума малых Олимпийских игр было направлено на получение информации о содержании данного мероприятия и степени вовлеченности обучающихся в него.

Содержание анкеты было основано на результатах анализа отечественных и зарубежных научных публикаций, методической литературы и нормативно-правовых документов в области физического воспитания обучающихся в образовательных организациях среднего профессионального образования.

Самым популярным видом спортивных студенческих соревнований 35% опрошенных назвали мини-футбол, 21% - волейбол и 19% - баскетбол. Наименее популярными оказались лапта - 9%, легкоатлетическая эстафета - 8%, настольный теннис - 3%. При этом 85% респондентов выявили большое желание участвовать *в массовых спортивных мероприятиях* как в техникуме, так и вне его. Наибольший интерес у студентов вызывает непосредственное участие в соревнованиях (70%), судейство и организация (30%). В то же время занимающимся были бы интересны некоторые виды деятельности, которые не являются широко распространенными. Так, значительную долю респондентов (23%) привлекают шахматы и стрельба из пневматической винтовки.

Занимающиеся в качестве мотивов к участию в малых Олимпийских играх наиболее часто выделяют развитие физических качеств (59,2%), укрепление здоровья (50%) и физическое совершенствование (49,9%). Получение зачета или оценки занимает только пятое место по частоте упоминаний. Соответственно, респондентов мотивирует к занятиям то, что они получают удовольствие от физкультурно-спортивной деятельности. Также неоднократно отмечены саморазвитие, совершенствование в виде спорта и стремление к спортивным достижениям (победа на соревнованиях). Несколько респондентов отметили, что посещают занятия, чтобы расслабиться. Ответы, указывающие на негативную внешнюю мотивацию, представлены минимально.

Также студентам были предложено внести предложения по организации и проведению Малых олимпийских игр, и одним из доминирующих предложений было материальное поощрение победителей и призеров соревнований в виде дополнительной стипендии (75%), 25% опрошенных предложили поощрять победителей и призеров соревнований ценными призами.

Подводя итог анкетирования студентов, можно с уверенностью сказать, что проведение малых Олимпийских игр в техникуме играет важную роль в мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также способствуют формированию культуры здорового образа жизни современного поколения.

Большое значение в этом направлении имеет работа совета коллектива физкультуры техникума, в который входят: директор, преподаватели физической культуры, лучшие спортсмены, физорги групп, кураторы. Эта работа является результатом внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий. Физкультурно - спортивная работа в техникуме включает в себя не только проведение спортивных мероприятий, но и информационно- просветительскую работу среди подрастающего поколения.

Проведение малых Олимпийских игр отражает позитивную динамику участия обучающихся в спортивных мероприятиях, возможность раскрыть свои спортивные способности и таланты добиваться успеха. Немало важное значение имеет участие в спортивной жизни техникума обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Как правило они отвечают за музыкальное сопровождение, участвуют в судействе соревнований, делают фото репортажи.

Искренняя заинтересованность, массовость и результаты участия обучающихся в спортивной жизни техникума является главной оценкой организации и проведения оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ РАЗВИТИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО**

**Полянская С.А.**

*МДОУ ЦРР-детский сад «Сказка» п. Ивня Белгородской области,*

*Россия, п. Ивня*

*polianskaia.74@mail.ru*

**Аннотация:** автор статьи раскрывает особенности организации работы по физическому развитию детей дошкольного возраста, направленного на формирование здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** всестороннее физическое развитие детей, двигательное творчество, здоровый образ жизни.

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Если рассматривать ФГОС ДО через призму физического воспитания, то можно отметить следующие задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия).
2. Формирование основ собственной безопасности и безопасности окружающего мира.
3. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, и др.), а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышщ-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Кроме того, важно повышать общую

работоспособность у детей учитывая особенности развития детского организма. Оздоровительная физкультура в детском возрасте - это часть системы оздоровительного комплекса. При организации работы по физическому развитию с дошкольниками следует подбирать физические упражнения с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций. Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечается уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ). Для характеристики двигательного режима в настоящее время все шире используется учет повседневной двигательной активности. С этой целью в режиме дня активно используются динамические паузы, организация работы со спортивным оборудованием, в том числе с использованием тренажеров и нетрадиционного спортивного оборудования. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Образовательные задачи согласно ФГОС ДО включают приобретение опыта в двигательной деятельности, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию. Качественно сформированные у детей дошкольного возраста двигательные навыки, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности (трудовые операции). У дошкольников необходимо сформировать навыки выполнения строевых, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры и выполнять элементы спортивных игр. Соответственно, решая данную задачу, необходимо оборудовать спортивные площадки и спортивные залы современными физкультурно-спортивным комплексом. Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического

воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка), учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни. Образовательный процесс в условиях введения ФГОС ДО носит открытый характер на основе сотрудничества с семьями воспитанников, то есть непосредственное вовлечение их в образовательный процесс, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи, взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания ребенка, охраны и укрепления его здоровья, оказания при необходимости консультативной и иной помощи. Что в свою очередь способствует гуманизации дошкольного образования, ориентирующей на приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья ребенка, свободного развития его личности в современном обществе и государстве.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Главная цель развития личности – реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида – успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности. Важнейшая особенность творчества дошкольника – насыщенность яркими, положительными эмоциями, благодаря чему оно обладает большой притягательной силой и ведет к развитию новых мотивов деятельности, формирующих эвристическую личность. Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции. Особую

значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения, реализация физкультурно-оздоровительных проектов, которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. В дошкольном возрасте начинает складываться самооценка – наиболее сложный продукт развития сознательности ребенка, проявляющейся в оценке личности самой себя. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечения внимания ребенка к художественному образу, «картине мира» окружающей его природы; к способности создавать собственный художественный образ – «образ красивого тела»; красивому двигательному поведению окружающих взрослых. В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры – драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры – эстафеты). Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Исходя из анализа целевых ориентиров ФГОС ДО и реальной практики следует отметить, что:

- желание сделать жизнь в детском саду более осмысленной и интересной;
- создание условий для того, чтобы педагог учитывал особенности развития, интересы своей группы, специфику национально-культурных и природных географических условий, в которых осуществляется образовательный процесс;
- особым объектом освоения становятся для ребенка собственное тело и телесные движения;
- дети могут видоизменять ранее усвоенные образцы движений, движения приобретают произвольный и творческий характер;

Таким образом, внедрение ФГОС в дошкольном образовании направлено на создание оптимальных условий для развития детей дошкольного возраста в современных условиях, реализацию права ребенка на доступное, качественное образование.

### **Литература**

1. Вепрева И. И., Татарникова Г. М. Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение/ авт. –сост. И. И. Вепрева, Г. М. Татарникова. - Волгоград: Учитель, 2016.- 128 с.
2. Микляевой Н. В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств/ Под. ред. Н. В. Микляевой. - М.: ТЦ Сфера, 2015.-176 с. (Конструктор образовательной программы)
3. Югова М. Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры/ авт. –сост. М. Р. Югова. –Волгоград: Учитель. -137 с.

# ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ УЧАЩИМИСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ищухин В.Ф.

*Владимирский государственный университет  
имени А. Г. и Н. Г. Столетовых (ВлГУ),  
институт физической культуры и спорта, Россия, г. Владимир  
valera.ishuhin@yandex.ru*

**Аннотация:** В последние годы штрафной бросок постоянно находится в поле зрения специалистов баскетбола. Важность овладения штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется баскетболистами для бросков мяча в корзину.

**Ключевые слова:** мониторинг, баскетбол, штрафные броски, техническая подготовленность, динамика.

**Введение.** Одна из тенденций развития современного баскетбола - непрерывно растущий темп, активизация игровых действий, протекающих в условиях острого дефицита времени, что в значительной степени усложняет выполнение приемов игры. Современный баскетбол немислим без широкого и четкого применения различных приемов в игровой обстановке. К ведущим приемам в первую очередь следует отнести броски. Современная спортивная статистика свидетельствует, что в состязании 20-25% очков команда набирает при реализации штрафных бросков. При встрече равных по силе команд исход игры могут решить 2-3 реализованных или нереализованных штрафных бросков [1, 3].

Существующую в настоящее время методику начального обучения броскам, основанную на методах рассказа, показа, демонстрации и практическом выполнении с последующим исправлением ошибок, вряд ли можно считать исчерпывающей, если рассмотреть процесс обучения броскам с позиции формирования двигательного навыка и современной теории управления движениями [1, 2].

Анализ учебно-методической литературы по баскетболу показал, что единого мнения по методике совершенствования точности движений баскетболистов нет, одни авторы считают решающими факторами внешние условия, траекторию полета мяча, вращение мяча, ориентиры, другие же уделяют большое внимание технике выполнения структурной характеристике движения, и только небольшое число авторов отмечает, что совершенствование точности - сложный многогранный процесс, состоящий из целого комплекса различных средств и методов,

направленных на повышение проприоцептивной чувствительности и стабильности основных приемов (1,2).

Цель исследования: определить уровень и выявить динамику технической подготовленности (штрафные броски) у баскетболистов среднего школьного возраста.

Методика и организация исследования. В работе были использованы метод педагогического тестирования и методы математической статистики.

Исследования проводились на базе ДЮСШ г. Владимира и СК «Олимп» г. Собинка Владимирской области. В эксперименте приняло участие 28 учащихся среднего школьного возраста: баскетболисты ДЮСШ г. Владимир – 15 юношей, СК «Олимп» г. Собинка – 13 юношей.

Результаты исследования. В начале учебного года с баскетболистами было проведено тестирование технической подготовленности (табл. 1, 2).

Таблица 1 - *Нормативные требования по технической подготовленности юношей 13-14 лет (по Железняку Ю.Д., Водяниковой И.А., 2007 г.)*

№	Контрольные упражнения	Уровни		
		Низкий	Средний	Высокий
1.	10 штрафных бросков (кол-во попаданий)	1 - 5	6 - 8	9 - 10
2.	30 штрафных бросков (кол-во попаданий)	10 - 15	16 - 22	23 - 30
3.	40 штрафных бросков (кол-во попаданий)	20 - 25	25 - 33	34 - 40

Анализ полученных результатов после проведённого первого педагогического тестирования баскетболистов показал, что по всем тестам, характеризующим уровень технической подготовленности по пробиванию штрафных бросков был не одинаков (табл. 1, 2).

Так, юноши экспериментальных групп при пробивании 10 штрафных бросков показали низкий уровень технической подготовленности (табл. 1, 2).

При выполнении упражнения в штрафных бросках (30 раз) занимающиеся в ДЮСШ г. Владимир показали результат на уровне среднего показателя –  $16,3 \pm 1,03$ , а баскетболисты из г. Собинка выполнили тест на уровне «низкий» -  $14,9 \pm 0,64$  (табл. 1, 2).

Результаты при пробивании 40 штрафных бросков в обеих экспериментальных группах были на уровне «низкий», что соответствовало показателям в первой группе -  $23,6 \pm 1,0$ , а во второй группе показатель соответствовал -  $20,4 \pm 0,5$  (табл. 1, 2).

В конце учебного года также было проведено тестирование технической подготовленности. Мы определили, что занимающиеся баскетболом в конце учебного года показали высокий и средний уровень технической подготовленности по пробиванию штрафных бросков (табл. 1, 3).

**Таблица 2 - Показатели уровня технической подготовленности  
баскетболистов среднего школьного возраста в начале учебного года**

№	Тесты	г. Владимир $\bar{X} \pm t$	Уровень	г. Собинка $\bar{X} \pm t$	Уровень
1.	10 штрафных бросков (кол-во попаданий)	5,0±0,28	Низкий	4,9±0,37	Низкий
2.	30 штрафных бросков (кол-во попаданий)	16,3±1,03	Средний	14,9±0,64	Низкий
3.	40 штрафных бросков (кол-во попаданий)	23,6±1,0	Низкий	20,4±0,5	Низкий

**Таблица 3 - Показатели уровня технической подготовленности  
баскетболистов среднего школьного возраста в конце учебного года**

№	Тесты	г. Владимир $\bar{X} \pm t$	Уровень	г. Собинка $\bar{X} \pm t$	Уровень
1.	10 штрафных бросков (кол-во попаданий)	7,4±0,34	Средний	6,5±0,23	Средний
2.	30 штрафных бросков (кол-во попаданий)	23,8±0,48	Высокий	18,5±0,52	Средний
3.	40 штрафных бросков (кол-во попаданий)	29,2±0,93	Средний	25,7±0,35	Средний

Таким образом, в конце учебного года баскетболисты 13-14 лет в обеих экспериментальных группах при проведении тестирования показали, что из трех тестов, характеризующих техническую подготовленность пробивания штрафного броска, только в одном тесте (30 штрафных бросков) в экспериментальной группе г. Владимира был показан результат на уровне «высокий», а остальные результаты соответствовали показателю «средний» (табл. 3).

Сравнивая результаты тестирования в начале учебного года у занимающихся в экспериментальных группах определено, что по всем тестам, характеризующим уровень технической подготовленности (штрафные броски) у юношей 13-14 лет, занимающихся баскетболом был не одинаков, но при этом статистически достоверные различия были только в тесте «40 штрафных бросков» ( $p < 0,001$ ), (табл. 4).

После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое тестирование, цель которого заключалась в проверке выполнения штрафного броска у юношей занимающихся баскетболом (табл. 5).

**Таблица 4 - Показатели технической подготовленности  
баскетболистов среднего школьного возраста в начале учебного года**

№	Тесты	г. Владимир $\bar{X} \pm m$	г. Собинка $\bar{X} \pm m$	t	p
1.	10 штрафных бросков (кол-во попаданий)	5,0±0,28	4,9±0,37	0,2	>0,05
2.	30 штрафных бросков (кол-во попаданий)	16,3±1,03	14,9±0,64	1,2	>0,05
3.	40 штрафных бросков (кол-во попаданий)	23,6±1,0	20,4±0,5	2,9	<0,001

При сравнительном анализе полученных в итоговом тестировании результатов в экспериментальных группах у юношей занимающихся в ДЮСШ г. Владимир и СК «Олимп» г. Собинка по всем тестам улучшились все результаты. Но при этом определили, что занимающиеся баскетболом в экспериментальной группе 1 в конце учебного года показали наилучшие результаты (табл.5).

Так, в тесте «10 штрафных бросков» в конце педагогического эксперимента результат составил в экспериментальной группе 1 - 7,4±0,34 раза, в экспериментальной группе № 2 - 6,5±0,23 раза, при этом различия достоверны (p<0,05), (табл. 5).

В тесте «30 штрафных бросков» в экспериментальной группе у баскетболистов г. Владимира показатель равнялся - 23,8±0,48, а результат группы, занимающихся в г. Собинка составил – 18,5±0,52 раза (p<0,001), (табл. 5).

**Таблица 5 - Показатели технической подготовленности  
баскетболистов среднего школьного возраста в конце учебного года**

№	Тесты	г. Владимир $\bar{X} \pm m$	г. Собинка $\bar{X} \pm m$	t	p
1.	10 штрафных бросков (кол-во попаданий)	7,4±0,34	6,5±0,23	2,2	<0,05
2.	30 штрафных бросков (кол-во попаданий)	23,8±0,48	18,5±0,52	7,5	<0,001
3.	40 штрафных бросков (кол-во попаданий)	29,2±0,93	25,7±0,35	3,5	<0,01

При выполнении упражнения «40 штрафных бросков» юноши, занимающиеся баскетболом в 1 экспериментальной группе показали результат – 29,2±0,93 раза, а учащиеся экспериментальной группы № 2 забросали мяч в кольцо 25,7±0,35 раза при p<0,01 (табл. 5).

Таким образом, при анализе полученных результатов после проведенного в конце учебного года педагогического тестирования в экспериментальных группах у юношей, по всем тестам, характеризующих уровень выполнения штрафных бросков имели преимущество юноши, занимающиеся баскетболом в ДЮСШ г. Владимир (табл. 5).

Выводы. Проведя исследования формирования целевой точности в процессе начального обучения игре в баскетбол, можно сделать следующие выводы:

1. В последние годы штрафной бросок постоянно находится в поле зрения специалистов баскетбола. Важность овладения штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется баскетболистами для бросков мяча в корзину.

Определяющее значение для воспитания снайперских качеств баскетболиста имеет начальный период обучения, в котором решаются вопросы начального обучения технике броска.

Существующую в настоящее время методику начального обучения броскам, основанную на методах рассказа, показа, демонстрации и практическом выполнении с последующим исправлением ошибок, вряд ли можно считать исчерпывающей, если рассмотреть процесс обучения броскам с позиции формирования двигательного навыка и современной теории управления движениями.

2. В начале учебного года баскетболисты в обеих экспериментальных группах при проведении тестирования показали, что из трех тестов, характеризующих техническую подготовленность пробивания штрафного броска, только в одном тесте (30 штрафных бросков) в экспериментальной группе г. Владимира был показан результат на уровне «средний», а остальные результаты соответствовали показателю «низкий».

3. В конце учебного года баскетболисты в обеих экспериментальных группах при проведении тестирования показали, что из трех тестов, характеризующий техническую подготовленность пробивания штрафного броска, только в одном тесте (30 штрафных бросков) в экспериментальной группе г. Владимира был показан результат на уровне «высокий», а остальные результаты соответствовали показателю «средний».

4. При анализе полученных результатов после проведенного в конце учебного года педагогического тестирования в экспериментальных группах у юношей, по всем тестам, характеризующим уровень выполнения штрафных бросков имели преимущество юноши, занимающиеся баскетболом в ДЮСШ г. Владимир.

### Литература

1. Железняк, Ю.Д. Система планирования и комплексного контроля в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва по баскетболу. Учебное пособие / Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, С.В. Жданов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 94 с.
2. Фрейзер, У. Баскетбол / пер. с англ. Р.А. Цфасмана. М.: АСТ: Астрель, 2006. – 383 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.:Изд.центр «Академия», 2007.-480 с.

## ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Строголева Л.А, Коновалова В.Е., Гафурова Р.Б.

*ФГБОУ ВПО "Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации" Балаковский филиал*

*МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 70 «Теремок» г. Балаково  
Саратовской области*

*МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 70 «Теремок» г. Балаково  
Саратовской области*

*KLA-1979@yandex.ru*

**Аннотация:** целью занятий спортивными играми и упражнениями является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спортивные игры в детском саду.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. На физкультурных занятиях дети усваивают новые движения, уточняют способы выполнения уже знакомых действий, учатся применять их в новой для себя обстановке. При этом обеспечивается оптимальная физическая нагрузка и двигательная активность каждого ребенка; создаются благоприятные условия для общения детей между собой и с воспитателем. Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Педагогу необходимо учитывать, что содержание, методика проведения и планирование учебного материала по спортивным играм и упражнениям имеют свою специфику. Их организация требует учета возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности, задач физического воспитания детей дошкольного возраста и специфики работы дошкольных учреждений.

В зависимости от того, насколько учитываются возрастные особенности, физические возможности дошкольников, спортивные игры и упражнения могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении. Дети дошкольного возраста увлекаются самыми разнообразными подвижными

играми. Содержание их постепенно усложняется, становится все более разносторонним, игровые ситуации приобретают большую вариативность, взаимодействия и взаимоотношения играющих в коллективе постепенно становятся почти такими же, как в спортивных играх.

Подвижные игры помогают развивать ребят физически и духовно. Подвижные игры одновременно служат основой для творческого создания новых игр-соревнований. Целый ряд игр дети в свободное время могут проводить дома. Сами по себе игры не могут успешно содействовать этому. Более того, плохо организованные подвижные игры, при проведении которых нарушаются требования гигиены, допускаются перегрузка и перевозбуждение участников, могут нанести вред здоровью детей. Возможность спортивного совершенствования, направленного на достижение наивысшего результата в избранном виде двигательной деятельности, является ведущей мотивацией.

Поэтому занятия подвижными играми должны проводиться под руководством и с непосредственной помощью взрослых. Подвижные игры, в которых дошкольники активно проявляют ловкость, быстроту, силу, выносливость и другие физические качества, можно успешно использовать в процессе подготовки детей к овладению нормами ГТО II ступеней, а также в специализированных занятиях с юными спортсменами, особенно с новичками. Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, спортивным упражнениям и играм, по воспитанию физических качеств. Кроме того, высокая двигательная активность детей требует строгой организации, в противном случае она может привести к конфликтам и травмам. Общие требования к педагогу точно выражены в словах Н. Г. Чернышевского: «Воспитатель сам должен быть тем, кем он хочет сделать воспитанника... или, по крайней мере, всеми силами к тому стремиться».

Таким образом, мотивация к занятиям физической культурой и подвижными играми направлена на достижение единой цели – сохранение здоровья дошкольников, поддержание уровня физической и умственной работоспособности. Очень важно, чтобы дети повседневно играли в разнообразные игры, особенно в те из них, которые побуждают к самостоятельности, к проявлению творческой инициативы. Помимо игр под руководством педагогов, надо всемерно поощрять игры, проводимые самими дошкольниками.

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках. Основной целью занятий спортивными играми и упражнениями является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями — их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Радостное настроение продолжает владеть ребенком и после занятия. Детям интересно на занятии,

когда они заняты, когда время отдыха не превышает времени работы. Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности, возможности ребенка и на их основе определить посильные для него задания.

Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, спортивным упражнениям и играм, по воспитанию физических качеств. Кроме того, высокая двигательная активность детей требует строгой организации, в противном случае она может привести к конфликтам и травмам. Общие требования к педагогу точно выражены в словах Н. Г. Чернышевского: «Воспитатель сам должен быть тем, кем он хочет сделать воспитанника... или, по крайней мере, всеми силами к тому стремиться».

Воспитательная сила личного примера педагога обусловлена психологическими особенностями детей дошкольного возраста: подражательностью и конкретностью мышления. Дети безотчетно склонны подражать движениям, манере держаться, речи воспитателя и т. д. Педагог всегда должен помнить, что он воспитатель — и на занятиях, и на спортивном празднике, и в туристическом походе. Он воздействует на ребенка всем: своим мировоззрением, внешним обликом, манерами, поведением и т. д.

Работникам дошкольных учреждений особенно важно разбираться в вопросах физического воспитания детей, так как активная двигательная деятельность в ранние годы тесно связана с психическим и физическим развитием ребенка. Педагог часто сам показывает детям правильный образец изучаемого движения, возможные способы действия в игровых ситуациях, в соревновательных условиях. Движения воспитателя — эталон для ребенка, и дошкольник старается подражать педагогу, воспроизводить движения по заданной программе. Поэтому для воспитателя очень важно постоянно быть в хорошей спортивной форме, его движения должны быть легкими и грациозными. Правильные взаимоотношения между воспитателем и детьми строятся на основе высокой требовательности педагога в сочетании с глубоким уважением к ребенку. Особенно большого такта требует проведение спортивных игр и соревнований. Вся работа воспитателя по физической культуре должна строиться на научной основе, соответствовать научно-методическим требованиям, служить развитию и укреплению здоровья детей.

### **Литература**

1. Уранова Л.А. Физическая культура и спорт – единство ценностных ориентаций //Физическая культура, спорт и здоровье. - Йошкар–Ола, 2016, № 28. - С. 150-152.
2. Яковлев В.Г. Игры для детей. Изд.2-е, перераб. М., «Физкультура и спорт», 1975. 158 с.

# РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.А. Соболина, Е.В. Свинар

*ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»*

*г. Киров, Российская Федерация*

marinasobolina@mail.ru, svinarelena@rambler.ru

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Анализ литературных источников показал, что авторы, изучающие данную проблему, не имеют единого мнения не только в определении термина, но и расходятся в средствах формирования координационных способностей у детей. Поэтому нами была разработана методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, в основе которой заложены элементы игры в волейбол. Реализация этой методики осуществляется в форме кружковой деятельности - «школы мяча».

**Ключевые слова:** координационные способности, старший дошкольный возраст, волейбол.

В современном образовании активно развиваются новые подходы к содержанию физической подготовки детей. Вместе с тем не следует забывать ценный опыт прошлого, позволяющий эффективно решать проблему совершенствования навыков при развитии координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Понятием координационные способности ученые начали пользоваться сравнительно недавно 40 лет назад для более конкретной интерпретации двигательного качества – ловкость. Его составляют две основные способности: во-первых, способность быстро овладеть новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро и координировано перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки [4].

Большое количество понятий, с помощью которых пытаются объяснить индивидуальные различия, встречающихся при регуляции и управлении различных двигательных действий, с одной стороны, указывает на разнообразие и сложность координационных проявлений человека, с другой – свидетельствует о неупорядоченности понятийного и терминологического аппарата. В итоге всё это представляет трудность при формировании данной группы способностей в практике физического воспитания [11].

Проблемой развития координационных способностей у детей занимались В. И. Лях; Н. И. Сулейманов; Ю. В. Верхошанский; Л. А. Орбели, Л. П. Матвеев, Е. П. Ильина и другие.

С точки зрения В. И. Ляха, координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. Чем большим запасом двигательных

навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности [3].

По определению Л. А. Орбели координация движения – точное согласование в работе всех отдельных мышц, входящих в состав нашего тела, согласование, ведущее к тому, что все наши движения становятся гладкими, пластичными, размеренными, экономными и не обнаруживают признаков механической борьбы противоположно действующих антагонистических мышц [4].

И. И. Сулейманов под координационными способностями понимает способность к согласованию определенных действий в процессе управления деятельностью соответственно поставленной цели. Методист физического воспитания Ю. В. Верхошанский считает, что координация – это способность к упорядочению внутренних и внешних сил, возникающих при использовании моторного потенциала человека [11].

По мнению Е. П. Ильиной, под ловкостью следует понимать совокупность координационных способностей, одной из которых является быстрота овладения новыми движениями, другой – быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации [8].

Л. П. Матвеев координационные способности определяет как, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать из в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий [4].

В книге «О ловкости и ее развитии», Н. А. Бернштейн указывал на существенное различие рассматриваемых понятий ловкость и координационные способности. Он отмечал, что ловкость проявляется в двигательных действиях, выполнение которых осуществляется при необычных и неожиданных изменениях и осложнениях обстановки, требующих от человека своевременного выхода из нее, быстрой, точной, гибкости и приспособительной переключаемости движений к внезапным и непредсказуемым воздействиям со стороны окружающей среды. Координационные способности, по мнению автора, проявляются при осуществлении любого двигательного действия [11].

В настоящее время сформулировано более точное понятие «координационных способностей» – это способность человека оперативно, быстро, точно, экономично и целесообразно выполнять или осваивать новые двигательные действия, удачно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [3].

Выделяют три вида координации при выполнении двигательных действий – нервную, мышечную и двигательную.

1. Нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи.

2. Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

3. Двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека [3].

Развитием этих видов координации необходимо заниматься с детского возраста. Так, в старшем дошкольном возрасте хорошо формируются все физические качества. Именно в этом возрасте происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию [9].

В настоящее время, существует большое разнообразие программ по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях, общими для всех них являются задачи целенаправленного развития координационных способностей, включающие разностороннее развитие координационных способностей, развитие способности согласовывать движения различными частями тела, формирование новых двигательных умений и навыков, развитие точного воспроизведения параметров движений, формирование интеллектуальных процессов, чувство равновесия и ритма [9].

Для решения поставленных задач авторы программ используют различные средства. Как считает Е. Н. Вавилова, старшие дошкольники способны выполнять достаточно сложные по координации гимнастические упражнения: точные движения со скакалкой, мячом, обручем, плавные ритмичные упражнения с лентой. Высокую степень координации они могут проявить и в спортивных упражнениях: при катании на велосипеде, коньках, игре в бадминтон, городки [8].

В. В. Бойко разработал комплексы «Спортивная скакалка», которые включают в себя общеразвивающие упражнения с длинной и с короткой скакалкой, упражнения в ходьбе и беге с перешагиванием и перепрыгиванием скакалки, пробегание под вращающейся скакалкой, эстафеты и подвижные игры со скакалкой, базовые прыжки с вращением скакалки (в горизонтальной, вертикальной, боковой плоскости) и т.д. [1].

М. С. Межидов предлагает развивать координационные способности детей 6–7 лет посредством подвижных игр, так как именно в них ребенок должен проявлять быстроту, сообразительность, умение ловко двигаться между предметами, инициативу при неожиданных изменяющихся условиях [5].

По мнению И. В. Филлиповой, методика занятий по ритмической гимнастике с элементами танцевальных упражнений оказывает более эффективное влияние на развитии координационных способностей детей 6–7 лет, чем методика занятий по ритмической гимнастике с элементами общеразвивающих упражнений [10].

Результаты исследований Ю. И. Разинова показали, что в занятие по физическому воспитанию для развития координационных способностей необходимо включать упражнения из арсенала гимнастики, акробатики и подвижных игр. Для совершенствования

координации движений, их точности и экономичности, в уроки включают усложняющие задания, требующие соблюдения заданных пространственных и временных параметров движений, а также упражнения на расслабление и на равновесие [6].

Ряд программ по физической культуре в детских дошкольных учреждениях (Л. Н. Волошиной, Т. К. Бельковой, Н. И. Николаевой, Л. И. Пензулаевой и т.д.) используют в качестве основного средства развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста элементы игры в баскетбол и футбол. У детей старшего дошкольного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшими детьми, достигают определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами [7, 9]. Упражнения с мячом требуют определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидения возможных действий противника. Следовательно, в подвижной коллективной игре создается соподчинение разнообразных мотивов действий [9].

Для повышения интереса, мотивации детей к занятиям физической культурой мы разработали методику развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с элементами игры в волейбол. Практическая часть которой реализуется на базе МКДОУ №204 г. Кирова на дополнительных занятиях кружка «Школа мяча». Занятия состоят из трех частей: в подготовительной части проводится разминка, включающая в себя общеразвивающие упражнения в ходьбе, беге и с мячом. В основной части для развития координационных способностей используются броски и ловля мяча из различных исходных положений, передвижения в стойке волейболиста, прием и передача мяча различными способами, игровые упражнения, подвижные игры, мини-волейбол, направленные на развитие ориентирования в пространстве, быстроты реакции, динамического равновесия, и т.д. В заключительной части применяются дыхательные и релаксационные упражнения, игры малой интенсивности для восстановления дыхания и приведение всех систем организма в спокойное состояние. Полученные результаты эффективности данной методики будут представлены в следующей статье.

В качестве основного средства повышения уровня координационных способностей мы выбрали волейбол, так как он включает в себя такие виды координации как, способность занимающегося к ориентированию в пространстве и способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке [3]. Кроме того, занятия волейболом укрепляют костную систему, увеличивают силу мышц и улучшают их эластичность, способствуют выработыванию мгновенной реакции, дети легче ориентируются в пространстве, улучшается их слуховое и зрительное

восприятие, воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим [2].

Таким образом, мы считаем, что методика с элементами игры волейбол повысит интерес детей и сформируют привычку к систематическим занятием физическими упражнениями, будет способствовать увеличению объема двигательной активности и повышению уровня развития физических качеств.

### Литература

1. Бойко, В. В. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в непосредственной образовательной деятельности со скакалкой / В. В. Бойко // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Грозный, 2015. – С. 360–362.
2. Краснова, Е. А. Игра в волейбол как одна из нетрадиционных форм работы по физическому развитию с дошкольниками / Е. А. Краснова, М. А. Альмятова, О. В. Егорова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 4. – С. 40–42.
3. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. – М.: Спорт, 2016 – 160 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.
5. Межидов, М. С. Развитие координационных способностей детей 6–7 лет посредством подвижных игр / М. С. Межидов, С. А. Аслаханов // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Грозный, 2015. – С. 162–167.
6. Разинов, Ю. И. Методика развития координационных способностей у детей 4–6 лет / Ю. И. Разинов, Л. А. Германова // Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ проблемы: материалы I открытой рос. науч. конф. – М., 2012. – С. 144–147.
7. Седых, Р. С. Использование игровых упражнений для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста / Р. С. Седых // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Киров, - 2016. – С. 270-272
8. Сейтвелиева, Э. Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема // Вопросы дошкольной педагогики. – 2016. – №1. – С. 54-56.
9. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 368 с.
10. Филиппова, И. В. Влияние танцевальных упражнений на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста / И. В. Филиппова // Педагогика: традиции и инновации : материалы междунар. науч. конф. – Челябинск, 2011. – С. 30–33.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – 13-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2016. – 496 с.

## РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ

Кузьмина С.В., Егорова А.А.

*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, институт  
физической культуры и спорта, Россия, г. Санкт-Петербург*

Fitboll@yandex.ru, Aschborn@gmail.com,

**Аннотация.** В статье рассмотрен разработанный комплекс самостоятельных заданий по физическому воспитанию для детей старшего дошкольного возраста - "Портфолио здорового дошкольника". Основной целью которого является приобщение детей к физической культуре, здоровому образу жизни и формирование у них устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности. Дано описание направленных на гармоничное развитие ребенка блоков, включенных в комплекс заданий. Также представлены результаты его внедрения в дошкольном учреждении.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дошкольники, здоровье, здоровый образ жизни, интерес, комплекс самостоятельных заданий.

В последние десятилетия общеизвестным фактом является то, что у современных детей констатируется ослабленное здоровье и сниженная двигательная активность, что подтверждают данные официальной статистики. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков научного центра здоровья детей РАМН, количество здоровых детей снизилось в 3 раза [1].

К моменту поступления в школу у детей дошкольного возраста дефицит двигательной активности составляет около 35-40%, а к старшим классам достигает 75-85% [4].

Одной из причин является падение интереса к физической культуре и спорту у школьников. В связи с этим необходимо искать новые формы привлечения внимания детей к занятиям физической культурой, в том числе и самостоятельным, которые в большей степени могут повлиять на формирование устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности уже в дошкольном возрасте. Одной из таких форм может стать создание «Портфолио здорового дошкольника».

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что разработанный комплекс самостоятельных заданий по физическому воспитанию для старших дошкольников будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни, и, как следствие, положительно повлияет на состояние здоровья и развитие физических качеств детей.

Таким образом, целью исследования стала разработка комплекса заданий по физическому воспитанию для старших дошкольников и их реализация.

Для достижения поставленной цели были выбраны следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической

литературы; опрос (анкетирование, беседа); педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; экспертная оценка; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Эксперимент проводился на базе ГБДОУ №102 Невского района, г. Санкт-Петербург, и длился 4 месяца.

В нем принимало участие 20 детей 6-7 лет, по уровню подготовленности, а также возрастному и половому признаку разделенные на две равноценные группы (по 10 человек): экспериментальную и контрольную.

Для решения задач исследования была разработана система мероприятий по взаимодействию семьи и ребенка в форме «Портфолио здорового дошкольника». Оно состояло из нескольких блоков: «Личная информация», «Опорно-двигательный аппарат», «Мелкая моторика», «Гигиенические процедуры», «Творческий уголок», «Активный отдых».

«Личная информация». Указывается фамилия, имя и возраст ребенка. Рассказано о цели использования «Портфолио», а также дана инструкция к выполнению каждого задания и сроки его реализации.

«Опорно-двигательный аппарат». Блок, созданный для привлечения внимания ребенка к вопросам важности формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, состоит из 4 частей:

а) «диагностика» осанки и состояния стопы с помощью родителей. Из представленных на схеме картинок до и после проведения эксперимента родителям было предложено выбрать соответствующую, по их мнению, осанке ребенка. Для определения состояния стопы была предложена методика Александянца, Дубровского – плантография. Родителям необходимо было зафиксировать на листе бумаги отпечаток (след) левой и правой стопы и выполнить эту процедуру в начале и конце эксперимента.



Рисунок 1. Виды осанок

б) определение, что такое правильная осанка и плоскостопие, чтобы дети имели представление о строении своего опорно-двигательного аппарата и понимали, для чего нужно выполнять различные физические упражнения.

в) комплекс упражнений, способствующих формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия, составленный на основе пособий Фирилевой, Сайкиной и

др., включающий в себя упражнения на профилактику плоскостопия, улучшение осанки, укрепление мышц брюшного пресса [2], [3].

г) «самоконтроль», включал в себя календари тренировок, где ребенку предлагалось отмечать:

- в какой день, какое упражнение он выполнял;
- делал ли вместе с родителями;
- степень трудности выполнения упражнений.

«Мелкая моторика». Этот блок был направлен на развитие мелкой моторики дошкольников, так как ее развитие имеет большое значение в мозговой деятельности детей и также отвечает за навыки владения письмом [5].

«Гигиенические процедуры». С целью привлечения внимания к важности выполнения гигиенических процедур был включен календарь, в котором дети отмечали, какие гигиенические процедуры (такие как: чистка зубов, умывание, мытье рук) они выполняли, в какой день.

«Зарядка». С целью приобщения детей к основам здорового образа жизни, который, в частности, включает и рациональную двигательную активность, был создан блок с зарядкой. Он состоял из календаря, в котором дети делали отметки о выполнении зарядки, а также выполняли ли они самостоятельно или вместе с родителями. Помимо этого, им было предложено дать определение понятия «зарядка».

«Творческий уголок». Также для приобщения к здоровому образу жизни «Портфолио» включало в себя блок, состоящий из проекта о подвижных играх семьи, создания нового вида спорта и представления образа здорового человека.

«Активный отдых». С целью стимулирования родителей к реализации активного отдыха с детьми был предложен блок, состоящий из двух частей, в котором:

- дети клеивали фотографии о проведенном совместно с родителями активном отдыхе;
- представляли небольшой отчет о том, что нового узнали за время эксперимента.

В результате внедрения «Портфолио» в процесс физического воспитания дошкольников были получены следующие результаты:

- на 20% увеличились знания детей о некоторых видах спорта как в КГ, так и в ЭГ;
- на 40% в ЭГ и на 20% в КГ увеличилось количество детей, посетивших спортивные мероприятия;
- до 100% увеличилось количество детей в ЭГ, играющих с родителями в подвижные игры, в КГ – до 80%;
- 90% родителей ЭГ принимают участие в активном отдыхе совместно с детьми, в КГ лишь 50% таких родителей;
- 90% дошкольников ЭГ нравится участвовать в спортивных праздниках, а в КГ лишь 40%;
- всем детям в экспериментальной группе (100%) нравится двигательная активность. В то время как в контрольной группе таких детей 90%.

Был зафиксирован небольшой прирост в развитии физических качеств у детей. Прирост показателей по тесту «пресс» в ЭГ составил 15,5%, в КГ – 7,5%; по тесту «удержание спины» в ЭГ – 16,6%, в КГ – 7,3%; по тесту «мелкая моторика» в ЭГ – 16,9%, в КГ – 2,2% ( $P \leq 0,5$ ).

По субъективному мнению родителей (что не может быть точным и объективным), после выполнения заданий «Портфолио» дети стали крепче, у них даже улучшилась осанка и состояние стопы.

Также всем детям, что немаловажно, понравилось выполнять задания «Портфолио». 80% дошкольников выполняли их вместе с родителями.

В ходе исследования прирост практически всех показателей в экспериментальной группе к концу исследования был больше, чем прирост показателей в контрольной группе. Это указывает на положительную динамику результатов и эффективность разработанной системы мероприятий.

Таким образом, можно сделать вывод, что все показатели в совокупности подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что разработанный комплекс заданий по физическому воспитанию для старших дошкольников «Портфолио здорового дошкольника» способствовал формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни, налаживанию взаимодействия родителей с ребенком и ДОУ, а также положительно влиял на состояние здоровья и развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

#### Литература

1. Здравоохранение в России. 2017: Стат. сб. – М.: Росстат, 2017. – 170 с.
2. Фирилева Ж. Е., Кислый А. Н., Загрядская О. В. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие. / Ж. Е. Фирилева, А. Н. Кислый, О. В. Загрядская. – СПб.: Детство-пресс, 2012. – 608 с.
3. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс». Учебное пособие. / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2012. – 384 с.
4. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника. Пособие для педагогов учреждений дошк. образования. / В. А. Шишкина. – Мозырь.: Белый Ветер, 2014. – 133 с.
5. Якунина О. В. Уровень развития общей и мелкой моторики как фактор формирования графомоторных навыков младших школьников. / О. В. Якунина. – Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития №2, 2014. – 194-197 с.

## РОЛЬ СЕМЬИ И ДЕТСКОГО САДА В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДОШКОЛЬНИКОВ

Сокина Е.Н., Бородин Г.А.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида №27, Россия, г. Белгорода  
galya.borodina2012@yandex.ru*

**Аннотация:** В настоящее время все более актуальной становится проблема профилактики детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, дошкольники, коррекция, профилактика, семья.

В современно - информационном обществе в жизни человека играют большую роль компьютерные технологии. Вследствие чего, нынешнее поколение детей большую часть времени проводят за компьютерами и телевизорами. В последние годы значимость подвижных игр утратилась. Во дворе уже не встретишь играющих детей в футбол и другие подвижные игры. Родители слишком заняты своей карьерой, зарабатыванием денег, а приходя домой, детям уделяется не достаточно времени. Бесконтрольный доступ к компьютеру, планшету и телефону приводит к тому, что большую часть времени дети проводят без движения. Это и увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой **нарушение осанки**, а к числу важнейших причин следует отнести ещё и высокий процент рождаемости ослабленных детей и заболеваний в младенческом возрасте.

В связи с этим в детских садах увеличилось количество детей с проблемами в **опорно-двигательном аппарате (нарушение осанки, плоскостопие)**.

Важнейшей задачей дошкольных учреждений в области здравоохранения является охрана и укрепление здоровья детей. В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма. Детские сады должны давать не только развитие первых этапов социализации ребёнка в обществе, но и совместно с родителями сохранять и корректировать физическое здоровье детей.

Детский сад принимает участие в муниципальном проекте «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников дошкольных образовательных организаций города Белгорода». В детском саду мы стараемся создать все условия для профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата у дошкольников. Педагоги посещают курсы, лекции и семинары, практикумы, на которых знакомятся с новыми технологиями укрепления опорно-двигательного аппарата и корригирующей гимнастики. В каждой группе созданы уголки «ОДА», которые имеют большое количество спортивного инвентаря и оборудования: мячи различного диаметра, обручи, гимнастические палки, скакалки, массажные диски, мягкие тактильные коврики, мячи массажные, плетёные шнуры, коврики массажные со следочками.

На протяжении всего дня во всех режимных моментах дети задействованы в двигательной активности: физкультминутки, физкультурные занятия, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, летом идет профилактическая работа в бассейне.

В своей работе по укреплению здоровья детей в детском саду, мы не забываем и о привлечении родителей к данной проблеме. Так как без установления единого подхода в данном вопросе невозможно будет ускорить процесс восстановления нарушенных функций у детей. Для этого регулярно проводятся спортивные праздники и досуги, мастер - классы, открытые занятия, родительские собрания, где родители получают необходимые консультации специалистов. На тренингах с родителями мы показываем, как правильно выполнять с ребенком утреннюю гимнастику и корригирующие упражнения. Постепенно отношение родителей к физическому воспитанию детей изменилось и теперь уже родители в свою очередь стали проявлять активный интерес и принимают участие в создании развивающей среды в группе своими руками.

Воспитатели в своей работе по формированию у детей желания быть здоровыми начинают с бесед об осанке. Для начала детям необходимо понять, какая осанка считается правильной и какие бывают её нарушения. Что необходимо делать для коррекции осанки. В игровых ситуациях важно познакомить детей со строением тела, с тем, что полезно и что вредно. Часто на занятиях и беседах по профилактике опорно-двигательного аппарата с детьми присутствует медицинская сестра. Вся эта работа имеет огромное значение для воспитания и потребностей в здоровом образе жизни. Полученные навыки и знания дети закрепляют в самостоятельной деятельности, в сюжетно-ролевых и подвижных играх.

Во второй половине дня с детьми проводится целый комплекс игр и упражнений для укрепления мышечной системы, навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия. Ежедневно, после дневного сна, проводится комплекс корригирующей гимнастики, дети выполняют босиком различные виды ходьбы: по ортопедическим и ребристым дорожкам, массажным коврикам, выполняют ряд упражнений ногами массажными мячиками, укрепляя при этом голеностопный сустав, что способствует лечению и профилактике плоскостопия у детей.

Таким образом, работая в тесном сотрудничестве всех сотрудников сада и семьи, а затем и школы, возможно, сохранить и укрепить здоровье ребенка.

Каждый из нас должен понимать, что проблема нарушений опорно-двигательного аппарата детей не только проблема отдельной семьи, а всего общества в целом. Ведь вырастив здорового ребенка, мы сохраним здоровую нацию.

#### Литература

1. Левченко И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата// сост. Левченко И.Ю., Приходько О. Г.: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 186 с. –
2. Основы специальной психологии: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений // сост. Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева и др.; под ред. Л. В. Кузнецовой. – М: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
3. Сапрыкина Л.И. Коррекционно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста./ Л.И. Сапрыкина// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2014. – №12.

### ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Ирхин В.Н., Вишневский Р.А.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
irhin@bsu.edu.ru, 980586@bsu.edu.ru

**Аннотация.** В статье освещаются вопросы актуализации внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», выявлены особенности его реализации в школьных образовательных организациях страны. Рассмотрены современные проблемы в системе реализации комплекса ГТО в образовательных учреждениях и пути их решения.

**Ключевые слова:** ГТО, проблемы реализации комплекса, общеобразовательные учреждения, .

На современном этапе массовой пропаганды здорового образа жизни проблема улучшения материально-технической, а также кадровой составляющей развития спорта в школьных образовательных организациях приобретает особую значимость и требует пристального внимания. Ключевую роль в данном процессе играет реализация комплекса ГТО, что обусловлено общепризнанной значимостью данного комплекса в обеспечении государством гуманистических идеалов, ценностей при осуществлении социальной политики, а также в укреплении потенциала нации в целом [1; 2].

Высокие темпы развития физической культуры и спорта, наметившиеся в России в последнее десятилетие, связаны, главным образом, с укреплением материально-технической базы физкультуры и спорта, а также с пропагандой физкультурных ценностей среди населения. Так, на сегодняшний день, в стране успешно функционируют порядка 300 тыс. разного рода спортивных комплексов для разных групп населения. Развитие физической культуры и спорта не обошло и российские предприятия. Согласно статистическим данным, около 70 % работодателей активно занимаются организацией спортивных досугов, устраивая всевозможные соревнования между своими сотрудниками. В целом, можно сказать, что систематически спортом в РФ занимаются 25 % населения страны [4].

Однако, общее состояние здоровья российских граждан оставляет желать лучшего. В такое непростое экономическое и политическое время для страны, уровень физической подготовки пока еще далек от идеала. Около 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих, не говоря о более раннем поколении. Согласно неутешительной статистике, около 75 % российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, а более половины школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. За счет чего, реализация программ, способствующих укреплению здоровья школьников, а также повышению спортивного духа нации приобретает колоссальное значение.

Следует сказать, что государство, в свою очередь, предпринимает все необходимые меры для повышения физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны. Так, в соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Достижение таких показателей напрямую связано с успешностью реализации физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Цель данного комплекса является увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки [1]. Следует подчеркнуть, что основной задачей является массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения [2].

В ходе реализации комплекса ГТО в школьных образовательных учреждениях на сегодняшний день можно обозначил ряд существенных проблем [3]:

- кадровые
- материально-технические
- методические
- организационные и др.

Существенной проблемой реализации комплекса ГТО в школах является отсутствие юридически оформленной схемы взаимодействия общеобразовательных школ

с вышестоящими организациями при проведении данного мероприятия и системы его финансирования, научно-методической, информационной, инвентарной форм поддержки.

С точки зрения нормативных упущений следует выделить отсутствие на официальном уровне дополнений в должностную инструкцию учителя физкультуры в разделе «Должностные обязанности» в соответствии с новым функционалом преподавателей физического воспитания при реализации комплекса ГТО. Также отсутствует проработка вопросов включения комплексных мероприятий ВФСК ГТО в структуру требования ФГОС в предметной области «**Физическая культура**» и нормативно-правовой базы системы оценки качества физкультурного образования, структуры и критериев оценки усвоения знаний, умений и связанных с ними компетенций в связи с внедрением ВФСК ГТО в деятельность образовательных организаций.

Опрос учителей физической культуры Белгородской области, проведенный в 2018 году, свидетельствует о том, что их волнует:

- низкий уровень мотивации участников образовательного процесса к занятиям физической культурой;
- недостаточное моральное поощрение участников образовательного процесса к занятиям спортом;
- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры для занятий спортом в образовательных учреждениях;
- отсутствие действенного механизма материального стимулирования труда учителя;
- перегруженность учителей физической культурой дополнительной «рутиной», не связанной с выполнением прямых обязанностей.

Для оптимальной организации внедрения комплекса ГТО в школьных образовательных учреждениях на наш взгляд необходимо выполнение следующих мероприятий:

- формирование в школе рабочей группы по внедрению комплекса ГТО;
- создание специальной комиссии, которая бы несла ответственность за внедрение комплекса ГТО в школах;
- формирование базы данных обучающихся школы для сдачи нормативов ГТО;
- создание на официальном сайте школы страницы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО;
- организация проведения стартового тестирования своих воспитанников по всем видам испытаний;
- разработка мер поощрения педагогов и родителей, осуществляющих деятельность по подготовке и принятию нормативов Комплекса ГТО.

Таким образом, на наш взгляд, для результативности внедрения данного комплекса в образовательных учреждениях необходимо усовершенствование методических рекомендаций по организации работы, в которых особое внимание было бы уделено вопросам осуществления деятельности именно рабочих групп образовательных

учреждений. Особое внимание следует уделить использованию имеющейся учебно-материальной базы по физической культуре, разработке, так называемого, календаря подготовки обучающихся для прохождения норм ГТО и тестирования обучающихся еще в период обучения [4]. Следует укрепить и разработать новые формы агитационно-пропагандистской работы в средствах массовой информации.

С внедрением Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" должна произойти модернизация системы физического воспитания и системы развития массового спорта в школьных образовательных организациях. Нужно сформировать у обучающихся, в первую очередь, осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом и ведении здорового образа жизни. В целом, значимость внедрения комплекса ГТО состоит в повышении эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

### **Литература**

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. — 2014. — № 3.

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. — 2014. — № 14.

3. Воронков А. В, Ирхин В.Н. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях/сост. А.В. Воронков, В.Н. Ирхин, П.П. Кондратенко . Белгород, 2015.

4. Моисеева Е. Н., Понамарева С. И. Особенности внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в практику работы дошкольных учреждений. Проблемы при внедрении комплекса ГТО в практику работы дошкольных учреждений // Молодой ученый. — 2018. — №30. — С. 66-68.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**

**Егорова А.М.**

*Государственное бюджетное учреждение спортивная школа №2  
Красногвардейского района, Россия, Санкт-Петербург.  
annli@mail.ru*

**Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы организации спортивных секций для детей дошкольного возраста, медицинского контроля для поступления в спортивные

школы, секции. В результате исследования были определены основные проблемы медицинского освидетельствования для детей оздоровительных групп. Получены рекомендации врачей.

**Ключевые слова:** дошкольники, выбор спортивной секции, медицинский контроль.

В настоящее время важнейший вопрос, решения которого предстоит родителям - вопрос о выборе вида спорта для своего ребенка. Ведь каждый родитель знает ребенку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Двигательная активность способствует развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Поэтому уже в возрасте 3-4 года родители начинают искать спортивные школы, секции куда принимаются дети дошкольного возраста. Идя навстречу пожеланиям родителей, спортивные школы открывают платные группы, куда принимаются дети дошкольного возраста, чтобы постепенно готовить их к систематическим занятиям спортом.

В соответствии с СанПиНом, в спортивную школу дети дошкольного возраста могут быть приняты только в секции спортивной гимнастики, художественной гимнастики и фигурного катания, так как там разрешен набор с 6 лет. В секции других видов спорта официально дошкольники не принимаются.

С одной стороны, существует потребность в формировании у дошкольников интереса к занятиям спортом, подготовки их к систематическим занятиям спортивной деятельностью, чему способствует организация секций для детей дошкольного возраста в спортивных школах.

Проведенный опрос родителей показал, что при выборе спортивной секции для своего ребенка 40% интересуется доступностью занятий с раннего возраста. Чем раньше, тем лучше;

Так же немаловажный фактор территориальное расположение спортивной секции, так ответили 40% респондентов, ведь родитель не готов тратить 20-30 минут на дорогу. Чем ближе будет находиться спортивная секция, тем проще. Никогда не возникает вопросов, что доступная секция не означает качество. Не каждый родитель интересуется о наличие специализированной программы, которая учитывает возрастные особенности развития детей дошкольного возраста, ну и тем более о квалификации тренера.

Известно, решение о приобщении к спорту принимает не ребенок, а его родители. При выборе спортивной секции взрослые часто исходят из собственных нереализованных желаний, желание ребенка учитывают лишь 5 % респондентов.

При выборе спортивной секции взрослые часто исходят из собственных нереализованных желаний, близости секции к дому, стоимости занятий, а к медицинским показаниям обращаются в самую последнюю очередь. Никто из опрошенных (0%) не посчитали нужным проконсультироваться с врачом-педиатром.

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку, производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

Зачисление дошкольников, на платной основе, осуществляется при заключении договора на оказание платных услуг, копии документа удостоверяющий личность и наличие любой медицинской справки.

Необходимость прохождения диспансеризации закреплена законодательно Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

К сожалению, большинство родителей 80 %, предоставляют справку от терапевта, что ребенок допущен до занятий в спортивной школе. Учитывая профессиональную подготовку спортивных врачей, целесообразно проходить медицинское освидетельствование в спортивных диспансерах. Однако, это не всегда возможно для детей дошкольного возраста, которые только начинают заниматься в спортивных секциях. Альтернативным вариантом для них может быть только справка формы 086-у с анализом данных амбулаторно-поликлиники карты, результатами ЭХО-КГ (не позднее года), а также с консультацией кардиолога и ортопеда, заключением врача-педиатра. Не каждый родитель понимает, что заболевание лучше предупредить, чем лечить.

Таким образом, у родителей возникает ряд проблем. Во-первых, для допуска в спортивную школу или спортивную секцию приходится тратить много времени для прохождения всех специалистов, сдачи анализов, уходит примерно месяц-полтора. Во-вторых, оформить можно только одну справку по избранному виду спорта. Альтернативный выход из данной ситуации - спортивный диспансер. К сожалению, для детей только решившихся начать спортивную карьеру, районные диспансеры осуществляют прием на платной основе. Не каждый родитель готов платить за медицинский осмотр своего ребёнка.

60% респондентов готовы пройти со своим ребенком полное медицинское обследование; 30% - готовы это сделать лишь по требованию тренера; 10% - считают, что достаточно справки от участкового врача. Из всех респондентов только один руководствовался рекомендациями врача-ортопеда.

Можно сделать вывод, что при выборе спортивной секции родители даже не задумываются о том, чтобы обратиться за консультацией к медицинским работникам, но, если такая возможность возникает – они готовы это сделать.

Возрастная граница детей, выразивших желания заниматься в группе на платной основе приходится на дошкольный возраст. О важности занятий спортом в дошкольном возрасте свидетельствует то, что в последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей-дошкольников. Нарушения чаще всего касаются нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Такая тенденция прогрессирует по разным причинам, но наиболее значимые - отсутствие у малышей мотивации к двигательной активности, увеличение психоэмоциональной нагрузки.

Таким образом, это позволило определить основные проблемы при организации платных групп:

- 1) В спортивных школах нет программ спортивной подготовки дошкольников, и тренеры вынуждены использовать программы спортивно-оздоровительных групп, предназначены для детей более старшего возраста.
- 2) Нет квалифицированного тренера для работы с данным контингентом.
- 3) Допуск к организованным занятиям физической культурой и спортом осуществляется на основании медицинского освидетельствования с применением методов врачебного контроля.

#### **Литература**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03».
2. Филиппова С.О. Педагогическое руководство двигательной деятельностью дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2008. – С. 317-328.
3. Скворцова О.И., Секция или спортшкола: что выбрать? // Детский спорт. – Режим доступа : <http://1roditeli.ru/content/child-sport/385/> (дата обращения: 25.09.16).
4. Приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2014 г. N 279 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

### **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ Уфимцева Т.А., Локтев А.Ю.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
ufimtseva@bsu.edu.ru, loktev-artom96@mail.ru*

**Аннотация:** в статье представлена средства, методы и некоторые особенности развития силовых способностей у старших школьников.

**Ключевые слова:** старшие школьники, силовые способности, средства, методы.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

К основным средствам воспитания силовых способностей относятся:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д. Первоначально масса гантелей должна быть такой, чтобы занимающиеся могли поднять их прямыми руками через стороны вверх не менее 6 и не более 10 раз. Если занимающийся сможет поднять гантели менее 6 раз, то они будут для него слишком тяжелые, а если более 12 раз, то не окажут достаточного тренирующего воздействия. Тренироваться следует 4-5 раз в неделю не менее 35-40 минут. Упражнения с гантелями рекомендуется выполнять в следующей последовательности: для мышц сгибателей и разгибателей предплечий, мышц плечевого пояса, разгибателей туловища, разгибателей и сгибателей голени, мышц брюшного пресса, сгибателей и разгибателей стопы. Упражнения с гирями тоже возможны в подростковом возрасте, но рекомендуется применять гири малой массы (10кг) и избегать сложных, особенно на первом этапе, вызывающих максимальное наступивание упражнений. Продолжительность тренировок - не более 30 минут. Штанга обеспечивает максимальную и в то же время достаточно тонко дифференцированную нагрузку на организм в целом и на отдельные мышечные группы. Масса штанги подбирается с учетом возможности поднять ее в одном подходе не менее 8-10 раз, причем два последних повторения должны даваться занимающемуся с трудом. Число повторений в одном подходе зависит от задач, решаемых при развитии силовых качеств.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе). Эти упражнения заключаются в самосопротивлении. Отягощение создается за счет силы тяжести различных звеньев собственного тела или путем преднамеренного затруднения сокращений одних мышц направленным сопротивлением других мышц-антагонистов. Величина отягощения в таких упражнениях дозируется изменением исходного положения (например, отжимание в упоре лежа на опоре различной высоты).

3. Упражнения с использованием различных силовых тренажеров, тренажерных устройств, эспандеров, резиновых амортизаторов. Если при использовании гантелей, гирь, штанги наибольшее напряжение мышц возникает тогда, когда угол сгибания конечностей равен  $90^\circ$ , то при использовании амортизатора сопротивление увеличивается постепенно с самого начала движения и достигает максимального в конце его. Также как набивной мяч и гантели, эспандер и другие амортизаторы должны соответствовать по силе сопротивления физической подготовленности занимающегося. Чрезмерно тугой амортизатор приводит к быстрому утомлению мышц, отчего интерес к занятиям с амортизаторами у многих падает. Поэтому в начале занятий надо у эспандера снять 2-3

звена и сделать его доступным для выполнения наиболее трудных упражнений на полную амплитуду без чрезмерного напряжения с таким расчетом, чтобы 8-10-кратное их повторение не вызывало сильного утомления. Желательно иметь 2 эспандера на одного человека или длинный амортизатор, дающий возможность выполнять упражнение на полную амплитуду одновременно двумя руками. Как и при других упражнениях на силу, необходимо следить за дыханием, не допускать его задержки. Если упражнение без задержки дыхания трудно выполнить, значит, амортизатор туг. Для увеличения нагрузки необходимо использовать более толстый амортизатор (или складывать ленту, жгут вдвое, втрое) или укорачивать его длину [12, 18].

4. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) - это упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.); в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Наиболее просты упражнения с использованием сопротивления партнера (в парах). Преимущество этих упражнений состоит в том, что в них легко дозировать нагрузку, регулируя силу воздействия партнера. Одно обязательное условие: пары надо подбирать таким образом, чтобы рост, масса тела и силы соупражняющихся были примерно равными.

Чрезмерная разница в силе иногда делает упражнения опасными, а в большинстве случаев неинтересными как для сильного, так и для слабого партнера. Выполняя упражнение на сопротивление, каждый должен сопротивляться в меру сил партнера, чтобы давать возможность выполнить двигательное действие. Упражнения в сопротивлении не должны переходить в своеобразное «соревнование» партнеров.

5. Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы - его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум (ПМ).

В первом случае вес может быть минимальным (60% от максимума), малым (от 60 до 70% от максимума), средним (от 70 до 80% от максимума), большим (от 80 до 90% от максимума), максимальным (свыше 90% от максимума).

Во втором случае вес может быть предельным - 1 ПМ, околопредельным - 2-3 ПМ, большим - 4-7 ПМ, умеренно большим - 8-12 ПМ, малым - 19-25 ПМ, очень малым - свыше 25 ПМ.

В подростковом возрасте нежелательно акцентировать внимание только на развитие силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует ориентировать школьников на включение в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда ученик, отжавшись несколько раз от пола, считает, что он поработал над развитием силы, и через некоторое время после таких «тренировок» удивляется, почему у него не растут результаты. В таком случае надо объяснять, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения для подготовки мышц к работе), упражнения для рук с гантелями, упражнения для ног - приседания на одной или обеих ногах, выпрыгивание из приседа, передвижения в приседа, упражнения для туловища - поднимание ног в висе или лежа на спине, пригибание в положение лежа на животе, наклоны вперед, назад, в стороны, повороты. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо группу мышц, но все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Этот метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Когда учащийся в состоянии повторить упражнение 1-3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным учащимся, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Метод динамических усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких промежутков времени. Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену. Необходимо рассказать ребятам о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и тому подобное.

К 15 годам у большинства мальчиков наиболее трудный этап полового созревания заканчивается. Системы организмов постепенно вновь обретают способность действовать слаженно, реакции на нагрузки нормализуются, поэтому необходимо использовать данные резервы. К этому возрасту, относительная сила мышц рук достигает наибольшей

величины, что обусловлено изменениями в составе мышечных волокон и в деятельности нервных центров, управляющих сократительной деятельностью скелетных мышц.

И это открывает для педагога новые возможности в развитии силы: мышцы почти достигли качественного совершенства и могут увеличиваться, что является основой силы. Непременным компонентом физической тренировки должны стать упражнения на гимнастической стенке и перекладине. Приемы гантельной гимнастики именно в этом возрасте могут дать наиболее значительный эффект. Не нужно забывать про упражнения скоростно-силового характера.

В подростковом периоде практически заканчивается развитие аэробных качеств, поэтому для поддержания этого качества в дальнейшем необходимо применять значительный объем нагрузок на выносливость. Выносливость может увеличиваться также благодаря приспособлению организма к высоким концентрациям молочной кислоты, что происходит в подростковый период. Это свойство и нужно развивать, используя более интенсивные нагрузки. И центр тяжести занятий можно постепенно перемещать. Частота занятий силового направления не должна превышать 3 раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых качеств. Данные методы применяются в работе со всеми возрастными группами детей, в том числе и с подростками 15-16 лет. Наиболее распространенными методами являются:

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает больший прирост силы, чем метод непредельных усилий. В работе с начинающими и детьми его применять не рекомендуется, но если возникла необходимость в его применении, то следует обеспечить строгий контроль за выполнением упражнений. Данный метод является основным для развития максимальной силы.

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). Серийные повторения такой работы с непредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Суть метода динамических усилий состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 45-75см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых качеств, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80-90% от максимума продолжительностью 4-6сек. и 100% - 1-2 сек. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60-80% от максимума продолжительностью 10-12сек. в каждом повторении. Обычно на тренировке выполняется 3-4 упражнения по 5-6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин.

При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10-15 мин. Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы. Недостаток изометрических упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а показатели развития силы удерживаются меньшее время, чем после динамических упражнений.

Статодинамический метод. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Для воспитания силовых качеств применяют 2-6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин. между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод предусматривает воспитание силовых качеств преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.

Педагог по физической культуре и спорту всегда должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых качеств занимающихся, учитывая природный индивидуальные показатели их развития и требования, предусмотренные программами по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности.

#### **Литература**

1. Дворкин Л.С. Спортивно-педагогические проблемы занятий тяжелой атлетикой с раннего подросткового возраста//Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 12, с. 36-40.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ – ЗНАЧЕНИЕ И ПРОБЛЕМЫ**

**Гомон Н.Н., Горягина И.Н., Терентьев М.В., Кадуцкая Л.А.**

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №21", Россия, г.Белгород*

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
goryaginairina@yandex.ru, kadutskaya@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** Статья посвящена актуальным вопросам значения уроков физической культуры для здоровья школьников. Рассматривается роль физической культуры в развитии школьников и ее влияние на психологическое и физическое состояние ребенка, анализируются существующие на сегодняшний день проблемы преподавания физической культуры в школе.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, школа.

Физическое воспитание школьника является важнейшим аспектом всестороннего развития личности обучающихся. Физическая культура повышает иммунитет, помогая, тем самым, избежать многих болезней, а также улучшает физическое развитие и психическое состояние обучающихся.

С началом школьной жизни загруженность ребенка уроками, дополнительными учебными занятиями резко увеличивается. Но в этом возрасте важно не забывать о занятиях спортом, так как длительное сидение за партой и уроками, малоподвижность и повышенная утомляемость негативно сказываются на иммунитете детей, тонусе мышц, координации движений[1].

Обследование состояния здоровья современных школьников показали, что только 50% учеников младших классов полностью здоровы. К шестому классу количество

здоровых школьников сокращается вдвое, а к одиннадцатому классу с отсутствием проблем со здоровьем остается только 5% школьников.

У 50 % детей в возрасте 6-7 лет возникает дефицит двигательной активности. Ее недостаток, ровно как избыток, могут привести к негативному влиянию на здоровье ребенка. А чем он старше, тем нагрузки в школе больше, а времени на физическую культуру и спорт меньше. Поэтому, правильный распорядок дня, включающий, учебу, физическую культуру и спорт, и отдых, будут оказывать позитивное влияние на умственное и физическое развитие детей.

В старших классах также стоит уделять пристальное внимание занятию спортом, поскольку пик физического развития приходится на подростковый возраст – у девочек в 9-10 лет, у мальчиков в 11-12 лет. В этот период начинается бурный рост всего организма, совершенствование физических и умственных способностей, формирование характера и мировоззрения. На протяжении следующих трех лет происходит половое созревание. У девушек оно заканчивается к 16-17 годам, у мальчиков – к 18-19. К этому времени полностью формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета, а мышечная сила достигает максимума при ее тренировке.

В 12-15 лет у подростков быстро увеличивается рост. В этом возрасте, как правило, наблюдается ухудшение координации движений, которая выражается в неловкости, плохом владением телом и, как следствие, в зажатости и неуверенности в себе. В этот период особенно важно заниматься физической культурой и спортом и предотвращать возникающие подростковые комплексы, связанные с внешним видом[4].

Однако особенности современной жизни таковы, что большинство детей и в свободное время остаются малоподвижными, предпочитая пассивное проведение досуга. Причиной массовости этого явления, прежде всего, является недостаточный родительский контроль. К сожалению, не все родители понимают, как сильно физическое развитие детей и подростков зависит от регулярной двигательной нагрузки.

Многие родители предпочитают видеть свое ребенка дома за компьютером, чем волноваться за его безопасность, отпуская играть во двор. Не все имеют возможность и желание водить ребят в спортивные секции. Большой проблемой является также неправильное питание детей, приводящее к ожирению. Школьники с избыточным весом, как правило, малоподвижны. Это еще больше усугубляет их отставание в физическом развитии.

Но не только родители виноваты в низком физическом развитии детей. Немалая часть вины в этом лежит на школе. Ведь низкий уровень физической культуры большинства населения – это следствие отношения к преподаванию этого предмета в школах. Родители, с детства усвоившие, что урок физической культуры – это нечто неважное, второстепенное, и в детях своих будут воспитывать пренебрежительное отношение к данному предмету.

Однако неважным и второстепенным не может быть то, от чего напрямую зависит главная ценность для человека – его здоровье. Мало кому после окончания школы

пригодится знание интегралов или химических формул, а вот осознание необходимости регулярной физической активности и применение навыков здорового образа жизни помогут сделать жизнь любого человека более здоровой, долгой, плодотворной. Поэтому так важно уделять максимум внимания физическому развитию школьников. Для этого преподавание физической культуры необходимо вывести на новый уровень, который будет соответствовать потребностям сегодняшнего времени[5].

Основная цель уроков физической культуры – повышение уровня двигательной активности обучающихся, развитие физических качеств, обучение школьников основам здорового образа жизни, а также приобщение учеников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Это особенно актуально для современной жизни, когда многие дети ведут малоподвижный образ жизни, отдавая предпочтение не прогулкам на свежем воздухе, а компьютерным играм.

Для реализации процесса обучения по физической культуре используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приёмов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений[6];

- личностно ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учётом уровня физической подготовленности и группы здоровья обучающихся;

- информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретению знаний по физической культуре, к научно-исследовательской работе.

На сегодняшний день преподавание физической культуры в школе имеет множество проблем, одной из главных являются устаревшие программы и методики. При минимуме часов, выделенных на уроки физической культуры в школе, от учеников требуют сдачи нормативов, которые по силам немногим. Видимо, предполагается, что школьники должны самостоятельно заниматься во внеурочное время, чтобы подтянуть свои показатели физической подготовленности. Но такой подход является утопией, особенно, если учесть нынешнюю повальную увлеченность школьников компьютерами и интернетом.

Задачей физического воспитания должна стать не оценка физической подготовленности обучающихся, а непосредственное участие в этом процессе. Требование сдачи нормативов от неподготовленных детей не приносит никакой пользы, оно способно причинить лишь вред здоровью, вплоть до трагических случаев, которые, к сожалению, происходят все чаще.

Решением этой проблемы мог бы стать индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывающий уровень его физической подготовленности. Занятия не должны вызывать перенапряжения и отрицательных эмоций, только при таких условиях от них

можно ожидать положительной динамики. Необходимо сравнивать не учащихся друг с другом, а достижения каждого ребенка по сравнению с его прошлыми результатами[3].

Учитывая недостаточность времени, выделяемого в расписании на уроки физической культуры, необходимо активно развивать спорт в школе и вовлекать учеников в школьные спортивные кружки и секции, на факультативные занятия. Спортивные секции доступны не всем, к тому же занятия спортом, направленные на достижение наивысших результатов, не всегда полезны для здоровья. Факультативные занятия физической культурой в школах могли бы внести весомый вклад в физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Кроме того, хотелось бы отметить недостаточным финансирование физической культуры в школе. Сегодня среднестатистический спортивный зал в школе по своей оснащенности не соответствует современным требованиям. Большинство школ сталкиваются со следующими проблемами, вызванными недостатком финансирования:

- отсутствие в школах шкафчиков для хранения спортивной формы;
- отсутствие душевых;
- устаревшее оборудование спортивных залов;
- нехватка разнообразного спортивного инвентаря.

Отсутствие персональных шкафчиков для хранения спортивной формы очень осложняет жизнь ученикам, поскольку им приходится носить с собой в придачу ко всему объемные пакеты со спортивными костюмами и обувью.

Для многих детей, в особенности – подростков, становится проблемой невозможность помыться после интенсивных физических упражнений. Из-за отсутствия душевых ученикам приходится надевать школьную форму на потное тело и отправляться на следующий урок не в лучшем виде. Для многих старшеклассников это является поводом к тому, чтобы уклоняться от посещения уроков физической культуры.

Но самым неприятным следствием плохой оснащенности спортивных залов является то, что из-за этого часто не на должном уровне выполняется техника безопасности на уроках физической культуры. Устаревшее оборудование, отсутствие современных средств страховки могут стать причинами травм учащихся. Для предотвращения небезопасных ситуаций проблемы с оборудованием спортивных залов школ необходимо решить в первую очередь.

Из-за недостаточного снабжения школ спортивным инвентарем часто упускаются возможности ознакомления учеников с различными видами спорта, которые могли бы их заинтересовать. Доступность лыж, коньков, теннисных ракеток, байдарок, силовых тренажеров значительно расширили бы круг школьников, желающих приобщиться к физической культуре. То же самое касается и собственного бассейна, который отсутствует у большинства школ.

Систематические, грамотно подобранные физические упражнения вместе с правильным питанием способны давать существенные результаты. Это утверждение

справедливо для всех, но для детей – особенно, ведь растущий организм наиболее податлив к благотворному влиянию физической культуры[2].

В свою очередь, физическая культура и спорт помогают ребенку гармонично развиваться, снимают умственное напряжение, улучшают кровообращение, укрепляют здоровье и формируют ряд необходимых в жизни нравственных качеств.

Таким образом, здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни школьников огромно. Необходимо, чтобы в каждой семье были традиции физического воспитания, что будет способствовать укреплению здоровья и ориентации нашего общества на здоровый образ жизни.

Люди, занимающиеся спортом «всерьез и основательно» убеждены, что только благодаря ему они смогли поверить в свои силы, и добиться успехов в жизни. Ведь через спорт реализуется основной принцип современной жизни – «рассчитывай только на свои силы». Это означает, что добиться успеха можно, опираясь исключительно на свои личные, индивидуальные качества: трудолюбие, честолюбие, терпение, инициативу и волевые качества. Благодаря спорту у людей развиваются такие полезные навыки, как выносливость, хорошая реакция, скорость и терпение, а также вырабатывается выносливость и устойчивость ко многим негативным факторам внешней среды.

Именно поэтому специалисты в сфере физической культуры и спорта призывают родителей активно заниматься не только духовным, психологическим и интеллектуальным развитием своих детей, но и физическим. Физические упражнения для школьников важны не меньше, чем умственные нагрузки. Мало того, именно благодаря физической культуре дети легче справляются с умственными нагрузками, а их организм развивается без каких-либо отклонений. Конечно же, для полноценного физического развития одних занятий физической культурой в школе мало. И лучше всего, если ребенок дополнительно будет посещать какую-нибудь спортивную секцию. При этом совершенно неважно, какой вид спорта выберет ребенок, плавание, баскетбол, теннис или футбол. Главное, чтобы он двигался, двигался навстречу своему здоровью и жизненным успехам!

### Литература

1. Виленский М.Я. Процессуальные характеристики формирования здорового образа жизни учащейся молодежи // Физическая культура – основа здорового образа жизни. Доклады, тезисы, материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Самара, 2013. – С. 10-12.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. - М., 2014. – 113 с.
3. Земцов П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. - 2018. - №38. - С. 183-187.
4. Зотин В. В., Дьяченко А. И. Физическое воспитание и физическая подготовленность молодежи//сб. тр. Всеросс. науч. практ. конф. «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения». –Томск, 2016.

5. Земцов П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. — 2018. — №38. — С. 183-187. — URL <https://moluch.ru/archive/224/52707/> (дата обращения: 02.10.2018).

6. Колбанов В.В. Формирование здоровья детей в образовательном учреждении // Валеология: диагностика, средства практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2006. – Вып. 3. – С. 139-147.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 14-16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Черногоров Д.Н., Аллямов Р.Х., Чернышова О.А.**

*Московский городской педагогический университет, Россия, г. Москва*  
chernogorovdn@mgpu.ru; rusl.allyamov@yandex.ru; chernishovaoa@mgpu.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос организации занятий по общей физической подготовке обучающихся 14-16 лет в системы дополнительного образования в школе занимающихся футболом.

**Ключевые слова:** дополнительное образование; основная школа; физическая подготовка; футбол; школьники 14-16 лет.

Проведенный Чемпионатом мира по футболу в нашей стране, на сегодняшний день еще больше вызвал спрос у молодежи и их родителей к занятиям спортом, в частности футболом. Каждый третий ребенок хочет заниматься футболом, но, к сожалению не все согласно спортивному отбору предоставляется шанс попасть в специализированную школу или футбольный спортивный клуб. Зачастую причиной этого является неудовлетворительная физическая подготовленность молодежи. Однако, нельзя допускать таких случаев, которые позволили бы отбить у молодежи проявленный интерес к занятиям спортом.

Известно, что футбол это командно-игровой вид спорта, который направлен на развитие скоростных качеств и технико-тактических действий [3,7]. Основой обучения в данном виде спорта является технико-тактическая подготовка [1]. Исходя из этого, в примерных программах по футболу основной упор делается именно на техническую подготовку [1,7]. Хотя, известно, что спортивный успех в любом виде спорта основывается на развитии всех сторон спортсмена [2,6].

Во многих образовательных организациях существует возможность организовать дополнительное образование по футболу. Таким образом, возможно, охватить большое количество молодежи для занятий спортом. Педагогам организующие данные занятия должны строить методику обучение в первую очередь направленное на психофизическое развитие, а только потом углубляться в специализацию [4]. Правильно организованная система тренировочного процесса позволит улучшить не только физические кондиции

молодежи, но и потребности социальный облик, который выражаются в гармонично развитой и физически подготовленной молодежи. В связи с этим существует необходимость разработать систему физической подготовки для обучающихся в системе дополнительного образования в школе под видом секции «футбол».

Цель работы: разработать систему средств, направленную на развитие физической подготовленности школьников 14-16 лет занимающихся футболом.

Объектом работы является физическая подготовка футболистов 14-16 лет.

Предметом работы является процесс развития физической подготовленности у школьников 14-16 лет.

Гипотеза. Предполагается, что разработанная и внедренная система средств на дополнительные занятия по футболу в школе, поспособствует развитию физической подготовленности школьников 14-16 лет.

Задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности футболистов 14-16 лет;
2. Разработать систему средств направленную на развитие физической подготовленности футболистов 14-16 лет;
3. Обосновать полученные результаты исследования и эффективность разработанной системы средств развития.

#### **Методы и организация исследования.**

В работе использовали следующие методы: анализ и обобщение литературных источников; педагогическое тестирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Основным методом исследования, являлся педагогический эксперимент. Его целью являлось внедрение разработанную систему средств физической подготовки направленной на повышение уровня физической подготовленности обучающихся 14-16 лет в системе дополнительных занятий футболом в школе. Педагогический эксперимент проводился на базе школы №1411. Для проведения исследования, были взяты школьники в возрасте от 14 до 16 лет (28 юношей) занимающихся в системе дополнительных занятий по футболу. Согласно возрастному признаку и физической подготовленности, они были разделены на две группы: контрольную (n=14) и экспериментальную (n=14). Занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 90 минут. Контрольная группа занималась по общепринятой программе для ДЮСШ, состоящей из 76% специальной физической подготовке (СФП) и только 24% общей физической подготовки (ОФП). У экспериментальной группы занятия проводились по разработанной нами системы средств, которая содержала 53% ОФП и 47% СФП.

Все испытуемые дважды подверглись контрольно-педагогическим испытаниям до и после эксперимента. Особенностью педагогического эксперимента заключалась в использовании системы средств направленной на развитие физической подготовленности. Хочется отметить, что мониторинг физической подготовленности обучающихся на начало

эксперимента был на низком уровне, по сравнению с показателями этого возраста в прошлые 20-летие.

Исследование включало в себя три этапа. Первый этап исследований предусматривал изучение и анализ научно-методической литературы, выявлялись основные направления методического процесса и организация занятий.

Второй этап заключался непосредственно в педагогическом эксперименте, который предусматривал введение в программу тренировок экспериментальной группы, системы средств. В то время как, контрольная группа работала по общепринятой программе. В конце второго этапа прошло повторное тестирование. Главным критерием педагогического эксперимента являлся прирост показателей в выбранных нами тестах.

Полученные нами в процессе всего педагогического эксперимента данные, позволили обосновать эффективность применения внедренной системы средств на дополнительные занятия по футболу в школу.

На третьем этапе проводилась окончательная обработка результатов исследования. Все расчёты проводились автоматически, с помощью программы, автоматического расчёта t-критерия Стьюдента.

#### **Результаты исследование и их обсуждение.**

Полученные результаты физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента позволили нам обосновать предложенный подход к организации дополнительных занятий по футболу в школе (табл.).

В тестовом упражнении определяющем скоростные качества «бег на 30 метров» у испытуемых экспериментальной группы показатель прироста составил 17,5%, а у контрольной группы – 1,61сек., это на 15,89% выше .

Во втором тестовом упражнении «прыжка в длину с места» определяющем скоростно-силовые качества мышц ног, у экспериментальной группы результат прироста в период эксперимента составил 11,32 %, а в контрольной группе 10,36% ниже, свидетельствующий низкую физическую подготовленность обучающихся.

Полученные результаты в тестировании метания набивного мяча 1 кг сидя ноги врозь, который определял развития силы туловища, мы получили следующий результат прироста: в экспериментальной группе – 27,27%; в контрольной группе – 1,76%. Таким образом показатели испытуемых экспериментальной группы значительно выше контрольной группы. Хотя зная, что для обучающихся контрольной группы больше времени в обучении происходит на освоение технических средств, а в экспериментальной группе почти пропорционально.

Определяя уровень развития силовой выносливости за счет выполнения тестового упражнения «подтягивание в висе на перекладине» (кол-во раз), у испытуемых экспериментальной группы результат прироста составил 77,39%, а в контрольной группе – 1,66%. Средне групповые результаты в этом тесте и некоторых других свидетельствуют о

низком уровне физического развития обучающихся по нормативным показателям, представленным данным ВОЗ.

В заключительном тесте «прыжок с места вверх», определяющем скоростную силу мышц ног, которая также является главной в данном виде спорта, мы наблюдаем следующие сдвиги: в экспериментальной группе (ЭГ) прирост за исследования составил 36,96%, а у контрольной группы – 2,57%, таким образом в 14 раз меньше, чем у ЭГ.

Полученный анализ результатов физической подготовленности школьников 14-16 лет контрольной и экспериментальной групп, можно констатировать, что разработанная система физической подготовки и соотношения нагрузки позволила повлиять положительно на изменение ситуации. Полученные результаты прироста в тестовых упражнениях определяющих развития физических качеств обучающихся, позволяют говорить о эффективности работы, что подтверждает достоверные показатели прироста при статической обработке данных по критерию Стьюдента.

### **Выводы**

1. Полученные результаты физической подготовленности школьников 14-16 лет в начале исследования свидетельствовали о низком уровне, это возможно связано с отсутствием всесторонней физической подготовкой. Таким образом, обозначая необходимость разработать систему позволяющую повысить физическую подготовленность обучающихся данного возраста.

2. В ходе исследования были разработаны два комплекса упражнений направленных на развитие общей физической и силовой подготовленности школьников 14-16 лет в рамках дополнительных занятий по футболу. В ходе педагогического эксперимента мы внедрили эти комплексы непосредственно в тренировочный процесс.

Комплексы упражнений, разрабатывались нами в соответствии с закономерностью возрастного и физического развития обучающихся данного возраста.

Результаты экспериментальной работы свидетельствуют о том, что произошла положительная динамика прироста уровня физической подготовленности школьников 14-16 лет экспериментальной группы. На основании этого можно, сделать следующий вывод, что предложенная гипотеза подтвердилась. Разработанная система средств направленная на развитие двигательных способностей обучающихся в системе дополнительных занятиях футболом в школе, способствовали улучшить физическую подготовленность.

3. В заключении мы говорим о том, что разработанная система средств является эффективной, т.к. результаты экспериментальной группы явно лучше, нежели у испытуемых контрольной группы. Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной групп можно сказать, что у экспериментальной группы после внедрения разработанной системы средств, все эти показатели улучшились, что подтверждает статистическая достоверность данных по расчету  $t$  критерия Стьюдента при 5% выборке.

**Таблица - Сравнительный анализ прироста показателей физической подготовленности школьников 14-16 лет в процессе эксперимента**

Тесты		Группы		t-критерий	
		Экспериментальная	Контрольная	t-кр	t-эмп
Бег на 30 метров (сек)	Х до	5,7	5,6	2,06	2
	Х после	4,71	5,51	2,06	16
	прирост, %	17,5	1,61		
	Достоверность ЭГ от КГ, p=0,05	<0,05			
Прыжок в длину с места, (см)	Х до	147	148,5	2,06	1,6
	Х после	163,64	149,93	2,06	8,7
	прирост, %	11,32	0,96		
	Достоверность ЭГ от КГ, p=0,05	<0,05			
Метание набивного мяча (1кг), (м)	Х до	2,31	2,27	2,06	1,3
	Х после	2,94	2,31	2,06	5,7
	прирост, %	27,27	1,76		
	Достоверность ЭГ от КГ, p=0,05	<0,05			
Подтягивание в висе на перекладине, (кол-во раз)	Х до	3,14	3,02	2,06	0,3
	Х после	5,57	3,07	2,06	4,8
	прирост, %	77,39	1,66		
	Достоверность ЭГ от КГ, p=0,05	<0,05			
Прыжок вверх с места, (см)	Х до	38,07	39	2,06	1,08
	Х после	52,14	40	2,06	22,5
	прирост, %	36,96	2,57		
	Достоверность ЭГ от КГ, p=0,05	<0,05			

### Литература

1. Бабаян С. С., Курбонов О. А. Усманов А. М. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов. // Вестник спортивной науки. - № 1.-2012.- С. 4-6.
2. Беззубов А.А., Черногоров Д.Н. Методика физического развития учащихся 2-3 классов средствами атлетической гимнастики. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 26–28 апреля 2017 г. В 2-х частях. [Электронное издание] / отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. – С.22-25.
3. Заваров А. Футбол для начинающих. Основы и правила.- Издательство: Питер, 2015.- 192 с.

4. Михайлов Н.Г., Черногоров Д.Н., Тушер Ю.Л., Чернышова О.А. Современный подход детализации требований к предмету физической культуры в основной школе. Обновление содержания основного общего образования: теория и практика. Сер. ФГОС: обновление содержания образования. – М.: Некоммерческое партнерство «Авторский клуб», 2018. – С. 66-74.

5. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: «ТВТ Дивизион», 2014. - 192 с.

6. Черногоров Д.Н. Особенности развития силы у старших школьников средствами атлетической гимнастики / Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер// Физическая культура и спорт в современном обществе. Сборник науч.-метод. статей и тезисов / Отв. ред.: В.С. Беляев, С.И. Филимонова. – М.: МГПУ, 2012.- С. 81-86.

7. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Динамика двигательных способностей футболистов 12-15 лет.// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.- № 12.- 2012.- 160-163.

## **ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Саласина А.А., Посохов А.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
alino4ka787@mail.ru, posohov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена поиску эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** фитнес, здоровье, школа, двигательные качества, дети.

В XXI веке в России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья жителей страны. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как главного фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества. Под угрозой не только физическое, но и психическое здоровье общества. Одной из наиболее важных является проблема модернизации общего образования в сфере физической культуры. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению уроков по физической культуре учащихся.

Для детей младшего школьного возраста характерен быстрый темп развития

организма. Ни в каком другом периоде детства не наблюдается такого быстрого увеличения массы и длины тела, развития всех функций мозга. В этом возрасте происходят резкие изменения, дающие новое качество в развитии детей. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса. Гипподинамия вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными.

Детский фитнес – это система различных направлений физкультурной деятельности, направленная на поддержание и укрепление здоровья ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Во время занятий детским фитнесом следует уделять особое внимание на чрезмерную высокую двигательную активность, необходимо учитывать характер детей младшего школьного возраста в их повседневной деятельности, связанной с обучением в школе, контролировать нагрузку с учетом их возрастных особенностей. Для ребенка первого класса начало обучения является критическим периодом, когда он из «активного» превращается в «сидящего». Свидетельство тому – снижение двигательной активности у первоклассников в среднем на 50% по сравнению с дошкольниками.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций школьников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон.

Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня школьника.

Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении.

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степках, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним. [1]

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей младшего школьного возраста.

Появление нового документа ФГОС начального общего образования в практике школ позволило улучшить содержание и условия реализации физического развития школьника. Проект государственной стратегии развития воспитания определил ключевую роль инструктора по физической культуре в пропаганде здорового образа жизни и активного включения современных фитнес-технологий в образовательный процесс школ. Очевидно, что этот факт позволил обогатить вариативность выбора форм взаимодействия со школьниками, в том числе в выборе и реализации интересных и развивающих фитнес-технологий.

Программы по детскому фитнесу и его технологии в последние годы применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах и в специальных коррекционных учреждениях. Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса можно включать в школе как во внеклассную работу (кружки, секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях), так и в основную форму учебно-воспитательной работы – урок. Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий (включающих средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца), которые пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста, могут способствовать: приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним; улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности); повышению уровня физической подготовленности. Всё это даст возможность теоретического обоснования рабочей программы (на основе программы «Фитнесс-аэробика для групп начальной подготовки») для внедрения её в учебный процесс школьников в виде третьего урока физкультуры с оздоровительной направленностью. [2]

Осознавая большие возможности фитнеса как средства повышения эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста можно определить цель деятельности учителя физической культуры – это создание условий для занятий детским фитнесом – как одним из средств развития физических качеств школьников. Таким образом, ставятся перед педагогом следующие задачи:

1. Максимально расширять предметно-развивающую среду с учетом спецификации детского фитнеса;
2. Раскрывать многофункциональные возможности детского фитнеса через применение различных технологий;

3. Привлекать родителей к совместным занятиям фитнесом для сохранения и укрепления здоровья детей.

В физическую активность школьников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы занятий с применением новейшего инвентаря и оборудования:

1. Музыкальное сопровождение занятий по физической культуре. Хорошо известно, что музыка неразрывно связана с физической культурой на протяжении тысячелетий и тесно связана с её средством - физическими упражнениями. Музыка и занятия фитнесом понятия неразделимые. Музыкальное сопровождение приносит заряд позитивной энергии, позволяет получать от занятий не только пользу, но и удовольствие.

2. Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» включает средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, сюжетным занятиям и креативной гимнастике.

3. Классическая аэробика – это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении. Это комплекс ритмичных упражнений, укрепляющие мышечный корсет, развивающие гибкость, осанку и чувство равновесия.

4. Фитбол-гимнастика – это занятия на больших гимнастических мячах. Упражнения на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Фитбол притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество, является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

5. Занятия с использованием элементов игрового стретчинга. Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий). На занятии предлагается игра – сказка, в которой дети превращаются в различных животных и насекомых и т. д. С подражанием образа малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т. д.

6. Детско-родительский фитнес «ПАПА, МАМА, Я - спортивная семья!». На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивным оборудованием. Занятия с элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития школьников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. [3]

Семья и школа — те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым — это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед школой.

В процессе тесного взаимодействия с семьей происходит оптимизация детско – родительских отношений. Благодаря совместным занятиям по физической культуре, досугам, праздникам происходит:

1. содействие вербальному и невербальному общению родителей с детьми
2. формирование гармоничных отношений между детьми и родителями
3. изменение образа ребенка в представлении родителей

Информация и практический опыт, полученный родителями, помогают:

1. повысить эффективность работы по оздоровлению детей
2. получить необходимые знания о физическом развитии ребенка
3. сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье
4. создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности

Таким образом, внедрение фитнес-технологий в современные школьные учреждения способствует привлечению детей и их родителей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития детей младшего школьного возраста.

#### **Литература**

1. Ахундов Р. А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы / Р. А. Ахундов. – М. : Педагогика, 2010. – 134 с.
2. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – М., 2010 – 88 с.
3. Косачева Н.В. Физический потенциал детей 8-10 лет, начинающих заниматься фитнесом / Н.В.Косачева, Е.Е. Биндусов //Физическая культура – 2011. – с. 43-45.

### **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ВОЗДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ШКОЛЫ**

**Шиловских К.В., Ушакова И.В.**

*Белгородский институт развития образования  
МБОУ «Лицей №32» г. Белгорода, Россия  
МБОУ «СОШ №49 с УИОП» г. Белгорода, Россия  
79202096765@yandex.ru*

**Аннотация:** Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Проблема детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность, в связи с этим становится ясно, что проблемы детского здоровья

нуждаются в новых подходах, большую помощь в этом вопросе может оказать валеология. Фундаментом этой науки является знание нормальной физиологии и, прежде всего физиологии здорового ребенка, возрастную психологию, что позволяет формировать, сохранять, укреплять здоровье человека, гармонично развивать личность.

**Ключевые слова:** валеология, самооценność, младший школьник, здоровый образ жизни, урочная деятельность, внеурочная деятельность.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы уже становимся на путь творения здоровья. Для этого необходимо осознание личной ответственности за жизнь и в частности, за здоровье. Тысячелетиями человек отдавал свое тело в руки врачей, и постепенно оно перестало быть предметом его личной заботы. Человек перестал отвечать за силы и здоровье своего тела и души. В результате этого «душа человека – потемки». И единственный путь освобождения сознания от иллюзий и навязанных схем жизни - это наш собственный опыт [4].

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить ее поможет валеология – наука о здоровье. Валеология утверждает, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни [3].

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах [9].

Предлагаем следующие принципы, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

- человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка;

- успешное решение задач здорового образа жизни возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей;

- физическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути;

- использование в физической работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных;

- в физическом воспитании признается самооценność личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности;

– Потребность делиться освоенными ценностями физической культуры: «Научился сам – научи друга».

– Для здоровья хорошо то, что в меру.

Здоровый образ жизни определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. Приоритетным направлением в воспитании здорового образа жизни должно быть формирование нравственных качеств младшего школьника, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.

Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если младший школьник свободен от чувства тревоги и страха, живет с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения физической культуры у каждого младшего школьника формировалось положительное отношение к занятиям спортом, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям [2].

Организуя воспитание здорового образа жизни, нужно помнить:

- если младшего школьника часто подбадривают – он учится уверенности в себе;
- если младший школьник живет с чувством безопасности – он учится верить;
- если младшему школьнику удастся достигать желаемого – он учится надежде;
- если младший школьник живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, он учится находить в этом мире любовь [7].

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у младшего школьника способность рассматривать себя и свое состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют младшему школьнику видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал [8].

Необходимо формировать у младшего школьника нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Чтобы мотивировать младшего школьника на заботливое поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей [9].

Мощным источником формирования ЗОЖ младших школьников является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность. Для вовлечения детей в занятия физической культурой используются разнообразные приемы [1].

Важная задача, которую мы должны решить, осуществляя воспитания здорового образа жизни, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, способами закаливания и др. [6].

Воспитание здорового образа жизни должно формировать у ребенка основы безопасной жизнедеятельности. Он учится не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья.

Важно, чтобы в процессе формирования представлений о здоровом образе жизни младший школьник усвоил этические нормы отношений между людьми. Для этого надо развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, учить дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи. Младший школьник учится понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе, контролировать свое поведение, сознательно им управлять, быть смелым и уверенным в себе в различных жизненных ситуациях [5].

Формирование представлений о здоровом образе жизни служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о своих бабушках, дедушках, родителях, о добрых традициях своей семьи [9].

Согласно гипотезе нашего исследования младший школьник должен освоить следующие знания, умения и навыки, касающиеся проблем формирования представления о здоровом образе жизни:

- знать названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- уметь измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимать значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знать и соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- уметь правильно строить режим дня и выполнять его;
- знать основные правила рационального питания с учетом возраста;
- понимать значение двигательной активности для развития здорового организма, уметь удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;
- знать и выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

– знать основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;

– уметь составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение;

– знать, как охранять свое здоровье от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний, что делать при их возникновении, как оказать себе первую доврачебную помощь;

– знать, какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появления;

– знать основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций, уметь распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

– уметь оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;

– знать лечебные учреждения, профессии врачей-специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни, знать, почему необходимо посещать врача;

– знать лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав, уметь использовать их для профилактики и лечения некоторых заболеваний, уметь приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные коктейли;

– знать особенности своего физического и психического развития, характера, памяти, внимания для их совершенствования и коррекции;

– знать особенности развития мальчиков и девочек, понимать значение самовоспитания в формировании личности мальчика и девочки;

– знать состав, родственные корни своей семьи, любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье;

– уметь взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

Эффективность решения оздоровительных задач формирования представлений о здоровом образе жизни можно определить по динамике физического состояния младшего школьника, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

Таким образом, рассмотрев особенности, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Формировать здоровый образ жизни необходимо начинать с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. Следовательно, знания и

умения учащихся будут способствовать их реализации отвечающей позиции субъекта своей жизнедеятельности в соответствии с принципами здорового образа жизни.

### Литература

1. Авраменко В.А. Урок физкультуры и формирование здорового образа жизни школьников // Материалы научно-практической конференции «Физкультура и здоровый образ жизни / Под ред. П.А. Виноградова. - М.: Просвещение, 1990. – С. 3-5.
2. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные психолого-педагогические аспекты его формирования. Новосибирск, 1996. – 26 с.
3. Антропова М.В., Манге Г.Г., Кузнецова М.М., Бородин Г.В. Здоровье школьников: результаты лонгитюдного исследования // Педагогика. – 1995. – № 2. – С. 26-31.
4. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – №2.
5. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников: Книга для учителей и родителей. - М.: Просвещение, 1992. – 95 с.
6. Гигиена детей и подростков / Под ред. В.Н. Кардашенко. - М.: Медицина, 1980. – 440 с.
7. Ефимова Т.В. О подготовке будущих воспитателей – учителей начальных классов по дисциплинам оздоровительного цикла // Начальная школа. – 1995. – № 12. – С. 63-67.
8. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кадуцкий А.А., Самойлов И.В.

*Центр образования №1 города Белгорода,*

*МБОУ «СОШ №45 г. Белгорода»*

tretyakov@bsu.edu.ru

**Аннотация.** В статье представлено содержание силовой подготовки школьников среднего возраста на уроках физической культуры. Описаны методики, в основе которых лежат специально-подготовительные упражнения в различном объеме по отношению к другим частям занятия. Приведены данные тестирования и результаты контрольных измерений, полученные в итоге использования экспериментальных методик.

**Ключевые слова:** Физическая культура, школьники, силовая подготовка, урок.

**Введение.** Успех физической работоспособности детей среднего школьного возраста в значительной степени зависит от развития физических качеств. Постоянное развитие физических качеств является своего рода «пусковым механизмом» прогрессивного повышения функциональных возможностей детей [1, 2, 3]. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Одним из наиболее важных

физических качеств являются силовые способности. Несмотря на большое количество исследований [1, 2, 3, 4, 5] в области силовой подготовки, в литературе недостаточно данных по методике развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста.

В связи с вышесказанным можно констатировать наличие проблемы, которая характеризуется, с одной стороны, необходимостью развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста, с другой, недостаточной разработанностью данного аспекта в доступных литературных источниках. Решению этой актуальной проблемы были посвящены наши экспериментальные исследования.

Цель работы состояла в определении влияния различных методик на развитие силовых способностей у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать по данным литературных источников состояние проблемы развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста.

2. Разработать методики развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

3. Выявить влияния различных методик на развитие силовых способностей у детей среднего школьного возраста в процессе педагогического эксперимента.

4. Разработать практические рекомендации по развитию у детей силовых способностей.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование различных методик, основанных на повторном методе при выполнении упражнений с различной интенсивностью позволит определить эффективную, которая будет способствовать наилучшему развитию силовых способностей у детей среднего школьного возраста на уроках физической культурой.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; контрольные испытания; математико-статистические методы.

Контрольные испытания проводились в начале и по окончании педагогического эксперимента. Для оценки силовых способностей у детей среднего школьного возраста были использованы следующие тесты:

1. Для оценки максимальной силы, мы использовали динамометрию кисти [1, 3, 4, 5].

Она проводится ручным динамометром (с тарировкой 90 кг). Положение испытуемых – основная стойка, поднять прямую руку (левую или правую) в сторону на уровне плеча при этом динамометр удерживается в руке. Испытуемый с максимальной силой давит на динамометр. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

2. Для оценки взрывной силы использовался прыжок в длину с места [1, 3, 4, 5].

Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. Для оценки силовой выносливости применялось подтягивание [1, 3, 4, 5].

Испытуемый находится в исходном положении – вис на перекладине. По сигналу он начинает выполнять сгибание и разгибание в локтевом суставе, так чтобы при сгибании рук подбородок находился на перекладине. Учитывается правильное выполнение подтягиваний, которое записывается в протокол исследования.

Проведение педагогического эксперимента предопределяло применение различных методик по развитию силовых способностей у детей среднего школьного возраста. В начале и по окончании педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания. В педагогическом эксперименте приняли участие три класса детей (5 «А», 5 «Б» и 5 «В») в количестве 36 человек (мальчиков). Эксперимент проводился в течении 3-х месяцев на базе средней школы № 36 г. Белгорода, преподаватель Н.И. Зайцева. Ученики, принявшие участие в педагогическом эксперименте, были разделены на три группы: первая группа – 5 «А», вторая – 5 «Б» и третья – 5 «В».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для развития силовых способностей на уроках физической культуры мы опирались на программы физического воспитания для учащихся средних классов [3, 4, 5] и использовали метод повторных усилий, который включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений:

1. С многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного (предельного) утомления.

2. С многократным преодолением непредельного сопротивления с предельной скоростью.

3. С многократным преодолением непредельного сопротивления и с непредельным числом повторений.

При развитии силовых способностей первая группа детей до 60 % времени урока физической культуры применяла упражнения с многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного (предельного) утомления (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа на определенное число раз и т. д.). (Например, величина сопротивления 6-8 ПМ, число повторений – 4-6. Показатель ПМ (повторный максимум) – применяется для обозначения величины отягощения. Например, дозировка 10 ПМ для каждого ребенка будет означать тот вес, с которого он может максимально выполнить 10 повторений). На другие варианты повторного метода отводилось по 20% урочного времени.

Эффект здесь состоит в том, что ребенок должен проявить предельное мышечное усилие, однако в данном случае предел усилия определяется не величиной сопротивления

(весом штанги, например), а числом повторений. В зависимости от величины сопротивления предел усилий, т. е. момент наибольшего воздействия, может быть достигнут на четвертом, например, или на тридцатом повторении.

Вторая группа детей преимущественно использовала упражнения с многократным преодолением непределного сопротивления с предельной скоростью (скоростные упражнения бега, прыжки и т. д., упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе) (Например, величина сопротивления – 12-15 ПМ, число повторений 8-10), т.е. 60% урочного времени дети при развитии силовых способностей применяла второй вариант повторного времени и по 20% – другие.

В данном варианте также соблюдается условие предельного мышечного усилия, но предел определяется, прежде всего, скоростью движений.

Третья группа детей применяла упражнения с многократным преодолением непределного сопротивления и с непределным числом повторений. В отличие от рассмотренных выше вариантов здесь отсутствует условие предельного мышечного усилия. Вся работа выполняется в оптимальном, удобном для ребенка режиме (Например, величина сопротивления – 20-30 ПМ, число повторений – неограниченно). При развитии силовых способностей у детей среднего школьного возраста данный вариант повторного метода составлял 60% урочного времени, тогда как остальные только 20%.

На первом этапе педагогического эксперимента нами были изучены исходные показатели развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста. Полученные результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Исходные показатели развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста**

Группа	Динамометрия кисти. кг	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание, кол-во раз
1	22,3±1,6	204,2±31,6	8,0±0,2
2	22,5±1,3	205,0±28,1	8,4±0,7
3	22,1±1,7	204,1±21,3	7,8±0,5

Результаты, представленные в таблицах, позволяют утверждать, что до начала основного этапа педагогического эксперимента у трех групп школьников отмечается равная степень развития силовых способностей. Данное утверждение подтверждают среднеарифметические показатели прыжков в длину (в первой группе – 204,2 см, второй – 205,0 см и в третьей – 204,1 см), динамометрии кисти (22,3, 22,5 и 22,1 кг соответственно) и подтягиваний (8,0, 8,4 и 7,8 раз соответственно).

На третьем этапе педагогического эксперимента было изучено влияние различных методик на показатели силовых способностей детей среднего школьного возраста. Полученные результаты представлены в таблице 2.

При анализе итоговых данных, мы обнаружили, что улучшение показателей развития силовых способностей отмечалось у школьников всех групп. Однако, наилучшие показатели в динамометрии кисти отмечалось у детей из первой группы, которое составило 4,1 кг(данные статистически достоверны), тогда как во второй и третьей группах данный показатель составил 0,3 кг и 0,7 кг соответственно (данные статистически недостоверны).

Таблица 2 – Динамика показателей развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста первой группы

Группа	Динамометрия кисти. кг		Прыжок в длину с места, см		Подтягивание, кол-во раз	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	22,3	26,4	204,2	205,3	8,0	9,2
P	P<0,05		P>0,05		P<0,05	
2	22,5	22,8	205,0	213,1	8,4	9,5
P	P>0,05		P<0,05		P<0,05	
3	22,1	22,8	204,1	206,0	7,8	8,7
P	P>0,05		P>0,05		P>0,05	

В конце исследования у школьников отмечались неодинаковый прирост показателей прыжка в длину с места. Так, у детей из второй группы прирост среднеарифметического показателя составил 8,1 см (данные статистически достоверны). В тоже время данный показатель в первой и третьей группах составил 1,1 см и 1,9 см соответственно (данные статистически недостоверны).

Другая тенденция отмечалась при выполнении подтягиваний. У всех детей улучшение среднеарифметического показателя составило 1,2, 1,1 и 0,9 раза соответственно (данные статистически недостоверны).

**Заключение.** Таким образом, в результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что у детей из первой группы при преимущественном использовании первого варианта повторного метода достоверно улучшаются показатели максимальной силы и силовой выносливости. У детей из второй группы в методике развития силовых способностей, которых преобладал второй вариант повторного метода достоверно улучшаются показатели взрывной силы и силовой выносливости. И наконец, когда в большей мере использовался третий вариант повторного метода, то не было выявлено достоверных изменений ни по одному показателю развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста.

## Литература

1. Абсалямов Т.М. Научное обеспечение физической подготовки школьников: Педагогические и медико-биологические исследования / Абсалямов Т.М., Тимакова Т.С. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 191 с.
2. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни / Богданов Г.П. — М.: Физкультура и спорт, 2009. — 67 с.
3. Литвинов Е.Н. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанного на одном из видов спорта / Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Теркунов Б.И. — М.: Просвещение, 1996. — 87 с.
4. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей / Лях В.И., Мейксон Г.Б. — М.: Просвещение, 1993. — 120 с.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Погадаев Г.И. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 214 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ У РОДИТЕЛЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИХ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ

Филиппова С.О., Митин А.Е., Митин Е.А.

*Государственное бюджетное учреждение спортивная школа  
Красногвардейского района, Россия, Санкт-Петербург.  
Российский государственный педагогический университет  
Им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург  
filiso@mail.ru*

**Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы привлечения родителей к физкультурно-оздоровительной работе дошкольного учреждения и их информированию об уровне физической подготовленности их детей. Целенаправленная работа специалиста по физической культуре позволяет сформировать у родителей представления о двигательных возможностях ребенка и перспективах его спортивной деятельности. Использование компьютерной программы, производящей все расчеты, повышает качество и оперативность диагностических процедур.

**Ключевые слова:** дошкольники, оценка физической подготовленности, работа с родителями, двигательные способности.

Необходимость создания конструктивной физкультурно-образовательной среды дошкольного учреждения, обеспечивающей эффективное развитие физических качеств и формирование двигательных навыков детей, отмечалась во многих исследованиях [3, 4].

По мнению Н.А. Герганкиной, «развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь следует формировать у родителей» [1].

В.Ю. Кротова, А.А. Лотоненко, Ю.С. Молодых отмечают, что «необходимо систематически осуществлять разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, что позволит сформировать активную родительскую позицию, повысить компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья детей, а также способствовать их активному участию в жизнедеятельности ДОУ» [2].

Следует отметить, что проблема качества физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения непосредственно связана с проблемой формирования у родителей адекватной оценки уровня физической подготовленности их детей.

К сожалению, используемые в ряде дошкольных учреждениях системы тестирования, не в полной мере отражают двигательное развитие детей [2]. Несовершенство оценки физической подготовленности дошкольников связано со спецификой подбора тестов, которые оценивают только некоторые двигательные способности детей, в то время как другие двигательные способности, не менее важные для занятий спортом, остаются не оцененными.

В этой связи, в рамках региональной сетевой педагогической лаборатории была разработана система дифференцированного контроля физической подготовленности дошкольников, основанного на накопительной оценке, отражающей развитие их двигательного потенциала и физическую готовность к обучению в школе.

Разработанная система предполагает проведение 8 тестов, 6 из которых характеризуют отдельные физические качества, а 2 являются комплексными (бег 30 м., прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа в сед, бег 300 м., наклон вперед, полоса препятствий, челночный бег, метание мяча в цель). Для каждого оцениваемого физического качества разработана балльная шкала на основе статистического анализа возможных результатов детей определенного возраста.

Специалист по физической культуре дошкольного учреждения определяет 4 теста, в которых ребенок показал наилучшие результаты, и на основе которых будет характеризоваться уровень его физической подготовленности и двигательные предпочтения. Далее по каждому из выбранных тестов результаты переводятся в баллы и суммируются. По каждому тесту ребенок может набрать от 0 до 25 баллов. Оценка общего результата осуществляется по итоговой шкале. Максимальная сумма равна 100 баллам.

Для эффективности оценки разработана компьютерная программа, которая осуществляет все статистические процедуры. Педагог должен внести в систему данные и на основе полученных результатов, провести консультации с родителями по перспективам дальнейших занятий физической культурой и спортом для конкретных детей.

***Очень высокий уровень физической подготовленности (91 – 100 баллов).*** Ребенок с таким показателем не только любит физические упражнения и успешен на

физкультурных занятиях в дошкольном учреждении, но и обладает способностями к спортивной деятельности. Причем это могут быть как виды спорта, требующие высокого развития отдельных физических качеств, так и виды спорта, где необходимо комплексное проявление физических качеств. Высокий уровень физической подготовленности сочетается, как правило, с высоким уровнем мотивации к соревновательной деятельности, так как ребенок всегда успешен.

Занятия спортом не только будут способствовать развитию ребенка, но и смогут предупредить негативные явления, связанные с его возможностями выступать в группе сверстников в качестве лидера.

Может быть, потребуется «перебор» нескольких видов спорта с учетом предпочтений ребенка и родителей, так как в большинстве видов спортивной деятельности ребенок может достичь очень хороших результатов.

**Высокий уровень физической подготовленности (81 – 90 баллов).** Ребенок с таким показателем успешен на физкультурных занятиях в дошкольном учреждении. Он обладает способностями к спортивной деятельности. Часто высокий уровень физической подготовленности обусловлен хорошим развитием отдельных физических качеств, которые компенсируют недостаточность проявления других физических качеств (например, очень высокий уровень развития гибкости при недостаточном развитии силы). В этой связи, правильно подобранные виды спорта позволят ребенку в будущем достичь высочайших результатов.

Качества личности, сформированные в многолетнем тренировочном процессе, могут определить успешность других видов деятельности. Возможна спортивная карьера.

**Средний уровень физической подготовленности (41 – 80 баллов).** Ребенок с таким показателем не всегда успешен на физкультурных занятиях в дошкольном учреждении. Есть ряд упражнений, которые он выполняет с удовольствием, но есть и те, которые у него не получаются и поэтому не нравятся.

Необходимо целенаправленно повышать общую физическую подготовленность ребенка, в том числе, и для успешного обучения в школе. В то же время, есть физические качества, которые у ребенка развиты достаточно хорошо, что позволит ему с удовольствием заниматься видами спорта, требующими проявления именно этих физических качеств. Успешность в отдельных видах физкультурно-спортивной деятельности будет способствовать повышению мотивации к занятиям и расширения круга «любимых» видов спорта.

Занятия спортом будут способствовать успешной социальной реализации ребенка в группе сверстников.

**Низкий уровень физической подготовленности (21 – 40 баллов).** Ребенок с таким показателем, как правило, испытывает трудности на физкультурных занятиях в дошкольном учреждении. Часто ребенок ведет малоподвижный образ жизни, не любит двигаться. Иногда он хочет участвовать в играх и соревнованиях, но не уверен в своих силах и предпочитает роль зрителя.

Такой уровень физической подготовленности свидетельствует о необходимости специальных занятий оздоровительной направленности, которые будут учитывать интересы и потребности ребенка. На первых этапах не стоит выбирать кружки и секции, где планируются занятия с высокой физической нагрузкой, и предполагается соревновательная деятельность.

Малоподвижный образ жизни может провоцировать возникновения заболеваний или быть индикатором уже наступившего неблагополучия. Следует проконсультироваться со специалистами о состоянии здоровья ребенка и возможности его занятий спортивной деятельностью.

**Критический уровень физической подготовленности (0 – 20 баллов).** Оценка уровня физической подготовленности ребенка как «критический» требует от родителей консультаций со специалистами в области медицины, педагогики и психологии. Необходимо определить, чем вызваны такие результаты ребенка: отклонениями в состоянии здоровья, психологическим настроением – нежеланием участвовать в физкультурно-спортивной деятельности или педагогической запущенностью – несформированностью двигательных навыков в соответствии с возрастом.

Определение причин позволит спланировать корректирующие мероприятия и построить для ребенка индивидуальный оздоровительный маршрут.

Следует отметить, что данная система оценки физической подготовленности может быть использована и при мониторинге качества как отдельных специалистов по физической культуре дошкольников, так и всей физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений.

### Литература

1. Герганкина Н.А. Работа детского сада и семьи по физическому воспитанию детей // Современные образовательные технологии в системе образования: матер. науч.-практ. конф. – М.: Перо, 2017. - С. 106-109.
2. Кротова В.Ю., Лотоненко А.А., Молодых Ю.С. Сотрудничество родителей и педагогов с целью повышения эффективности физического воспитания дошкольников // Современные тенденции развития науки и технологий. - 2016. - № 10-7. - С. 87-89.
3. Митин А.Е. Гуманитарные технологии и безопасность физкультурно-образовательной среды дошкольного учреждения // Дошкольное воспитание. - 2010. - № 9. - С. 108-111.
4. Митин А.Е., Филиппова С.О., Митин Е.А. Методические подходы к разработке гуманитарных технологий в физической культуре и оценка эффективности их применения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 3. - С. 15-19.
5. Петренкина Н.Л., Филиппова С.О. Современные подходы к оценке физического состояния дошкольников // Современные проблемы науки и образования. - 2012. - № 6. - С. 294.

# ЭКОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

Кудинова Г.А., Кудинов Е.В.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
МОУ «Пушкарская СОШ» Белгородского района,  
Россия, Белгородская область  
kudinova@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** в статье рассматривается здоровьесберегающий эколого-педагогический подход в организации образовательной деятельности студентов и школьников.

**Ключевые слова:** эколого-педагогический подход в обучении, студенты, школьники, здоровье.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связан с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи [1, с.10]

На современном этапе развития общества четко просматривается тенденция пересмотра человеческих ценностей, из которых на первый план выходит одна из самых актуальных и важнейших – личное здоровье человека. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения невозможно без экологического образования. Экологическое образование ориентировано на реализацию идеи представления экологии как междисциплинарной науки, предполагающей интеграцию естественнонаучных, гуманитарных и социально-экономических знаний, раскрытие основ формирования экологической культуры в современном обществе.

Педагогическими исследованиями доказано, что чем глубже преподаватель познает экологические законы, тем более важным и необходимым он считает перестройку взаимоотношений с обучающимися. Возникает ситуация, когда экологическая подготовка преподавателя активизирует экологизацию учебного процесса, а среду обучения пронизывают следующие экологические теории, идеи и принципы. Примерами таких положений являются следующие:

- любая система, находясь в подвижном равновесии со средой и развиваясь, увеличивает свое воздействие на среду, что может привести к большому числу противоречий между развитием деятельности человека и окружающей его средой;

- совокупность факторов воздействует сильнее всего на те участки организма (человека), которые имеют минимальную способность к приспособлению;

- переход на новые технологии неизбежен в силу ограниченности энергетических ресурсов (человека, природы);

- расширение любой деятельности человека не должно приводить к катастрофам.

Оказалось, что взаимоотношения педагогов, школьников и студентов с их средой подчинены данным обобщениям, что позволяет пересмотреть систему сложившихся взаимоотношений и экологизировать ее. Примером переноса положений экологической теории в педагогический процесс служит появление модульного обучения, программированного контроля знаний, новых средств обучения, сокращающих энергетические затраты на увеличение уровня образования и времени обучения, усложнение учебно-программной документации.

Принцип «расширение любой деятельности человека не должно приводить к катастрофам» важен для понимания того, что расширение учебной деятельности студентов и школьников не должно разрушать их здоровье, наносить вред окружающим, и того, что новые педагогические подходы позволят освободить школьников, студентов и преподавателя от неизбежных перегрузок, связанных с освоением новой информации.

Таким образом, научная основательность экологии, ее всеохватывающая мировоззренческая позиция являются основанием для создания эколого-педагогического подхода к процессу обучения. Эколого-педагогический подход обосновывает валеологический аспект подготовки студентов и школьников. Валеология как наука о здоровье человека прочно внедрилась в образовательный процесс. Эколого-педагогический подход требует создания содержания, методов, средств и форм организации учебного процесса, которые обеспечивали бы состояние психологического комфорта, мотивацию образовательной деятельности, соответствовали бы уровням здоровья учащихся, удовлетворяли бы основным требованиям обучаемого.

Опыт использования эколого-педагогического подхода, осуществлявшегося нами на протяжении нескольких лет в процессе преподавания дисциплины «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» на факультете физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ», а также в условиях общеобразовательной школы через преподавание ряда дисциплин гуманитарной направленности, позволяет выделить ряд условий его реализации:

- построение учебного процесса на основе мотивирующей самоорганизации деятельности студентов и школьников, предоставление им оптимальных возможностей проявления инициативы (выбора);

- обеспечение щадящего отношения к психологическим ресурсам студентов и школьников;

- выстраивание индивидуальных психолого-педагогических траекторий взаимодействия со студентами и школьниками под контролем мониторинга достигаемых результатов;

- использование коммуникативных технологий для создания в учебных коллективах эмоционально комфортных условий, основанных на взаимном доверии, понимании общих задач, принципах сотрудничества и т.п.

Оценить результативность применения эколого-педагогического подхода в организации обучения студентов и школьников позволяет методика диагностики: анкетирование, тестирование, контрольные срезы, наблюдения за студентами и школьниками.

Таким образом, использование эколого-педагогического подхода в обучении студентов и школьников дает возможность обеспечить достаточный уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья подрастающего поколения.

#### **Литература**

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. / Н.К.Смирнов.- М.: АРКТИ, 2006.- 320 с.

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## ВЛИЯНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

Мамаева Ю.А., Анфилатова О.В., Солгалов В.С., Вавилов А.Л.

*Вятский государственный университет, Россия, г. Киров*

Yulia\_ma23@mail.ru, olga.vggu@mail.ru, usr11396@vyatsu.ru, usr11406@vyatsu.ru

**Аннотация:** детский церебральный паралич (ДЦП) является сложным заболеванием центральной нервной системы. Заболевание ведет к двигательным нарушениям, вызывает задержку умственного развития, речевых, зрительных, слуховых нарушений и т.д. В статье исследуются антропометрические показатели детей с детским церебральным параличом занимающихся гидрореабилитацией.

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич, дети, гидрореабилитация.

В настоящее время детский церебральный паралич считается наиболее распространенной формой инвалидности. Для детского церебрального паралича характерны двигательные расстройства, формирующиеся по типу параличей и парезов, гиперкинезов, атаксии, а также различные нарушения психики и речи. Физическая реабилитация положительно влияет на здоровье детей с ДЦП, развивая необходимые физические качества, двигательные способности.

Недостаток двигательной активности для больных детским церебральным параличом является одной из важных и, не в полной мере решенной, проблемой в адаптивной и оздоровительной физической культуре, восстановительной медицине, трудотерапии.

В этой связи становится актуальной проблема расширения двигательной активности и снижение негативного влияния гиподинамии на больного ДЦП [1].

В настоящее время разработано большое количество методик реабилитации детей с церебральным параличом [2]. Средства и методы адаптивной физической культуры при правильном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности.

Водная среда является неотъемлемым компонентом реабилитации. Под гидрореабилитацией понимается процесс обучения и воспитания ребенка-инвалида в условиях водной среды и средствами водной среды с целью становления и формирования качественно нового, более высокого уровня жизненного само обеспечения и общественной активности.

Лечебная гимнастика в воде особенно полезна в период начального формирования движений. Кроме упражнений в воде важное место в реабилитации занимает водолечение,

которое благоприятно влияет на состояние нервной системы ребенка. С помощью водолечения нормализуются процессы возбуждения и торможения, улучшается сон, уменьшаются насильственные движения, снижается мышечный тонус, улучшается кровоснабжение органов и тканей [4].

Вода является естественным биологическим раздражителем, с которым человек постоянно встречается в повседневной жизни. Ее высокая теплопроводность и теплоемкость, способность растворять важнейшие для организма органические и неорганические вещества и газы, а также некоторые другие физические свойства делают воду уникальной средой, через которую могут осуществляться разнонаправленные воздействия на организм [3].

Гидрореабилитация как отдельная, самостоятельная сфера деятельности, занимает одно из ведущих мест в системе адаптивной физической культуры.

Детский организм отличается от взрослого по многим критериям. Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития.

Цель – изучение антропометрических показателей детей с ДЦП.

Задачи:

1. Исследовать исходный уровень функциональных нарушений у детей.
2. Изучить динамику физического развития детей с ДЦП в процессе гидрореабилитации.

Организация и методы исследования.

Исследование проводилось на базе факультета физической культуры и спорта ВятГУ г. Кирова в течение 6 месяцев. Дети с детским церебральным параличом (спастическая гемиплегия) в возрасте от 9 до 12 лет посещали занятия гидрореабилитации в плавательном бассейне. В исследовании приняли участие 11 детей, страдающих ДЦП – 8 мальчиков и 3 девочки. Измерения проводились в начале и в конце эксперимента.

Курс гидрореабилитации состоял из 24 занятий, проходили 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут. Упражнения подбирались индивидуально с учетом особенностей заболевания каждого занимающегося. Занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной части.

На начало исследования у детей наблюдались неправильные патологические позы, нарушение походки, движения недостаточно ловкие. Преобладали нарушения осанки, сколиозы, деформации стоп, плоскостопия, миопии, косоглазие. Обследуемые были разделены на группы по половому признаку (мальчики и девочки). В качестве основных показателей оценки физического развития исследуемых использовались: рост сидя и стоя, масса тела, обхват плеча в покое и напряжении, окружность грудной клетки, объем бедер и талии, сила мышц кисти. А так же были вычислены показатели индекса Пинье, индекса Эрисмана, силовой индекс кисти.

**Таблица 1 - Показатели антропометрии у детей с ДЦП**

Показатели антропометрии	Среднее значение в начале исследования	Среднее значение в конце исследования	Процентное соотношение
Рост стоя, см	130,8	132,5	+1,3%
Рост сидя, см	68,9	69,6	+1,02%
Масса тела, кг	32,4	31,5	-3,08%
Обхват плеча в покое, см	21,1	21,6	+1,9%
Обхват плеча в напряжении, см	21,7	23,2	+6,9%
Окружность грудной клетки, см	68,3	68,8	+0,73%
Экскурсия, см	7	7,5	+7,1%
Объем талии, см	55,6	62	+11,5%
Объем бедер, см	69,3	71,3	+2,9%
Сила кисти, кг	3,8	5,2	+36,8%

Анализ основных показателей антропометрии у детей с ДЦП позволил выявить некоторые особенности физического развития. Незначительно увеличились такие показатели как: рост стоя и рост сидя, обхват плеча в покое, объем грудной клетки, объем бедра. Увеличились показатели обхвата плеча в напряжении, экскурсии грудной клетки, объема талии. Наиболее существенные изменения при проведении гидротерапии наблюдались при измерении силы мышц кисти. Следует отметить, что показатель массы тела снизился.

**Таблица 2 - Показатели вычислений по индексам у детей с ДЦП**

Показатели вычислений	Среднее значение в начале исследования	Среднее значение в конце исследования	Процентное соотношение
Индекс Пинье	32	32	0%
Индекс Эрисмана	31,2	32	+2,6
Силовой индекс кисти (%)	12,6	16	+26,9%

Тип телосложения по индексу Пинье не изменился, является слаборазвитым. Грудная клетка развита хорошо, что показывает индекс Эрисмана. Силовой индекс кисти увеличился, наблюдается прирост силы кисти.

Вывод. Таким образом, результаты исследования свидетельствуют об эффективности применения гидрореабилитации на физическое развитие детей с ДЦП. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности в проведении гидрореабилитации при детском церебральном параличе (спастическая гемиплегия).

## Литература

1. Ващенко, Л. В. Детская инвалидность и инвалидность с детства как медико-социальная проблема. / Л. В. Ващенко, А. А. Равлинко, О. Ф. Рубашная, Л. П. Бадюгина, Н. И. Абатурова, П. Н. Попов. – Днепропетровская государственная медицинская академия, Областная детская клиническая больница // Клиническая педиатрия. – 2013, № 2 (11). – С. 20
2. Жиленкова, В. П. Организационные основы адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. – СПб.: Издательство ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – С. 11
3. Мосунов, Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: учебно-методическое пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с.
4. Особенности психофизического развития учащихся специальных школ для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / под ред. Т. А. Власовой. – М.: Педагогика, 1985. – 128 с.

## КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Дрогомерецкий В.В., Третьяков А.А., Мордовцева В.Ю., Арифов И.М.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет*

*drogomeretskiy@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Массовый характер нарушений осанки – одна из наиболее злободневных проблем современного общества. По данным В.А. Челнокова, около 80 % молодых людей имеют нарушение осанки и деформации позвоночника. Дефекты осанки отрицательно сказываются на функциях внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, оказывают негативное влияние на уровни физической и умственной работоспособности человека.

**Ключевые слова:** физическая культура, оздоровительное плавание, осанка, студенты, коррекция.

Разрешение проблемы коррекции осанки усугубляется отсутствием у большинства студентов необходимого интереса к физической культуре [В.Б. Мандриков, 2001]. Данный контингент занимающихся пассивен на учебных занятиях, не в состоянии выполнять элементарные физические упражнения, избегает физических нагрузок, не проявляет настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. Важными для них остаются оптимизация двигательной активности, формирование мотивации к занятиям физической культурой, разработка и внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий, направленных

на коррекцию нарушений осанки [Е.А. Астраханцев, 1991; Т.В. Забалуева, 2007; Е.А. Рогачев, Ю.М. Демин, 2007].

Мнения специалистов об эффективности средств, методов и направлении коррекции осанки у студентов вузов значительно расходятся. Одни ученые [А. Бенсбаа, 2001; В. Велитченко, 2007] выделяют комплексы упражнений, влияющие на физические и психические составляющие человека; другие [В.А. Челноков, 2006] применяют комплексы упражнений, сочетающихся с дыхательными упражнениями, методами релаксации и концентрации внимания; третьи [С.Н. Попов, Ю.Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева, 2007] используют корригирующие средства в сочетании с силовыми упражнениями и упражнениями на растягивание, координацию и равновесие.

Коррекция нарушений осанки требует специфического, строго регламентированного, использования средств оздоровительной физической культуры с учетом видов и степени деформаций позвоночника. К сожалению, содержание коррекционных программ студентов вуза носит в основном обобщенный характер воздействия и не решает проблемы конкретных нарушений осанки. Вышеизложенное обуславливает поиск новых средств и форм, эффективных методик коррекции нарушений осанки и обусловило актуальность выбранной темы диссертационного исследования.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование средств оздоровительного плавания на занятиях по физической культуре позволит эффективно решать задачи коррекции нарушений осанки у студентов вузов.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику коррекции нарушений осанки у студентов вуза с помощью средств оздоровительного плавания.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить проблему состояния здоровья и уровень физической подготовленности студенческой молодежи в имеющейся литературе.
2. Разработать методику коррекции нарушений осанки у студентов вузов с использованием средств оздоровительного плавания.
3. Экспериментально обосновать эффективность применения методики коррекции нарушений осанки у студентов вузов с использованием средств оздоровительного плавания.

Для оценки эффективности экспериментальной оздоровительной методики были сформированы две группы студентов: экспериментальная (20 подростков) и контрольная (20 подростков). Внутри каждой группы студенты были разделены на 2 подгруппы в соответствии с плоскостью нарушения осанки (табл. 1).

В течение одного семестра студенты основных групп 2 раза в неделю (в рамках расписания), а также 1 раз в неделю самостоятельно занимались по разработанной нами оздоровительной программе. Учащиеся контрольных групп посещали традиционные занятия физической культуры.

**Таблица 1 - Распределение подростков экспериментальной и контрольной групп по плоскости нарушения осанки**

Плоскость нарушения осанки	Экспериментальная группа (оздоровительная программа)	Контрольная группа (традиционное занятие физической культурой)
Сагиттальная	11	10
Фронтальная	9	10

Занятия со студентами проводились на базе кафедры физического воспитания, бассейна УСК С. Хоркиной НИУ «БелГУ».

Для оценки эффективности оздоровительных программ изучалась динамика следующих показателей:

Положение позвоночного столба. У подростков с нарушениями осанки во фронтальной плоскости применялся фотометрический метод - способ объективизации отклонения позвоночника по сумме углов асимметрии надплечий, лопаток и задних верхних остей подвздошных костей. У подростков с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости определялась величина плечевого индекса.

Оценка показателей проводилась перед началом и по окончании занятий по оздоровительной методике (ЭГ) в сравнении с традиционными занятиями физической культурой (КГ).

В обеих основных группах у подростков отмечена положительная динамика, свидетельствующая об изменении положения их позвоночного столба. Так, у студентов с нарушениями осанки во фронтальной плоскости отмечено достоверное уменьшение суммы углов асимметрии после цикла занятий по оздоровительным программам (табл. 2). В контрольной группе, занимающейся на традиционных занятиях физической культуры, изменений данных показателей не наблюдалось.

**Таблица 2 - Динамика значений суммы углов асимметрии у подростков с нарушениями осанки во фронтальной плоскости ( $\alpha^\circ$ )**

Срок	Сумма углов асимметрии	
	ЭГ (n = 20)	КГ (n = 20)
До занятий	29,3 ± 2,3	29,5 ± 2,2
После занятий	13,4 ± 1,4*	28,0 ± 2,3

Примечание. Статистическая значимость различий: \* – между показателями до и после занятий (p<0,05).

Положительная динамика отмечена и в основной группе подростков с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости, что подтвердилось достоверным увеличением значений плечевого индекса (табл. 3).

При первом исследовании данный показатель у подростков основной и контрольной групп был менее 90%, что свидетельствует о нарушении осанки в

сагиттальной плоскости. После цикла занятий в основной группе отмечалось достоверное повышение величины плечевого индекса до  $95 \pm 8,8\%$ , тогда как в контрольной группе данных изменений не наблюдалось ( $77 \pm 8,4\%$ ).

**Таблица 3** - Динамика значений плечевого индекса у подростков с нарушением осанки в сагиттальной плоскости, %

Срок	ЭГ (n = 20)	КГ (n = 20)
До занятий	$73 \pm 9,6$	$76 \pm 9,4$
После занятий	$95 \pm 8,8^*$	$77 \pm 8,4$

Примечание. Статистическая значимость различий: \* – между показателями до и после занятий ( $p < 0,05$ ).

Уменьшение углов асимметрии у студентов с нарушениями осанки во фронтальной плоскости и увеличение плечевого индекса у подростков с отклонениями позвоночника в сагиттальной плоскости, зафиксированное в ходе занятий по оздоровительной методике, свидетельствует об улучшении их осанки.

Выявленные особенности состояния здоровья подростков с нарушениями осанки определяют необходимость включения в оздоровительные программы физического воспитания воздействий, направленных не только на улучшение осанки, но и на нормализацию показателей физического развития, эмоциональной сферы, вегетативной регуляции и качества жизни. При этом различия в состоянии здоровья подростков в зависимости от плоскости отклонения позвоночного столба определяют необходимость дифференциации подходов к содержанию оздоровительных мероприятий.

Дифференцированный подход к оздоровительным мероприятиям в процессе физического воспитания подростков с нарушениями осанки в сагиттальной и во фронтальной плоскости обеспечил улучшение показателей осанки плоскости регистрировались выравнивание асимметрии статической выносливости боковых мышц туловища, уменьшение суммы углов асимметрии надплечий, лопаток и задних верхних остей подвздошных костей.

Эффективные средства коррекции нарушений осанки: физические упражнения умеренной интенсивности, специальные статико-динамические упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями в различных исходных положениях; специальные корригирующие упражнения, в которых сочетаются мышечные напряжения с последующим расслаблением и растягиванием; средства, направленные на формирование координации движений и равновесия; специальные коррекционные упражнения в сочетании с динамическими и статическими кратковременными напряжениями; расслабляющие упражнения, соединённые с ритмом дыхания, асимметричные воздействия на опорно-двигательный аппарат, статические позы.

Основой методики коррекции нарушений осанки средствами оздоровительной физической культуры является поэтапное формирование мотивации к коррекции нарушенной осанки; повышение уровня физического состояния; формирование «мышечного корсета».

### Литература

1. Бернштейн Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. 296 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987. — 144 с.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию — науку о здоровье. JL: Наука, 1987. - 125 с.
3. Дрожжина Л.А. Тренажеры в комплексном лечении сколиотической болезни // Человек и его здоровье. Травматология, ортопедия, протезирование, биомеханика, реабилитация инвалидов: Материалы конгресса. СПб.: СПбГУ - 1998. - С. 136.
4. Ретивых Ю.И. Упражнения на тренажерах и с отягощением в процессе коррекции нарушений опорно-двигательной системы: Монография. Самара: СГАСУ, 2008. - 166 с.
5. Шубин Д.А. Совершенствование адаптационных возможностей студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Автореф. дис. . канд. пед. наук. Чита, 2006. — 24 с.

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Швецова С.С., Нагорных В.Н., Бутенко Т.В.

*Донской государственный технический университет, Россия, г. Ростов-на-Дону*  
shvetzovas143@yandex.ru, viktoriya.1965@inbox.ru

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам развития физической культуры и спорта в России. Особое внимание уделяется людям с ограниченными возможностями. Главные трудности в развитии спорта и физической культуры заключается в отсутствии специалистов подобного уровня, ограниченностью материальных ресурсов и сниженной мотивацией у людей-инвалидов. Но тем не менее спортсменов с каждым годом не становится меньше.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическая активность

Введение. Автоматизация производства, появление бытовой техники и роботов оставляют незаживающий шрам, представленный сведением к минимуму активной деятельности людей и желанием всячески избежать физическую нагрузку, пусть даже незначительную.

Дефицит двигательной активности человека – одна из проблем современного общества.

Рассуждать на затронутую тему можно бесконечно, поэтому нужно действовать. Необходимо пробудить заинтересованность современного общества в улучшении своего состояния в физическом и психическом плане. Наверное, многим известно, что одним из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья является физическая активность. Осознание того, что будущее любой страны напрямую зависит от состояния здоровья

каждого, должно привести к усилению роли физической культуры и спорта в виде популяризации двигательной активности с целью поддержания и укрепления здоровья населения.

Несмотря на то, что спорт в системе ценностей современного мира занимает далеко не последнее место, можно смело утверждать, что существенного прогресса в этой области до сих пор так и не произошло.

На данном этапе становления и развития общества, в России злободневной проблемой является вопрос развития и функционирования физической культуры и спорта, главными аспектами коих является медико-биологические, именно на них и обращено внимание специалистов.

Информация о физическом и психологическом состоянии человека является базисом науки физической культуры, представляет собой основу для подготовки специалистов, способна отразить потребность того или иного человека в двигательной активности. На сегодняшний день, вопреки стараниям сотрудников здравоохранения, к сожалению, остается актуальной проблема физической подготовки и физическом развитии большого процента населения страны. Особенно ярко выражен дефицит специалистов, работающих в направлении укрепления здоровья и развития физических способностей. В «молодежном сообществе» широко распространены вредные привычки: курение, употребление спиртосодержащих напитков и наркотиков, что в большинстве случаев приводит к нарушениям в работе отдельных органов и систем органов, а также к психологическим сложностям и психическим отклонениям.

Недостаточно внимания уделяется людям с ограниченными возможностями, поэтому актуальным является вопрос о развитии спортивных навыков и умений среди людей-инвалидов. Для решения этой задачи необходимо учесть индивидуальные особенности состояния здоровья каждого индивида, разработать методы, способствующие улучшению общего состояния в результате спортивно-оздоровительной деятельности. Возможности лиц, не отличающихся здоровым функционированием всех систем органов, ограничены, так как физический труд и активная деятельность требуют соблюдение правил функционирования всех органов человека. К счастью, виды спорта, которыми могут заниматься люди с ограниченными способностями, не испытывая трудностей, активно развиваются. Но все же, имеет место быть проблема недоразвития физической культур и спорта:

1. Отсутствие специалистов подобного уровня. Для преподавателей физической культуры, несомненно, обязательному и тщательному изучению должны подлежать дисциплины медико-биологического цикла: физиологическая классификация и обобщенная характеристика спортивных упражнений, динамика физиологического и психологического состояния человека во время физических нагрузок (утомление, локализация и механизмы утомления), способы восстановления после физического напряжения, физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств. Подготовка подобных кадров производится далеко не в каждом учебном заведении, и это

достаточно сложный и трудоемкий процесс, поэтому специалистов в данной сфере, к сожалению, не так много.

2. Ограниченность материальных ресурсов, из чего следует невозможность в приобретении специального оборудования и открытия специальных физкультурных центров.

3. Весьма сниженная мотивация у людей-инвалидов. Призвать людей ограниченными физическими способностями к занятиям спортом позволяет восстановить взаимодействие и контакт с окружающим миром. Для этого необходимо пробудить внутреннее желание и интерес к физической активности, спорту у человека. Поэтому формирование мотивации к физической активности у инвалидов должно лежать в основе физкультурно-оздоровительной работы. Также известно, что Физическая культура и спорт для таких людей, является одним из основных путей для достижения их физической и психологической реабилитации. Интеграция в социум человека-инвалида сегодня помогает обрести права и возможности участвовать в социальной жизни общества, всех ее процессах и проявлениях, жизнь и деятельность наравне с другими членами человеческого сообщества в благоприятных условиях.

Радует то, что число спортсменов среди людей с ограниченными возможностями за последние годы в России значительно увеличилось, но это не должно послужить знаком STOP для дальнейших действий по развитию этого направления.

Согласно произведенным испытаниям и опытам, были сделаны выводы о том, что бег положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление и увеличение функциональных возможностей которых повышается иммунитет, а, следовательно, снижается риск заболевания ОРЗ и ОРВИ. Также бег способствует снижению и ослаблению тяги к курению. Низкий уровень мотивации и однотипность занятий отбивает интерес у школьников к посещению уроков физической культуры и занятию спортом. Физические нагрузки способствуют не только снижению веса, но и положительно влияют на развитие мускулатуры.

Таким образом, можно утверждать, что базой для формирования здорового образа жизни, главным образом, служит отрешение от основных положений, следование сформированным физическим потребностям в спортивно-оздоровительных действиях, направленных на улучшение общего состояния организма, осведомленность о желаниях и способностях, играющих основополагающую роль в налаживании контакта с индивидом.

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Купченко Н.С.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

**Аннотация.** Сегодняшняя демографическая ситуация в нашей стране акцентирует внимание специалистов на изучении вопросов последующего развития как физической культуры так и спорта. Медико-биологические проблемы физической культуры имеют весомое значение для дальнейшего её функционирования, так как знания о человеке лежат во главе такой науки, как физическая культура и составляют базис для содержания кадровой подготовки, а так же отражают естественные потребности общества в двигательной деятельности.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, проблемы, медико-биологические аспекты, современные условия.

В нынешнее время можно заметить следующую тенденцию, что несмотря на огромные усилия от органов управления системой образования, учителей, медицинских работников, психологов, физиологов и других специалистов пока не удастся переменить отрицательные тенденции в состоянии здоровья и физической подготовки, а также физическом развитии всех слоев населения. В самых разнообразных образовательных учреждениях различных уровней нет сложной системы для формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся. Наблюдается дефицит педагогических кадров необходимых для преподавания дисциплины «Культура здоровья». Среди молодых людей можно заметить тенденцию к распространению вредных привычек: употреблению алкогольных напитков, табачных изделий, а также наркотиков - все это способствует девиантному поведению, нарушению функционирования различных органов и систем организма. Очень мало внимания уделено адаптации инвалидов средствами физической культуры, индивидуализации нагрузок и применению средств восстановления .

Наибольший интерес а нас вопросы которые касаются поиска новых путей и способов повышения показателей здоровья нынешнего младшего поколения, а также оптимального соотношения медицинских и биологических, а также культурологических аспектов физической культуры.

Одним из путей оздоровления социума можно назвать создание и развитие разнообразных - "школ здоровья". "Школы" такого типа должны быть направлены на формирование правильного и здорового образа жизни подрастающего поколения с учетом педагогических процессов в учреждениях образования, создание или модернизацию как медицинских, так и педагогических служб, а также предметной и пространственной среды базирующихся на принципах здоровьесбережения.

Тесное взаимодействие медико-биологических и культурологических аспектов физической культуры может способствовать решению многих вопросов и проблем. Важно провести анализ взаимодействия медико-биологических и культурологических аспектов для дальнейшего положительного развития физкультурного и олимпийского движения. В практическом необходимо направить усилия на создание педагогических и медико-педагогических методик, программ и технологий, повышающих продуктивность физической культуры.

Важно создавать в учебных заведениях здоровьесберегающую среду для формирования культуры здоровья участников педагогического процесса, комплекса оздоровительных мероприятий, оценки деятельности образовательных учреждениях качества подготовки кадров, мониторинга различных слоев населения.

Важно обеспечить взаимодействие и гармонизацию биологических и социокультурных аспектов физической культуры, отражающих ее системно-интегративный характер. Необходимо совершенствовать образовательные программы по подготовке физкультурных кадров, внедрять в практику подготовки специалистов новые дисциплины и спецкурсы, а также авторские педагогические технологии преподавания медико-биологических дисциплин, разрабатывать учебно-методические материалы, учебные пособия, учебники для повышения качества подготовки физкультурных кадров, готовить методические и популярные издания по медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта для повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов в данной сфере и пропаганды медико-биологических знаний

Важно развивать тематику научно-исследовательских работ на факультетах физической культуры в физкультурных и других вузах направленную на изучение актуальных медико-биологических проблем в сфере физической культуры

Необходимо объединять усилия педагогического состава школ, преподавателей средних специальных и высших учебных заведений педагогов, ученых медицинских работников и других специалистов для научно-методического обоснования, а также внедрения современных здоровьесберегающих технологии формирования мотивационной потребности в здоровом образе жизни учащейся молодежи и других слоев населения. Также важно осуществлять мониторинг физического и психического состояния организма представителей населения, исследовать вопросы оптимизации индивидуальной физической нагрузки активно занимающихся физическими упражнениями, разрабатывать методики и новые средства восстановления работоспособности организма с учетом психофизиологических особенностей человека

Большое внимание необходимо уделить мерам для создания центров здоровья осуществляющих научно-методическое сопровождение здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях.

Все вышеперечисленные меры и способы, как мы считаем, могут разрешить подавляющее количество медико-биологических проблем в области физической культуры и спорта в современных условиях.

## Литература

1. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. - 448 с.
2. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально биологическая проблема. / В.К. Бальсевич. - М.: Вопросы философии, 1981. - 89 с.
3. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта: современные проблемы и концепции развития физической культуры. / П.А. Виноградов. – Челябинск ООО «Приоритет», 1997 – С. 15-35.
4. Харитонов В.И. Реализация валеологического просвещения с использованием педагогических технологий здоровьесбережения учащихся образовательных учреждений: учеб. пособие / В.И. Харитонов. – Челябинск: УралГУФК, 2006. – 71 с.
5. Харитонов, В.И. Алгоритм стратегии формирования физического развития учащихся / В.И. Харитонов, Е.Ф. Сурина-Марышева // Вестник Академии Российских энциклопедий. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – С. 61-66.

## РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Давиденко В.Н., Бондаренко А.В., Хасанова Г.М.

*ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)*

*УзГосИфк (г. Чирчик, Узбекистан)*

vladimirdavidenko@rambler.ru

**Аннотация:** В статье рассматривается влияние комплекса средств физической культуры, в частности занятий ритмической гимнастикой на детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** ритмическая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для позвоночника.

Лёгкая атлетика обладает огромным позитивным потенциалом по укреплению здоровья и совершенствованию человека, как психофизически, так и духовно. Но в настоящее время, увеличиваются нагрузки, форсируются результаты, происходит раннее «натаскивание» молодых спортсменов для получения от них прибыли. Вся система физической культуры и спорта принимает уродливые черты и во главу угла ставится не здоровье человека, а его спортивные достижения. В связи с этим значительно увеличился травматизм среди юных спортсменов.

Травмы, полученные человеком, делятся на различные степени тяжести, результатом которых является нарушение функционирования организма [1]. Крайне тяжелые травмы – несовместимы с жизнью и в большинстве случаев приводят к летальному исходу. Тяжелые травмы – это резкое ухудшение здоровья человека,

нарушение действующих процессов организма. При получении таких травм необходимо обратиться к специалистам, которые назначат должное лечение, а по его прохождению необходимую реабилитацию. Средние травмы – выражаются в меньшей степени опасности для организма, но так же подлежат лечению у специалистов и к приведению нетрудоспособностью до 4 недель. Легкие травмы – не вызывают значительных нарушений в организме человека и потере работоспособности. Кроме этого существуют хронические и острые травмы. Хронические травмы получены в результате травмирующего многократно повторяющегося фактора. Острые травмы происходят из-за внезапного внешнего воздействия на организм или травмирующего фактора. Существует еще один вид травм - микротравмы. Это повреждения, которые получены клетками тканей в результате повреждающегося воздействия и вызывающего нарушение в функциях и структуре организма. В зависимости от причины повреждений, травмы делятся на открытые и закрытые. Открытые травмы выражены повреждением кожного покрова и сильным кровотечением, что влечет за собой заражение и развитие инфекции. Такие травмы результат механического повреждения, при котором необходима медицинская помощь. Закрытые травмы встречаются гораздо чаще, при них могут появляться гематомы, внутренние кровотечения, отечность. Наиболее распространенные – растяжение, вывихи, закрытые переломы, синяки, сотрясение головного мозга [1].

Существуют сотни спортивных травм, но все же определенные части тела являются более подверженными повреждениям, нежели другие. Повреждения коленных, голеностопных и плечевых суставов в совокупности охватывают 80% всех травм, которые могут случиться в спорте. Коленный сустав – самый сложный по своему анатомическому строению и при этом один из наиболее физически активный. Он практически не защищен мышечными тканями и жировыми прослойками. В большинстве случаев травмы колена получают при неудачном падении, ударе или несчастном случае [4]. Даже самые банальные травмы могут привести к серьезным осложнениям, а иногда к инвалидности [3]. Поэтому любая травма требует курса реабилитации.

Методов традиционной реабилитации насчитывают огромное количество, отличающиеся друг от друга своей направленностью, способом лечения и эффективностью. Основное место в восстановлении занимает физическая реабилитация. Этот тип реабилитации направлен на восстановление поврежденных органов, адаптацию после травм.

К **традиционным** методам реабилитации и профилактики травматизма травм коленного сустава относятся:

Массаж, лечебная физкультура, физиотерапия, апитерапия (лечение укусами пчёл), гирудотерапия (лечение пиявками), псаммотерапию (лечение нагретым песком), рефлексотерапия, грязелечение. Во всех методах реабилитации необходима консультация врача [2].

В современном мире каждый человек сталкивается с нарушением здоровья и каждый выбирает свой путь лечения, но далеко не каждый специалист может с точностью

поставить правильный диагноз и способ лечения, который бы смог осилить пациент, как материально, так морально и физически. Поэтому, из-за страха, люди все чаще прибегают к самолечению, например к **народным средствам** – применению различных трав, отваров и припарок из них (обматывают больное колено лопухом с мёдом и многое другое.).

В большинстве случаев эти мероприятия оказываются ошибочным и влекут за собой ещё большее нарушение в организме человека, чем оно было. Поэтому необходимо посоветоваться с специалистом, который может предложить оптимальное решение лечения.

Не стоит забывать, что всегда легче предотвратить, чем потом проводить сложные операции и длительную реабилитацию после них. Поэтому не стоит забывать о профилактике травматизма: рационально построенном тренировочном процессе, тщательной разминке, рациональном питании, содержащего в себе необходимые вещества для полноценного функционирования организма в общем и суставов в частности. Очень полезно для суставов употреблять холодец, в котором содержится коллаген, вещество необходимое для связок и соединительной ткани. Помимо этого для суставов благоприятны такие продукты, как морская рыба, растительные масла, орехи и семечки (там содержатся жирные кислоты Омега-3).

Только бережное отношение к здоровью своих подопечных, отсутствие форсирования результатов и раннего «натаскивания», а также комплексное соблюдение всех мер и рекомендаций, позволит сохранить суставы юных атлетов здоровыми.

#### **Литература**

1. Корнилов Н.В. - Травматология. Гиппократ.1999. 135-160 с.
2. Бубновский С.М. Реабилитация после травмы. – М.:Эксмо,2017.60-88 с.
3. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Восстановительное лечение при повреждениях опорно - двигательного аппарата. – М.:КМК, 2009. 190-204 с.
4. Миронов С.П., Орлецкий А.К. Повреждения связок коленного сустава. – М.: Лесар, 1998. 34-66 с.

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

**Купченко Н.С.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

**Аннотация.** В последнее время в современном социуме можно заметить тенденцию к снижению здоровья среди социума, в связи с этим обусловлен научный интерес к проблемам здоровья в области социально-психологических дисциплин.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, рекреация, социально-психологические основы.

Всплеск нервных и психических заболеваний, особенно среди молодого поколения, привёл к введению новых законодательных проектов с государственной стороны, но решительных изменений такие нововведения не принесли, так как среди населения, так и нет сформированной потребности в сохранении и повышении уровня здоровья.

Для разрешения данной задачи был разработан новый вид деятельности, который доказал эффективность в решении данного вопроса и который поможет различным слоям населения укрепить здоровье – физическая рекреация.

Сегодня научно-технический прогресс зачастую диктует обществу уклад жизни, в котором малая доля места уделена занятиям физической культурой и культуре личности в целом. Сущность и содержание физической культуры, осуществляется на фундаменте теоретических концепций. Следовательно, имеется острая необходимость в дальнейших исследованиях в области теории физической культуры. Но в то же время теоретическая сторона данного вопроса исследована недостаточно, а это приводит к некоторым сложностям в разработках целостной теории физической культуры, которая включает в себя и физическую рекреацию.

Итак, актуальность моей работы заключается в важности выявления значимости и влияния физической рекреации на организм человека.

Целью работы является выявление степени влияния физической рекреации на человека

Задачи для решения поставленной цели были следующими: изучить направленность физической рекреации, выявить уровни психических регуляций; провести исследование социально-психологических основ физической рекреации; выявить положительное воздействие физической рекреации.

Методы исследования: анализ социально-психологических основ физической рекреации

Научная новизна заключается в углублении представлений о роли физической рекреации в жизни населения страны как о необходимом аспекте, стимулирующем физическое и духовное развитие.

Физическая деятельность, включает в себя физическое развитие и укрепление здоровья. Особенность такой рекреации является в том, что индивид самостоятельно выбирает для себя ту или иную физическую активность, к примеру, игра или физическое упражнение.

Основным направлением физической рекреации можно назвать восстановление двигательных способностей индивида, которые были утрачены во время травмы. В различных научно-исследовательских работах не указано определенных вариантов, которые бы включали в себя специфические признаки, оказывающие положительное влияние на здоровье социума. В связи с этим можно выделить следующие признаки:

1. Человек сам выбирает для себя конкретное время и место.

2. Доступность выполнения деятельности, не требующей непосильных физических нагрузок

3. Разнообразие форм двигательной активности дает возможность удовлетворить нужды различных групп населения

4. Двигательная активность не подразумевает обязательное использование дорогостоящего оборудования

5. Физическая рекреация направлена, в основном, на практически здоровых людей, у которых наблюдается спад сил, связанный с профессиональным трудом или влиянием окружающей среды

Наиболее исследуемой темой физической рекреации можно назвать психологические механизмы, благодаря которым организм осуществляет и регулирует физкультурно-рекреационную деятельность.

Социокультурная концепция рекреации не идеальна и имеет проблему ценностей. Основной ценностью рекреации является её способность к самовосстановлению. С точки зрения социально-психологических аспектов здоровье рассматривается как наиболее приоритетное направление развития психологии и её исследований в сферах самообразования. К ценностям физической рекреации так же можно отнести её релаксацию, носящую характер развлечений.

Проводя исследования социально-психологических основ физической рекреации, хотелось бы отметить, что социокультурное пространство регулирования рекреации можно считать самым актуальным из направлений исследовательских теорий.

К основному социокультурному пространству функционирования физической рекреации относятся сферы досуга человека. Самодостаточность характера досуга позволила ему стать независимой единицей и отделиться от труда в отдельную переменную.

Использование социокультурного потенциала не происходит в полной мере, что указывает на отсутствие развитого отношения к культуре проведения досуга.

Заключение. Подводя итог, хотелось бы сказать, что важность физической рекреации сложно переоценить, в связи с её целостностью и многомерностью.

Однако, к огромному сожалению, в современном обществе потенциал физической рекреации не был использован в полной мере, а в сознании общества она, на данный момент, не обладает статусом значимости для личности.

#### **Литература**

1. Жолдак В. И. Социальные проблемы физической культуры. / Жолдак В.И. - М., 1975. - С. 32–34.

2. Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. / Выдрин В.М. - М., 1989. - С. 2–4.

3. Введение в научное исследование по педагогике / Под ред. В. И. Журавлева.- М., 1984. - С. 44.

*Научное издание*

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Сборник научных статей по итогам  
V Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием,  
посвященной 75-летию победы в Курской битве

(г. Белгород, 30 ноября 2018 года)

Публикуется в авторской редакции

Оригинал-макет: Ю.В. Ивахненко  
Выпускающий редактор: Л.П. Котенко

Подписано в печать 29.12.2018. Формат 60×90/16  
Гарнитура Times New Roman. Усл. п. л. 26,3. Тираж 100 экз. Заказ 380  
Оригинал-макет подготовлен и тиражирован в ИД «Белгород» НИУ «БелГУ»  
308015 г. Белгород, ул. Победы, 85. Тел.: 30-14-48