



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Арктический государственный агротехнологический университет
Кафедра физического воспитания и спорта

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА И АРКТИКИ

Материалы

**I Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием, посвященной 65-летию
аграрного образования в Республике Саха (Якутия)**

Якутск
2021



УДК 796.07 (571.56)

ББК 75.4

Редакционная коллегия:

*И.А. Черкашин, д.п.н., профессор,
Д.Н. Платонов, к.п.н., заведующий кафедрой ФВиС,
А.А. Баишев, к.п.н., доцент, Е.П. Кудрин, к.п.н., доцент,
В.П. Бессонова, к.п.н., О.М. Макарова*

Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физическо-го воспитания коренных народов Севера и Арктики [Электронный ресурс] : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 65-летию аграрного образования в Республике Саха (Якутия) / [редкол. : И.А. Черкашин, Д.Н. Платонов, А.А. Баишев и др.]. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2021. – 1 электрон. опт. диск

ISBN 978-5-7513-3097-2

В сборнике представлены доклады I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 65-летию аграрного образования в Республике Саха (Якутия) «Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики», проведенной кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Арктический государственный агротехнологический университет» 27 марта 2021 г. в г. Якутске.

Сборник адресован студентам, аспирантам, специалистам и научным работникам в области физического воспитания и спорта.

УДК 796.07 (571.56)

ББК 75.4

ISBN 978-5-7513-3097-2

© Арктический государственный агротехнологический университет, 2021



СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. ВСЕОБУЧ ПО ФКИС И ВФСК «ГТО» НА ТЕРРИТОРИИ СЕВЕРА И АРКТИКИ

<i>Архангельский П.С., Колодезникова С.И.</i> Особенности физической подготовки студентов высших учебных заведений в условиях пандемии	8
<i>Банку Т.А., Власенко Т.Н., Пинчук Т.В., Герасимчук Е.А.</i> Эффективность использования изометрических упражнений у студентов.....	13
<i>Баранник П.А., Кушнарченко И.А.</i> Базовая подготовка военнослужащих к ведению практической стрельбы из пистолета «ПМ».....	18
<i>Барашков И.И., Баишев А.А., Друзьянов И.И.</i> Условия комплектования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов АГАТУ	24
<i>Бугаева А.В., Дьячковский А.Г.</i> Развитие скоростно-силовых качеств у лыжников-спринтеров 13-14 лет.....	28
<i>Волкова С.Н., Сивак Е.Е., Панкратьева О.В., Борсук Т.В.</i> Проблемы организации дистанционного обучения по дисциплинам кафедры физической культуры и спорта, предполагающим «очные» практические занятия	36
<i>Дунаев К.С.</i> Оценка развития российского биатлона на современном этапе и его перспективы	41
<i>Дуро-Дашии Д.А.</i> Современные технологии в спорте и его развитие.....	45
<i>Зобкова Е.А., Федоров В.А., Яненко Д.Д.</i> Анализ показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков к участию в арктических зимних играх	50
<i>Куркина Л.В., Жуков Е.Н., Сидорова Н.А., Баканов М.В.</i> Особенности реализации ГТО в студенческой среде в период цифровизации в вузе.....	55
<i>Лебединская В.Р., Неверова В.А.</i> Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как компонент физической подготовки студентов	61
<i>Мигалкин А.Г., Ушканов А.А.</i> Скоростно-силовая подготовка кикбоксеров с использованием отягощающих упражнений	66
<i>Пеулич Йовица.</i> Спортивная деятельность как средство социального развития взрослого человека.....	67
<i>Сабарайкин С.В.</i> Особенности подготовки юношеской команды по волейболу.....	74



<i>Савин М.Н., Чупин С.Г., Табарин В.Н., Заварзин А.В.</i> Физическая подготовка военнослужащих в полевых условиях с учетом их профессиональной деятельности.....	78
<i>Сентизова Н.Р., Глухарева М.Р.</i> Развитие взрывных качеств у девушек 14-15 лет, занимающихся волейболом, с помощью эспандера «вертикальный прыжок»	83
<i>Сергин Ю.Ю., Винокурова О.Е.</i> Системная организация оздоровительных мероприятий в режиме учебной деятельности в общеобразовательных школах.....	86
<i>Силаев М.Е., Жариков Н.Н., Мишунин Д.В., Смирнов М.А.</i> Сопряженное развитие физических качеств и техники двигательных действий у бойцов армейского рукопашного боя на основе круговой тренировки	91
<i>Скрябин С.П.</i> Детский футбол: методика обучения технике ударов по мячу.....	95
<i>Стрелецкая Ю.В.</i> Использование средств фитнес-аэробики в целях подготовки студенток высших учебных заведений к выполнению норм комплекса ГТО.....	99
<i>Строева Н.В., Собакин Ф.А., Тарасов А.Е.</i> Влияние физкультурно-оздоровительной работы на физическую подготовку детей дошкольного возраста.....	105
<i>Тамбовский А.Н., Невзат Б.К.</i> Вариант аэробной нагрузки на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы.....	110
<i>Татаринов В.В., Дмитриева Ф.Ф.</i> Методика сгонки веса боксеров в предсоревновательном и соревновательном периоде.....	116
<i>Федоров С.С., Винокурова О.Е.</i> Формирование нравственно-волевых качеств у подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности	120

**Секция 2. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И НАРОДНЫЕ ИГРЫ
СЕВЕРА И АРКТИКИ КАК ФОРМА ТРАДИЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ
КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА**

<i>Атаков С.С., Винокурова О.Е.</i> Дневник как средство индивидуальной программы подготовки спортсмена-мас-рестлера	124
<i>Барашков И.И., Баишев А.А., Друзьянов И.И.</i> Национальные виды спорта народа саха как основа международных достижений якутских спортсменов.....	128
<i>Бубякина Е.В.</i> Этноспорт как средство формирования двигательной компетенции студентов.....	132
<i>Гармаев Ц.К.</i> Психолого-педагогические аспекты приобщения студентов вуза к национальным видам спорта	135



<i>Готовцев И.И.</i> Концепция работы вуза по сохранению и популяризации национальных видов спорта (на примере ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»).....	143
<i>Гуляева С.С.</i> Повышение мотивации к физической активности через занятия традиционными настольными играми.....	147
<i>Логинов В.Н.</i> Некоторые аспекты техники защиты в мас-рестлинге	151
<i>Мартынов А.Е., Кудрин Е.П., Ушканов А.А.</i> Тактические действия высококвалифицированных спортсменов в мас-рестлинге	154
<i>Мишин А.С., Сапаров Б.М., Шинкарьюк Л.А., Джолчиев И.М., Каримов Н.М., Кострева А.А.</i> Национальные виды спорта и народные игры Севера и Арктики как форма традиционной культуры коренных малочисленных народов Севера	158
<i>Никитин А.Н., Лугинов И.В., Баишев И.И.</i> Развитие пулевой стрельбы в Республике Саха (Якутия): проблемы и перспективы	163
<i>Никифоров И.В., Кудрин Е.П., Молюкова С.Р.</i> Техническая подготовка квалифицированных мас-рестлеров.....	169
<i>Павлов С.Ю., Перцев В.В.</i> Влияние дополнительного сна в дневное время на тренировочные показатели спортсмена-мас-рестлера.....	174
<i>Саввин А.П., Борохин М.И., Иванов А.И.</i> Использование специальных упражнений силовых видов спорта среди спортсменов-ветеранов по мас-рестлингу.....	178
<i>Сивцева С.Н., Нанова М.С., Захарова А.А., Захаров А.А.</i> Мнения спортсменов и тренеров при выборе средств силовой подготовки в мас-рестлинге.....	182
<i>Собакин П.И.</i> Использование комплекса специальных упражнений для повышения физической подготовленности спортсменов, занимающихся якутски ми прыжками.....	187
<i>Стручкова М.А., Борохин М.И.</i> Изменение двигательных показателей девушек-мас-рестлеров под влиянием занятий аэробикой.....	191
<i>Федоров Э.П., Константинов П.К., Иванов А.И.</i> Педагогическое восстановление квалифицированных спортсменов-хапсагаистов в тренировочном процессе.....	195

Секция 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

<i>Барашков И.И., Баишев А.А., Друзьянов И.И.</i> Формирование личностных качеств студентов АГАТУ в учебно-тренировочном процессе по борьбе хапсагай.....	200
<i>Maja Batez, Jovica Peulić.</i> Oxidative stress	206



<i>Борзых С.Э., Холодов О.М.</i> Естественно-научные основы физической культуры.....	211
<i>Ванюшин Ю.С., Федоров Н.А.</i> Оптимальное функциональное состояние спортсменов как совокупность показателей и реакций кардиореспираторной системы для достижения высоких спортивных результатов	216
<i>Власенко Т.М., Беломестнова В.Ю., Банку Т.А., Герасимчук Е.А.</i> Психологическое сопровождение в художественной гимнастике	221
<i>Глухарева М.Р., Макарова О.М.</i> Педагогический контроль подготовки девушек 14-15 лет, занимающихся волейболом в платных группах.....	226
<i>Дерека Т.Г.</i> Использование нормобарической интервальной гипоксической тренировки в медицине и спорте.....	230
<i>Дмитриев Н.А., Пономарева М.С., Гоголев Я.П., Румянцева Л.И., Ушканов А.А.</i> Психологическая подготовка студентов-спортсменов в предсоревновательном периоде	236
<i>Дудкин А.А., Холодов О.М., Санникова А.С., Борзых С.Э.</i> Педагогические аспекты воспитательной деятельности в колледже физической культуры	241
<i>Железняков А.Г.</i> Функциональная подготовленность студентов специальной медицинской группы агротехнологического факультета.....	246
<i>Засимова Е.З., Захарова А.А., Гольдерова А.С., Немцева Т.В.</i> Функциональные показатели сердечно-сосудистой системы и адаптационный потенциал у студентов специальной медицинской группы.....	251
<i>Корж Е.Н., Омельченко Т.Г.</i> Оценка конфликтного поведения у спортсменок-волейболисток в тренировочной деятельности.....	258
<i>Крупенко А.А.</i> Психологические аспекты подготовки хоккеистов в Государственном училище олимпийского резерва по хоккею.....	262
<i>Кузнецов Б.В., Усков В.М.</i> Психолого-педагогические аспекты влияния образовательной среды вуза на качество спортивной подготовки студентов	267
<i>Кузнецова О.М.</i> Построение протоколов аэробной тренировки и кластерных сетов при работе с отягощениями для людей с повышенным артериальным давлением.....	271
<i>Ляшенко В.Н., Петрова Н.В.</i> Уверенность в себе как фактор оптимизации соревновательной деятельности	278
<i>Ляшенко В.Н., Розпутний А.П.</i> Изучение психологического климата в женской команде по волейболу как фактора успешности соревновательной деятельности	282



<i>Мануйленко Э.В., Хмызова А.Ю.</i> Роль соревновательной тревожности в современной спортивной психологии	286
<i>Михайлова Т.М., Борохин М.И.</i> Выявление отличительных особенностей пальцевой дерматоглифики спортсменов, занимающихся мас-рестлингом	290
<i>Никифорова А.Е., Борохин М.И.</i> Психологическая подготовка спортсменов по мас-рестлингу	296
<i>Никифорова А.Е., Борохин М.И.</i> Исследование психологической подготовки спортсменов, занимающихся мас-рестлингом	300
<i>Никулина А.И., Холодов О.М., Санникова А.С., Коваленко С.В.</i> Психологическая подготовка в физической культуре и спорте.....	304
<i>Таланцева В.К., Волкова Т.И., Платунов А.И.</i> Сравнительный анализ заболеваемости зрительной сенсорной системы студентов Чувашского ГАУ и НУУ имени Мирзо Улугбека.....	309
<i>Тамбовский А.Н., Сидоренко Т.А., Фураев А.Н.</i> Один из проблемных аспектов применения восстановительных средств в спорте.....	313
<i>Толмачев М.А.</i> Анализ предсоревновательной сгонки веса на примере высококвалифицированных борцов вольного стиля.....	320
<i>Xiaoquan Zhang, Тимофеева К.Н.</i> Analysis of table tennis athletes elbow joints characteristics	324

Секция 4. АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

<i>Барцайкин А.В., Бакулин С.В.</i> Особенности адаптации спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, к экстремальным воздействиям внешней среды	338
<i>Гаврильев С.И.</i> Значимые показатели оценки физической подготовленности и функционального состояния мужчин 40-49 лет, занимающихся теннисом	343
<i>Иванов А.И., Сергиенко Г.Ф., Борохин М.И.</i> Тренировка лошадей чистокровной верховой породы в Якутии	349
<i>Иванов А.И., Сергиенко Г.Ф., Лавров Н.Д.</i> Кормление спортивных лошадей в Якутии	353
<i>Иванова К.О.</i> Сущность формы и причины проблемы спорта и физической культуры в сельской местности.....	358
<i>Романова Я.С., Барахсина А.Г.</i> Спорт в условиях Крайнего Севера.....	363



Секция 1

ВСЕОБУЧ ПО ФКИС И ВФСК «ГТО» НА ТЕРРИТОРИИ СЕВЕРА И АРКТИКИ

УДК 796:378

Архангельский П.С., Колодезникова С.И.
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Аннотация. Статья посвящена возможным способам улучшения здоровья и поддержания физической подготовленности студентов. В материале рассматриваются преимущества физической активности, риски малоподвижного образа жизни, рекомендации Всемирной организации здравоохранения, информация о COVID-19. На основании статистических данных было выявлено, что люди недостаточно мотивированы для занятия спортом и улучшения самочувствия в целом.

Abstract. The article is devoted to possible ways to improve the health and maintain the physical fitness of students. In the material of the study of physical activity, the risks of a sedentary lifestyle, recommendations of the World Health Organization, information about COVID-19. Based on statistical data, it was revealed that people are not sufficiently motivated to go in for sports and improve their well-being in general.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, физическая активность, образ жизни, Covid-19, распространение заболевания, самоизоляция, уровень подготовленности, здоровье, спорт, физические упражнения, базовые упражнения.

Keywords: physical fitness, students, physical activity, lifestyle, Covid-19, spread of the disease, self-isolation, fitness level, health, sports, exercise, basic exercises.

Введение. Регулярная физическая активность, такая как ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом или активный отдых, приносит значительную пользу здоровью. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Сохраняя в течение дня более высокую активность благодаря использованию



относительно простых способов, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности. Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20 %-30 % выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Регулярная физическая активность может: улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы; улучшить состояние костной системы и функционального здоровья; снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии; снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и помочь поддерживать нормальный вес тела.

Повышение уровня физической активности у взрослых и пожилых людей снижает: смертность от всех причин; смертность от сердечно-сосудистых заболеваний; заболеваемость гипертонией; заболеваемость раком отдельных локализаций (рак мочевого пузыря, груди, толстой кишки, эндометрия, аденокарцинома, рак желудка и почек); заболеваемость диабетом 2-го типа; предотвращает падения; улучшает психического здоровье (уменьшает симптомы депрессии); улучшает когнитивное здоровье; сон; также может повышать эффективность мер по уменьшению степени ожирения [1].

Риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни. Автотранспорт и более широкое использование экранов и мониторов для работы, в образовательных целях и во время отдыха приводят к тому, что образ жизни все чаще носит малоподвижный характер. Научно обоснованные данные свидетельствуют о том, что повышение распространенности малоподвижного образа жизни ухудшает положение в области охраны здоровья по следующим показателям:

У детей и подростков увеличивается степень ожирения (происходит набор веса); ухудшается состояние кардиометаболического здоровья, физическое состояние, эмоциональное/социально ориентированное поведение; сокращается продолжительности сна.

У взрослых повышается смертность от всех причин, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и смертность от рака; повышается распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа [2].



Болезнь, вызванная коронавирусной инфекцией COVID-2019, – это инфекционное заболевание, вызванное новым, ранее неизвестным коронавирусом. У большинства заболевших COVID-19 наблюдаются легкие или умеренные симптомы, выздоровление происходит без специфического лечения [3].

Вирус, вызывающий заболевание COVID-19, передается преимущественно через капли, выделяющиеся из дыхательных путей инфицированного человека при кашле, чихании или дыхании. Ввиду своей массы эти капли не задерживаются надолго в воздухе и быстро оседают на пол и другие поверхности. Заразиться вирусом можно воздушно-капельным путем, находясь в непосредственной близости от человека с COVID-19, или в результате переноса вируса руками с зараженной поверхности на слизистые оболочки глаз, носа или рта.

Цель исследования – разработать комплекс упражнений для студентов в условиях пандемии.

Результаты исследования и их обсуждение. Считаем, что студенты различных учебных заведений после вынужденной самоизоляции и дистанционного обучения, возможно, слегка потеряли тонус и физическую подготовленность своего тела. Чтобы не потерять физическую форму или натренировать, нужно периодически заниматься спортом. Но в условиях пандемии нет возможности посещать спортивные комплексы и тренажерные залы. И тогда, на помощь приходят различные комплексы упражнений для занятия физической культурой дома. Эти комплексы упражнений можно составлять индивидуально, то есть, по виду спорта или желанию составителя. А для студентов, которые не увлекаются спортом или просто хотят быть физически активными и здоровыми, подойдут основные базовые упражнения для различных групп мышц. Например: приседания, отжимания, скручивания, подтягивания, а также упражнения на жиросжигание. В настоящее время, COVID-19 несёт большую опасность для населения и в том числе для студентов. Также нами было выделено несколько проблем, которые, на наш взгляд, являются актуальными:

- 1) Снижение уровня суточной активности у студентов и населения в целом;
- 2) Снижение уровня физической подготовленности студентов;
- 3) Ухудшение морально-волевых качеств и мотивации студентов высших учебных заведений;
- 4) Боязнь посещать спортивные сооружения и комплексы из-за опасности заражения коронавирусной инфекцией;
- 5) Общий спад здоровья студентов.

На основе всего вышеизложенного предлагаем программу тренировки в домашних условиях:

Таблица 1 – Программа тренировок по дням

1 неделя	2 неделя	3 неделя (легкие веса)	4 неделя (сложная)
Понедельник	Понедельник	Понедельник	Понедельник
1) Жим лежа 2) Жим 45° 3) Отжимания на брусьях 4) Подъем на бицепс (гриф) 5) Трицепс (гантелей)	1) Жим гантелей лежа 2) Жим 45° с гантелями 3) Сведение рук сидя (тренажер) 4) Подъем на бицепс (гантелями) 5) Трицепс в блоке	1) Жим лежа 2) Жим 45° 3) Отжимания на брусьях 4) Подъем на бицепс (гриф) 5) Трицепс (гантелей)	1) Жим лежа 2) Жим 45° 3) Отжимания на брусьях 4) Подъем на бицепс (гриф) 5) Трицепс (гантелей)
Вторник	Вторник	Вторник	Вторник
Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Среда	Среда	Среда	Среда
1) Становая тяга 2) Гиперэкстензия 3) Вертикальная тяга 4) Тяга в блоке 5) Пресс	1) Становая тяга 2) Гиперэкстензия 3) Подтягивания на турнике 4) «Бабочка» (тренажер) 5) Плечи сидя (гантели)	1) Становая тяга 2) Гиперэкстензия 3) Вертикальная тяга 4) Тяга в блоке 5) Пресс	1) Становая тяга 2) Гиперэкстензия 3) Вертикальная тяга 4) Тяга в блоке 5) Пресс
Четверг	Четверг	Четверг	Четверг
Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Пятница	Пятница	Пятница	Пятница
1) Приседания со штангой 2) Жим ногами (тренажер) 3) Сгибание ног (тренажер) 4) Разгибание ног (тренажер) 5) Икры ног (тренажер)	1) Приседания со штангой 2) Жим ногами (тренажер) 3) Выпады вперед (гантели) 4) Икры ног (тренажер) 5) Пресс	1) Приседания со штангой 2) Жим ногами (тренажер) 3) Сгибание ног (тренажер) 4) Разгибание ног (тренажер) 5) Икры ног (тренажер)	1) Приседания со штангой 2) Жим ногами (тренажер) 3) Сгибание ног (тренажер) 4) Разгибание ног (тренажер) 5) Икры ног (тренажер)



Суббота	Суббота	Суббота	Суббота
Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Воскресенье	Воскресенье	Воскресенье	Воскресенье
Отдых	Отдых	Отдых	1) Подтягивания 2) Плечи стоя (гантели) 3) Мертвая тяга 4) Пресс 5) Бег 10мин.

Выводы. Систематическое выполнение упражнений будет способствовать не только повышению физической подготовки студентов, но, что немаловажно, поможет быстрее войти в привычную форму при традиционном формате обучения, психологически легче освоиться и повысить свой иммунитет.

Литература

1. Физическая активность [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения 18.02.2021).
2. Рекомендации для населения в отношении инфекции, вызванной новым коронавирусом (COVID-19). [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (дата обращения 18.02.2021)
3. О домашних тренировках [Электронный ресурс]. – URL: <https://lifehacker.ru/domashnie-trenirovki-dlya-nachinayushhix/> (дата обращения 19.02.2021).
4. Упражнения на каждый день. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://lifehacker.ru/daily-dozen-exercises/> (дата обращения 19.02.2021).

References

1. World Health Organization on physical activity: November 26, 2020 [Electronic resource]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. World Health Organization on COVID-19: October 7, 2020 [Electronic resource]. – URL: WHO Community Guidelines (who.int)
3. About home workouts. – Access mode: <https://lifehacker.ru/domashnie-trenirovki-dlya-nachinayushhix/>
4. Exercises for every day. – Access mode: <https://lifehacker.ru/daily-dozen-exercises/>.

* * *



УДК 796.011.3

Банку Т.А., Власенко Т.Н.

Филиал ДВФУ (Школа педагогики),

Приморская государственная сельскохозяйственная академия

Пинчук Т.В., Герасимчук Е.А.

*Приморская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Уссурийск*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты силовой подготовки студентов вузов города Уссурийск, занимающихся в фитнес центре Таеквон-до Лэнд. В ходе исследовательской работы, в процессе силовой подготовки студентов возник вопрос изучения влияния изометрических упражнений на силовую подготовленность и работоспособность студентов-юношей. Практическая значимость исследования состоит в возможности применения полученных результатов для совершенствования процесса физического воспитания, повышения силовой подготовленности и работоспособности студентов, укрепления их здоровья с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности. Материал будет полезен широкому кругу специалистов: преподавателям, тренерам, инструкторам.

Abstract. The article presents the results of strength training in higher educational institutions of the city of Ussuriysk, working out at the fitness center Taekwon-do Land. During the research work, in the process of strength training of students, the question arose of studying the influence of isometric exercises on the strength training and performance of young students. The practical significance of the study is the possibility of applying the results obtained to improve the process of physical education, increase strength training and performance of students, strengthen their health in order to prepare for future professional activities. The material will be useful for a wide range of specialists: teachers, trainers, instructors.

Ключевые слова: студенты, силовая подготовка, изометрические упражнения, тестирование, показатели силовой подготовленности, работоспособность.

Keywords: students, strength training, isometric exercises, testing, strength training indicators, efficiency.

Введение. Цели современного образования связаны напрямую с процессами изменения качества самого человека, где на первый план выходит формирование всесторонне развитой гармоничной личности, приобщенной к занятиям физическими упражнениями. Физическая культура и спорт сегодня являются общепризнанными



духовными и материальными ценностями каждого человека. Современный человек понимает, что необходимо не только получать образование, но и заботиться о своем здоровье, основы которого закладываются в детстве, закрепляются и совершенствуются в студенческие годы [1, 2, 3].

Современные условия жизнедеятельности предъявляют достаточно высокие требования к здоровью студенческой молодежи, где все ученые на первую наиболее значимую позицию ставят выносливость, вторая позиция является весьма дискуссионной, большинство ученых говорят о силе, другие о гибкости, и далее следуют координация движений и быстрота. Помимо физических составляющих, студенты, будущие бакалавры и специалисты, должны обладать профессиональной квалификацией и хорошей физической работоспособностью [4]. Исходя из этого, вопросы физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодежи являются объектом пристального внимания ученых [4, 5].

Наиболее проблемными задачами во всех вузах являются:

- развитие силовых способностей и на этой основе повышение работоспособности;
- обеспечение необходимой силовой подготовленности в соответствии с избранной профессией [2, 4].

Определена острая и требующая срочного решения проблема – низкая силовая подготовленность студентов-юношей.

Цель исследования – повышение эффективности силовой подготовки студентов-юношей. Задачи исследования: 1) определить особенности использования изометрических упражнений; 2) выявить комплексы изометрических упражнений и разработать методику использования изометрии у студентов; 3) экспериментально выявить эффективность использования изометрических упражнений.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач нами были отобраны методы научных исследований, адекватные и взаимодополняющие друг друга: анализ информационных источников; метод функциональных проб; метод тестирования; педагогический эксперимент; метод математико-статистического анализа.

Эффективность применения изометрических упражнений у студентов оценивалась при помощи функциональных проб и тестовых упражнений:



- частота сердечных сокращений в покое (уд/мин.);
- проба Штанге (задержка дыхания на вдохе);
- проба Генче;
- индекс Гарвардского степ-теста;
- подтягивание на перекладине (кол-во раз);
- поднимание ног к перекладине из виса (кол-во раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз);
- удержание уголка в висе на стенке (с).

Педагогический эксперимент. При помощи инструктора фитнес центра были организованы две группы: контрольная и экспериментальная по 10 студентов 1-2 курсов в каждой. Контрольная группа студентов занимались по традиционной методике, а студенты экспериментальной группы каждое занятие в течение 10-15 минут выполняли комплексы изометрических упражнений. Эксперимент продолжался 5 месяцев. За время эксперимента было проведено 63 тренировок, график занятий 3 раза в неделю по 1 часу.

Результаты исследования и их обсуждения. До эксперимента студенты были протестированы (табл. 1).

Таблица 1 – Сравнительные результаты студентов до эксперимента

Тесты	Группа				разница в ед.	t	p
	КГ		ЭГ				
	М	±m	М	±m			
ЧСС в покое (уд/мин)	70,8	1,3	70,4	1,5	0,4	0,2	>0,05
Проба Штанге (с)	75,8	3,7	79,2	3,6	3,4	0,7	>0,05
Проба Генче (с)	52,6	1,9	57,0	1,1	4,4	2,0	>0,05
ИГСТ	69,7	1,8	66,4	1,1	3,3	1,6	>0,05
Подтягивания (кол-во раз)	3,7	0,5	4,0	0,5	0,3	0,4	>0,05
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	2,0	0,3	2,4	0,3	0,4	1,0	>0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	5,7	0,5	4,5	0,5	1,2	1,7	>0,05
Удержание уголка в висе (с)	6,7	0,6	6,5	0,6	0,2	0,3	>0,05

Обработка результатов по критерию Стьюдента показала, что разница в пробах и тестах имеет случайный характер, и мы можем начинать эксперимент.



Студентов экспериментальной группы мы познакомили с изометрией и пояснили, что эти упражнения можно использовать самостоятельно в любых условиях. Студенты выполняли упражнения по В.Г. Фохтину, Брюсу Ли, А.К. Анохину, И. Борщенко и др. Следует подчеркнуть, что в условиях тренажерного зала «изометрии» можно добиться практически на любом блочном тренажере. Нагрузка заключается в вытягивании на себя веса в различных положениях.

Таблица 2 – Сравнительные результаты студентов после эксперимента

Тесты	Группа				разница в ед.	t	p
	КГ		ЭГ				
	М	±m	М	±m			
ЧСС в покое (уд/мин)	67,2	1,3	62,7	0,6	4,5	3,2	<0,01
Проба Штанге (с)	87,0	4,2	97,4	2,8	10,4	2,12	<0,05
Проба Генче (с)	63,6	1,8	68,8	1,1	5,2	2,5	<0,05
ИГСТ	71,7	1,9	84,2	1,1	12,5	5,7	<0,01
Подтягивания (кол-во раз)	5,7	0,5	7,5	0,5	1,8	3,6	<0,01
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	4,4	0,3	6,2	0,3	1,8	4,5	<0,01
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	7,2	0,4	8,4	0,4	1,2	2,14	<0,05
Удержание уголка в висе (с)	8,5	0,6	11,5	0,6	3,0	3,8	<0,01

Получены достоверные различия при 5 % и 1 %-ом уровне значимости. Следует отметить, что в обеих группах прослеживается положительная динамика в полученных результатах. Показательны в этом отношении динамика всех тестовых упражнений и функциональных проб и темпы их прироста. Комплексное воздействие тренировочной деятельности, включающей занятия изометрическими и динамическими упражнениями, в фитнес центре привело к выраженному улучшению показателей работоспособности и силовых способностей молодых людей, о чем свидетельствуют объективные данные исследования.

Выводы. Выявлены особенности использования изометрических упражнений: удерживающий режим; работа мышц статическая или медленная динамическая; изометрия – это одновременное напряжение максимального количества мышечных групп; изометрия обычно выполняется при задержке дыхания, что заставляет организм



работать в бескислородных условиях, а затем проявляется феномен Линдгарда; для изометрии не требуется много времени и особых условий, их ценность растет в условиях гиподинамии; изометрия дает быстрые темпы увеличения силовых возможностей и укрепляет связочный аппарат.

Была разработана методика использования изометрических упражнений у студентов на занятиях в фитнес центре, представляющая совокупность комплексов упражнений А.К. Анохина, И. Борщенко, гимнастических упражнений Брюса Ли, авторских упражнений и В.Г. Фохтина. Каждый комплекс выполнялся в течение 4-х недель на протяжении 5 месяцев.

Внедрение разработанной методики с использованием изометрических упражнений позволило достоверно улучшить показатели силовой подготовленности и работоспособности студентов экспериментальной группы по сравнению со студентами контрольной группы.

В обеих группах получена положительная динамика, однако темпы прироста значительно выше у тех, кто занимался изометрией.

Литература

1. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студентов / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщина. – Москва: КНОРУС, 2016. – 136 с.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник для студентов / В.С. Кузнецов, Г.Ф. Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2017. – 256 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2015. – 320 с.
4. Пономарев, В.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы: монография / В.В. Пономарев, А.А. Мельничук. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 172 с.
5. Стрельченко, В.Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 119 с.

References

1. Kadyrov, R. M. Theory and methodology of physical culture: a textbook for students / R. M. Kadyrov, D. V. Wrinkle. – M.: KNORUS, 2016. -136 p.
2. Kuznetsov, V. S., Kolodnitsky, G. F. Physical culture: a textbook for students / V. S. Kuznetsov, G. F. Kolodnitsky. – M.: KNORUS, 2017. – 256 p.
3. Kuramshin, Yu. F. Theory and methodology of physical culture / Yu. F. Kuramshin. – M.: Sovetsky sport, 2015. – 320 p.



4. Ponomarev, V. V. Physical culture and sports activity of students in higher education: theoretical and practical bases: monograph / V. V. Ponomarev, A. A. Melnichuk. – Krasnoyarsk: SibSTU, 2013. – 172 p.

5. Strelchenko, V. F., Koval, L. N. Methodological recommendations for independent work on the development of strength: an educational and methodological manual / V. F. Strelchenko, L. N. Koval. – M.-Berlin: Direct-Media, 2015 – 119 p.

* * *

УДК 799.3/159.9

Баранник П.А.

Учебный центр МО РФ, г. Солнечногорск

Кушнаренко И.А.,

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, г. Москва

БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА «ПМ»

Аннотация. В статье рассматривается подготовка военнослужащих к ведению практической стрельбы из пистолета «Макаров», а также базовые основы изучения техники стрельбы из огнестрельного оружия для дальнейшего формирования необходимых навыков и способностей ведения огня в динамических и усложнённых условиях.

Abstract. In the article the technique of military training to the conduct of practical shooting from a pistol “Makarov”, as well as the basis of studying the techniques of shooting firearms for further development of the skills and abilities of fire in a dynamic and complicated environment.

Ключевые слова: военнослужащий, методика, огнестрельное оружие, практическая стрельба, навыки и умения.

Keywords: military personnel, express technique, firearms, practical shooting, skills and abilities.

Введение. Обучение практической стрельбе военнослужащих – это, прежде всего, новый подход к квалифицированному обращению и безопасному владению оружием в сложных условиях ведения огня. Необходимость изучения практической стрельбы обусловлена тем, что на сегодняшний день условия современного боя, скоротечность огневых контактов требуют повышения боевых возможностей индивидуального стрелкового оружия в сочетании с воспитанием психологической устойчивости стрелка, его способности сделать контролируемый выстрел на поражение [1, 2].



В настоящее время в частях и подразделениях МО РФ нет единой методики обучения военнослужащих стрельбе из стрелкового оружия, которая в полной мере отвечала бы техническим и особенно специально-тактическим требованиям современного боя в городских условиях. В различных военных учебниках и учебно-методических пособиях настоятельно рекомендуется для выполнения точного выстрела необходимо, принять правильное положение для стрельбы, взять ровную мушку и плавно нажать на пусковую скобу [3]. А рекомендации для обучения военнослужащих производству быстрого и точного выстрела, стрельбе по множественным целям, стрельбе из неудобных положений просто отсутствуют. Однако необходимо заметить, что приступать к обучению практической стрельбы без базовых навыков владения огнестрельным оружием не целесообразно.

Методы и организация исследования. В течение года, используя метод педагогического наблюдения, отделом боевой подготовки войсковой части МО РФ, были проанализированы стрельбы из штатного оружия (пистолет «Макаров») с постоянным составом военнослужащих. Изучено более 200 офицеров и прапорщиков в возрасте до 27 лет. Выявлено, что наиболее лучшие результаты показывают военнослужащие окончившие военно-учебные заведения. Это обусловлено тем, что в период обучения, будучи курсантами, данная категория военнослужащих имела возможность сформировать необходимые навыки в стрельбе из огнестрельного оружия. Таким образом, перед нами возникает задача в максимально сжатые сроки подготовить слабоуспевающих военнослужащих по огневой подготовке к стрельбе из штатного оружия, где основное внимание необходимо уделить изучению базовых основ использования огнестрельного оружия пистолета «Макаров».

Приступать к выполнению учебных стрельб необходимо только после того, как обучаемый изучил последовательность техники стрельбы: *изготовка – хват – прицеливание – дыхание – спуск курка – удержание оружия после выстрела.*

1. Изготовка (стрельба с двух рук)

Основная задача изготовки для стрельбы с двух рук – обеспечить максимальную устойчивость оружия. Кроме того, при выполнении серии выстрелов стойка должна быть такой, чтобы после выстрела оружие в кратчайший срок возвращалось в прицельное положение, а тело не теряло равновесия.



2. Хват (способ удержания пистолета в руке)

Прежде всего, хват должен быть максимально плотным, но в руке при этом не должно возникать тремора (тряски). Для определения своего усилия удержания необходимо сжать рукоятку до появления тремора и постепенно расслаблять кисть пока не прекратится дрожь, а мушка будет устойчиво находиться в прорези. С таким усилием и надо удерживать оружие [4].



Рисунок 1 – Распределение усилия по рукоятке

3. Прицеливание

Под прицеливанием понимают совмещение на одной линии глаза стрелка, прорези прицела, мушки и точки прицеливания. Понятие ровной мушки в прорези подразумевает положение их верхних срезов на одной линии и равенство просветов между боковыми гранями мушки и прорези целика, при этом линия прицеливания проходит через середину верхнего среза мушки.

4. Дыхание

С подъемом оружия в район прицеливания начинается грубая наводка оружия с затухающей амплитудой дыхания. В пределах десяти секунд дыхание останавливается на полу выдохе, и в течении последующих 12-15 сек. происходит смелая обработка спуска с контролем положения мушки в прорези. Если в этом интервале курок не сорвался с боевого взвода, то выстрел следует отложить и опустить руку с оружием.

5. Спуск курка

Время от срыва курка до вылета пули очень мало и составляет примерно 0,0045 с, из которых 0,0038 с составляет время вращения курка и 0,00053-0,00061 с – время прохождения пули по стволу. Тем не менее, за такой короткий временной промежуток при ошибках в обработке спуска оружие успевает отклониться от прицельного положения [4].



Рисунок 2 – Направление усилия нажатия на спусковой крючок

Нажатие должно выполняться таким образом, чтобы при движении спускового крючка мушка оставалась ровной в прорези целика, а при срыве курка оружие не совершало угловых отклонений (рис. 2).

6. Удерживание оружие после выстрела

При правильном выполнении выстрела оружие после отдачи и завершения цикла перезарядки возвращается точно в прицельное положение за счет работы мышечной памяти. Визуально для стрелка мушка возвращается в прорезь, а прицел – на мишень. [1].

Если после выстрела оружие не возвращается в прицельное положение, это говорит об изменении усилий мышц, удерживающих оружие, и необходимо выявить причины проявления этих ошибок. (рис. 3).

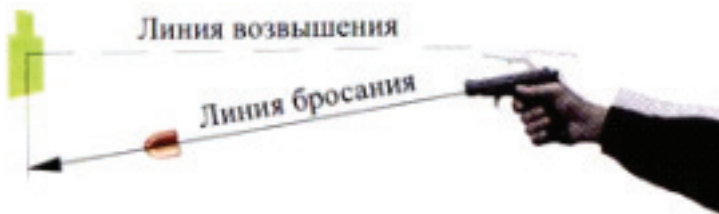


Рисунок 3 – Реакция организма на ожидаемый выстрел

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения данной проблемы была разработана методика владения огнестрельным оружием в пункте постоянной дислокации, которая заключалась в выполнении статических упражнений с отягощениями, тренировки на стрелковом тренажере «БОЕЦ», просмотра учебно-методических



фильмов по использованию различных видов огнестрельного оружия. Тренировки с отягощениями и на тренажере «БОЕЦ» данная категория военнослужащих выполняли ежедневно по 2 (в отдельных случаях 3) раза в день, за исключением субботы и воскресенья. Всего проведено около 54 учебно-тренировочных занятий. Просмотр учебно-методических фильмов, проводился 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) в конце рабочего дня.

В апробации приняли участие 30 военнослужащих в возрасте от 22 до 27 лет. Состав экспериментальной группы занимался по разработанной методике, в течении 1 месяца (30 дней). Для объективной оценки военнослужащих были проведены входной и выходной контроль стрельбы из огнестрельного оружия пистолета «Макаров», до и после эксперимента. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольных стрельб исследуемой группы (n=30)

№ п/п	Критерии оценки	До эксперимента $M_1 \pm m$	После эксперимента $M_2 \pm m$	$M_2 - M_1$	P
1.	Кучность стрельбы (10 выстрелов)	4,2±3,8	7,6±1,8	3,4	P<0,05
2.	Время стрельбы (10 выстрелов) (мин.)	7,2±4,1	9,3±1,7	2,1	P<0,05
3.	Количество попаданий в мишень без физической нагрузки	6,5±2,7	9,2±1,3	2,7	P<0,05
4.	Количество попаданий в мишень после физической нагрузки (25 отжиманий от пола)	5,7±3,1	6,0±2,9	0,3	P>0,05

Как видно из таблицы 1, в результате проведенных учебно-тренировочных занятий произошло достоверно значимое улучшение показателей «Кучность стрельбы» и «Количество попаданий без нагрузки» (p<0,05), а так же «Времени стрельбы», которое увеличилось в допустимых пределах, что свидетельствует о вдумчивой обработки пусковой скобы (p<0,05). На ряду с этим необходимо заметить, что «Количество попаданий после нагрузки» улучшилось не значительно (p>0,05) и означает низкую готовность ведения стрельбы в усложнен-



ных динамических условиях. Следовательно, внедрение экспресс-методики использования огнестрельного оружия пистолета «Макаров» позволило значительно улучшить показатели и придало уверенности в собственных силах в выполнении контрольных стрельб из штатного оружия именно из неподвижного положения без предварительной физической нагрузки.

Выводы. Применение экспресс-методики использования огнестрельного оружия пистолета «Макаров» поможет подготовить военнослужащих к ведению стрельбы из неподвижного положения, что в дальнейшем ускорит процесс формирования навыков для успешного огневого контакта, среди которых особое значение занимают такие, как умение вести быструю и прицельную стрельбу на малые и средние дальности; уметь вести огонь в движении; стрелять из неудобных положений по противнику, появляющемуся на короткое время; обеспечивать точное попадание по цели.

Литература

1. Кондрух, А.И. Практическая стрельба как вид спорта: ретроспективный и проблемный анализ / А.И. Кондрух // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 9. – С. 70-72.
2. Паршикова, Н.В. О совершенствовании системы физического воспитания населения / Н.В. Паршикова // Физическое воспитание обучающихся и допризывной молодежи. – 2016. – С. 26-32.
3. Полянский, В.П. Профилирование физического воспитания учащихся суворовских военных училищ и кадетских корпусов / В.П. Полянский, Д.В. Виноград // Наука и образование: материалы II Международной научно-практической конференции. – Чита, 2014. – С. 109-112.
4. Шиян, В.В. Эффективность учебных занятий по физической подготовке курсантов вузов системы МВД России / В.В. Шиян // Современные технологии спорта высших достижений в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств: матер. междунар. науч. конгр. (Москва, 2-4 февраля 2006 г.). – Москва: АнитаПресс, 2006.

References

1. Kondrukh A. I. Practical shooting as a sport: retrospective and problem analysis / A. I. Kondrukh // Theory and practice of physical culture. – 2014. No. 9. – P. 70-72.
2. Parshikova N. In. About improvement of system of physical education of the population / N. In. Parshikova // Physical education of students and pre-conscription youth. – 2016. – P. 26-32.



3. Polyansky V. P., Vinograd D. V. Profiling of physical education of students of Suворov military schools and cadet corps /V. P. Polyansky, D. V. Vinograd // Science and education: Materials of the II International scientific and practical conference, Chita: 2014. – P. 109-112.

4. Shian V. V. Efficiency of training sessions on physical training of students of universities of the Ministry of internal Affairs of Russia / V. Shian //Modern technologies of sports of the highest achievements in professional training of employees of law enforcement agencies: Mat. international. science. Congr. (Moscow, 2-4 February 2006). – Moscow: Anita Press, 2006.

* * *

УДК 796.015 (075.8)

Барашков И.И.¹, Баишев А.А.¹, Друзьянов И.И.²

¹Арктический государственный агротехнологический университет,

²Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск

УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ АГАТУ

Аннотация. Цель нашего исследования: выявить и обосновать комплекс педагогических условий, способствующих комплектованию мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

На основании анализа научных подходов выявлены педагогические условия, обеспечивающие к комплектованию мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов не физкультурного вуза.

В целях выявления отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности провели анкетирование и опрос студентов. Исходя из результатов исследования, мы рекомендуем внести изменения в теоретических курс основ физического воспитания, обратить больше внимания на информированность студентов о ЗОЖ.

Abstract. The purpose of our research is to identify and substantiate the complex of pedagogical conditions that contribute to the acquisition of students' motivation for physical culture and health-improving activities of students.

Based on the analysis of scientific approaches, the pedagogical conditions have been identified that provide for the acquisition of students' motivation for physical culture and health-improving activities of students of a non-physical higher educational institution.

In order to identify the attitude to physical culture and health-improving activities, we conducted a survey and survey of students. Based on the results of the study, we recommend making changes to the theoretical course of the foundations of



physical education, paying more attention to the awareness of students about healthy lifestyles.

Ключевые слова: мотивация студентов, физкультурно-оздоровительная деятельность, ЗОЖ.

Keywords: motivation of students, physical culture and health-improving activity, healthy lifestyle.

Анализ научных литератур и практической опыт работы позволили вычлениить педагогические условия комплектования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов не физкультурного вуза.

Цель нашего исследования: выявить и обосновать комплекс педагогических условий, способствующих комплектованию мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. В философском энциклопедическом словаре, мы находим следующие определение: «условие-это то, от чего зависит нечто другое (обуславливаемое); существенный компонент комплекса объектов (вещей, их состояний, взаимодействий) из наличия, которого с необходимостью следует существование данного явления» [7, с. 707]. Нам близко определение Н.М. Борытко, он считает «педагогическим условием внешнее обстоятельство, оказывающее существенное влияние на протекание педагогического процесса, в той или иной мере сознательного сконструированного педагогом, предполагающего достижение определенного результата» [2, с. 116]. На основании многих научных подходов к определению условия, мы придерживаемся констатации условия как среды, в которой явление возникает, существует и развивается. Такая разработка актуальна, прежде всего, с точки зрения личностно-деятельностного подхода к комплектованию мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, где важно видеть цели воспитание человека, способного преобразовывать и нацеливать себя к физической культуре, как гаранту здорового образа жизни.

Основу личностно-деятельностного подхода заложили Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев [1], где личность рассматривалась как субъект деятельности и он, формируясь в деятельности и в общении с другими людьми, определяет характер этой деятельности. Объектом личностно-деятельностного подхода является сам обучающийся и его мотивы. Мотивация – это процесс



побуждения студентов к активной физкультурно-оздоровительной деятельности для удовлетворения своих потребностей и для достижения целей.

На основании анализа научных подходов [1, 2, 3] мы выявили следующие педагогические условия, обеспечивающие комплектованию мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов не физкультурного вуза: программно-информационное обеспечение обеспечивает функционирование мотивационно-ценностного компонента физического воспитания студентов не физкультурного вуза. Такое обеспечение в соответствии с объектом и предметом исследования носит целенаправленный характер и ориентировано на комплектование мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Данное условие помогает учитывать уровень развития мотивов у студентов в процессе физического воспитания; конкретизировать процессы комплектования мотивации; сделать процесс физического воспитания целенаправленным и практико-ориентированным; помогает создавать условие для адаптации имеющейся программы по комплектованию мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов; модернизация содержания физического воспитания путем внедрения личностно-деятельностного подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности, которые имеют следующие ключевые функции: адаптивная функция формирует у студентов практической ориентированности в процессе физического воспитания и обеспечивает адаптацию будущих специалистов к социально-значимой деятельности; информативно-коммуникативная, обеспечивает знание о физкультурно-оздоровительной деятельности, ведение ЗОЖ преемственность традиций, ценностных ориентаций формирующих бережное отношение к своему здоровому «Я»; диагностическая помогает будущему специалисту анализировать о своем состоянии, физическом здоровье в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности; интегративная, раскрывает сущность меж предметных связей и объединяет знание гуманных народных традиций самосохранения; моделирование содержания физического воспитания студентов не физкультурного вуза и оно требует учитывать следующие особенности комплектования мотивации у студентов; грамотная организация интеграция интеграции учебно-воспитательного процесса; использование практика ориентированных технологий, которые помогут будущему специалисту



внедрить в практику знания и умения о физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях образовательных учреждений и т.д.; создание условий для комплектования сознательного отношения к ценностям жизни, ЗОЖ; ведение просветительской работы с преподавателями и студентами в целях сохранения и улучшения физического здоровья учащихся; управление физкультурно-оздоровительной средой, куда мы относим способность успешно осуществлять все уровни управления в системе «субъект-субъектное отношение»: на стратегическом уровне-комплектование мотивации к потребности физкультурно-оздоровительной деятельности; на тактическом уровне-через личностно-деятельностный подход сформулировать цели для студентов по комплектованию мотивации у студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности; на ситуативном уровне-через моделирование компонентов содержания физического воспитания средствами национальных видов спорта комплектовать мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Таким образом, разработанный нами комплекс педагогических условий обеспечит эффективное функционирование на основе личностно-деятельностного подхода комплектования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов не физкультурного вуза.

В целях выявления отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности провели анкетирование и опрос студентов. В исследованиях использовалась специально разработанная анкета для изучения мотивов побуждающих студентов заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью. В анкетировании принимали участия 100 студентов разных факультетов и курсов АГАТУ РС (Я) возраст от 17 до 23 лет. Результаты проведенного анкетирования показали, что среди разных форм двигательной активности на первом месте ходьба-32 %, на втором-современные танцы – 30 %, на третьем-шейпинг, аэробика, спортивные игры – 16 %. При опросе студентов выяснилось, что только 46 % посещают занятия по физической культуре с целью укрепления здоровья, 23 % – для зачета, а 31 % студентов считают, что занятия по физическому воспитанию имеет второстепенное значение.

Исходя из результатов исследования, мы рекомендуем внести изменения в теоретических курс основ физического воспитания, обратить больше внимания на информированность студентов о ЗОЖ.



Литература

1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пособие / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
2. Ильинский, И.М. Молодежь как глобальная проблема человечества. Молодежная политика как императив XXI века / И.М. Ильинский. – Москва, 2002.
3. Ясвин, В.А. образовательная среда-от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – Москва: ЦКФЛ РАО, 2008. – 248 с.
4. Платонов, Д.Н. Формирование стратегии развития региональной системы непрерывного физкультурного образования / Д.Н. Платонов, Л.Л. Платонова, И.А. Черкашин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 3.

References

1. Ilyin, E.P. Psychology of physical education: textbook. allowance / E.P. Ilyin. -SPb.: Publishing house of the RSPU im. A.I. Herzen, 2000. -486 p.
2. Ilyinsky, I.M. Youth as a global problem of humanity. Youth policy as an imperative of the XXI century / I.M. Ilyinsky. -M., 2002.
3. Yasvin, V.A. educational environment – from modeling to design / V.A. Yasvin. -M.: TsKFL RAO, 2008.-248 p. In the meantime, there is no need to know about it. ”
4. Platonov D.N. Formation of the development strategy of the regional system of continuous physical education / D.N. Platonov, L.L. Platonova, I.A. Cherkashin // Theory and practice of physical culture. – 2015. – No. 10. – С.3

* * *

УДК 796.92

Бугаева А.В., Дьячковский А.Г.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ 13-14 ЛЕТ

Аннотация. Исследована развитие скоростно-силовых качеств у лыжников спринтеров 13-14 лет. Для этого используем специально разработанные упражнения.

Abstract. The development of speed-power qualities among sprinter skiers of 13-14 years old has been investigated. For this we use specially designed exercises.

Ключевые слова: спринтерская дисциплина, совершенствование скоростно-силовых качеств, специальные упражнения, разработанная методика подготовки, тестирование общей и специальной подготовки.



Keywords: sprint discipline, speed-strength qualities improvement, special exercises, developed training methodology, testing of general and special training.

Введение. Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Наибольшей популярностью пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Вся многолетняя подготовка лыжника-гонщика спринтера должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортсмена и принципами, и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках.

Цель исследования: разработать комплекс упражнений по развитию скоростно-силовых качеств у лыжников-спринтеров.

Метод исследования. Проведя подробный анализ научно-методической литературы, мы пришли к выводу, что на практике развитие скоростно-силовых качеств как отдельный комплекс упражнений, как правило, не выделяется. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, присутствуют практически на всех тренировках. Но цели развития этих способностей не ставится, следовательно, отсутствует систематичность и направленность работы. Нас интересует в рамках нашего исследования именно развитие скоростно-силовых качеств у лыжников-спринтеров 13-14 лет.

Наша методика развития скоростно-силовых качеств состоит из комплекса упражнений, включающего в себя:

- 1) упражнения на развитие «стартовой» и «взрывной» силы,
- 2) упражнения на развитие скорости бега.

Развитие скоростно-силовых качеств требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжении и расслаблении.

Общая установка при занятиях на быстроту должна исходить из следующих положений:

- заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении (как физическом, так и психическом) сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии скоростные способности совершенствуются плохо;



- в структуре отдельного занятия упражнения на развитие скоростных способностей желательно планировать в начале основной части;
- интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание различных видов скоростных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Тестирование для выявления уровня общей и специальной подготовленности лыжников-гонщиков к спринтерским дистанциям. Для определения уровня общей физической подготовленности, в частности скоростно-силовых качеств, используются следующие тесты :

- бег 10 м, с.
- бег «змейкой» 10 м, с;
- прыжок в длину с места, см;
- прыжок вверх, см.

Для определения уровня развития специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков используются такие тесты, как:

- передвижение на лыжероллерах свободным стилем 500 м, с;
- передвижение на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом 500 м, с.

Педагогический эксперимент будет проведен с целью улучшения методики подготовки лыжников-гонщиков 13 – 14 лет к спринтерским дистанциям.

Педагогический эксперимент, нами проводилось с августа – декабрь 2019г. с учащимися спортивных школ г. Якутска – ДЮСШ № 4 и ДЮСШ № 5 на базах РСДЮСШОР г. Алдан и ДЮСШ № 5.

В начале основного эксперимента было протестировано 25 лыжников-гонщиков 13-14 лет ДЮСШ № 4 и № 5 г. Якутска. На основе показанных результатов по общефизической подготовке были отобраны 12 спортсменов, показавшие более высокие результаты в тестах скоростно-силовой направленности.

Испытуемые были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную по 6 человек в каждой. По уровню развития физических качеств, в том числе специальной выносливости, и техническим показателям группы в начале эксперимента не имеют существенных различий.

Контрольная и экспериментальная группа до исследования занимались по общей программе для ДЮСШ и СДЮСШОР. В ходе исследования контрольная группа продолжила заниматься по данной мето-



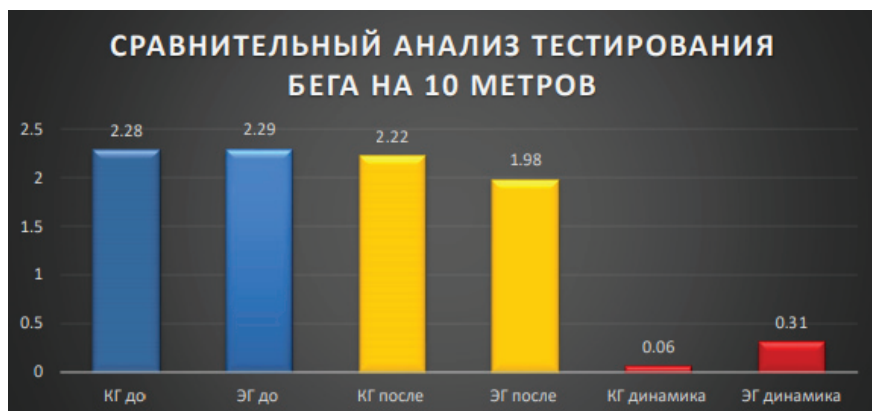
дике, а экспериментальная группа начал заниматься по специально разработанной методике, ориентированной на подготовку к спринтерским дистанциям.

В конце эксперимента испытуемые также были протестированы по общей и специальной физической подготовленности.

Разработанный нами комплекс для совершенствования скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков 13-14 лет включает в себя следующие упражнения:

- 1) бег на 30 метров с низкого старта с максимальным ускорением;
- 2) бег на 30 метров с высокого старта с максимальным ускорением;
- 3) бег на 30 метров с максимальным ускорением;
- 4) бег с отягощениями на лыжероллерах/лыжах;
- 5) бег по сугробам на лыжах;
- 6) бег с высоким подниманием коленей и с максимальной частотой шагов;
- 7) продвижение быстрыми скачками с отталкиванием с носка;
- 8) ускорения на лыжероллерах/лыжах 50-60 м 25-30 раз.
- 9) резкие перемены темпа бега на лыжероллерах/лыжах при прохождении средних дистанций;
- 10) достижение максимальной скорости бега на дистанции с предварительным разбегом (6-8 м).

Результаты исследования:



Сравнительный анализ средних показателей начального и контрольного тестирования, экспериментальной и контрольной группы в беге на 10 м.

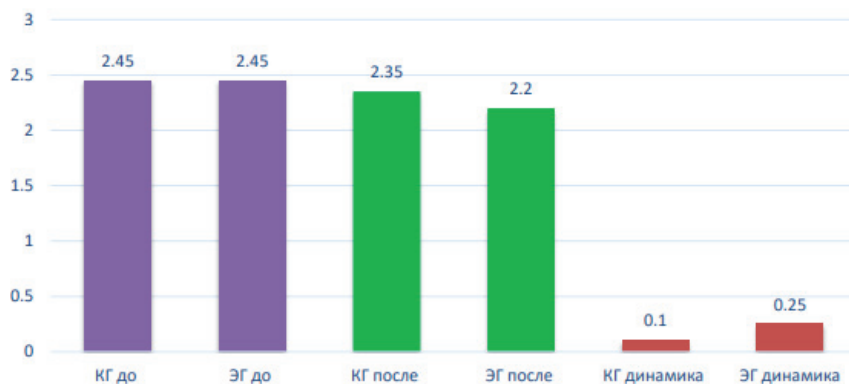


Контрольная группа – до 2,28 сек., после 2,22 сек., улучшение результата на 0,06 сек.

Экспериментальная группа – до 2,29 сек., после 1,98 сек., улучшение результата на 0,31 сек.

Сравнительный анализ определения общей физической подготовленности на контрольном этапе показывает заметное улучшение.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕСТИРОВАНИЯ БЕГА «ЗМЕЙКОЙ» НА 10м



Сравнительный анализ средних показателей начального и контрольного тестирования, экспериментальной и контрольной группы в беге «Змейкой» на 10 м.

Контрольная группа – до 2,45 сек., после 2,35 сек.

Экспериментальная группа – до 2,45 сек., после 2,20 сек.

Сравнительный анализ теста бег змейкой на 10 м показывает улучшение результата в экспериментальной группе на 0,25 д. сек., в контрольной группе на 0,10 д. сек.

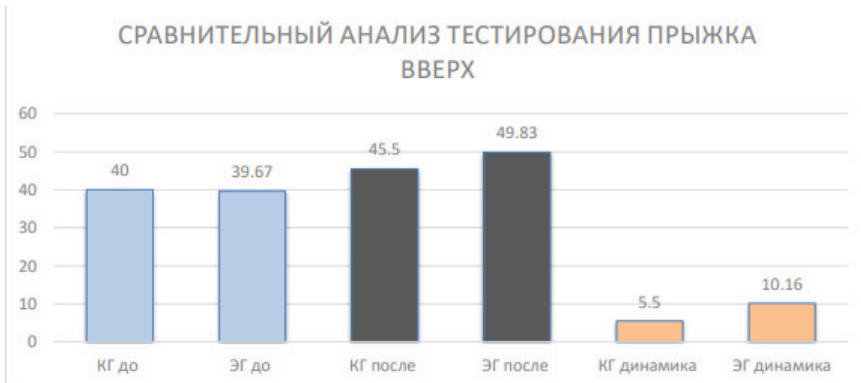


Сравнительный анализ средних показателей начального и контрольного тестирования, экспериментальной и контрольной группы в прыжке в длину с места.

Контрольная группа – до 190,3 см, после 196 см.

Экспериментальная группа – до 190 см, после 209,5 см.

Тест прыжок в длину с места показал наибольшее улучшение у спортсменов в экспериментальной группе на 19,5 см., в контрольной группе 5,7 см.



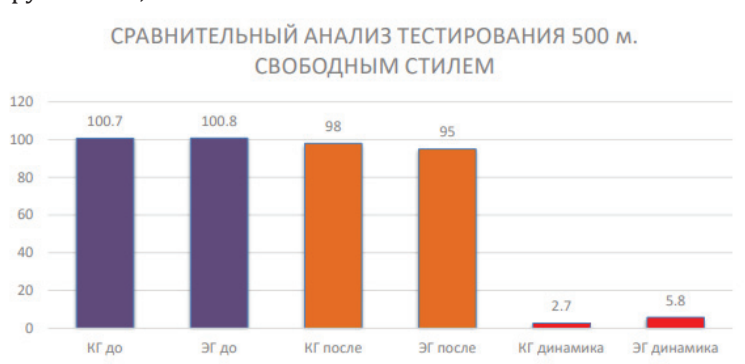
Сравнительный анализ средних показателей начального и контрольного тестирования, экспериментальной и контрольной группы в прыжке вверх.

Контрольная группа – до 40 см, после 45,5 см.

Экспериментальная группа – до 39,67 см, после 49,83 см.



Сравнительный анализ теста прыжок вверх показывает улучшение результата в экспериментальной группе на 10,16 см, в контрольной группе на 5,5 см.

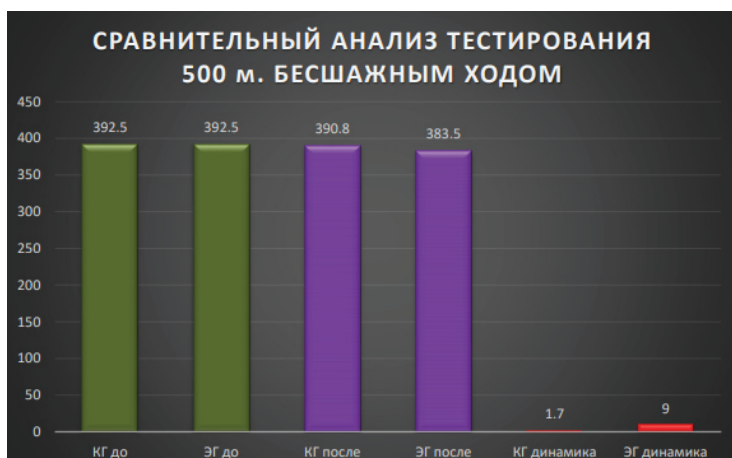



Сравнительный анализ средних показателей уровня специальной физической подготовленности начального и контрольного тестирования, экспериментальной и контрольной группы.

Контрольная группа – до 100,7 сек., после 98 сек.

Экспериментальная группа – до 100,8 сек., после 95 сек.

Тестирования специальной физической подготовленности, результаты в передвижении на лыжероллерах свободным стилем 500 метров в контрольной группе в среднем сократились на 2,7 сек., а у лыжников-гонщиков экспериментальной группы данный показатель сократился на 5,8 сек.





Сравнительный анализ средних показателей уровня специальной физической подготовленности начального и контрольного тестирования, экспериментальной и контрольной группы.

Контрольная группа – до 392,5 сек., после 390,8 сек.

Экспериментальная группа – до 392,5 сек., после 383,5 сек.

При передвижении 500 метров бесшажным ходом, у лыжников контрольной группы результаты сократились на 1,7 сек., у испытуемых экспериментальной группы – на 9 сек.

Вывод. Проанализировав полученные данные тестов можно сказать, что средние увеличения конечных результатов в контрольной группе были незначительные, тогда как у лыжников-гонщиков экспериментальной группы увеличение результатов по всем тестам было достоверно.

Что касается тестирования специальной физической подготовленности, то результаты в передвижении на лыжероллерах свободным стилем 500 метров в контрольной группе в среднем сократились на 2,67 с (2,65 %), а у лыжников-гонщиков экспериментальной группы данный показатель сократился на 5,83 с (5,78 %). При передвижении 500 метров бесшажным ходом, у лыжников контрольной группы результаты сократились на 1,67 с (0,43 %), у испытуемых экспериментальной группы – на 9 с (2,29 %).

Изменение результатов тестирования как общей, так и специальной подготовленности в экспериментальной группе является достоверным, а в контрольной нет.

Результаты исследования разработанной методики предсоревновательной подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет к спринтерским дистанциям показали, что комплекс упражнений, направленный на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств, является эффективным.

Литература

1. Головачев, А.И. Актуальные проблемы российского лыжного спорта / А.И. Головачев // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 57-60.
2. Демко, Н.А. Лыжные гонки: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва / Н.А. Демко, А.А. Томанов, О.Л. Гракович. – Минск, 2003. – 133 с.
3. Михайловский, С.П. Технология совершенствования двигательных действий лыжников-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.П. Михайловский. – Хабаровск, 2011. – 22 с.



4. Семянникова, В.В. Скоростно-силовая подготовка юных лыжников-гонщиков 13-15 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С.345-348

References

1. Golovachev, A.I. Actual problems of Russian skiing / A.I. Golovachev // Bulletin of sports science. – No 3.-2010.-P. 57-60.

2. Demko, N.A. Cross-country skiing: Program for children and youth sports schools, specialized children and youth sports reserve schools / N.A. Demko, A.A. Tomanov, O. L. Grakovich. – Mn., 2003. -- 133 p.

3. Mikhailovsky, S.P. Technology of improving motor actions of skiers-sprinters Avtoref. diss. ... Cand. ped. Sciences / S.P. Mikhailovsky. – Khabarovsk, 2011. -- 22 p.

4. Semyannikova V.V., Speed-strength training of young skiers-racers 13-15 years old. Scientific notes of the P.F. Lesgaft. – 2020. – No. 2 (180) .S.345-348

* * *

УДК 796/799

Волкова С.Н., Сивак Е.Е., Панкратьева О.В., Борсук Т.В.

*Курская государственная сельскохозяйственная
академия имени И. И. Иванова,
г. Курск*

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНАМ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПРЕДПОЛАГАЮЩИМ «ОЧНЫЕ» ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Аннотация. Занятия физической культурой и спортом для обучающихся включаются в учебные планы для сохранения, поддержания здоровья и физической активности, а также развития их как личных качеств, таких как скорость, выносливость, способность добиваться поставленной цели, выдержки, саморазвитие. Все цели и задачи современных методик направлены для реализации потенциала обучающихся.

Abstract. Physical culture and sports classes for students are included in the curriculum for the preservation, maintenance of health and physical activity, as well as their development as personal qualities, such as speed, endurance, ability to achieve a goal, endurance, self-development. All the goals and objectives of modern methods are aimed at realizing the potential of students.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, дистанционное обучение, технический риск, здоровье, качество.

Keywords: sport, physical culture, distance learning, technical risk, health, quality.



Введение. Существует множество техник и методик преподавания физической культуры, в том числе и авторских. Но современные условия ставят перед преподавателями всё новые задачи. Наши исследования посвящены соответствию техники безопасности и требованиям ФГОС при проведении дистанционных занятий физической культурой в новых вызовах времени.

Цель исследования – показать неотъемлемость и важность внедрения полноценных и прогрессивных технологий спортивного оснащения повсеместно для подготовки физкультурно- оздоровительных занятий.

Методика и организация исследования при проведении научного эксперимента применялся метод сплошного наблюдения за организованными группами обучающихся.

Результаты исследования и их обсуждения. При проведении очных практических занятий студенты сформированы по группам, но у каждого обучающегося при этом свои биометрические данные физической активности, у некоторых имеется опыт спортивных побед, а иные имеют лишь скрытые возможности и потенциал для работы под наблюдением преподавателя [1].

Очные занятия проводятся как на открытом воздухе на специально оборудованных площадках и стадионах, так и в спортивных залах в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Новый вызов времени, а именно переход на цифровые платформы выявили как положительные, так и отрицательные стороны связанные с дистанционным форматом обучения.

Данный формат несомненно удобен, если человек обделен физкультурными навыками вплоть до инвалидности, для данной категории обучающихся цифровые платформы функционируют уже давно и не несут в себе ни угрозы отрицательного влияния на здоровье, ни возможности приумножить свои спортивные достижения. Но по статистике данная категория среди молодых людей занимает 1:100 [2].

Для полноценного нравственно-физического воспитания в рамках спортивного развития на базе соответствующих Министерств и ведомств за многие годы работы конструкторов, архитекторов, спортивных деятелей, Рос стандарта разработаны и созданы свод норм, правил и требований для проведения занятий по физической культуре и спорту, а также требований к спортивным залам для различных видов игр, площадкам и инвентарю (рис. 1, 2).



Рисунок 1 – Спортивный зал для занятий футболом

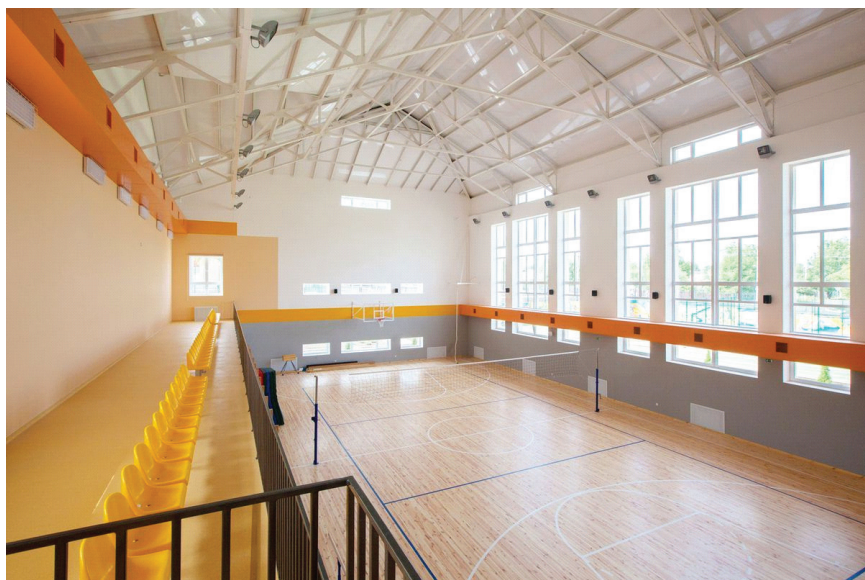


Рисунок 2 – Спортивный зал для занятий волейболом



Цель таких разработок являлось внедрение в проектирование и строительство прогрессивных функциональных и технических решений, направленных на создание полноценной архитектурной среды, обеспечивающей реализацию целей и задач, возникающих в процессе организации массовой спортивной подготовки обучающихся, а так же физкультурно-оздоровительных и реабилитационных занятий для людей различных возрастов [3].

В документах рассматриваются вопросы, относящиеся к основным функциональным характеристикам и свойствам мест для физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий и первоначально необходимых вспомогательных помещений при них:

- габариты и разметка мест для занятий, включая размеры зон безопасности;

- удельные площади, показатели единовременной вместимости спортивных площадок и мест занятий, минимально необходимые расстояния между ними и внутренними поверхностями ограждающих конструкций;

- физико-механические свойства и фактура внутренних отделочных материалов и также устройств, защищающих от ударных воздействий поверхности стен, потолков, световые проемы и осветительные приборы;

- основные требования к физическим параметрам внутренней среды.

В требованиях и рекомендациях по объемно-планировочным и инженерно-конструктивным решениям содержатся также основные необходимые сведения по размерным параметрам, инженерному и санитарно-техническому оборудованию, фактуре, цвету и акустическим свойствам внутренних поверхностей помещений, учитывающие возможности использования мест для занятий и вспомогательных помещений инвалидами (включая детей и подростков) различных категорий (имеющих поражения органов зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата) [4].

Тренер –преподаватель ведущий занятия обладая знаниями своей профессии, так же является наставником для студента, он является не только пассивным наблюдателем, но и активным участником обучения навыкам физической подготовки. Ведь сила мысли позволяет управлять своим телом, сила воли позволяет добиться этого, сила разума позволяет вовремя остановиться. Занимаясь физической культурой с детьми 18+ с одной стороны мы имеем перед собой



сформированную личность у которой свои взгляды на развитие способностей и силовых возможностей, а с другой стороны мы имеем перед собой склонных к амбициям молодых людей, которые могут в любой момент совершить спортивное «достижение» в ущерб своему здоровью и здоровью окружающих. И задача преподавателя увидеть эти изменения. Контроль пульса, интенсивности дыхания, показатели давления, изменение цвета кожных покровов, все эти данные характеризуют состояние при нагрузках в определенный момент времени, и позволяет заметить тревожные изменения и организовать индивидуальный подход.

Выводы. Дистанционный формат лишает возможности постоянного мониторинга за здоровьем обучающегося со стороны тренера-преподавателя, а это приоритет, ставит в зависимость от технического риска обе стороны, условия тренировки и физкультурного занятия может проходить при этом в стесненных, травмоопасных условиях, с недостаточной вентиляцией и пространственной экспозицией [5]. В то же время эти условия способствуют развитию творческих способностей по применению физкультурных навыков в быту, познания теории физических движений, но для разработки качественных занятий при этой форме обучения необходим подход с точки зрения требований стандартов.

Литература

1. Волкова С.Н., Муха Д.В. Моделирование и прогнозирование эволюционных процессов в социально-экологических системах. – Курск: Изд-во КГСХА, 2009. – 153 с.
2. Волкова С.Н., Муха Д.В. Прогнозирование и числовые характеристики непрерывных циклических процессов экосистемы // Доклады Российской академии сельскохозяйственных наук. – 1996. – № 1. – 17 с.
3. Муха В.Д., Волкова С.Н., Муха Д.В. Критерий эффективности эколого-экономической безопасности // Повышение эффективности и конкурентоспособности сельского хозяйства в условиях формирования открытой экономики: материалы международной научно-практической конференции). – 2003. – С. 49-51.
4. Волкова С.Н., Майоров О.И., Сивак Е.Е., Мясоедова М.А., Потемкин С.Н. Последствия антропогенного воздействия в развитии сельского хозяйства // Вестник Курской государственной сельскохозяйственной академии. – 2012. – № 2. – С. 78-80.
5. Волкова С.Н., Сивак Е.Е., Пашкова М.И., Н.А. Костенко, Герасимова В.В. Формула времени эволюционного развития // Наука в современном информаци-



онном обществе: материалы V международной научно-практической конференции). – 2015. – 134 с.

References

1. Volkova S. N., Mukha D. V. Modeling and forecasting of evolutionary processes in socio-ecological systems.

2. Volkova S. N., Mukha D. V. Forecasting and numerical characteristics of continuous cyclic processes of the ecosystem. Reports of the Russian Academy of Agricultural Sciences. 1996. No. 1. – 17с.

3. Mukha V. D., Volkova S. N., Mukha D. V. Criterion of efficiency of ecological and economic security. Improving the efficiency and competitiveness of agriculture in the context of the formation of an open economy (Materials of the international scientific and practical conference). 2003. – p. 49-51.

4. Volkova S. N., Mayorov O. I., Sivak E. E., Myasoedova M. A., Potemkin S. N. Consequences of anthropogenic impact in the development of agriculture. Bulletin of the Kursk State Agricultural Academy Kursk State Agricultural Academy, 2-2012-pp. 78-80.

5. Volkova S. N., Sivak E. E., Pashkova M. I., N. A. Kostenko, Gerasimova V. V. Formula of time of evolutionary development.

* * *

УДК 796.92.093.642

Дунаев К.С.

*Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка*

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО БИАТЛОНА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ И ЕГО ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. Статья посвящена вопросам развития российского биатлона на современном этапе с учетом результатов сборной команды на последних Чемпионатах Мира и Олимпийских зимних играх. В ней показаны вопросы и пути их решения для вывода результатов сборной команды России по биатлону на рубежи восьмидесятых – девяностых годов, когда Российские биатлонисты добивались больших успехов как в личных гонках, командных, так и в общем зачете. Данная статья показывает заинтересованность всех специалистов, любителей биатлона в решении затронутых вопросов.

Ключевые слова: биатлон, Кубок Наций, Чемпионат Мира, виды подготовки.



Введение. Участие сборной команды России на чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх – один из основных показателей развития биатлона в нашей стране. Однако, в этой связи, огромное значение для более объективной оценки выявления положения состояния развития Российского биатлона, являются и результаты Кубка Наций по биатлону по итогам 9 этапов кубка Мира.

Итоги выступления российских биатлонистов в последние годы желают лучшего. Данное мнение актуально после сравнения результатов до и после Олимпийских зимних игр XXI -2010 года в Канаде (г. Калгари) где Российские биатлонисты завоевали 2 золотые медали, 1 серебро и 2 бронзовых, а на Олимпийских зимних играх в г. Сочи (Россия) XXII – 2014 года наши спортсмены завоевали также 4 медали, но с другим достоинством по качеству (1 золотая медаль, 2 бронзовых и 1 серебряная). 2018 год – Олимпийские игры в Ю.Корее –команда России состояла из 4 спортсменов (2 женщины и 2 мужчин), Результат – ни одной медали как в индивидуальных гонках (даже непопадание некоторых спортсменов в масстарт), так и в смешанной эстафете (9 место). Здесь следует с казать, что на Олимпийских играх в Ю. Корее –команда России выступала не полным составом в силу того, что часть спортсменов основного состава команды по допинговым скандалам не были допущены до участия в соревнованиях [1, 2].

Общеконандное место в Кубке Наций 2019-2020 году Российская сборная заняла общее командное место – шестое.

На чемпионате Мира 2021 года сборная команда России завоевала среди мужчин и женщин одну медаль – в эстафете среди мужчин и как следствие поделила 7 – 9 места в общеконандном зачете со сборными Белоруссии и Украины.

Однако общее заключение в том, что произошел регресс в развитии Российского биатлона.

Цель исследования – проанализировать итоги выступления Российских биатлонистов на последних крупнейших соревнованиях мирового масштаба.

Материалы и методы исследования – анализ научно-методической литературы, протоколов соревнований, методы математической статистики.

Результаты исследования. Базируясь на результатах самых важнейших соревнований (Олимпийские игры, Чемпионаты Мира,



итоги кубков Наций) последних лет рассмотрим некоторые вопросы, которые необходимо решать в Российском биатлоне для его развития в ближайшем будущем.

Из каких позиций складывается впечатление и принимается решение о состоянии развития Российского биатлона на данный момент?

Вывод очевиден – от количества и достоинства завоеванных мест на Олимпийских зимних играх и Чемпионатах Мира.

Рассмотрим проблемы, которые необходимо решать в российском биатлоне в самое ближайшее время. Вот некоторые из них:

- отставание в гоночной подготовке. Требуется пересмотреть всю систему подготовки высококвалифицированных спортсменов с акцентом на модельные характеристики сильнейших биатлонистов Мира (физических, технических, специальных физических качеств).

- необходима только централизованная подготовка сборной команд России с систематической, периодической отчетностью по основным вопросам методики подготовки и самочувствия спортсменов. Налаживание широкого обсуждения в ходе подготовки как сборных команд в целом, так и по каждому спортсмену в отдельности с учетом их индивидуальных особенностей на страницах печати.

- существуют пробелы и в морально – волевой и психологической подготовке как в процессе тренировочного процесса, так и вовремя выступления на соревнованиях. В этой связи необходимо рассмотреть вопрос о привлечении к подготовке высококвалифицированных биатлонистов специалистов в области спортивной психологии.

- к недостаткам здесь можно отнести и нестабильность в отдельных компонентах спортивно-технических результатах в соревновательной деятельности, а также не выход на «пик» спортивной формы на период ответственных соревнований.

- рассмотреть вопрос совместно с министерством спорта и министерством образования об открытии специализаций по виду спорта «Биатлон» в специализированных вузах, набор студентов на дневную форму обучения.

- разработать систему о количестве тренировочных сборов и тренировочных днях в условиях среднегорья, а также в вопросах акклиматизации, реакклиматизации, их фаз, конкретно с учетом индивидуальных особенностей членов сборной команды.

- рассмотреть вопрос отбора в сборную команду страны по результатам выступлений на соревнованиях чемпионата Мира, Европы,



чемпионата России, кубка Мира, кубка Европы и традиционных соревнований на призы «Ижевской винтовки».

- продолжать работу по выпуску качественного спортивного лыжного инвентаря, спортивной формы, малокалиберного и пневматического оружия, спортивных патронов к ним.

- необходимо рассмотреть вопрос о целесообразности проведения первенства России по биатлону после Чемпионата Мира или после Олимпийских зимних игр.

- рассмотреть вопрос об организации выпуска журнала «Биатлон».

- актуальны и вопросы допинга. Данная проблема нуждается в решении всех ответственных, заинтересованных лиц и на государственном уровне.

В последние годы активно развивается летний биатлон на лыжероллерах. В развитии международного биатлона следовало бы международному союзу биатлонистов поставить вопрос о включении летнего биатлона в программу летних Олимпийских игр, а также и в программу летних международных универсиад.

Выводы. 1. Рассмотренные вопросы необходимо прорабатывать на различных конференциях российского масштаба по биатлону, тренерских советах СБР, а также на тренерских советах регионов и республик, а также на конференциях циклических видов спорта и, в частности, по лыжным гонкам и лыжному двоеборью.

2. Предложить руководству международной федерации IBU через его членов, которые есть в Федерации Союза биатлонистов России рассмотреть перечисленные предложения по усовершенствованию, модернизации проведения соревнований по биатлону.

3. Предложить международной федерации IBU проведение международных конференций по биатлону, а также и на конференциях FISU

Литература

1. Безмельницин, Н.Г. Биатлон: учебник для институтов физической культуры / Н. Г. Безмельницин. – Омск, 2015. – 256 с.

2. Целевая комплексная программа «Подготовка сборной команды Российской Федерации по биатлону к XXIII Олимпийским зимним играм 2018 года в г. Пхенчхан (Республика Корея)» / сост. Д.Я. Алексахин [и др.]. – Москва, 2014. – 75 с.

* * *



УДК 796 /799

Дуро-Даини Д.А.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ЕГО РАЗВИТИЕ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения современных инновационно-технических технологий, подходов и методик в процессе физической подготовки и спортивной тренировки. Приведено описание новаторских технологий в учебно-тренировочных занятиях и проанализированы некоторые перспективы развития института физической культуры и спорта.

Abstract. The article examines the features of the use of modern innovative and technical technologies, approaches and techniques in the process of physical training and sports training. The description of innovative technologies in educational and training sessions is given and some prospects for the development of the institute of physical culture and sports are analyzed.

Ключевые слова: технологии, инновации, спорт, спортивная культура, физическая подготовка.

Keywords: technologies, innovations, sports, sports culture, physical training.

Введение. Последние десятилетия характеризуются крайне высокими темпами научно-технического развития, проникающего во все сферы общественной жизни, в том числе в спорт. Современный этап спортивной культуры принято отсчитывать с конца XIX века, поскольку именно с этого момента её развитие стало протекать параллельно научно-техническому прогрессу [1]. Особый интерес представляет изучение применения современных технологий в спорте и их влияние на развитие спортивной культуры.

Цель исследования. Анализ разработок и исследований касательно применения информационных технологий, технических методов и средств в развитии физических способностей спортсменов. Обзор перспектив развития института спорта при внедрении в учебно-тренировочный процесс современных спортивных технологий.

Методика и организация исследования. В процессе исследования были использованы методы анализа научно-методической литературы, теоретического анализа, синтеза и обобщения. Исследование проводилось в несколько этапов:

- Выбор темы и постановка цели.



- Поиск научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме и её теоретический анализ. Изучению и анализу подвергались литературные источники, посвящённые проблеме применения современных технологий в спорте и перспективам его развития.

- Определение проблемы исследования, установление актуальности и степени разработанности темы исследования и формулирование выводов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя влияние научно-технического прогресса на развитие спорта, стоит отметить значительное преобразование системы подготовки: современный тренировочный процесс практически невозможен без применения различных тренажёров [1]. Помимо этого, выделяют влияние технологий на спортивное оборудование (развитие электроники, появление новых материалов и сплавов), физическую подготовку (применение электростимуляторов, пульсометров, биомеханических тренажёров-стимуляторов и прочего) и технику исполнения (изменение динамики ряда игр за счёт появления возможности использовать видеоповтор, образование новых стилей благодаря преобразованию спортивного снаряжения и прочее) [2]. Эти влияния приводят к необходимости внесения изменений в физическую подготовку, в частности – в тренировочный процесс. Так, в лыжном спорте потребовалось ввести дополнительные упражнения, направленные на укрепление приводящих мышц и коленей; в хоккее распространение углепластиковых клюшек привело к учащению травм запястья, что сделало необходимым добавление специальных упражнений для укрепления этой части руки.

Для оптимизации тренировочного процесса применяются разнообразные физкультурно-оздоровительные инновации, в число которых входят как современные приспособления и тренажёры, так и новые виды занятий, спортивные техники и методики преподавания [3]. К основным современным физкультурно-спортивным технологиям относят стретчинг, технику степа, слайд, кроссфит, велнесмикс и дэнсмикс. Эти техники, как и прочие инновационные фитнес-технологии, ориентированы на формирование спортивной культуры, физическое совершенствование, повышение физической и умственной работоспособности.

Помимо развития двигательной системы и повышения уровня здоровья, современные техники способствуют развитию настойчи-



вости и целеустремлённости, а распространённая практика использования музыкального сопровождения на занятиях благоприятно сказывается на психоэмоциональном состоянии занимающихся. Это значительно расширяет возможности применения физкультурно-оздоровительных инноваций в различных возрастных группах.

Среди современных технологических подходов к подготовке спортсменов выделяют технологии планирования, принятия решений, тренировки и обучения, контроля и тестирования. Технология тренировки включает технологии воспитания двигательных качеств и обучения двигательным действиям [4]. Все эти технологии основываются на оптимальном сочетании интенсивности и объёма тренировочных нагрузок. Эффективность новых технологий и научно-методических разработок определяется степенью их применения в текущей и будущей практике.

Новые психобиомеханические и психофизические технологии позволяют занимающимися выполнять двигательные действия в границах заданных силовых и кинематических параметров, что формирует условия для корректного выполнения двигательных действий и способствует закреплению в сознании новых, недоступных ранее образов мышечной моторики. Важной особенностью подобных технологий является возможность их взаимосвязи с предметной и искусственной управляющей средой. Такая взаимосвязь даёт возможность образовывать функциональную систему, имеющую конечный результат действия, состоящий в обучении определённому виду движения либо в достижении конкретного уровня соответствия.

Многие технологии, включая психофизические, базируются на управлении электропотенциалом мышц и на использовании звуковых и оптических систем обратной связи. В основе психобиомеханических технологий, задающих физические и геометрические ограничения и построенных на голономных и неголономных связях, принудительном перемещении отдельных звеньев и всего тела человека и применении внешних нагрузочных устройств, лежит взаимодействие с элементами предметной среды. Технологии такого рода базируются на трёхуровневой системе управления многосуставными движениями, включающей задание конечной цели движения и его активацию, автоматизированное определение задания для конкретных суставов и определение усилий, требуемых для мышц данного сустава, а также на целенаправленном задании свойств предметной и искусственной



управляющей среды и формировании искусственных синергий движения – блоков, образующих целостное движение.

Большое значение в организации тренировочного процесса имеет контроль за его ходом, тестирование и аналитическая система. Примером реально применяемой на практике системы анализа является «ИСИДА Спорт», позволяющая организовывать и отслеживать исполнение целого тренировочного цикла, проводить анализ тренировок и фиксировать качество выполнения упражнений, помогая спортсменам и тренерам достигать лучших спортивных результатов [5]. Применение современных аналитических методов позволяет изучать эффект, достигаемый в ходе тренировочного процесса, и его вариативность в зависимости от конкретного плана тренировок, медицинского состояния и выступлений на соревнованиях, а также с высокой точностью прогнозировать результаты спортсменов. В системе можно формировать индивидуальные тренировочные графики спортсменов и многолетние календари спортивных событий, структурировать текстовые и мультимедийные материалы, осуществлять документооборот и вести медицинскую карту спортсмена. Последним занимается наблюдающий спортсмена врач, при этом заносящиеся данные о болезнях и особенностях лечения не попадают в открытый доступ, что позволяет поддерживать конфиденциальность. Также в системе размещаются обучающие материалы, создаваемые федерацией, которые могут использоваться всеми спортсменами. Доступность подобных систем делает возможным решение существующей проблемы обучения спортсменов, проживающих в регионах, а также на ранних этапах их деятельности.

Выводы. Анализ научных материалов позволяет дать определенные современным технологиям в спорте и выделить их ключевые признаки. Технологии в физической культуре охватывают приёмы, методы и рациональные пути в обучении, развитии физических качеств, совершенствовании движений и всех аспектах учебно-тренировочного процесса. Современные спортивные технологии можно охарактеризовать следующими признаками:

- экономичность, то есть достижение целей обучения при минимальных затратах средств, времени и сил спортсмена и тренера;
- наличие дидактических нововведений, имеющих научное обоснование и экспериментальную проверку;
- воспроизводимость результатов на разных группах;

- интеграция смежных областей знаний;
- использование инновационных технических средств.

Введение в тренировочный процесс спортсменов инновационной информационно-технической среды позволяет оптимизировать его, сделав более эффективным, и спрогнозировать будущие результаты. Новые разработки делают спорт доступнее и понятнее для человека, что оказывает положительное влияние на его физическое и психологическое состояние.

Литература

1. Еременко В.Н., Синько О.В., Федорова Н.П. Особенности развития спорта под влиянием научно-технического прогресса и его принятие человеком // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 3 (28). – С. 336-338.
2. Кириллова Е.Б., Иванова Е.Ю. Влияние новейших технологий на спортивный результат (анализ зарубежной и отечественной литературы) // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 1 (19). – С. 41-50.
3. Максимов Д.А. Программно-целевое управление развитием сферы физической культуры и спорта с помощью использования инновационных технологий в регионе (на примере Орловской области) // Наука-2020. – 2018. – № 6 (22). – С. 39-44.
4. Скрипка А.Д., Лямха Л., Яняк А., Шевчик П. Технологии в физическом воспитании и спортивной тренировке // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов. Материалы международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 31-35.
5. Костина А.А., Махов С.Ю. Инновационные технологии в профессиональном спорте // Наука-2020. – 2017. – № 1 (12). – С. 57-61.

References

1. Eremenko V.N., Sinko O.V., Fedorova N.P. Features of the development of sports under the influence of scientific and technological progress and its acceptance by man // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2019. – Т. 8, No. 3 (28). – S. 336-338.
2. Kirillova E.B., Ivanova E.Yu. Influence of the latest technologies on sports performance (analysis of foreign and domestic literature) // Physical education and sports training. – 2017. – No. 1 (19). – S. 41-50.
3. Maksimov D.A. Program-targeted management of the development of the sphere of physical culture and sports through the use of innovative technologies in the region (on the example of the Oryol region) // Science-2020. – 2018. – No. 6 (22). – S. 39-44.
4. Skripko AD, Lyamkha L., Yanyak A., Shevchik P. Technologies in physical education and sports training // Scientific and methodological support of physical



education and sports training of university students. Materials of the international scientific and practical conference. – 2018. -- S. 31-35.

5. Kostina A.A., Makhov S.Yu. Innovative technologies in professional sports // Science-2020. – 2017. – No. 1 (12). – S. 57-61.

* * *

УДК 796.9 (98)

*Зобкова Е.А., Федоров В.А., Яненко Д.Д.
Брянское государственное училище олимпийского резерва,
г. Брянск*

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ К УЧАСТИЮ В АРКТИЧЕСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ

Аннотация. Сегодня традиционные виды спорта народов Арктики привлекают к себе внимание мировой спортивной общественности не только своей самобытностью, но и особыми, отточенными за многие века техниками упражнений и тренировок, представляющими немалый интерес для тех, кто занимается профессиональным спортом. Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс спортсменов все в большей степени начинает приобретать характер научно-практического поиска, требуя научно-обоснованного подхода к организации и планированию спортивной подготовки.

Abstract. Today, the traditional sports of the peoples of the Arctic attract the attention of the world sports community not only by their originality, but also by special techniques of exercises and training, honed over many centuries, which are of considerable interest to those who are engaged in professional sports. Modern sports are characterized by high requirements for the quality of the construction of the training process and the effectiveness of its implementation in the conditions of competitive activity.

The training process of athletes is increasingly beginning to acquire the character of a scientific and practical search, requiring a scientifically based approach to the organization and planning of sports training.

Ключевые слова: показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков, результаты участия в Арктических зимних играх, использование национальных видов спорта в подготовке юных спортсменов.

Keywords: indicators of physical fitness of cross-country skiers, results of participation in the Arctic Winter Games, the use of national sports in the training of young athletes.



Введение. Анализ изученной нами методической литературы и практического опыта тренеров, которые принимали участие в подготовке лыжников-гонщиков к участию в Арктических зимних играх, показал разнохарактерность в рекомендациях по использованию разнообразных методик и средств тренировки, используемых в процессе подготовки спортсменов.

Это позволяет судить о том, что в настоящее время нет определенной системы организации тренировочного процесса, для осуществления качественной и планомерной подготовки спортсменов для участия в соревнованиях по зимним национальным видам спорта.

И в связи с вышесказанным возникает необходимость разработки методики тренировки по подготовке к данным соревнованиям (Арктическим зимним играм), в частности к такой дисциплине, как бег на снегоступах.

Цель исследования – проанализировать показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков, принимающих участие в Арктических зимних играх.

Организация исследования. Исследование проводилось с мая 2019 г. по май 2020 г. на базе ГАУ ЯНАО СШОР им. Т.В. Ахатовой города Лабитнанги. В нем приняли участие 10 лыжниц-гонщиц, 16 – 18 лет, имеющих I и II спортивный разряд, и принимавших участие в Арктических играх 2018 года (бег на снегоступах).

Для проведения исследования было сформировано две группы – контрольная и экспериментальная. В контрольной группе занятия проводились по программе спортивной подготовки по лыжным гонкам, а в тренировки экспериментальной группы, были включены дополнительные упражнения по освоению использования снегоступов. Комплексы упражнений применялись с мая 2019 года по февраль 2020 года 2 раза в неделю, в зависимости от тренировочного микроцикла.

Нами было проведено тестирование участников педагогического эксперимента в начале и по окончании исследования. Для определения показателей спортивного результата проводились следующие контрольные испытания: десятерной прыжок в длину с места, бег на снегоступах на 5 км, тройной прыжок в длину с места, бег на 3 км.

Результаты исследования и их обсуждение. При проведении тестирования, занимающихся контрольной и экспериментальной групп в начале исследования было установлено, что показатели



физической подготовленности занимающихся, обеих групп были одинаковыми (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в начале исследования

Тесты	$\bar{X} \pm m$	
	КГ	ЭГ
Десятерной прыжок в длину с места (м)	15,1 ± 0,13	14,92 ± 0,07
Бег на снегоступах 5 км (мин)	31,4 ± 0,18	32,9 ± 0,18
Тройной прыжок в длину с места (м)	4,42 ± 0,07	4,38 ± 0,07
Бег 3 км (мин)	13,30 ± 0,15	13,33 ± 0,16

В ходе проведения исследования в тренировочные занятия занимающихся экспериментальной группы, были включены дополнительные упражнения по подготовке к освоению специальных испытаний, которые будут использованы в программе Арктических игр. Тренировочный план подготовки экспериментальной группы к участию в соревнованиях по бегу на снегоступах включал следующие упражнения: знакомство с правилами бега на снегоступах; обучение технике безопасности при занятии спортом; знакомство со строением снегоступов; одевание и снятие снегоступов; передвижение на снегоступах; остановки на снегоступах; повороты на снегоступах; подъем в гору на снегоступах; преодоление спусков на снегоступах; передвижения на снегоступах на различные дистанции.

По результатам тестирования физической подготовленности у лыжниц-гонщиц, проведенного в конце исследования были получены следующие результаты (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Тесты	$\bar{X} \pm m$	
	КГ	ЭГ
Десятерной прыжок в длину с места (м)	15,16 ± 0,9	15,18 ± 1,7
Бег на снегоступах 5 км (мин)	32,01 ± 0,09	31,32 ± 2,3
Тройной прыжок в длину с места (м)	4,47 ± 1,1	4,53 ± 3,4
Бег 3 км (мин)	13,26 ± 0,5	13,25 ± 0,6



Проанализировав полученные результаты, мы сделали следующее заключение, что в результате применения подобранных нами упражнений, по освоению специальных навыков по использованию снегоступов и подготовке к Арктическим играм, занимающиеся экспериментальной группы улучшили свои показатели.

Так прирост результатов в упражнении «десятерной прыжок в длину с места» в контрольной группе по окончании исследования составил 0,9 %, а в экспериментальной группе составил 1,7 %.

В контрольном упражнении «бег на снегоступах 5 км» прирост результатов в контрольной группе по окончании исследования составил 0,09 %, а в экспериментальной 2,3 % соответственно.

В упражнении «тройной прыжок в длину с места» прирост результатов в контрольной группе по окончании исследования составил 1,1 %, а в экспериментальной группе составил 3,4 %.

В контрольном упражнении «бег 3 км» прирост результатов в контрольной группе по окончании исследования составил 0,5 %, а в экспериментальной группе 0,6 %.

Выводы. В результате проведенного исследования нами было установлено, что в результате применения комплекса по освоению специальных упражнений и навыков по подготовке к Арктическим зимним играм, занимающиеся экспериментальной группы существенно повысили показатели физической подготовленности, что позволило им показать более высокие спортивные результаты на соревнованиях.

Литература

1. Антонов, Ю.С. Индивидуальные различия в физической подготовленности лыжников-гонщиков / Ю.С. Антонов // Физкультура и спорт. – 2016. – № 3. – С. 47-49.
2. Арктические зимние игры – <https://www.arcticwintergames.org>
3. Грачев, Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности / Н.П. Грачев. – Москва: ВНИИФК, 2015. – 179 с.
4. Гудков, А.Б. Особенности подготовки ненецких школьников старших классов / А.Б.Гудков // Фолиант. – 2018. – № 4. – С. 151-156.
5. Лазарев, Г.М. К вопросу последовательного и параллельного развития общей и специальной работоспособности лыжников-гонщиков / Г.М. Лазарев // Физкультура и спорт. – 2004. – № 4. – С. 32-33.
6. Лукин, Ю.Ф. Великий передел Арктики / Ю.Ф. Лукин. – Москва: Северный (Арктический) федеральный университет, 2010.– 400 с.



7. Шустин, Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта / Б.Н. Шустин // Физкультура и спорт. – 2015. – № 1. – С.40-41.

References

1. Antonov, Yu. S. Individual differences in physical fitness of cross-country skiers / Yu. S. Antonov // Fizkultura i sport. – 2016. – No. 3. – pp. 47-49.
2. Arctic Winter Games – <https://www.arcticwintergames.org>
3. Grachev, N. P. Integral assessment of versatile readiness / N. P. Grachev. – M.: VNIIFK, 2015– – 179 p.
4. Gudkov, A. B. Features of the preparation of German high school students / A. B. Gudkov // Folio. – 2018. – No. 4. – pp. 151-156.
5. Lazarev, G. M. serial and parallel development of General and special health of skiers / G. M. Lazarev // Physical education and sports.-2004. – No. 4. – P. 32-33.
6. Lukin, J. F. the Great redistribution Arctic / Lukin Yu. f.-M.: Northern (Arctic) Federal University, 2010.– 400 p.
7. Shustin, B. N. General principles of training speed and strength qualities in cyclic sports / B. N. Shustin // Physical Culture and sport. – 2015. – No. 1. – p. 40-41.

* * *

УДК 796.011.3 (571.17)

Куркина Л.В., Жуков Е.Н., Сидорова Н.А.

Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Кемерово

Баканов М.В.

Кемеровский государственный университет,

г. Кемерово

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ГТО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ В ПЕРИОД ЦИФРОВИЗАЦИИ В ВУЗЕ

Аннотация. В данной статье проводится анализ уровня физической подготовки студентов вузов (Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия, Кемеровский государственный университет), а также исследование российских и зарубежных информационных и методических материалов в период цифровизации обучения в вузе и разработка стратегического комплекса мероприятий по повышению физической подготовки студентов для сдачи тестирования по ГТО.

Abstract. This article analyzes the level of physical fitness of university students (Kuzbass State Agricultural Academy, Kemerovo State University), as well as the



study of Russian and foreign information and methodological materials in the period of digitalization of education at the university and the development of a strategic set of measures to improve the physical fitness of students to pass the TRP test.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, студенты, инновационные технологии, тестирование, результаты исследования.

Keywords: Physical education, physical fitness, students, innovative technologies, testing, research results.

Введение. Очень остро встал вопрос о создании стратегии эффективной физической подготовки, в связи с изменившейся экономической и политической обстановкой в современном мире, который направлен на улучшение трудового потенциала и индекса здоровья населения страны на период до 2030г, что отразилось в разделе 5 Стратегии развития физической культуры и спорта в России и в Указе Президента РФ В.В. Путина от 24.03.2014 г. № 172. В этом Указе Президента говорится о возрождении физкультурно-спортивного движения «Готов к труду и обороне» (ГТО), который был на высоком уровне развит в СССР [1-4].

Решено возобновить государственную концепцию физического воспитания на более качественный уровень в области физической культуры и спорта в целях дальнейшего улучшения государственной стратегии.

Использование инновационных технологий в настоящее время снижают двигательную активность в студентов, что приводит к снижению потенциала их физической подготовленности [2-4].

Пропаганда комплекса ГТО дает результаты, в виде увеличения интереса студенческой молодежи к занятиям физической культурой. Развитие этого проекта имеет свои положительные и отрицательные стороны. Положительная сторона – общеукрепляющие упражнения, которые направлены для укрепление индекса здоровья и физической подготовленности, а также на комплексное воздействие развития различных групп мышц. Отрицательная сторона – формальный подход и так называемая «гонка» за количеством значков ГТО, что приводит к уменьшению привлекательности сдачи нормативов ГТО. Кроме того, надо сказать, что физическое совершенствование, здоровый образ жизни, повышение уровня индекса здоровья является одними из приоритетных и стратегических задач физического воспитания в вузе.



Зачастую физическая подготовка большинства студенческой молодежи вузов оказывается ниже требований норм ГТО. Они не готовы выполнять существующие тесты ГТО в рамках VI степени.

Возникает актуальность анализа методик физической подготовки студентов при сдаче тестирования ГТО. В настоящий момент при обучении студенческой молодежи высших учебных заведений стали часто применяться на занятиях инновационные технологии, которые негативно отражаются на снижении индекса здоровья студентов, в частности, сказываются на уменьшении уровня показателя их физической формы. Это приводит к тому, что большая часть студентов вузов не могут сдать нормативы ГТО, что в свою очередь снижает интерес к нему и уменьшает привлекательность его сдачи [5-6].

В связи с этим возникает необходимость общности методик и разработок систем мероприятий для стратегии улучшения физической подготовки студентов при сдаче тестирования ГТО в период цифровизации обучения в вузе.

Цель исследования: разработка методики подготовки студентов вузов к сдаче норм ГТО на основе комплексного изучения влияния физической подготовки студентов (в т. ч. иностранных) на реализацию ГТО, разработать и научно обосновать систему мероприятий для стратегии улучшения физической подготовки при сдаче студентами тестирования ГТО в период цифровизации обучения в вузе.

Задачи исследования:

1. Изучить физическую подготовку студентов при сдаче тестирования по ГТО;
2. Изучить демографические процессы и их влияние на физическую подготовку студентов;
3. Показать взаимосвязь цифровизации обучения в вузе с физической подготовкой и результатами тестирования при сдаче тестирования по ГТО
4. Разработать методику улучшения реализации сдачи тестирования по ГТО и физической подготовки студентов;
5. Разработать стратегический комплекс мероприятий по повышению физической подготовки студентов при сдаче тестирования по ГТО.

Методика и организация исследования включают в себя анализ показателей физической подготовки студентов вузов, а также исследование российских и зарубежных методических материалов при сдаче тестирования ГТО в период цифровизации обучения в вузе и



разработку стратегического комплекса мероприятий по повышению физической подготовки студентов при сдаче тестирования ГТО.

Результаты исследования и их обсуждения

При проведении исследования оценивался входной уровень физической подготовки студентов вузов в период цифровизации обучения в вузе. В рамках исследования двадцати пяти испытуемым было предложено пройти три испытания по тестированию ГТО, их результаты были обработаны, рассчитаны средние результаты по группе, которые приведены в сравнение с соответствующим тестированием для VI ступени ГТО.

Результаты исследования представлены на рисунке 1.

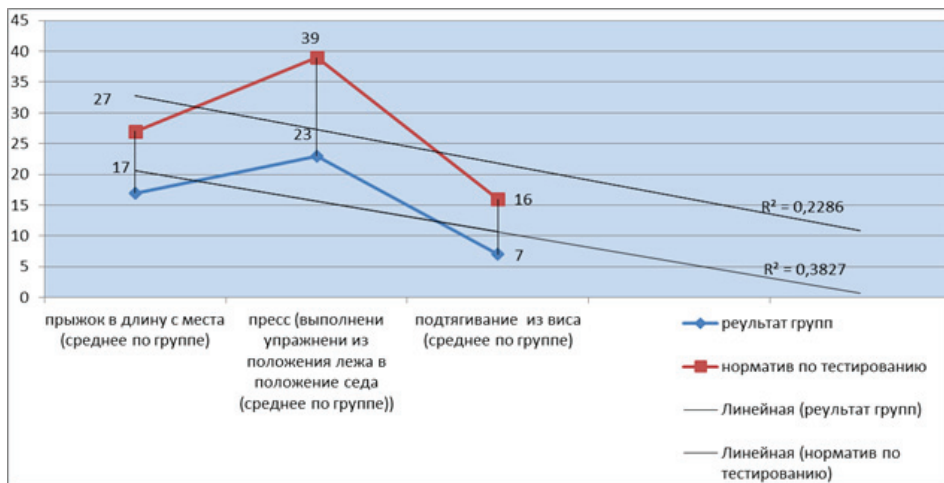


Рисунок 1 – Результаты выполнения испытаний при тестировании по ГТО

Большинство испытуемых студентов показывают результат ниже установленного норматива, согласно полученным данным на рисунке 1, что говорит о пагубном действии цифровизации обучения в вузе.

В работе авторы [1,3] подчеркивают низкий показатель физической подготовленности студентов, указывают на то, что зачастую у студенческой молодежи недостаточно времени для организации полноценных занятий физической культурой и спортом, так как у них большая часть времени тратится на инновационные технологии (работа за компьютером или др.) при выполнении самостоятельной работы по дисциплинам.




Большинство студентов, тренируясь самостоятельно, например, в спортивных залах на тренажерах, недостаточно правильно организуют тренировочный процесс и систему тренировки (например, уделяя большое внимание силовым упражнениям с утяжелителями, не учитывая скоростно-силовую работу). Отсюда неравномерно развиваются мышцы в направлении наращивания их силы при снижении других физических качеств. Вышеуказанные обстоятельства обуславливают тот факт, что даже сравнительно тренированные студенты оказываются, недостаточно физически подготовлены к сдаче тестирования ГТО.

В настоящее время для повышения качества образования необходимо чередование умственной деятельности с физическими нагрузками. Отсюда, студенты, которые испытывают значительные умственные нагрузки в процессе обучения, необходимо организация физических нагрузок таким образом, чтобы они были доступны для выполнения. Для улучшения уровня концентрации внимания и более активной и плодотворной умственной деятельности, необходимо включение в качестве перерывов физических упражнений. Это обуславливает актуальность включения отдельных физкультурминуток в повседневный режим дня студента в процессе обучения.

Студентам, которые не занимаются систематически физической культурой, проще организовать свое время для выполнения упражнений на 10–15 минут, чем выделить время на длительный тренировочный процесс. Как было выявлено на основании эмпирического исследования (рис. 1), студенты вузов в целом имеют сравнительно низкий показатель физической подготовки при сдаче тестирования ГТО. Что, показывает необходимость организации занятий физической культурой таким образом, чтобы входная нагрузка была минимальной, с последующим ее увеличением. Данный факт позволит повысить работоспособность и избежать негативных последствий.

Данный подход актуален для студентов вузов и в том аспекте, что они, как правило, не располагают длительным свободным временем, в особенности обучаясь на младших курсах. Результаты тестирования по ГТО студентов при цифровизации обучения в вузе свидетельствуют о необходимости проведения стратегического комплекса мероприятий физической подготовки у студенческой молодежи к сдаче норм ГТО.

Исходя из особенностей их уровня жизни, специфики деятельности, наличия физических нагрузок в период цифровизации обучения



в вузе, необходимо разработать новые подходы к методике совершенствования физической подготовки студенческой молодежи.

Следует отметить, что нормативы ГТО для студентов рассчитаны на тех, кто имеет достаточный высокий уровень физической подготовленности.

Необходимо внедрение дополнительных стимулов для студентов, которые успешно прошли испытания ГТО на уровне вуза. Что способствует росту мотивации студентов для улучшения показателей тестирования.

Выводы. На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы. Современные студенты демонстрируют сравнительно низкий показатель физической подготовки. Также для обучающихся в вузе в период цифровизации необходимо создание стратегических условий, при которых для них будет предусмотрена регулярная физическая нагрузка.

Увеличение общего уровня физической подготовленности к сдаче комплекса ГТО позволит мотивировать обучающихся к систематическим занятиям физической культурой.

Литература

1. Смирнова И.А., Ожиганова М.В., Захарова А.В., Межнина Т.О. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» в техническом вузе // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 12-1. – С. 215-219
2. Куркина, Л.В. Современные причины снижения уровня здоровья в студенческой среде / Куркина Л.В. // Естественные и гуманитарные науки. – 2006. – № 3. – С. 3-5
3. Куркина Л.В. Инновационный подход по организации в системе формирования физической культуры у студенческой молодежи / Куркина Л.В., Аникин Г.Ю. // Вопросы образования и науки: теоретический и методический аспекты сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 95-98.
4. Сидорова Н.А. Физическая культура как основа здорового образа жизни / Сидорова Н.А., Борисова М.В. // Физическая культура и спорт Сибири: материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 60-летию образования Кемеровской области. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2003. – С. 5-7.
5. Сидорова Н.А. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию в целях повышения работоспособности студентов. (Научная статья) / Сидорова Н.А., Борисова М.В., Григорьева С.А. // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской



ской научно-практической конференции. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2006. – С. 25-27.

6. Сидорова Н.А. К вопросу о влиянии информационно-коммуникативных технологий на здоровье человека / Сидорова Н.А., Борисова М.В. // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования Кемеровской области. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – С.73-76

References

1. Smirnova I.A., Ozhiganova M.V., Zakharova A.V., Mezhnina T.O. Preparation of students for delivery of the standards of the complex «Ready for work and defense» in a technical university // Modern science-intensive technologies. – 2019. – No. 12-1. – S. 215-219

2.. L. V. Kurkina, Modern reasons for reducing the level of health in the student environment (scientific article) / L. V. Kurkina – “Natural science and humanism”.2006. – No. 3. – P. 3-5

3. L. V. Kurkin, G. Yu Anikin Innovative approach to the organization as a system of formation of physical culture of student youth (scientific article) / Kurkin, L. V., Anikin, G. Y. In the collection: Problems of science and education: theoretical and methodological aspects of the collection of scientific works on materials of the International scientific-practical conference. 2015. pp. 95-98;

4. N. A. Sidorova, M. V. Borisova Physical culture as the basis of a healthy lifestyle. (Scientific article) / Sidorova N. A., Borisova M. V. -- Physical culture and sport of Siberia: materials of the interregional scientific and practical conference dedicated to the 60th anniversary of the Kemerovo Region. – Kemerovo: “Kuzbassvuzizdat”, 2003. С. 5-7;

5. N. A. Sidorova, M. V. Borisova, S. A. Grigorieva Features of conducting training sessions on physical education in order to improve the performance of students. (Scientific article) / Sidorova N. A., Borisova M. V., Grigorieva S. A.-Problems of development of physical culture and sports in the new millennium: materials of the All-Russian Scientific and Practical conference. – Kemerovo: Kuzbassvuzizdat 2006. P. 25-27;

6. N. A. Sidorova, M. V. Borisova, On the issue of the impact of information and communication technologies on human health. (Scientific article) / Sidorova N. A., Borisova M. V.-Problems of development of physical culture and sports in the new millennium: materials of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Kemerovo Region Omsk: SibGUFK Publishing House, 2013. pp. 73-76

* * *



УДК 796.011.3

Лебединская И.Г., Неверова В.А.

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)*

КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается комплекс ГТО как система объективных показателей, определяющая уровень физических кондиций студентов. Приведены результаты педагогического эксперимента исследования физической подготовленности студентов.

Abstract. The article considers the TRP complex as a system of objective indicators that determines the level of physical condition of students. The results of the pedagogical experiment of studying the physical fitness of students are presented.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая подготовленность, комплекс ГТО, студент.

Keywords: physical education, sports, physical readiness, RLD standards.

Введение. Огромным социальным значением и потенциалом в оздоровлении нации обладает физическая культура и массовый спорт. Забота о здоровье граждан и в особенности подрастающего поколения выдвигается в качестве главного приоритета внутренней политики государства.

Одним из системообразующих элементов программы по развитию физической культуры и спорта стал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в новом варианте.

Анализ исследовательских данных показал, что большинство обучающихся имеют отклонения в состоянии здоровья, а более 40 % имеют низкий уровень физической подготовки. Такие статистические данные обусловлены тем, что многие ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются систематически физическими упражнениями.

Рассматривая эту проблему можно определенно выделить, что одной из причин, которая привела к такой негативной статистике – отсутствие четкой мотивационной системы к приобщению занятиям физической культурой и спортом, к приобщению бережного отношения к своему здоровью, среди различного рода контингента населения, и в особенности среди студенческой молодежи [2].



Исследования в области физической культуры и спорта показывают на то, что большое количество студентов не в состоянии осилить многие учебные нормативы по физической подготовке. А значит, приоритетной задачей государственной политики является возрождение традиций национальной системы физического воспитания и целенаправленного внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в различные образовательные учреждения, в том числе и в вузах.

Комплекс ГТО рассматривается как один из важнейших инструментов повышения уровня двигательной активности и физической подготовленности учащейся молодежи. Являясь программно-нормативным документом в сфере физической культуры и спорта, комплекс ГТО представляет собой систему объективных показателей, который определяет уровень физического развития, физического состояния, физической подготовленности.

Требования, которые предъявляются к студентам, показывают явные несоответствия, которые отмечаются в нормативных показателях к уровню их подготовленности и эффективному освоению изучаемого материала по дисциплине «Физическая культура» [1].

В соответствии с основными общеобразовательными программами высшего образования внедрение комплекса ГТО в практику требует совершенствования программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых направлений в практической работе педагога.

Объективные предпосылки модернизации программ, в частности по физической культуре определяют необходимость пересмотра содержательной части и методического обеспечения учебного процесса [3].

Это направление представляет собой унифицированное, новое научно-теоретическое и научно-практическое значение по реализации внедрения к выполнению нормативов комплекса ГТО должно включать изменения в рабочие программы по физической культуре.

Поэтому рассматривая комплекс ВФСК «ГТО», как одно из приоритетных направлений по физическому воспитанию в вузе, определяет поиск новых форм и методов в практической работе педагога.

Цель исследования. Осуществить поиск средств и методов ОФП для подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса «ГТО» и обосновать целесообразность их применения.

Методика и организация исследования. В педагогическом эксперименте принимали участие студенты 1-х курсов факультета



физики, математики и информатики, всего приняло участие 40 человек. Эксперимент проводился на базе ТИ имени А.П. Чехова.

Были сформированы две группы по 20 человек в каждой. Контрольная группа (11 юношей и 7 девушек) занималась по предусмотренной программе по предмету «Физическая культура», а экспериментальная группа (10 юношей и 8 девушек) по разработанной методике в которую включался комплекс упражнений общей физической подготовки.

Для определения физических кондиций были выбраны контрольные испытания: «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа», «Прыжок в длину с места толчком двух ног», «Наклон туловища», «Челночный бег 3x10 м».

Методика проведения экспериментальной группы была разработана на основе анализа научно-методической литературы и анализа проведения занятий по физической культуре согласно тематическому плану Рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» и имела традиционное стереотипное содержание. В основу эксперимента была включена методика содержащая определенный комплекс упражнений ОФП, направленный на повышение физической подготовленности обучающихся и подготовки их к выполнению нормативов VI ступени комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ОФП проводился на занятиях во второй половине основной части и включал упражнения, направленные:

- Для развития силовых способностей (упражнения с отягощениями или упражнения с сопротивлением партнера).
- Для развития ловкости (упражнения: с ведением и ловлей мяча, передвижения в различных направлениях, бег с изменением направления, равномерно-вращательные, прыжки с поворотами на 180° и 360° и т. п.).
- Для развития гибкости (упражнения: наклоны, махи из различных И.п., стретчинг, и т.п.).
- Для развития быстроты (бег на короткие дистанции из различных И.п., бег по сигналу, эстафеты и т. п.).

Во время занятий учет нагрузки определялся посредством объема и интенсивности выполненных упражнений, Динамика тренировочных нагрузок планировалась ступенчато при контроле времени выполнения. Нагрузка в упражнениях учитывалась суммарным временем сделанного упражнения, а также суммарным количеством



выполненного упражнения. В качестве контрольных методических приемов для качественного выполнения комплексов упражнений по ОФП использовались следующие приемы:

- изменение скорости и темпов движений;
- усложнение движений дополнительными движениями. В процессе экспериментального исследования использовались следующие методы: интервальный, повторный, круговой, игровой и соревновательный. При проведении занятий также особое внимание уделялось технике выполнения упражнений.

Результаты исследования и их обсуждения. Чтобы проверить эффективность методики в процессе занятий физической культурой, было проведено тестирование на начальном и конечном этапе педагогического эксперимента и математико-статистическая обработка сравнительных данных испытаний контрольной и экспериментальной группы.

Формирующий эксперимент показал, что положительная динамика уровня развития физической подготовленности по результатам итогового тестирования была выявлена в обеих группах, но сравнительные данные определили наибольший прирост в экспериментальной группе. На достоверном уровне ($\alpha < 0,05$) были выявлены показатели во всех контрольных испытаниях, как у юношей, так и у девушек. «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа» ($t_{эмп} = 3.0$); «Прыжок в длину с места толчком двух ног» ($t_{эмп} = 2.9$); «Наклон туловища» ($t_{эмп} = 2.3$); «Челночный бег 3x10 м» ($t_{эмп} = 2.7$).

Выводы. Таким образом, обобщая результаты педагогического исследования можно отметить, что введение в программу по физической культуре разработанного комплекса ОФП оказало положительное влияние физическую подготовку студентов.

Поэтому успешной перспективой считается организация внедрения упражнений, направленных на выполнение нормативов комплекса ГТО в программу физкультурно-спортивной деятельности учебных заведений в режиме учебного дня. Эти поправки определяют основное направление работы педагога, которое способствует:

- развитию физических качеств и способностей студентов;
- формированию прикладных навыков у обучающихся;
- подготовку занимающихся к тестированию и выполнение контрольных испытаний (нормативов) комплекса ГТО.



Литература

1. Лебединская И.Г., Наумов С.Б., Карякин А.А. Исследование уровня скоростно-силовой подготовленности студентов в процессе занятий силовой направленности // Наука. Исследования. Практика: сборник статей по материалам Международной научной конференции (Санкт-Петербург, Август 2020 г). – Санкт-Петербург: Нацразвитие, 2020. – С. 36-38.

2. Перепелкина А.В., Лебединская И.Г. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями студентов вуза // Тезисы докладов XIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (Краснодар, февраль-март 2018 г). – КГУФКСТ. – Ч.2. – С. 328-330.

3. Энс И.С., Лебединская И.Г. Повышение физической подготовленности студентов посредством применения скоростно-силовых упражнений // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения». – Т. 2. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2020. – С. 152-157.

References

1. Lebedinskaya I. G., Naumov S. B., Karyakin A. A. Research of the level of speed-strength readiness of students in the process of strength orientation classes. The science. Researches. Practice: a collection of articles based on the materials of the International Scientific Conference (St. Petersburg, August 2020). – St. Petersburg: «National Development», 2020. – P. 36-38.

2. Perepelkina A.V., Lebedinskaya I. G. Formation of motivation for physical exercises of university students. Abstracts of the XIX scientific Conference of students and young scientists of the universities of the Southern Federal District. (Krasnodar, February-March 2018). – KGUFKST. Part. 2. – P. 328-330.

3. Ens I. S. Lebedinskaya I. G. Increasing the physical fitness of students through the use of speed-strength exercises. Physical culture and sports in the educational space: innovations and prospects of development: collection of materials of All-Russian scientific-practical conference «Hertsen readings». – T. 2. – St. Petersburg: RGPU im. A. I. Hetsen, 2020. – P. 152-157.

* * *



УДК 796.835

Мигалкин А.Г.

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск*

Ушканов А.А.

*Арктический государственный агротехнологический университет,
г. Якутск*

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОТЯГОЩАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. Развитие скоростно-силовых качеств кикбоксеров с использованием упражнений с отягощением позволит повысить уровень их подготовленности и результативность соревновательной деятельности.

Abstract. The development of speed-power qualities of kickboxers with the use of exercises with weights will increase the level of their preparedness and the effectiveness of competitive activity.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, специальная физическая подготовка, кикбоксинг, упражнения с отягощением.

Keywords: Speed-strength training, special physical training, kickboxing, weight-bearing exercises.

Введение. Настоящее время в кикбоксинге стало выгодно боксировать в силовой манере что требует более сильных и быстрых технико-тактических действий [1].

Цель исследования: Развитие скоростно-силовых качеств кикбоксеров с использованием упражнений с отягощением.

Методика и организация исследования: В педагогическом эксперименте на базе спортивной секции кикбоксинга и тайского бокса Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова приняли участие 30 человек спортивной квалификации. Проведены контрольные тестирования в контрольной и экспериментальной группе.

Результаты исследования и их обсуждения. По результатам исследования был проведен сравнительный анализ контрольной и экспериментальной группы. Заметное улучшение произошло в показателях силы ударов у спортсменов ЭГ. ЭГ группа превосходит контрольную в таких тестах как: прямой удар с сильной руки, серийная работа с двух рук, круговой удар с передней ноги в область головы, круговой удар с задней ноги в область бедра, круговой удар впереди стоящей контролирующей ноги в туловища.



Использовался метод круговой тренировки для развития таких качеств как выносливость и сила. Круг состоял от 4 до 8 станций, на каждой станции выполнялось упражнение с отягощением которые выполнялись за определенный отрезок времени от 15 до 30 сек.

Работали с весом вдвое меньше того, который мы использовали при единовременной попытке. По окончании данного комплекса были проведены контрольные тестирования обеих групп, в результате сравнительного анализа полученных данных экспериментальная группа превосходит контрольную в следующих тестах: наклон вперед, жим лежа на горизонтальной скамье, выпрыгивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа за 15 секунд, удары за 15 секунд. На основе анализа индивидуальных показателей видов подготовленности и соревновательной деятельности, можно говорить о положительных результатах.

Выводы. Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод спортсмены ЭГ больше стали использовать комбинационные действия в поединках практически в три раза больше, чем спортсмены КГ.

Литература

1. Черкашин, И.А. Оценка физической подготовленности квалифицированных спортсменов в тайском боксе / И.А. Черкашин, П.П. Охлопков, А.Г. Мигалкин, М.В. Данилов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7 – С. 69-72.

References

1. Cherkashin I.A. Physical fitness assessment of qualified athletes in Thai boxing / I.A. Cherkashin, P.P. Okhlopov, A.G. Migalkin, M.V. Danilov // Theory and practice of physical culture – 2017. – No. 7 – P.69-72.

* * *

УДК 796.06

Пеулич Йовица

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск*

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Физическая активность является неотъемлемой частью повседневной жизни. Отсутствие физической активности является растущей



проблемой, которая вызывает многие заболевания и негативно влияет на здоровье жителей всех возрастов. Лень и отсутствие мотивации являются, вероятно, наиболее распространенными причинами, почему большинство людей, независимо от их социального статуса, не занимаются физической активностью. Регулярная физическая активность имеет важное значение для физического, психического, психологического и социального развития. Исследование было проведено на 100 респондентах: 50 респондентов мужского пола и 50 – женского (все – работники СВФУ (Северо-Восточного федерального университета)).

Abstract. Physical activity is an integral part of everyday life. Lack of physical activity is a growing problem that causes many diseases and negatively affects the health of residents of all ages. Laziness and lack of motivation are probably the most common reasons why most people, regardless of their social status, do not engage in physical activity. Regular physical activity is essential for physical, mental, psychological, and social development.

The study was conducted on 100 respondents: 50 male and 50 female respondents (all employees of the NEFU (the North-Eastern Federal University)).

The purpose of the study is to present sport as a means that can significantly affect the socialization of an adult, including the preservation of the family, and sport is the basis of any society.

Ключевые слова: социализация, спорт, взрослые люди.

Keywords: socialization, sports, adults.

Цель исследования заключается в представлении спорта как средства, которое может существенно повлиять на социализацию взрослого, в том числе на сохранение семьи, спорт является основой любого общества.

Введение. Зрелость: следует изучить психологию развития в научных данных для объяснения, прогнозирования, и определения направления развития этой возрастной категории (Ананьев, 1977). Об изменениях развития в зрелом возрасте до семидесятых годов двадцатого века, было не так много систематических исследований. Фурлан (1981) указывает, что зрелость – это период «стабильности и спокойствия, что в этот период у людей не меняются ни физические данные, ни труд умственных способностей». Если в конце периода и снижается работоспособность, это компенсируется большим опытом, рациональным выбором действий и задач.

Основными задачами этого периода являются: адаптации к физическим изменениям, создание и поддержание экономического уровня семьи, социальная включенность в узких группах родственников и друзей, помощь детям в развитии здоровой и зрелой личностью,



принятие и адаптация к физиологическим изменениям и ослаблении организма, адаптация к проблемам старения своих родителей, создание новых целей, планов и поиск смысла жизни в будущем, нахождение творческих способов использования свободного времени.

Наибольшее значение в процессе социализации уделяется семье. Понятие почти всех авторов сходится в том, условия семейной жизни особенно в первые годы имеют решающее значение для формирования личности. Фрейд и другие психоаналитики подчеркивают важность семьи как института, который достигается посредством социализации, и считают, что способы, которыми родители наказывают и вознаграждают своих детей очень важно не только в формировании норм поведения ребенка, но и в формировании всей его личности.

Никола Рот (2010) определяет социализацию как процесс социального обучения, через которые индивид приобретает социально значимые нормы поведения и формируется как личность со своими специфическими характеристиками.

Один из самых специфических факторов, участвующих в процессе социализации – это отношения между родителями. Результаты исследования показывают важность гармоничных отношений между родителями для правильного хода развития ребенка. Разногласия между родителями приводит к конфликтам с ребенком, потому что дети обычно любят обоих родителей и отождествляются с одной и другой стороны, так конфликт между родителями может одновременно вызвать конфликты с ребенком. Существует положительная корреляция между конфликтом и семейными ценностями, с одной стороны, возникновение нежелательных черт характера и поведения, с другой стороны – отчетливая ревность, эгоизм, эмоциональная нестабильность, состязательность, чувство незащищенности. Но есть многие авторы, которые считают, что если у родителей серьезные и непреодолимые разногласия, развод будет лучше и будет являться более эффективным решением проблемы пребывания в таком браке для детей. Исследования показывают, что эмоциональная стабильность, личное счастье и успех в браке, в большей степени зависит от успеха брака родителей. Неполные семьи, это семьи, в которых один из родителей отсутствует либо из-за смерти, либо из-за развода.

Методика и организация исследования. Опрос был проведен среди работников СВФУ (Северо-Восточного федерального университета).



Был проведен обзор как отечественной, так и зарубежной литературы, а также журналы в области спорта, педагогики, психологии и социологии.

Данные были проанализированы с помощью статистической программы SPSS.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование было проведено на 100 субъектах: 50 респондентов мужского пола (средний возраст 37,4) и 50 – женского пола (средний возраст 34,3). Средний возраст всех опрашиваемых: 35,85 лет.

Из-за демографической характеристики были рассмотрены и семейное положение: 89 % мужчин и 91 % женщин были в браке, в то время как 11 % респондентов не были женаты или замужем. У всех, которые живут в браке, есть минимум 1 ребёнок.

Таблица 1 – Причины занятия спортом

Пол	Спорт помогает развиваться как личность			Спорт делает меня здоровым			Спорт делает меня полноценным			Спорт делает меня более творческим		
	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю
М	50			50			50			36	4	10
	50 %			50 %			50 %			36 %	4 %	10 %
Ж	50			49		1	42		8	33	9	8
	50 %			49 %		1 %	42 %		8 %	33 %	9 %	8 %
Вместе	100			99		1	92		8	69	13	18
	100 %			99 %		1 %	92 %		8 %	69 %	13 %	18 %
	df=			df=1			df=1			df=2		
	$\chi^2=$			$\chi^2=1,01$			$\chi^2=6,96$			$\chi^2=2,28$		
	p=			p=0,32			p=0,00			p=0,32		
Пол	Спорт делает меня более решительным			Занятия спортом повышают работоспособность			От занятий спортом у меня появляется душевное спокойствие			От занятий спортом я чувствую себя более полезным для общества		
	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю
М	47	2	1	48	2		37	7	6	48		2
	47 %	2 %	1 %	48 %	2 %		37 %	7 %	6 %	48 %		2 %



Ж	43	1	6	47	1	2	40	7	3	47	1	2
	43 %	1 %	6 %	47 %	1 %	2 %	40 %	7 %	3 %	47 %	1 %	2 %
Вместе	90	3	7	95	3	2	77	14	9	95	1	4
	90 %	3 %	7 %	95 %	3 %	2 %	77 %	14 %	9 %	95 %	1 %	4 %
	df=2			df=2			df=2			df=2		
	$\chi^2=4,08$			$\chi^2=2,34$			$\chi^2=1,12$			$\chi^2=1,01$		
	p=0,13			p=0,31			p=0,57			p=0,60		

Пол	Спорт для меня представляет спасение от проблем в повседневной жизни			Занятия спортом помогают укрепить и сохранить семью			Занятия спортом делают меня более социальным		
	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю
М	31	11	8	40	2	8	41	2	7
	31 %	11 %	8 %	40 %	2 %	8 %	41 %	2 %	7 %
Ж	39	5	6	37	1	12	40	1	9
	39 %	5 %	6 %	37 %	1 %	12 %	40 %	1 %	9 %
Вместе	70	16	14	77	3	20	81	3	16
	70 %	16 %	14 %	77 %	3 %	20 %	81 %	3 %	16 %
	df=2			df=2			df=2		
	$\chi^2=3,45$			$\chi^2=1,25$			$\chi^2=0,60$		
	p=0,18			p=0,54			p=0,74		

χ^2 – значение хи-квадрат; p – уровень статист. значимости критерия хи-квадрат теста.

Анализируя результаты, приведенных в таблице 1, можно сделать заключение, что на большинство вопросов респонденты ответили утвердительно, то есть можно полагать, что спорт обеспечивает им стремление стать лучшим человеком и развитие. Занятия спортом увеличивают их работоспособность, позволяют стать более творческим, более решительным, более здоровым и полезным для общества. Они считают, что спорт влияет лучше, когда семьи участвуют в спортивных и развлекательных мероприятиях, большинство респондентов посредством спорта становятся более общительными. Можем увидеть, что 70 % респондентов (31 % мужчин и 39 % женщин), которые занимаются спортом, забывают о повседневных проблемах, которые их волнуют.



100 % опрошиваемых придерживаются мнения, что спорт помогает им развиваться как личность, и 92 % считают, что спорт дает им чувство полноценности.

Таблица 2 – Спорт и социализация

Пол	Социализация имеет важное значение для развития человека во всех областях			Социализация имеет важное значение для сохранения семьи			Социализация имеет важное значение для развития семьи		
	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю
М	44		6	39	5	6	44	5	1
	44 %		6 %	39 %	5 %	6 %	44 %	5 %	1 %
Ж	42		8	36	3	10	36	2	12
	42 %		8 %	36 %	3 %	10 %	36 %	2 %	12 %
Вместе	86		14	76	8	16	80	7	13
	86 %		14 %	76 %	8 %	16 %	80 %	7 %	13 %
	df=1			df=2			df=2		
	$\chi^2=0,33$			$\chi^2=1,55$			$\chi^2=11,39$		
	p=0,56			p=0,46			p=0,00		

χ^2 – значение хи-квадрат; p – уровень стат. значимости критерия хи-квадрат теста.

Глядя на социализацию и ее восприятие среди респондентов можно сделать вывод о том, что существует статистически значимое различие ($p = 0,00$) в понимании социализации и ее значения для развития семьи ($c^2 = 11,39$). Большинство мужчин-респондентов (44 %) заявляют, что социализация имеет важное значение для развития семьи, и это мнение разделяют лишь 36 % респондентов. Другие анализируемые переменные статистически значимых различий обнаружено не было. Студенты считают, что социализация имеет важное значение для человеческого развития во всех областях (86 %) и, что очень важно для сохранения семьи (76 %).

Выводы. Результаты исследований по всему миру показывают, что примерно 80 % населения недостаточно физически активны, и в большинстве развитых стран более 50 % населения имеет избыточный вес.



Суть и цель отдыха состоит в создании оптимальных условий и возможностей современного человека с помощью различных спортивных и развлекательных мероприятий: а) более полезное и творческое проведение свободного времени, что защищает и улучшает здоровье; б) поддержание жизнеспособности и жизнедеятельности, а также оптимизма; в) поддержание и улучшение своих общих физических, функциональных и эксплуатационных возможностей; г) исключение появления преждевременного старения и продление активной жизнедеятельности и творчества в пожилом возрасте.

У каждого человека происходят в жизни постоянные изменения в уровне знаний, навыков и способов удовлетворения повседневных потребностей, а также изменения убеждений и ценностей в отношениях с другими людьми, потому что общество так же постоянно меняется. Социализация себя с помощью своих собственных усилий способствуют тому, чтобы более ранние формы неправильного поведения были исправлены или заменены, чтобы поддерживать положительные взаимоотношения с другими людьми и добиться успехов.

Литература

1. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания. – Москва: Наука, 1977.
2. Brković, A., (2011). Razvojna psihologija. Čačak: Regionalni centar za profesionalni razvoj zaposlenih u obrazovanju.
3. Kon, I. S., (1991). Dete i kultura. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
4. Mitić, D., (2001). Rekreacija. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Beograd.
5. Maslov, A.H., (1982). Motivacija i ličnost. Beograd: Nolit.
6. Nikola, R., (2010). Osnovi socijalne psihologije. Zavod za udžbenike. Beograd: Izabrana dela.
7. Ostojić S, Mazić S, Dikić N., (2010). Telesne masti i zdravlje. Beograd: Udruženje za medicinu sporta: str. 25.
8. Havelka, N.N., Lazarević, L. (1980) Motivacija za bavljenje sportom. Beograd: JZFKMS.
9. Furlan, I. (1981). Čovekov psihički razvoj, Zagreb: Školska knjiga.

* * *



УДК 796.325 (571.56)

Сабарайкин С.В.

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Аннотация. Изложена подготовка волейболистов на этапе тренировки, технико-тактическую подготовленность, влияние тренера на команду.

Abstract. The article describes the training of volleyball players at the training stage, technical and tactical readiness, the influence of the coach on the team.

Ключевые слова: волейбол, подготовка команды, поведение команды.

Keywords: volleyball, team preparation, team behavior.

Введение. Несмотря на внешнюю простоту, волейбол – один из самых сложно-координационных видов спорта, требующий максимальной сосредоточенности в игре, молниеносной реакции и огромной психо-физической устойчивости. Характер деятельности волейболиста обусловлен мгновенной сменой игровой ситуации, протекающей непрерывно, иногда до 2-2,5 часов. Величина нагрузок, представляющих собой физическое и эмоциональное напряжение, характеризуется чрезвычайной изменчивостью и зависит от многих факторов: личной и командной технико-тактической и физической подготовленности, значимости соревнований, реакции зрителей и партнёров по команде. Специфика двигательной деятельности, протекающей с переменной интенсивностью, предопределяет значительные функциональные и морфологические изменения в организме, что предъявляет повышенные требования к волейболистам. В волейболе, как ни в одной другой спортивной игре, проявляется высокая взаимозависимость игроков на площадке: для того, чтобы забить очко необходимо, чтобы игрок, играющий в защите, максимально точно довел мяч связующему, связующий должен своей передачей обеспечить максимально комфортные условия для нападающего, нападающий должен проявить все свои способности, чтобы результативно завершить атаку, и только тогда появляется реальный шанс забить очко и в итоге выиграть игру. Если один из этой цепочки игроков отнесется к исполнению своего игрового элемента безответственно, команда



проиграет. Такие условия игры воспитывают у игроков чувство коллективизма, самодисциплины и ответственности за свои действия, умение контролировать свои эмоции в случае неудачи. Воспитание этих качеств у обучающихся в дальнейшем приводит к лучшей их адаптации и социализации в жизни вне спорта.

Тренер должен играть ведущую роль в своей команде. В волейболе это особенно важно. В юношеской команде тренеру следует принимать во внимание их физиологические и психологические особенности. Психологически юноши более инициативны. Но более зависимы от тренера. Поэтому он должен заслужить их доверие.

Юноши более общительны, но менее сентиментальны, чем девушки.

Обычно внутри команды создаются небольшие группировки. Состоящие из 2-4 друзей. Что может ослабить согласованность всей команды. Тренеру надо следить за тем, чтобы игроки ставили командные интересы выше остального.

Волейбол – это такой вид спорта, в котором 6 игроков играют одним мячом и должны стать как единый механизм.

В волейболе единство является решающим фактором для победы. Тренер здесь не только учитель игровых приемов, но прежде всего, воспитатель игроков, который способствует сплочению команды.

Статистика показывает, что в мужской игре защитных действий больше борьбы в подаче и приеме подачи в мужской игре более напряженная, поэтому надо уделять много внимания тренировке соответствующих навыков.

Игра мужских команд в связи с лучшими защитными действиями имеет длинные розыгрыши и больше возможностей для контратак. Поэтому очень важно работать над защитными действиями.

Контратака состоит из блокирования. Страховки, защиты, передачи и нападающего удара, которые прочно связаны между собой и любое нарушение этой связи может привести к неудаче.

В волейболе большую часть времени игроки тратят на движение без мяча. При технической подготовке тренеру следует уделять много времени движениям без мяча и связи отдельных приемов между собой, без чего невозможна любая контратака.

В современном мужском волейболе всем игрокам необходимо хорошо владеть верхней передачей, чтобы каждая атака была эффективной. Пасующий выполняет больше технических действий, так как длинные розыгрыши содержат больше контратак. При подготовке



пасующего тренер должен предъявлять к нему строгие требования, не только по техническому мастерству, но и развивать периферическое зрение, быструю реакцию и способность осуществлять тактические намерения тренера. Нападающие удары в контратаках занимают большой процент. Основной нападающий мужской команды имеет более высокий процент нападающих ударов, чем у других и, поэтому должен получать больший объем интенсивной нагрузки в этом направлении. У вспомогательного нападающего должно быть больше практики в блокировании.

Без хороших физических качеств волейболисту невозможно развить свои умения. Если команды имеют одинаковый технический уровень, побеждает та, которая физически сильнее. При подготовке мужской команды тренер должен учитывать их физиологические особенности. Необходимо уделять особое внимание усовершенствованию мускульной силы и взрывной силы частей тела, таких как поясница и живот, бедра и икры, лодыжки и колени, плечи, предплечья, запястья и пальцы. Надо улучшать их мышечную силу, начиная от общей выносливости к специфической, необходимой в игре.

Поведение команды в соревновании зависит от того, какую подготовку она получила и как она организовала тренером. Наблюдение за командой во время соревнований дает возможность тренеру совершенствовать свою программу. Исправлять ошибки с помощью длительной защиты, разных видов атаки, быстрых позиционных движений и прыжков на выносливость. Этот процесс идет непрерывно, но каждый раз на более высоком уровне и приближаясь к поставленным целям.

Занятия волейболом способствуют развитию скорости мышления, быстроты реагирования на изменение ситуации и принятие оптимального решения в различных ситуациях. Игра складывается из многочисленных игровых эпизодов, каждый из которых требует максимальной сосредоточенности, приложения максимальных усилий как физических, так и психологических, эмоциональных. Правила игры таковы, что невозможно предугадать длительность поединка, развитие игрового эпизода. Это требует высокого уровня психофизической устойчивости и игровой выносливости, что вырабатывает волю и характер, развивает целеустремленность, способность контролировать свои эмоции, умение владеть собой в сложной ситуации. Таким образом, занятия волейболом, помимо укрепления здоровья и



развития различных физических качеств, способствуют формированию и развитию многих морально-психологических, нравственных качеств обучающихся.

Основные принципы подготовки мужской команды:

1. Общий объем нагрузки должен быть больше.
2. Интенсивность нагрузки при тренировке должна быть выше, чем в соревнованиях.
3. Увеличивать интенсивность нагрузки постепенно.
4. Физическая подготовка должна проводиться в сочетании с технической.
5. Увеличивать количество упражнений таких, как «подача-прием-передача» и «удар-блок-страховка».
6. При приближении соревнований уменьшать количество тренировок, но усиливать интенсивность нагрузки, отвечающей требованиям соревнования.
7. При медицинском наблюдении необходимо сотрудничество тренера и врача.
8. Интенсивность умственной нагрузки на игрока связана с психологической подготовкой.

Литература

1. Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». – Москва: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Клещев Ю.Н., Железняк Ю.Д. Морально-волевая подготовка юных волейболистов. – 3-е изд. – Москва: Издательский центр «Академия», 2009.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших учебных заведений / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 4-е изд. – Москва: Издательский центр «Академия», 2010.

* * *



УДК 796.011.3

*Савин М.Н., Чупин С.Г., Табарин В.Н., Заварзин А.В.
Московское высшее общевойсковое командное училище,
г. Москва*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ С УЧЕТОМ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы по совершенствованию способов и методов развития основных физических качеств средствами физической культуры. Обращается внимание, что при проведении педагогического эксперимента по моделированию методики развития физических качеств у военнослужащих по показателям, характеризующим эффективность решения специальных задач физической подготовки, были выявлены существенные изменения по результатам всех тестов. Отмечается, что анализ результатов, полученных в ходе проведения в ходе педагогического эксперимента проверки эффективности, разработанной программы физической подготовки военнослужащих в реальных условиях учебно-боевой деятельности в течение трёх месяцев был организован и проведен педагогический эксперимент, подтвердил важность совершенствования физических качеств у военнослужащих.

Abstract. The article discusses the issues of improving the methods aimed at the development of basic physical qualities by means of physical culture. Attention is drawn to the fact that significant changes were revealed by the results of all tests when conducting a pedagogical experiment on modeling the methods of developing physical qualities of military personnel according to the indicators characterizing the effectiveness of solving special problems of physical preparation. It is noted that the analysis of the results obtained during the performance test during the pedagogical experiment, the developed program for the physical training of military personnel under the real conditions of combat training was organized and conducted for three months; a pedagogical experiment confirmed the importance of improving the physical qualities of military personnel.

Ключевые слова: физические качества, военнослужащие, эксперимент, методика, военно-профессиональная деятельность.

Keywords: physical qualities, military personnel, experiment, methodology, military professional activity.

Введение. Уточнение специальных задач физической подготовки военнослужащих и важность развития основных физических качеств подготовленности для решения военно-профессиональных задач по повышению живучести полевых узлов связи, по мнению ряда авто-



ров [1], являются объективной основой для оценки эффективности действующей методики физической подготовки военнослужащих.

В работах Борисова с соавторами [2] отмечается, что важным моментом при определении содержания физических упражнений для разработки и апробирования экспериментальной программы по физической подготовке военнослужащих является возможность применения рекомендованных упражнений в любых условиях обстановки (на пунктах постоянной дислокации, в полевых районах и т.д.).

Анализ средств, применяемых в физической подготовке и спорте для развития определенных групп мышц, позволил определить упражнения, необходимые для включения в экспериментальную программу, направленную на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств военнослужащих подразделений полевых узлов связи.

Для чистоты проводимого нами эксперимента и повышения уровня развития основных групп мышц были отобраны и включены в программу упражнения, каждое из которых характерно относительно избирательным воздействием на определенную группу мышц и преимущественной направленностью на какое-либо двигательное качество. Большое место было отведено развитию силы мышц туловища. Наряду с традиционными упражнениями, направленными на развитие мышц туловища, в экспериментальную программу был включен ряд более интенсивных упражнений. Например, упражнения с партнером, направленные на избирательное развитие мышц разгибателей туловища.

Несмотря на то, что показатели военно-профессиональной деятельности военнослужащих в большей степени зависят от способности выполнения скоростных движений, нельзя недооценивать важность развития и абсолютной силы мышц разгибателей и сгибателей руки. Упражнения для совершенствования быстроты подбирались таким образом, чтобы они были простыми по технике и их можно практически выполнять с предельной скоростью.

Из литературных источников известно, что основным средством для развития скоростных способностей является бег с максимальной скоростью и разнообразные беговые упражнения, каждое из которых имеет относительно избирательную направленность на повышение скоростных возможностей [3].



Совершенствование таких физических качеств как выносливость и ловкость проводилось в рамках экспериментальной программы с применением упражнений средствами, регламентированными наставлением по физической подготовке.

Цель исследования. Обосновать качество проведения физической подготовки с военнослужащих, различных специальностей Сухопутных войск в условиях военно-профессиональной деятельности.

Методика и организация исследования. В эксперименте приняли участие 215 человек, 113 военнослужащих составили экспериментальную группу, 102 военнослужащих вошли в контрольную группу. Возраст участников эксперимента 19-22 года.

Физическая подготовка планировалась и проводилась в виде комплексных учебно-тренировочных занятий, позволивших добиться повышенной физической нагрузки, разносторонности воздействия на организм занимающихся и высокой эмоциональности их проведения [5].

В ходе занятий с экспериментальным подразделением использовались методы относительно избирательного воздействия с применением главным образом повторного и интервального, а также круговой тренировки. При проведении эстафет и подвижных игр применялся соревновательный метод.

Построение всех форм физической подготовки не отличалось от общепринятого. Каждое занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной частей.

Что касается содержания и методики занятий по совершенствованию навыков преодоления препятствий, рукопашного боя, то они в основном соответствовали традиционным подходам, широко представленным в литературе [4]. Вместе с тем, при организации этих занятий их содержание и методика проведения предусматривали реализацию задач экспериментальной программы. Это достигалось путем включения в занятия упражнений, направленных на совершенствование профессионально-важных качеств.

С целью проверки эффективности разработанной программы физической подготовки военнослужащих в реальных условиях учебно-боевой деятельности в течение трёх месяцев был организован и проведен педагогический эксперимент.

За время указанного периода, как с экспериментальной, так и с контрольной группами, всего было проведено 30 занятий по физической подготовке.



Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки эффективности решения задач физической подготовки исследовалась динамика показателей военно-профессиональной деятельности личного состава контрольного и экспериментального подразделений в процессе учений, проводимых по плану боевой подготовки. При проведении учений соблюдались требования максимальной приближенности к боевым условиям, прежде всего в отношении физических и психических нагрузок на личный состав. В экспериментальный период время отдыха в каждые сутки учебно-боевой деятельности было примерно одинаковым (около 20 %). Остальное время военнослужащие находились в состоянии ведения активных действий по выполнению поставленных задач.

При оценке результатов тестирования военнослужащих по показателям, характеризующим эффективность решения специальных задач физической подготовки личным составом, были выявлены существенные изменения по результатам всех пяти тестов в экспериментальной группе, по одному тесту в контрольной группе: подтягиванием на перекладине, причем в экспериментальной группе величины улучшения существеннее, чем в контрольной группе. Только в подтягивании на перекладине изменения показателей в обеих группах были почти одинаковы [6]. Величины прироста показателей физической работоспособности у военнослужащих экспериментальной группы были более высокими, чем в контрольной группе. Следует подчеркнуть, что наряду с изменениями скоростных и скоростно-силовых способностей военнослужащих, на совершенствование которых делался основной акцент, экспериментальная группа превзошла контрольную группу и по уровню развития аэробной выносливости.

Таким образом, сопоставление различных показателей физической подготовленности военнослужащих выявили более значительное улучшение результатов в экспериментальной группе. Анализ динамики снижения специальной работоспособности военнослужащих полевых узлов связи во время учений показал достоверное ухудшение показателей военно-профессиональной деятельности в контрольной группе. Различия между показателями военно-профессиональной деятельности военнослужащих экспериментальной группы во время тактических учений статистически не достоверны.

Заключение. Моделирование физической подготовки с использованием нескольких вариантов тренировочных нагрузок различного




объема и направленности в сочетании с дополнительными вне тренировочными факторами повышения работоспособности привело к положительной динамике исследуемых показателей физической работоспособности военнослужащих. В целом анализ результатов, полученных в ходе проведения педагогического эксперимента, подтвердил важность совершенствования физических качеств у военнослужащих для повышения эффективности их военно-профессиональной деятельности.

Литература

1. Зацiorsкий В.М. Физические качества и их развитие: монография / В.М. Зацiorsкий. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – 199 с.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 254 с.
3. Дунаев, К.С. Структура и модельные характеристики подготовленности высококвалифицированных биатлонистов / К.С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4. – С. 22-26.
4. Паршикова, Н.В. О совершенствовании системы физического воспитания населения / Н.В. Паршикова // Физическое воспитание обучающихся и допризывной молодежи. – 2016. – С. 26-32.
5. Полянский В.П. Профилирование физического воспитания учащихся суворовских военных училищ и кадетских корпусов / В.П. Полянский, Д.В. Виноград // Наука и образование: материалы II Международной научно-практической конференции. – Чита, 2014. – С. 109-112.
6. Шиян, В.В. Эффективность учебных занятий по физической подготовке курсантов вузов системы МВД России / В.В. Шиян // Современные технологии спорта высших достижений в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств: мат. междунар. науч. конгр. (Москва, 2-4 февраля 2006 г.). – Москва: АнитаПресс, 2006.

References

1. Zatsiorsky V. M. Physical qualities and their development: Monograph / V. M. Zatsiorsky. – M.: physical Culture and sport, 1966. – 199s.
2. Gurevich I. A. Circular training in the development of physical qualities. – Minsk: Higher school, 1985. – 254c.
3. Dunaev, K. S. Structure and model characteristics of preparedness of highly qualified biathletes / K. S. Dunaev // Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. – 2007. – #4. – Pp. 22-26.
4. Parshikova N. V. on improving the system of physical education of the population / N. V. Parshikova / / Physical education of students and pre-conscription youth. – 2016. – Pp. 26-32.



5. Polyansky V. P., Vinograd D. V. Profiling of physical education of students of Suворov military schools and cadet corps /V. p. Polyansky, D. V. Vinograd // Science and education: Materials of the II International scientific and practical conference, Chita: 2014. – Pp. 109-112.

6. Shiyan V. V. Effectiveness of training sessions on physical training of cadets of higher education institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia / V. V. Shiyan //Modern technologies of sports of higher achievements in professional training of law enforcement agencies: Mat. international. science.

* * *

УДК 796.325

Сентизова Н.Р., Глухарева М.Р.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ, С ПОМОЩЬЮ ЭСПАНДЕРА «ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК»

Аннотация. В статье рассматривается развитие взрывных качеств у девушек-волейболисток посредством применения прыжкового эспандера. Применение данного инвентаря в упражнениях при тренировочном процессе у девушек положительно влияет на развитие взрывной силы, существенно повышает высоту и длину прыжка обучающихся.

Abstract. The article examines the development of explosive qualities in female volleyball players through the use of a jumping expander. The use of this equipment in exercises during the training process among girls has a positive effect on the development of explosive strength, significantly increases the height and length of the students' jump.

Ключевые слова: физическая культура, волейбол, прыжковой эспандер, взрывная сила, высота и длина прыжка.

Keywords: physical culture, volleyball, jumping expander, explosive strength, height, and length of the jump.

Введение. Современный волейбол требует от спортсменов технической, тактической и психологической подготовленности. В свою очередь эффективность реализации данных компонентов тренировки невозможна без должной базовой физической подготовки [1]. Развитие физических качеств и двигательных способностей, имеет ключевое значение в формировании спортивного мастерства



волейболистов. Одной из наиболее важных качеств необходимых в волейболе является взрывная сила [2].

Методика и организация исследования. В условиях Крайнего Севера и невысокого роста у игроков должны преобладать взрывные качества для высокого прыжка. Для достижения цели предполагалось решение: выполнять упражнения с эспандером в течении месяца во время тренировки в соответствии с тренировочной программой.

В эксперименте приняли участия волейболистки, представляющие сборную команду Республики Саха (Якутия) в составе 12 человек. Работа продолжалась с 20 января по 20 февраля, тренировки проходили 4 раза в неделю, продолжительностью 2,5 часа. Следующие упражнения с эспандером [3] «Вертикальный прыжок» выполнялись 2 раза в неделю:

1. Перепрыгивание через невысокие барьеры.

2. Перепрыгивание через маленькие барьеры на прямых ногах и далее перепрыгивание невысоких барьеров в шахматном порядке с одного скачка.

3. Перепрыгивание 3 фишек боком и прыжок на тумбу с двушажного разбега.

4. Прыжки вверх с полуприседа с махом рук.

5. Напрыгивание на тумбу.

6. Выпады с продвижением вперед.

7. Многократные прыжки вверх одними стопами.


8. Прыжки на блок.

Данные упражнения выполнялись в 3 подхода по 10 повторений.

Девушки выполняли контрольные испытания в начале и после эксперимента для оценки проделанной работы и выявление эффективности прыжкового эспандера, для чего они сдавали контрольные тесты по показателям «прыжок в длину» и «прыжок в высоту».

Таблица 1 – Показатели по прыжкам в длину (в см)

ИМЯ	ДО	ПОСЛЕ	РАЗНИЦА
Виктория	212	218	6
Сандаара	207	214	7
Намилена	197	202	5
Саина	210	216	6
Георгина	190	196	6



Ариша	195	203	8
Мария	200	210	10
Виолетта	201	213	12
Евгения	197	206	9
Амелия	206	220	14
Наталья	190	201	11
Дария	205	212	7

Таблица 2 – Показатели по прыжкам в высоту (в см)

ИМЯ	Замер с вытянутой рукой стоя	ДО	ПОСЛЕ	Прибавление прыжка в высоту
Виктория	223	270	275	+5
Сандаара	217	256	260	+4
Намилена	218	254	260	+6
Саина	218	252	258	+6
Георгина	218	250	257	+7
Ариша	220	253	260	+7
Мария	220	259	264	+5
Виолетта	216	252	256	+4
Евгения	213	248	254	+6
Амелия	215	256	262	+6
Наталья	215	250	258	+8
Дария	220	254	260	+6

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам эксперимента получены достоверные показатели, по которым можно оценить физическую подготовленность. По истечению срока исследования можно заметить прирост в показателях в положительную сторону. В среднем, девушки за месяц прибавили в прыжке в длину 8,4 т см, а в высоту 5,8 см.

Под влиянием систематических занятий при использовании данных упражнений происходит перестройка и совершенствование организма: увеличивается объем и сила мышц, двигательной активности и работоспособность сердца.



Выводы. Из данного эксперимента следует, что выполнение данных упражнений в тренировочных процессах у волейболистов положительно влияет на их высоту и длину прыжка, увеличивается прыгучесть и выносливость ног.

Литература

1. Игошин В.Ю., Шайхисламов А.А., Коновалов И.Е. Развитие взрывной силы баскетболистов, применяя ударный метод тренировки // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-1. –С.87-89.
2. Григорьев А.П. Общая физическая подготовка студентов, занимающихся волейболом: учебно- методическое пособие / А.П. Григорьев, Э. Р. Залялова, И. В. Селиванова, К. В. Кузьмин.
3. Мельников Ю.А. 157 упражнений с резиновым эспандером: учебное пособие / Мельников Ю.А., Ворошилова Ю.Т. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014.

References

1. Igoshin V.Yu., Shaikhislamov A.A., Konovalov I.E. Development of the explosive power of basketball players, using the percussion method of training. // International Journal of Experimental Education. – 2014. – № . 7-1. -.87-89;
2. A. P. Grigoriev. General physical training of students going in for volleyball: teaching aid / A. P. Grigoriev, E. R. Zalyalova, I. V. Selivanova, K. V. Kuzmin.
3. Melnikov Yu.A. 157 exercises with a rubber expander: a tutorial / Melnikov Yu.A., Voroshilova Yu.T. – Izhevsk: Publishing house «Udmurt University», 2014.

* * *

УДК 796.035:373

Сергин Ю.Ю., Винокурова О.Е.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

СИСТЕМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Аннотация. В представленной статье рассматривается проблема улучшения и укрепления здоровья учащихся является одним из важных приоритетных направлений во внеклассных и дополнительных формах занятий спортом



и физическими упражнениями, в специфики организации и содержания режима дня и внешкольных мероприятий обучающихся, проводимых самостоятельно.

Abstract. The article deals with the problem of improving and strengthening the health of students, which is one of the priority areas in extracurricular and additional forms of sports and physical exercises, in the specifics of the organization and content of the daily routine and extracurricular activities of students conducted independently.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, форм, средств и методов ФОР в режиме учебного дня.

Keywords: Physical culture and recreation work, physical culture and recreation activities in the mode of the school day, forms, means and methods of HANDICAP in the mode of the school day.

Введение. Одной из важнейших задач современной школы является формирование здорового образа жизни и воспитание сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у школьников. В решении этих оздоровительных задач особое значение имеет целенаправленно организованная просветительная и физкультурно-оздоровительная работа с активным участием родителей, учителей и медицинских работников.

Цель исследования: разработка и внедрение программы занятий по внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления в начальной школе.

Методика организации исследования. В качестве методов исследования при проведении опытно-экспериментальной работы были выбраны: оценка результатов продуктивности внеурочной деятельности в начальной школе.

Для создания наиболее благоприятных условий направленных на формирование у младших школьников отношения к здоровому образу жизни и приобщения к занятиям подвижными играми была разработана программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» по спортивно-оздоровительному направлению.

Содержание курса: Первый раздел .Вводные занятия. За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

Второй раздел «Спорт любить – здоровым быть!». Активные игры для детей – народные игры, подвижные игры, сюжетные игры, пальчиковые игры, строительные игры из снега, спортивные праздники.



Третий раздел. Игры, направленные на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности).

Четвертый раздел. По темам «Полезные и вредные привычки», «Здоровое питание – отличное настроение», «Лечебная физкультура», «Оказание первой помощи».

Итоговое занятие.

Таблица 1 – Тематическое планирование занятий по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух!»

Тема	Основное содержание занятия	Вид деятельности
Вводное занятие	Знакомство с планом работы занятий. Ребенок пришел в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы	Планируем правильный маршрут
Полезные привычки	Режим дня школьника	Просмотр презентации
Игры на развитие психических процессов	Упражнения и игры на развитие внимания «Слушай и исполняй»	Игровой
Народные игры	Разучивание Якутских народных игр «Ойбонтон уулааһын», «Кириэс тэбиитэ»	Игровой
Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Школа», «Исследователи космоса»	Игровой
Поговорим о правилах этикета	Как правильно есть. Режим питания	Изучаем правила питания
Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом «Бездомный кролик»	Игровой
Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом «непослушный мяч»	Игровой
Помоги себе сам	Прочитать лекцию на тему «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью медицинским работникам	Беседа
Игры-эстафеты	Разучивание игр-эстафет «Команда самых быстрых»	Игровой

Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде»	Игровой
Час здоровья	Беседа «О пользе зарядки»	Составим упражнения
Кукольный театр	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	Игровой
Зимние забавы.	Эстафеты на санках	
Народные игры	Разучивание якутских народных игр «Хабылык », «Хаамыска»	Игровой
Вредные привычки	Курение – это грех	Просмотр презентации
Зимние забавы	Санки	

Результаты исследования и их обсуждение.

Мониторинг состояния здоровья учащихся общеобразовательной школы до и после проведения опытно-экспериментальной работы представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Мониторинг состояния здоровья учащихся

№	Оценка и результат уровня здоровья учащихся	Сентябрь 2018	Май 2019	
1	Количество уроков пропущенных по болезни	61 %	39 %	
2	Структура общей заболеваемости	неинфекционная	3 %	2 %
		инфекционная	13 %	8 %
		травматическая	0 %	0 %
3	Количество часто болеющих детей	5 %	4	
4	Количество детей с хроническими заболеваниями	4 %	4 %	

Для того, чтобы оценить уровень здоровья учащихся до и после проведения опытно – экспериментальной работы были изучены данные медицинских карт учащихся общеобразовательной школы. Мониторинг состояния здоровья учащихся общеобразовательной школы после проведения опытно-экспериментальной работы выявил положительную динамику состояния здоровья обучающихся и их физического развития.



Выводы. Большую роль в течение учебного дня детей играет активизация их двигательного режима. Для нормального физического развития и совершенствования двигательных качеств помимо целенаправленных движений (уроки физической культуры), детям необходимо удовлетворять суточную потребность в движениях за счёт внеурочных форм физической культуры. Занятия физической культуры имеют, в первую очередь, оздоровительную направленность в после школьное время (занятия в спортивных секциях и др.). Для повышения работоспособности и снижения утомления необходимо проводить физкультминутки на уроках. Посредством включения в образовательный процесс средства активизации двигательного режима, учебный день становится разнообразным.

Таким образом, физкультурно- оздоровительная работа в режиме учебного дня младшего школьника положительно влияет на общее состояние здоровья и работоспособность учащихся.

Литература

1. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – Москва: Арсенал образования, 2014. – 393 с.
2. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и . 1-11 классы / Г.И. Погадаев. – Москва: Дрофа, 2015. – 144 с.
3. Русанов В.П., Беляков Н.И., Гончарова М.С. Здоровье -пути его сохранения и укрепления в современной школе // Матер. III Междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни». – Усть-Каменогорск, 2015. – С. 56-62

References

1. Kopylov, Yu. a. System of physical education in educational institutions / A. Y. Kopylov, N. In. Polyanskaya. – Москва: Arsenal education, 2014. – 393 с.
2. Pogadaev, G. I. Folk games on the lessons of physical culture and . 1-11 / G. I. Pogadaev. – Москва: Drofa, 2015. – 144 с.
3. Rusanov V. P., Belyakov N. I., Goncharova M. S. Health-ways of its preservation and strengthening in the modern school//Mater. III International Scientific and Practical Conference «Actual problems of forming a healthy lifestyle». – Ust-Kamenogorsk, 2015. – P. 56-62.

* * *



УДК 796.8

*Силаев М.Е., Жариков Н.Н., Мишунин Д.В., Смирнов М.А.
Московское высшее общевойсковое командное училище,
г. Москва*

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У БОЙЦОВ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ НА ОСНОВЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. В статье рассматривается сопряженное развитие физических качеств и технико-тактической подготовки бойцов армейского рукопашного боя при проведении круговой тренировки с использованием собственного веса и отягощений. А так же влияние данного типа нагрузки на функциональное состояние курсантов Московского высшего общевойскового командного училища.

Abstract. The article considers the conjugate development of physical qualities and technical and tactical training of soldiers of the army hand-to-hand combat during circular training with the use of their own weight and weights. As well as the impact of this type of load on the functional state of the cadets of the Moscow higher combined arms command school.

Ключевые слова: армейский рукопашный бой, бойцы, круговая тренировка, скоростно-силовые способности, функциональное состояние.

Keywords: Army hand-to-hand combat, fighters, circular training, speed-power abilities, functional state.

Введение. Изучение требовательности соревновательной деятельности, определяющих структуру и содержание тренировочного процесса, является одной из актуальнейших задач теории и методики спортивной тренировки [2, 5]. Современный армейский рукопашный бой достаточно молодой вид спорта, но уже сейчас в нем ощущается большая конкуренция между спортсменами. Исходя из этого, возникает поиск новых, более эффективных средств и методов подготовки. Скоростно-силовая подготовка в армейском рукопашном бое, так же мало изучена. В этой связи актуален анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных бойцов и их тренировка на специально-подготовительном этапе годичного цикла.

Цель исследования – обосновать значимость круговой тренировки в развитии специальных физических качеств и совершенствовании технической подготовленности.



Методика и организация исследования. Анализ результатов исследований соревновательной деятельности спортсменов – рукопашников и педагогических наблюдений позволил сделать важные теоретические выводы, о том, что специфика армейского рукопашного боя находит свое отражение в необходимой специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов. Во-первых бойцам-рукопашникам для успешного выступления в соревнованиях необходимо проявлять высокий уровень развития координационных способностей связанный с комбинированием различных по своей структуре и мышечным усилиям, движениям [4]. Во-вторых, для успешного решения технико-тактических задач необходимо проявлять на высоком уровне как физические качества, характерные для боксеров (быстрота реакции, скорость выполнения технических действий), так и качества характерные для борцов (сила, силовая выносливость) [1, 3].

Таким образом, перед нами встает задача сопряженного совершенствования специальных физических качеств и технико-тактической подготовки бойца армейского рукопашного боя. Для решения данной задачи были организованы учебно-тренировочные занятия, содержание которых составляли упражнения с собственным весом и отягощениями на учебных местах (станциях). Всего было проведено 24 занятия (3 раза в неделю в часы спортивно-массовой работы).

В исследовании участвовали курсанты Московского высшего общевойскового командного училища в возрасте 18-19 лет в количестве 12 человек, которые составили экспериментальную группу (ЭГ).

Круговая тренировка с экспериментальной группой проводилась на 12 станциях, на каждой станции упражнения выполнялись в течении 40 сек с интервалом отдыха 1 мин. В программу были включены следующие упражнения:

- Станция № 1. Кувырки.
- Станция № 2. Лазание по канату без помощи ног.
- Станция № 3. Прыжки через барьер.
- Станция № 4. Стато-динамические отталкивания на кулаках в положении упор лежа.
- Станция № 5. Бой с тенью с отягощениями.
- Станция № 6. Нанесение ударов кувалдой по крышке сверху вниз.
- Станция № 7. Выбрасывание грифа (10 кг) от груди.



- Станция № 8. Упражнение на пресс «наклоны вперед с откидыванием 4 кг мяча»
- Станция № 9. Прыжки на скакалке.
- Станция № 10. Имитация броска с манекеном (25 кг).
- Станция № 11. Челнок с 4 кг мячом над головой.
- Станция № 12. Имитация броска с помощью резинового жгута

Данная круговая тренировка по варианту «специальная скоростно-силовая выносливость» выполнялась в 3 круга с интервалом отдыха 5 мин. По истечении месяца тренировки время выполнения упражнений увеличивалось на 5 секунд.

В начале и в конце эксперимента испытуемые проходили тестирование на специальном тренажерном устройстве, предназначенного для комбинированных технико-тактических действий, что в итоге позволило нам определить их уровень функционального состояния (табл. 1).

Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 1 – Оценка функционального состояния бойцов экспериментальной группы до и после эксперимента ($X \pm \sigma$)

Тесты	ЭГ до эксперимента	ЭГ после эксперимента	P
Одноминутная проба: Ка уд/мин/кол-во	10,5±0,5	8,7±0,9	<0,01
Трехминутный тест: пульсовая сумма 3-х минутного периода восстановления (уд/мин)	497,9±39,7	439,7±40,5	<0,05

Так, в экспериментальной группе по результатам теста «модифицированная одноминутная проба» наблюдается статистически достоверное снижение коэффициента адаптации Ка на 20,7 % ($p < 0,01$), Результаты трехминутного теста свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе большей мере снизился показатель пульсовой суммы 3-минутного периода восстановления – на 13,3 % ($p < 0,05$).

Вывод. Таким образом, применяемая методика круговой тренировки для развития специальной скоростно-силовой выносливости у курсантов с использованием снарядов и отягощений показала свою



эффективность. Она может быть рекомендована для проведения плановых занятий физической подготовки по разделу «Рукопашный бой», а также применяться в процессе подготовки сборной команды по армейскому рукопашному бою.

Литература

1. Ашкинази, С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств / С.М. Ашкинази, К.В. Климов; Санкт-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: б.и., 2006. – 79 с.
2. Бартониетц, К. Исследование скоростно-силовых параметров боксерского удара / К. Бартониетц // Материалы конференции молодых ученых ГЦОЛИФК. – Москва, 1975. – С. 68-70.
3. Баранюк, В.И. Реализация принципа сопряженного воздействия в спортивной тренировке бойцов армейского рукопашного боя на основе искусственно управляющей среды: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Баранюк. – Малаховка: МГАФК, 2018. – 27 с.
4. Калмыков, Е. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.В. Калмыков. – Малаховка: РГАФК, 1996. – 47 с.
5. Копцев, К.Н. Специальная скоростно-силовая подготовка боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, Ю.Л. Алексеев, З.П. Хусьяков // Теория и практика физической культуры. –2007. – № 4. – С. 43-44.

References

1. Ashkinazi, S. M. basic technique of hand-to-hand combat as a synthesis of martial arts techniques / S. M. Ashkinazi, K. V. Klimov ; S.-Petersburg. state University of physical culture named. P. F. Lesgaft. SPb. :b.l., 2006. 79 p.
2. Bartonitz, K. Study of speed-power parameters of a Boxing punch / K. Bartonitz // Materials of conference of young scientists of the scolipe.- M., 1975. – P. 68-70
3. Baranyuk, V. I. implementation of the principle of the dual exposure in the sports training of the soldiers of the army of unarmed combat on the basis of artificially managing the environment: abstract. Diss. ... kand. PED. Sciences / V. I. baranyuk. – Malakhovka: MGAFK, 2018. – 27 p.
4. Kalmykov, E. V. Individual style of activity in sports martial arts: autoref. Diss. ... Dr. PED. Sciences / E. V. Kalmykov. – M.: rgafk, 1996. – 47с.
5. Koptsev, K. N. Special speed and strength training of Junior boxers at the pre-competition stage / K. N. Koptsev, O. V. Menshikov, Yu. L. Alekseev, Z. P. Khusyaykov // Theory and practice of physical culture -2007. No. 4 – Pp. 43-44

* * *



УДК 796.332 (571.56)

Скрябин С.П.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ ПО МЯЧУ

Аннотация. Представлен опыт внедрения специальной методики обучения технике ударов по мячу футболистов 7-8 лет с целью изучения её эффективности.

Abstract. The article presents experience of a special methodology of teaching methods on the ball for 7-8 year old football players.

Ключевые слова: современные методы и приемы обучения, техническая подготовка футболистов, исследование эффективности специальной методики.

Keywords: modern teaching methods and techniques, technical training of football players, research on the effectiveness of special techniques.

Введение. В настоящее время важнейшей проблемой является подготовка квалифицированного резерва для профессионального футбола. Требования к уровню подготовленности юных футболистов постоянно повышаются [2].

Успешность игровой деятельности футболиста определяется многими факторам, среди которых одной из важных сторон является умение выполнять технические приемы игры, а именно удары по мячу. Это короткие, средние и длинные передачи мяча, а также завершающие удары по воротам. В современном футболе спортсмены должны уметь определять силу удара в соответствии с конкретной игровой ситуацией. И прежде всего, играть точно, независимо от дистанции, с которой игрок посылает мяч. От этого зависит насколько хорошо команда будет контролировать мяч и в итоге результат игры [4, 5].

Теоретический анализ специальной научно-методической литературы показал, что в футболе накоплен огромный экспериментальный материал по вопросам тренировки, отбора, контроля подготовленности спортсменов разного возраста, по организации и планированию соревновательной и тренировочной деятельности, рассмотрены и основные методические аспекты обучения технике игры. Однако до настоящего времени отдельные вопросы технической подготовки юных футболистов еще не решены и заслуживают дальнейшего



изучения. Все вышеизложенное обуславливает поиск новых путей и научно-методических разработок по рационализации методик обучения технике ударов по мячу футболистов 7-8 лет, как игроков начальной группы обучения [1, 6].

В 7-8 летнем возрасте недостаточно высока точность и координация движений, это не позволяет усваивать довольно сложные технические приемы, поэтому на занятиях с футболистами этого возраста используют средства, развивающие преимущественно быстроту и в меньшей мере силу. В тренировке юных футболистов должны преобладать игровые и соревновательные упражнения. Такие упражнения повышают интерес к тренировкам, помогают легче переносить физические нагрузки, дают эмоциональную разрядку, что благоприятно сказывается на тренировочном процессе [3].

Цель исследования – определение эффективности специальной методики на технику обучения футболистов 7-8 лет.

Методика и организация исследования. Исследование осуществлялось в 3 этапа:

1 этап – тестирование перед началом педагогического эксперимента с целью анализа исходного уровня технической подготовки юных футболистов.

2 этап – экспериментальное исследование: внедрение специальной методики обучения технике ударов по мячу в тренировочный план экспериментальной группы.

3 этап – контрольное тестирование после окончания эксперимента с целью сравнения результатов экспериментальной и контрольной групп, и выявление степени эффективности разработанной специальной методики.

В исследовании были задействованы 20 детей 7-8 лет, посещающие футбольную секцию в СК «Дохсун» г. Якутска. Все дети 1-2 года обучения, с примерно одинаковой степенью освоения техники ударов по мячу.

К моменту начала исследования, по данным врачебного контроля, все дети отнесены к основной медицинской группе здоровья. Они были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную, по 10 детей в каждой. В программу тренировок экспериментальной группы была включена специальная методика обучения технике ударов по мячу, которая включала в себя такие упражнения: «оттесни соперника», «попади в куб», «лапта», «удар с обводкой стоек», «удар с обводкой защитника», «кто вперед», «игра в стенку», «удар слету».



Контрольная группа занималась по традиционной методике обучения. Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут в течение двух месяцев. Для оценки результатов исследования использовались 3 теста: удар по неподвижному мячу на дальность и точность полета (правой и левой ногой), удар по воротам с 15 метров по неподвижному мячу (попадание в угол ворот, в центр ворот), удары 6 мячами поочередно по воротам неподвижным мячом.

Результаты исследования и их обсуждения. Статистика по результатам тестирования перед началом исследования показала примерно одинаковый уровень результата в обеих группах. Средний балл в сумме 3 тестов в экспериментальной группе составил 5.4, в контрольной – 5.6.

Контрольное тестирование после окончания эксперимента показало, что средний балл в сумме 3 тестов в экспериментальной группе составил 6.9, в контрольной – 6.2.

Исходя из результатов исследования, можно сделать следующие выводы в отношении эффективности методики обучения технике ударов по мячу:

- Важно не перегружать юного футболиста повторяющимися, одинаковыми упражнениями на технику, а разнообразить тренировку игровыми и соревновательными упражнениями.
- Развивать у воспитанников умение играть как правой, так и левой ногой.
- Доводить освоенное умение ударов по мячу до состояния автоматического навыка.

Выводы. Таким образом, специально-разработанная методика обучения дает возможность ускорить процесс становления умения совершать точные удары по мячу, что подтверждено результатами данного исследования, и доказывает факт её эффективного воздействия на технические навыки юного футболиста.

Результаты данной работы могут быть использованы при составлении программно-нормативных документов для учебно-тренировочного процесса юных футболистов детско-юношеских спортивных школ; в процессе проведения промежуточного и итогового контрольно-педагогического тестирования технической подготовленности юных футболистов начальных групп подготовки; в процессе технической подготовки не только в группах начальной подготовки, но и в более старших учебно-тренировочных группах.



Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва: ФиС, 1988.
2. Бабуджян С.Г. Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболиста в специальных заданиях: автореф. дис. к.п.н. – Москва, 1988.
3. Голиков, В.Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу / В.Г. Голиков. – Белгород: Крестьянское дело, 2002.
4. Иванов, В.В. Методические аспекты оценки и совершенствования подготовленности футболистов / В.В. Иванов, С.Ю. Тюленьков, В.С. Левин. – Москва: Изд-во Рос. университета дружбы народов, 1998.
5. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – Москва: Советский спорт, 2005.
6. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей: Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.

References

1. Ashmarin B.A. Theory and methodology of pedagogical research in physical education.-M.: FiS. 1988.
2. Babujyan S.G. Research of ways to improve the accuracy of striking actions of a football player in special tasks: Author's abstract dis. For a job. learned. Art. Ph.D. VNIИ FK.-M., 1988.
3. Golikov V.G. Workshop for beginner football coaches. / V.G. Golikov – Belgorod: peasant business, 2002.
4. Ivanov V.V. Methodological aspects of assessing and improving the preparedness of football players. / V. V. Ivanov, S. Yu. Tyulenkov, V. S. Levin. – M.: Publishing house Ros. Peoples' Friendship University, 1998.
5. Monakov G.V. Training of football players. Theory and practice. / G.V. Monakov – M.: Soviet sport, 2005.
6. Lyakh, V.I. Criteria for determining coordination abilities: Theory and practice of physical culture / V.I. Lyakh. – M.: Physical culture and sport, 1991.

* * *



УДК 796.011.3:378

Стрелецкая Ю.В.

Великолукская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Великие Луки

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ЦЕЛЯХ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. На данный момент, введенный в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), распространяется на все население нашей страны от 6 до 70 лет и старше, включая студенческую молодежь, однако система физического воспитания высшего учебного заведения недостаточно эффективна для решения поставленных комплексом задач. Это обусловлено рядом факторов, в том числе отсутствием методик, способствующих физической подготовке студентов к выполнению норм комплекса. В связи с этим все более актуальной становится проблема поиска идей обновления занятий физической культурой в вузе с целью укрепления здоровья, повышения физической подготовленности студентов, их мотивации к занятиям и способствующих подготовке к выполнению норм комплекса ГТО. Одним из путей решения этой проблемы является интеграция средств фитнеса в систему физического воспитания вуза.

Abstract. At the moment introduced the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" (VFSC «ГТО») extends to the entire population of our country from 6 to 70 years of age and older, including students, however, the system of physical education of higher educational institutions are not efficient enough to solve complex problems. This is due to a number of factors, including the lack of methods that contribute to the physical preparation of students to meet the standards of the complex. In this regard, the problem of finding ideas for updating physical education classes at the university in order to strengthen health, increase physical fitness of students, their motivation for classes and contribute to the preparation for the implementation of the standards of the «ГТО» complex becomes more and more urgent. One of the ways to solve this problem is to integrate fitness tools into the system of physical education of the university.

Ключевые слова: комплекс ГТО, фитнес-аэробика, физическая подготовленность, двигательная активность.

Keywords: «ГТО» complex, fitness aerobics, physical fitness, motor activity.

Введение. В последнее время в нашей стране характерным стало повышение интереса к занятиям физической культурой. Поэтому, наиболее актуальным является поиск таких форм занятий



физическими упражнениями, которые не только бы обеспечивали высокий уровень здоровья, повышение работоспособности и разно-стороннего развития двигательных качеств и способностей, но были бы привлекательными и соответствовали интересам и потребностям занимающихся. Побуждение к физической культуре современной молодежи определяются целым рядом факторов, обусловленных изменениями их индивидуальной и социальной жизни. Деятельность по укреплению здоровья и сохранению физической формы и имиджа имеет не только личностный характер, но и социальный, поскольку общество заинтересовано и в рождении здоровых детей, и в хорошем психическом и физическом самочувствии [3, 4]. Проблема совершенствования физического воспитания студентов на основе внедрения средств фитнеса на сегодняшний день исследована недостаточно. Немало работ посвящено использованию средств фитнес-аэробики в учебном процессе вуза, которые повышают эффективность занятий физической культурой, однако практическое освоение оздоровительных программ значительно опережает их теоретическое обоснование и методологическую проработку [2, 3]. К тому же ни в одной из имеющихся работ не затрагиваются проблемные вопросы физической подготовки студенток к выполнению норм комплекса ГТО с использованием средств фитнес – аэробики.

Цель исследования – разработать и научно обосновать методику физической подготовки студенток высших учебных заведений к выполнению норм комплекса ГТО с использованием средств фитнес-аэробики.

Методика и организация исследования. На первом этапе нашего исследования, для определения интереса студенток к двигательной активности, был проведен анкетный опрос, который показал, что большинство (87 %) студенток предпочитают на занятиях по физической культуре и спорту заниматься оздоровительными видами гимнастики (в том числе фитнес-аэробикой). Самыми важными мотивами, побуждающими к занятиям физической культурой, для большинства респондентов являлись: мотивы совершенствования телосложения ($3,9 \pm 0,04$ балла), развития физических качеств ($3,9 \pm 0,18$ балла) и укрепления здоровья ($3,8 \pm 0,12$ балла). К введению комплекса ГТО положительно относятся 37 % респондентов, а к выполнению норм только 17 %. Основной причиной отрицательного отношения является неуверенность в своей физической подготовленности для



выполнения норм. Это вызывает необходимость внести изменения в методику физической подготовки к выполнению норм комплекса ГТО, которая учитывала бы интересы студенток и соответствовала целеустремлениям введенного в действие комплекса [5].

Предварительный эксперимент проводился на базе Великолукской ГСХА. В эксперименте приняли участие 65 студенток 1 курса (17-19 лет) экономического факультета, которые по состоянию здоровья отнесены к основной медицинской группе. В процессе исследования экспериментальная группа (ЭГ) занималась по методике с применением средств фитнес-аэробики, а контрольная группа (КГ) – группа ОФП. Опытные группы занимались 2 раза в неделю. Во время педагогического эксперимента проводилось тестирование уровня физической подготовленности студенток 4 раза в учебный год (в начале и конце каждого семестра). Исходное тестирование показало, что к эксперименту были привлечены статистически однородные группы испытуемых, имеющих по большинству показателей «средний» уровень физической подготовленности. Организация занятий и общая структура занятия, цели, задачи его частей совпадали с общепринятыми для физического воспитания, отличительными являлись только средства достижения этих целей. В опытных группах использовалась типичная схема занятия. Подготовительная и заключительная части обеих групп имели общую направленность и содержание. Основная часть занятия ЭГ отличалась от общепринятой содержанием. Представлена она была тремя блоками: аэробным, силовым и скоростно-силовым (табл. 1).

Таблица 1 – Пульсовая нагрузка и длительность частей занятия


Части занятия		Длительность, мин.	ЧСС	
			уд/мин.	% от max
Подготовительная		10-25	90-120	45-60
Основная (45-60) мин.	Аэробный блок	20-30	130-160	65-80
	Силовой блок	20-30	110-140	55-70
	Скоростно-силовой блок	15-25	120-170	60-85
Заключительная		10-25	70-90	35-45



Вариант аэробного блока включал в себя упражнения для подготовки занимающихся к выполнению норматива – «бег 2000 м». Силовой блок представлен упражнениями для подготовки занимающихся к выполнению нормативов: «сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу», «поднимание туловища из положения, лежа на спине». Скоростно-силовой блок включал упражнения для подготовки к выполнению нормативов: «бег 100 м», «поднимание туловища из положения, лежа на спине за 60 с», «прыжок в длину с места». В экспериментальной методике были представлены упражнения для развития гибкости и подготовки студенток к выполнению норматива «наклон, 16 стоя на скамейке». Учебные занятия организовывались групповым (фронтальным) методом. Уровень нагрузки составлял 65-85 % от максимально допустимых величин ЧСС. Таким образом, экспериментальная методика (таблица 1) состояла из двух постоянных по методической направленности частей (подготовительной и заключительной) и вариативной – основной части, которая содержала 3 блока: аэробный, силовой, скоростно-силовой, меняющихся согласно распределению учебных часов в семестре (первое занятие недели – аэробный блок + силовой блок; второе занятие недели – аэробный блок + скоростно-силовой блок). Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе в первом и втором семестрах отмечалась положительная динамика всех исследуемых показателей физической подготовленности (табл. 2).

Таблица 2 – Физическая подготовленность испытуемых в течение предварительного эксперимента

Контрольные упражнения	Этап	Контрольная (n=40)	Экспериментальная (n=25)
		M±m	M±m
Степ – тест, ЧСС	До	80,21±2,82	81,10±3,13
	После	77,10±1,90	73,20±2,04
P		> 0,05	< 0,05
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 60 с (раз)	До	32,81±1,64	33,85±1,75
	После	33,40±1,43	39,35±1,59
P		> 0,05	< 0,05



Сгибание-разгибание рук в упоре, лежа на коленях за 60 с (раз)	До	21,42±1,02	22,75±1,23
	После	23,20±1,09	27,55±1,24
Р		< 0,05	< 0,05
Наклон, стоя на скамейке (см)	До	9,98±1,70	10,75±1,76
	После	10,49±1,69	13,05±1,78
Р		> 0,05	< 0,05
Кистевая динамометрия (daN)	До	26,48±0,88	24,85±1,67
	После	27,75±1,05	27,70±1,43
Р		> 0,05	< 0,05
Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	До	62,12±1,74	63,35±1,99
	После	64,01±1,63	67,75±1,72
Р		> 0,05	< 0,05
Прыжок в длину с места (см)	До	167,14±2,14	168,20±2,23
	После	168,03±2,10	173,3±2,14
Р		> 0,05	< 0,05

Для проведения занятий использовалась типичная схема, состоящая из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. Уровень нагрузки составлял 65-85 % от максимально допустимых величин ЧСС для данной возрастной группы [1,5].

Результаты исследования и их обсуждения. Установлено, что за 9 месяцев эксперимента достоверно ($p < 0,05$) улучшились следующие показатели физической подготовленности: силы мышц плечевого пояса (43 %), гибкости (39 %), силы мышц туловища (29 %), прыжков через скакалку (19 %), наименьшие изменения отмечались у показателя «прыжок в длину с места» (2,5 %). Следует отметить, что максимальное развитие исследуемых показателей приходилось на первые 3 месяца занятий. Предварительный эксперимент подтвердил эффективность занятия оздоровительной аэробикой. Но на наш взгляд, чтобы использовать занятие в вузе с целью физической подготовки студенток к выполнению норм комплекса ГТО, необходимо провести дополнительное исследование.

Выводы:

1. Проблема физической подготовленности студенток к выполнению норм комплекса ГТО состоит в её низком уровне, обусловленном ухудшением здоровья студенческой молодежи, а также: в отсутствии



адекватных организационных форм занятий физической культурой и спортом, позволяющих сформировать физическую подготовленность необходимую для выполнения норм комплекса ГТО. Одним из путей решения проблемы повышения уровня физической подготовленности студенток является использование фитнес-аэробики, позволяющей учитывать мотивацию студенток к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса.

2. В результате опроса установлено, что большинство студенток предпочитают на занятиях физической культурой заниматься оздоровительными видами гимнастики (87 %). Особой популярностью пользуется фитнес-аэробика. Самыми важными мотивами, побуждающими студенток к занятиям, являлись мотивы совершенствования телосложения ($3,9 \pm 0,04$ балла), развития физических качеств ($3,9 \pm 0,18$ балла) и укрепления здоровья ($3,8 \pm 0,12$ балла).

3. Подтверждено, что занятия фитнес-аэробикой повышают уровень физической подготовленности занимающихся 17-20 лет.

Литература

1. Влияние оздоровительных видов гимнастика на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе / Ю.В. Стрелецкая // Известия Великолукской государственной сельскохозяйственной академии. – 2020. – № 1. – С. 52-57.

2. Серова, Т.В. Влияние занятий по фитнес-программе на физическую подготовленность студенток / Т.В. Серова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 64–66.

3. Стрелецкая, Ю.В. Оздоровительная аэробика: методическое пособие для студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля и преподавателей кафедр физической культуры / Ю.В. Стрелецкая, Ткачева О.Н., Калинина Т.В. – Великие Луки: Изд-во ФГБОУ ВО «Великолукская ГСХА», 2016. – 60 с.

4. Стрелецкая, Ю.В. Программно-целевая технология аэробного класса на протяжении учебного года в рамках элективных занятий по физической культуре в сельскохозяйственном вузе / Ю.В. Стрелецкая, Т.В. Калинина // Аграрная наука в условиях модернизации и инновационного развития АПК России: материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 100-летию высшего аграрного образования в Ивановской области. – Иваново, 2018. – С. 1281-1286.

5. Технология аэробного класса с позиции программно-целевого подхода к построению учебного года в рамках элективных занятий по физической культуре и спорту в сельскохозяйственном вузе / Ю.В. Стрелецкая // Известия

References

1. The influence of health-improving types of gymnastics on the physical fitness of girls aged 18-22 years in the framework of elective classes in the discipline “physical culture and sport” in an agricultural university / Y.V. Streletskaya // Izvestiya Velikolukskaya state agricultural Academy. – 2020. – No. 1. – p. 52-57.

2. Serova, T.V. The influence of classes on the fitness program on the physical fitness of students / T. V. Serova // Physical culture and health. – 2018. – № 2 (66). – P. 64-66 – – ISSN 1999-3455.

3. Streletskaya Y.V. Wellness aerobics: a manual for students of higher educational institutions are not athletic profile and members of the departments of physical culture / Y. V. Streletskaya, O. N.Tkacheva, T. V.Kalinina ; Great Bow: Izd-vo FGBOU VO “Velikiye Luki state agricultural Academy”, 2016. – 60 p.

4. Streletskaya Y.V. Program-target technology of the aerobic class during the academic year in the framework of elective classes in physical culture in an agricultural university / Y. V. Streletskaya, T. V. Kalinina //Agrarian science in the conditions of modernization and innovative development of the agro-industrial complex of Russia: Materials of the All-Russian Scientific and Methodological Conference with international participation dedicated to the 100th anniversary of higher agricultural education in the Ivanovo region. – Ivanovo, 2018. – P. 1281-1286.

5. Technology of the aerobic class from the position of the program-target approach to the construction of the academic year in the framework of elective classes in physical culture and sports in an agricultural university / Yu. V. Streletskaya // Proceedings of the Velikiye Luki State Agricultural Academy. – 2019. – No. 1. – P. 49-56.

* * *

УДК 796.011.3

Строева Н.В., Собакин Ф.А., Тарасов А.Е.

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Двигательная активность способствует формированию одной из важных потребностей детей в здоровом образе жизни. Она представляет собой отношение человека к собственной деятельности, которая поддерживает и укрепляет его здоровье.



В дошкольном детстве происходит интенсивное формирование и созревание организма. В связи с этим дошкольное детство не должно быть упущено не только для сохранения, но и для укрепления и формирования здоровья.

Abstract. Motor activity contributes to the formation of one of the important needs of children in a healthy lifestyle. It represents a person's attitude to their own activities that support and strengthen their health.

In preschool childhood, there is an intensive formation and maturation of the body. In this regard, preschool childhood should not be missed not only for the preservation, but also for the strengthening and formation of health.

Ключевые слова: двигательная деятельность, дети дошкольного возраста, физподготовка, здоровый образ жизни.

Keywords: physical activity, preschool children, physical training, healthy lifestyle.

Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей ребенка в здоровом образе жизни. Оно представляет собой отношение человека к собственной деятельности, поддерживающей и укрепляющей его здоровье [1].

В дошкольном детстве происходит интенсивное формирование и созревание организма. Он способен чутко реагировать как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье, так и на благоприятные факторы. В связи с этим дошкольное детство нельзя упускать не только для сохранения, но и укрепления и формирования здоровья [2].

Цель исследования: выявить эффективные формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в режиме детского сада.

Методы исследования. Выбор методов, организация условий исследований, их проведение, а также обработка полученных данных велась в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории и методики физического воспитания.

Методика. Экспериментальная работа по выявлению физкультурно-оздоровительной работы определена путем проведения следующих упражнений:

1. Тест для определения скоростных качеств
 - Бег на 10 м. с ходу (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию);
 - Бег на 30 м с высокого старта.
2. Тест для определения скоростно-силовых качеств
 - Прыжок в длину с места;



- Бросок набивного мяча массой 1 кг способом из-за головы двумя руками на дальность.

3. Тест для определения ловкости и координационных способностей

- Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей);

- Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

4. Тесты для определения силы и силовой выносливости

- Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи;

- Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости).

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент заключался в внедрение комплекса упражнений для физкультурно-оздоровительной работы в режиме двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста [3].

Нами были отобраны и систематизированы различные упражнения для физкультурно-оздоровительной работы. Упражнения дозировались и подбирались по физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Комплексы упражнений на развитие общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста.

В один комплекс, включались 6-8 упражнений на различные группы мышц, которые выполнялись последовательно с небольшим интервалом. Как правило, использовались упражнения с преодолевающим режимом работы.

В экспериментальной работе мы применили следующие методы и методические приемы для физкультурно-оздоровительной работы:

1. Педагогическое наблюдение;
2. Педагогическое тестирование;
3. Методы математической статистики.

При подборе упражнений, необходимо учитывать, что у детей дошкольного возраста отличается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексy в этом возрасте вырабатываются быстро, но укрепляются не сразу, и навыки ребенка вначале непрочны. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко реагируют, потому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются.



Результаты исследования. Результаты нашего тестирования показали, что при применении общефизических упражнений в физкультурно-оздоровительных занятиях детей старшего дошкольного возраста показатели общефизической подготовленности.

Таблица 1 – Средние результаты теста по общей физической подготовке в экспериментальной и контрольной группе по итогам проведенного исследования

Группа	Контрольные тесты	Контрольные тесты							
		Бег на 10 м с хода, сек	Бег на 30 м со старта, сек	Прыжок в длину с места, см.	Бросок набивного мяча массой 1 кг, см.	Статическое равновесие, сек	Гибкость, см.	Отжимание в упоре от скамьи, кол-во	Подъем из положения лежа на спине, кол-во
Экспериментальная	В начале эксперимента	2,87	9,21	56,4	199,2	14,7	7	4,2	8,3
	В конце эксперимента	2,69	8,68	61,2	216,1	20,1	8,6	6,1	11,1
Контрольная	В начале эксперимента	2,86	9,21	56,6	198	14,1	7	4,3	8,1
	В конце эксперимента	2,76	8,96	60,7	214,6	18,2	9,1	5,4	10,3

В таблице 1 нами отражены средние результаты контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента.

Наглядно видно, что экспериментальная группа прибавила свои исходные показатели намного выше, чем контрольная группа.

Выводы. Выявлено, что уровень физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста на этапах всего эксперимента повысилось в положительную сторону.



Данные экспериментальных исследований показали, что уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста увеличивается в положительную сторону в ходе эксперимента за счет использования комплекса упражнений. В физкультурно-оздоровительной работе детей старшего школьного возраста были использованы следующий комплекс упражнений: упражнения для развития скоростных качеств, упражнения для развития силы и силовой выносливости, упражнения для развития скоростно-силовых качеств детей дошкольников, упражнения для развития ловкости и координационных способностей. Все это способствовало развитию физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста: учебник. – Москва: Просвещение, 1985. – 271 с.
2. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – Москва: Воспитание дошкольника, 2005. – 96 с.
3. Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: дис. ... канд. пед. наук / В.И. Усаков. – Омск, 2000. – 87 с.

References

1. Keneman A.V., Khukhlaeva D. V. Theory and methodology of FV of preschool children: textbook-Moscow: Prosveshchenie, 1985. – 271s.
2. Stepanenkova E. Ya. Methods of physical education. – M.: Izdat.house “Education of a preschool child”, 2005-96 p.
3. Usakov, V. I. Program and methodological support of the health-improving impact of physical culture in the family, kindergarten, school: dis. ... kand. ped. nauk / V. I. Usakov. – Omsk, 2000. – 87 p.

* * *



Тамбовский А.Н., Невзат Б.К.

*Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка*

ВАРИАНТ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. В работе раскрывается роль скандинавской ходьбы в процессе элективных занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы. Уточняются особенности предлагаемой двигательной активности как физической нагрузки аэробного характера при проведении занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии своего здоровья. При этом указывается на возможность конкретизации индивидуальных физических нагрузок для данной категории студентов при помощи скандинавской ходьбы.

Abstract. The work reveals the role of the Scandinavian walking in the process of elective physical culture lessons with students of a special medical group. The specifics of the proposed motor activity as an aerobic physical activity during classes with students with deviations in their health are specified. At the same time, it is pointed out that it is possible to concretize individual physical activity for this category of students with the help of Scandinavian walking.

Ключевые слова: студент, специальная медицинская группа, физическая культура, аэробная нагрузка, скандинавская ходьба.

Keywords: student, special medical group, physical culture, aerobic exercise, Nordic walking.

Введение. Решение проблемы социализации личности, особенно имеющей различные отклонения в состоянии своего здоровья, очень актуально для лиц, получающих высшее профессиональное образование. Сложность ситуации подчеркивается непростым периодом адаптации бывших школьников к новым условиям обучения, межличностного общения и существующими их возрастными психофизическими и психологическими особенностями.

В существующих федеральных образовательных стандартах физическая культура как дисциплина представлена в виде избираемого (элективного) курса, который в указанной форме может способствовать индивидуализации учебных (физических) нагрузок и, как следствие, последующему повышению эффективности данных нагрузок.



Уже несколько десятилетий специалистами фиксируется постоянный рост количества российских студентов с различными отклонениями в состоянии их здоровья. Такая ситуация привела фактически к постоянной необходимости поиска новых средств и методов физических нагрузок, которые бы способствовали гармоничному развитию организма студентов с учетом имеющихся у них заболеваний, причем в форме самостоятельных занятий. Последнее обусловлено серьезными ограничениями времени практических контактов преподавателя и студента.

В последнее время в России большую популярность получает такой вариант физической нагрузки, как «скандинавская» или «северная ходьба». Структура движений человека при выполнении такой «ходьбы» предопределяет (по сравнению с обычной ходьбой) более высокие требования к координации движений, но при этом способствует повышению уровня функциональной подготовленности занимающихся.

Цель исследования – уточнение целесообразности проведения элективных занятий по физической культуре с применением скандинавской ходьбы со студентами специальной медицинской группы.

Организация исследования. Для экспериментальной оценки эффективности использования скандинавской ходьбы в программе обучения по предмету «физическая культура» со студентами специальной медицинской группы был проведен педагогический эксперимент.

В исследованиях приняли участие 14 студентов 2 курса, за которыми осуществлялось наблюдение в течение 3-го семестра обучения. Были определены контрольные и экспериментальные группы, одинаковые по количественному составу.

В течение всего педагогического эксперимента студенты контрольной группы выполняли работу по существующим традиционным методикам, студентам экспериментальной группы предлагались занятия с использованием скандинавской ходьбы.

Программа занятий по скандинавской ходьбе разрабатывалась для студентов, на основе конкретных задач: оздоровление, восстановление после операции или травмы, повышение уровня физической подготовленности и адаптивности будущих специалистов к различным сферам профессиональной деятельности, которые определяли интенсивность ходьбы, длительность занятий, направленность и сложность используемых упражнений.



Содержание занятий опиралось на необходимость использования повышенной, в сравнение с обычной, бытовой нагрузкой и специфичностью выполнения физической работы.

Тренировка по скандинавской ходьбе делилась на общепринятые классические части: подготовительную (разминку), основную и заключительную.

Подготовительная часть (разминка) занимала обычно 10-15 % от общего времени тренировки, и ее содержанием являлось использование обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Вторая часть занятий, основная, являлась главной для достижения оздоровительного или иного эффекта и представлена непосредственно скандинавской ходьбой. Продолжительность данной части – в среднем составляла 70-75 % от общего времени тренировки. Важным критерием оценки эффективности скандинавской ходьбы являлась интенсивность нагрузки, которая четко дозировалась и контролировалась по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Завершающая часть занятий преследовала цель постепенного снижения эффекта воздействия нагрузки. С практической точки зрения эта часть тренировки, противоположная разминке, включала упражнения на растяжение основных групп мышц, а также использование различных дыхательных упражнений для плавного снижения частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Основными упражнениями на развитие выносливости в скандинавской ходьбе являлись такие как: а) ходьба в среднем темпе в соответствии с индивидуальными показателями ЧСС; б) длительная ходьба в медленном темпе или слабой интенсивности.

«Скандинавская ходьба» или ходьба с палками – это физическая нагрузка аэробного характера, благотворно влияющая на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а в целом и на поддержание гомеостаза организма.

Этот вид деятельности имеет дополнительные преимущества перед другими видами аэробной физической нагрузки, а именно: независимость от пола, возраста и предшествующего спортивного опыта; кроме того, он не требует специального оборудования и дорогой экипировки, обустроенных помещений и площадок для занятий.

С учетом того, что скандинавская ходьба является в основном нагрузкой аэробного характера, для оценки эффективности применения занятий по скандинавской ходьбе была взята динамика



изменения показателей выполнения трех упражнений из утвержденных зачетных нормативов для студентов специальной медицинской группы. В итоге была разработана детализированная балльная шкала оценки физических кондиций студентов специальной медицинской группы по данным упражнениям (табл. 1).

Таблица 1 – Детализированная балльная шкала оценки физических кондиций студентов специальной медицинской группы

Упражнение на пресс		Приседание		Отжимание	
Кол-во раз	Оценка в баллах	Кол-во раз	Оценка в баллах	Кол-во раз	Оценка в баллах
25 и менее	1	20 и менее	1	5 и менее	1
26	1,1				
27	1,2	21	1,2		
28	1,3				
29	1,4	22	1,4		
30	1,5			6	1,5
31	1,6	23	1,6		
32	1,7				
33	1,8	24	1,8		
34	1,9				
35	2	25	2	7	2
36	2,2	26	2,2		
37	2,4	27	2,4	8	2,5
38	2,6	28	2,6		
39	2,8	29	2,8		
40	3	30	3	9	3
41	3,2	31	3,2		
42	3,4	32	3,4	10	3,33
43	3,6	33	3,6	11	3,66
44	3,8	34	3,8		
45	4	35	4	12	4
46	4,2	36	4,2		
47	4,4	37	4,4	13	4,33
48	4,6	38	4,6	14	4,66
49	4,8	39	4,8		
50 и более	5	40 и более	5	15 и менее	5



За исследуемый период времени (3-й семестр обучения), дважды: до педагогического эксперимента (сентябрь) и после педагогического эксперимента (декабрь), осуществлялся прием контрольных нормативов, в том числе и по трем перечисленным упражнениям.

Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 2 – Изменения исследуемых показателей в контрольной группе

№ №	ФИО	Период времени	Пресс кол-во/балл	присед кол-во/балл	отжим кол-во/балл	Сумма баллов	Прирост		
							на 1 чел.	средний на 1 чел	средний на 1 упр.
1	Б-ная А.	сент.	28/1,3	3,7/4,4	11/3,66	9,36	+1,14		
		дек.	30/1,5	40/5,0	12/4,0	10,50			
2	С-ная А.	сент.	30/1,5	3,8/4,6	8/2,5	8,6	+0,9		
		дек.	30/1,5	40/5,0	9/3,0	9,5			
3	А-ная Н.	сент.	44/3,8	3,8/4,6	4/1,0	9,4	+0,6		
		дек.	45/4,0	40/5,0	5/1,0	10,0			
4	Ш-ва Д.	сент.	42/3,4	37/4,4	3/1,0	8,8	+1,2		
		дек.	45/4,0	40/5,0	4/1,0	10,0			
5	Л-кий А.	сент.	50/5,0	38/4,6	6/1,5	11,1	+0,9		
		дек.	50/5,0	40/5,0	8/2,0	12,0			
6	Н-ков Г.	сент.	48/4,6	40/5,0	11/3,66	13,26	+0,74		
		дек.	50/5,0	40/5,0	12/4,0	14,0			
7	Б-ков С.	сент.	47/4,4	35/4,0	15/5,0	13,4	+1,0		
		дек.	50/5,0	37/4,4	18/5,0	14,4			
	И т о г о баллов:	сент.	24,0	31,6	18,32	73,92	+6,48	+0,92	+0,30
		дек.	26,0	34,4	20,0	80,4			

Таблица 4 – Изменения исследуемых показателей в экспериментальной группе

№ №	ФИО	Период времени	Пресс кол-во/ Балл	присед кол-во/балл	отжим кол-во/балл	Сумма баллов	Прирост		
							на 1 чел.	средний на 1 чел	средний на 1 упр.
1	Г-ва М.	сент.	47/4,4	45/5,0	12/4,0	13,4	+1,6		
		дек.	50/5,0	50/5,0	15/5,0	15,0			

2	М-на М.	сент.	40/3,0	35/4,0	10/3,33	10,33	+2,67		
		дек.	45/4,0	40/5,0	12/4,0	13,0			
3	Н-ва Р.	сент.	45/4,0	35/4,0	6/1,5	9,5	+2,6		
		дек.	50/5,0	38/4,6	8/2,5	12,1			
4	Л-ко Е.	сент.	47/4,4	35/4,0	5/1,0	9,4	+1,6		
		дек.	50/5,0	40/5,0	5/1,0	11,0			
5	Ц-нов С.	сент.	47/4,4	36/4,2	12/5,0	13,6	+1,4		
		дек.	51/5,0	40/5,0	15/5,0	15,0			
6	Б-ев И.	сент.	48/4,6	46/5,0	12/4,0	13,6	+1,4		
		дек.	55/5,0	52/5,0	15/5,0	15,0			
7	Б-ков Н.	сент.	46/4,2	36/4,2	12/4,0	12,45	1,6		
		дек.	52/5,0	40/5,0	15/5,0	15,0			
	И т о г о баллов:	сент.	29,0	30,4	22,83	82,23	+13,87	1,98	0,66
		дек.	34,0	34,6	27,5	96,1			

Обработка полученных материалов выявила, что показатели физической подготовленности заметно улучшились у всех студентов и практически во всех видах тестирования. Однако в контрольной группе они оказались существенно ниже.

Данное явление мы связываем с эффективностью проведения со студентами специальной медицинской группы занятий по элективным курсам физической культуры с применением скандинавской ходьбы.

Выводы

1. Скандинавская ходьба – вид двигательной активности, доступный для широкого применения в оздоровительной практике практически вне зависимости от пола, возраста.

2. Элективные курсы по физической культуре с применением скандинавской ходьбы способствуют углублению индивидуализации и дифференциации обучения.

3. Занятия скандинавской ходьбой, в рамках образовательных программ со студентами специальной медицинской группы, содействуют формированию базы для дальнейшего улучшения у них физических кондиций, что положительно сказывается на мотивации данных студентов к регулярному выполнению ими физической нагрузки.



Литература

1. Ачкасов Е.Е., Володина К.А., Руненко С.Д. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие. – Москва, 2018. – 224 с.
2. Линдберг А. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней. – Москва: Вектор, 2014. – 160 с.
3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2019 – 656 с.: ил.
4. Полетаева, А. Лечебная физкультура. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. / А. Полетаева, Л. Шельмина, Н. Балашов. – Москва; Санкт-Петербург, 2015. – 304 с.
5. Скандинавская баллада. – Москва: Наука, 2012. – 272 с.

References

1. Achkasov E.E., Volodina K.A., Runenko S.D. The basics of Nordic walking. Tutorial. – Moscow, 2018. -- 224 p.
2. Lindberg A. Scandinavian walking and jogging against diseases. – M.: Vector, 2014.160 p.
3. Platonov V.N. Motor qualities and physical training of athletes / V.N. Platonov. – M.: Sport., 2019 – 656 p.: Ill.
4. Poletaeva A. Physiotherapy exercises. Nordic walking. Secrets of a famous coach. / A. Poletaeva, L. Shelmina, N. Balashov – M.: S. Petersburg, 2015. -- 304 p.
5. Scandinavian ballad. – M.: Nauka, 2012. -- 272 p.

* * *

УДК 796.83 (571.56)

Татаринов В.В., Дмитриева Ф.Ф.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

МЕТОДИКА СГОНКИ ВЕСА БОКСЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. Вопрос восстановления работоспособности спортсменов после тренировочных нагрузок и вопрос сгонки веса являются одними из главных при подготовке спортсменов к соревнованиям. Правильное применение методик сгонки веса может положительно влиять на работоспособность боксера в соревнованиях.

Abstract. The issue of restoring the performance of athletes after training loads and the issue of weight slinging are among the main ones in training athletes for



competitions. Correct application of weight-loss techniques can positively influence the efficiency of the boxer in competitions.

Ключевые слова: сгонка веса, спортивный режим, средства восстановления.

Keywords: Race weight, sports mode, means of recovery.

Цель исследования: выявить по результатам исследования самую оптимальную методику при сгонке веса до соревнований.

Задачи исследования:

1. Изучить динамику уменьшения веса боксеров при интенсивных тренировочных нагрузках.

2. Определить какая методика наиболее подходящая для спортсменов, снижающих вес.

Выделяют следующие методы снижения веса тела:

3. Равномерный метод – спортсмен на протяжении всего периода снижает вес тела, ежедневно сбрасывая определенное количество килограммов.

4. Ударный метод (форсировано рассредоточенный метод) – боксер в первые два дня сбрасывает 40-50 % веса, который нужно согнать, чтобы выступить в данной категории. В последующие дни процент сгоняемого веса постепенно уменьшается.

5. Постепенно нарастающий метод – сгонка веса нарастает к последующему дню.

6. Интервальный метод – через определенное количество дней снижается определенная масса, затем достигнутый уровень сохраняется на протяжении нескольких дней, затем опять идет снижение веса до определенного уровня, потом опять сохранение достигнутого веса, и все повторяется до достижения нужного веса.

7. Волнообразный метод – во время сгонки веса допускается временное его увеличение (виражи).

8. Форсированный метод – снижается необходимая масса накануне соревнований [1, с. 36].

При сгоне веса спортсмен должен учитывать морфологические особенности своего организма, состояние общего здоровья и проконсультироваться со своим врачом. Не следует сбрасывать более четырех килограмм – это никак не приведет к увеличению относительной силы, а наоборот уменьшит работоспособность боксера. Следуя, этой логике лучшими вариантами сгонки будут, равномерный и постепенно – нарастающий методы. Таким образом, можно утверждать,



что сгонка веса по определенным методам не несет вред здоровью, а может даже повлиять на эффективность тренировочного процесса и даже повысить работоспособность спортсмена [3, с. 17]

Интерпретация показателей тренировочного процесса при сгонке веса

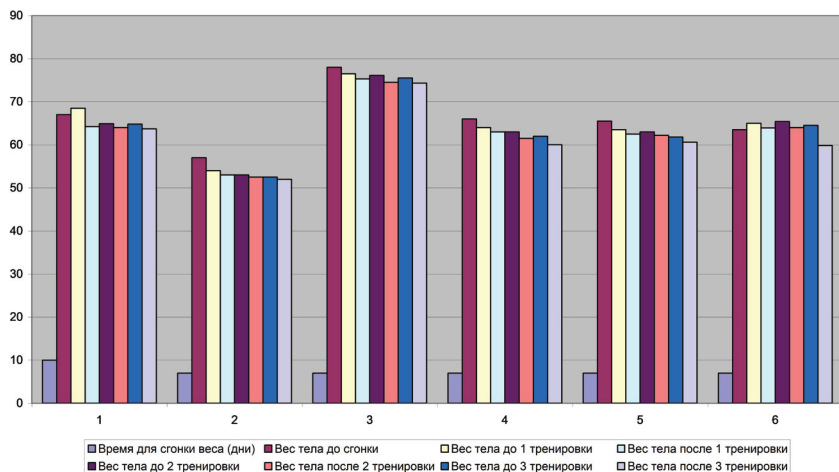


Диаграмма 1 – Показатели сгонки до соревнований

Данная диаграмма подробно описывает процесс снижения веса, во время тренировок за три дня, таким образом можно наблюдать цикличность и динамичность сгонки.

В диаграмме можно увидеть, каким методом пользуются данные спортсмены, это в первую очередь равномерный и постепенно нарастающий методы. Эти методы хороши тем, что вес спортсмена сбрасывается постепенно, следовательно, у боксеров сохраняются силы и энергия, что приводит к положительному исходу боя.

Заклучение. Анализируя интенсивность тренировок можно понять, что наши испытуемые используют равномерный и постепенно нарастающий метод. То есть постепенно сбрасывают свой вес, достигая желаемого результата.

В ходе предоставленной работы можно понять, что сгонка веса это трудоемкий и сложный процесс, к которому нужно подходить с полной ответственностью. А в первую очередь сохранение эффективности методов сгонки веса, не причинив вред своему здоровью [3, с. 77].



Определена оптимальная методика, подходящая для спортсменов снижающих вес. Боксерам мы бы хотели посоветовать использовать равномерный и постепенно нарастающий методы сгонки. При использовании этих вариантов спортсмен ежедневно сбрасывает определенное количество килограммов на протяжении всего периода снижения веса. Плюсы именно этих методик заключаются в последовательном увеличении тренировочных нагрузок, что не ведет к переутомлению и к большим энергозатратам. А если спортсмен до сгонки был в «форме», то снижения веса для него и вовсе пройдет безболезненно, как и выявилось в наших работах. Все наши испытуемые сбрасывали вес равномерным и постепенно нарастающими методами и у них не наблюдались никакие отрицательные признаки, например: нарушение сна или спад настроения.

Литература

1. Геселевич В.А. Регулирование веса спортсмена. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 70 с.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – Москва: Спорт АкадемПресс, 2000. – 204 с.
3. Черкашин И.А. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние мужчин с избыточной массой тела и ожирением // И.А. Черкашин, Е.В. Криворученко, С.И. Гаврильев, А.П. Уларов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С.41-44.

References

1. Geselevich V.A. Weight regulation of an athlete – M.: Publishing house “Physical culture and sport”, 1967. – 70 s.
2. Mirzoev O.M. Application of restorative agents in sports. – M.: Sport AkademPress, 2000. – 204 p.
3. Cherkashin I.A. The influence of physical activity on the functional state of men with overweight and obesity // I.A. Cherkashin, E.V. Krivoruchenko, S.I. Gavriliiev, A.P. Ularov // Theory and practice of physical culture. – 2017. – No. 7. – S. 41-44.

* * *



УДК 796:159.9 (571.56)

Федоров С.С., Винокурова О.Е.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье разбирается влияние занятий физической культурой и спортом как средство, содействующих формированию нравственно-волевых качеств личности. При анализе состояния исследуемой вопроса на практике применялись такие методы, как анализ психолого-педагогической литературы, методы формирования нравственно-волевых качеств.

Abstract. The article deals with the influence of physical culture and sports as a means to promote the formation of moral, strong-willed and civic qualities of the individual. When considering the state of the problem under study, such methods as the analysis of psychological and pedagogical literature, methods and forms of the formation of moral and volitional qualities were used in practice.

Ключевые слова: нравственно-волевые качества, личный уровень прогрессирования морально-волевых качеств подростка, занятия физической культурой и спортом.

Keywords: Moral and volitional qualities, personal level of development of moral and volitional qualities of adolescents, physical education and sports.

Введение. Задача подготовки личности относящихся, непосредственно с развитием нравственно-волевых качеств человека, которые вкладываются в детском, юношеском возрасте на основе знаний, доставаемого в семье, школе, социальной среде. Изучение основами опыта, непосредственно своей двигательной активности, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности способствует формированию многостороннего развития личности в процессе физического прогресса.

Цель исследования: изучение условий формирования морально-волевых качеств юношей при занятиях физической культурой.

Методика организации исследования. Учебно-воспитательные условия практичности нравственно-волевого развития личности подростка, определяется нами как совокупность внешних обстоятельств образовательного процесса и внутренних качеств личности



подростка, от существования которых зависит формирование потенциальных качеств личности.

Обстоятельство нравственно-волевого развития личности подростка следует определять с учетом влияния:

- детского спортивного состава, в которого подросток осуществляет свои спортивные возможности;
- окружающих лиц, взаимодействующих с подростком (тренер, сверстники-подростки);

нравственно-волевых качеств личности юношей (упорство, самообладание, чувство долга и ответственности перед друзьями, коллективом, инициативность, самооценка и мотивация личности).

На основе из целей методика организации исследования нами были использованы следующие методики, как:

1. **Тест «Определение развития волевых качеств».** Даем 18 вопросов можно ответить «да» – 2 балла «возможно» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Считаются баллы: 0–15 баллов, «сила воли» слабая; 15-25 баллов, «сила воли» средняя; 25–36 баллов – «сила воли» большая.

2. **Методика «Социальная смелость».** Этот метод заключается тест опросника, имеющий 15 вопросов. Обработка данных опроса: за ответы: «а» и «в» начисляется по 2 балла, за ответ «б» – 1 балл. Учитываются ответы «да» по пунктам 1,2,4, 6, 8,10, 12,13 и ответы «нет» по пунктам 7, 9, 11. Суммируется общие баллы.

3. **Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков.** Данная методика представляет собой анкету, в которой подросток имеет выбор из 5 ответов, каждый из них оценивается по пятибалльной системе. Вопросы непосредственно касаются оценки подростком своих действий в разных случаях.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов показал следующее:

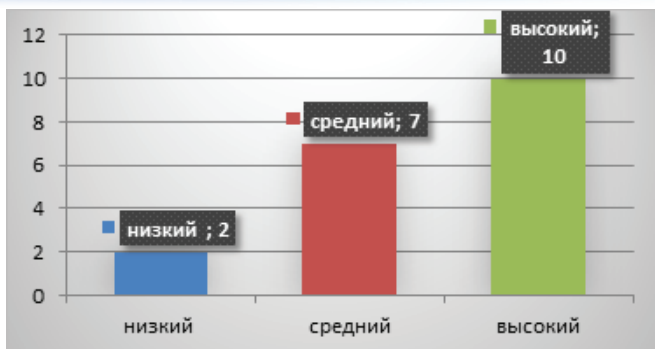


Диаграмма 1 – Тест «Определение развития волевых качеств»

У учащихся исследуемой класса выявлено высокий уровень волевых качеств.

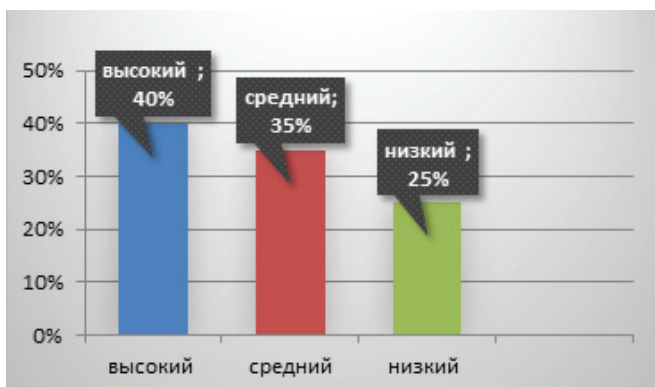


Диаграмма 2 – Методика «Социальная смелость»

Большая часть учащихся изучаемого класса обнаружено высокий уровень в социальной смелости.

По итогам проведения методики исследования импульсивности и волевой регуляции подростков обнаружен высокий уровень волевых качеств: высокий уровень – 40 %, средний уровень – 35 %, низкий уровень – 25 %.

По итогу экспериментирования создан метод по формированию нравственно-волевых качеств юношей с использованием на скоростно-силовых качествах, выносливости, ловкости и точности движений,



развития равновесия и тренировки вестибулярного аппарата). мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног, статические упражнения.

В начале эксперимента следует показать цели и задачи спортивного улучшения: проекционную цель, годовую (общую и по периодам тренировки), очередные или ближайшие задачи. Затем представляется поставить перед собой конкретные задачи и описать пути и средства решиться каждой из них. Затем с учетом слабых сторон в развитии волевых качеств наметить и записать в тетрадь задачи, пути и средства самовоспитания этих качеств.

Выводы. Наши наблюдения показали в течение учебного года, при правильном соблюдении разработанной нами методик показало прогрессирующие скачки у школьников, кроме уроков физической культуры, дополнительно посещали спортивные кружки, по сравнению с первоначальным этапом, когда школьники занимались только физическими упражнениями на уроках в школе. Так, исследуемые двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, а также статическая, силовая, скоростная, динамическая и общая выносливость, у занимающихся в спортивных секциях достоверно возросли к концу эксперимента.

Физические упражнения разрешают задачи: укрепление здоровья, закаливание, всестороннее развитие. Разнообразные упражнения совершенствует физическую и эмоционально-волевою сферу

Литература

1. Воспитание личности подростка в волевой деятельности: Метод. рекомендации / Ом.гос. пед. ин-т им. Горького – Омск: ОГПИ, 2001.
2. Яковлева Н.Ф., Шилова М.И. Воспитание и самовоспитание нравственных деятельно-волевых черт характера подростков, 2014.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

References

1. Educating the personality of a teenager in volitional activity: A method. recommendations / Om.GOS. PED. in t im. Gorky – Omsk: OGPI, 2001.
2. N. F. Yakovleva, M. I. Shilova Education and self-education of moral active-volitional traits of the character of adolescents, 2014
3. Kholodov, J. K. Kuznetsov, B. C. the Theory and methods of physical education and sport // tutorial for students in higher. studies. Zh. K. Kholodov, B. C. Kuznetsov. – M.: Publishing Center "Academy", 2003. 480 p.



Секция 2

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И НАРОДНЫЕ ИГРЫ СЕВЕРА И АРКТИКИ КАК ФОРМА ТРАДИЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА

УДК 796.05 (571.56)

Атаков С.С., Винокурова О.Е.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ДНЕВНИК КАК СРЕДСТВО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-МАС-РЕСТЛЕРА

Аннотация. В представленной статье рассматривается один из методов повышения эффективности подготовки спортсмена-мас-рестлера путем ведения дневника самоконтроля. Автором отмечено, что анализ ведение индивидуального дневника является необходимым для правильного оценивания эффективности занятий спортом высококвалифицированным спортсменам.

Abstract. This article discusses one of the methods of improving the effectiveness of training a mass-wrestler athlete by keeping a self-control diary. The author notes that the analysis of keeping an individual diary is necessary for the correct assessment of the effectiveness of sports for highly qualified athletes.

Ключевые слова: спортивный дневник, мас-рестлер, самоконтроль, разделы.

Keywords: Sports diary, mas-wrestler, self-control, sections.

Введение. Спортивно-соревновательная деятельность мас-рестлера направлена на достижение победы, которая обеспечивается квалификацией, уровнем интегральной подготовленности, обусловленной генетическими, этнокультурными и индивидуальными особенностями спортсмена [5].

Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля, задачами которого является:



1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.

4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Посредством записи в дневник определяется динамика увеличения или уменьшения физических нагрузок, успешность проведенной тренировки и внесения коррективов.

Цель исследования: разработать спортивный дневник и внедрить его в процесс подготовки мас-рестлера.

Методика организации исследования. В целях определения важности и значимости дневника спортсмена в мас-рестлинге проведен опрос среди спортсменов в рамках республиканского соревнования «Командный Кубок федерации мас-рестлинга РС (Я)». В опросе участвовали 29 спортсменов, а также тренеров по мас-рестлингу. Опрос содержал следующие вопросы:

1. Есть ли у вас знакомые, пользующиеся дневником спортсмена?
2. Необходим ли дневник спортсмена?
3. Если бы был специальный дневник самоконтроля для масрестлера, то пользовались бы им?

По итогам опроса, который проводился в рамках соревнования «Командный кубок федерации мас-рестлинга РС (Я)» вывели следующие ответы:

1. ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ДНЕВНИКОМ

СПОРТСМЕНА..... ДА – 3,4 % НЕТ – 6,6 %

2. ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЗНАКОМЫЕ, ПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ

ДНЕВНИКОМ СПОРТСМЕНА ДА – 3,5 % НЕТ – 6,5 %

3. НЕОБХОДИМ ЛИ ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА?.. ДА – 8,2 % НЕТ – 1,8 %

4. ЕСЛИ БЫ БЫЛ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК

САМОКОНТРОЛЯ ДЛЯ МАС-РЕСТЛЕРА,

ТО ПОЛЬЗОВАЛИСЬ БЫ ИМ?..... ДА – 8,2 % НЕТ – 1,8

Результаты исследования и их обсуждение. Данный опрос выявил важность и значимость дневника самоконтроля спортсменов для



мас-рестлера. И большинство опрошенных спортсменов ответила, что не использует дневник самоконтроля в данный момент, но также они не отрицают его полезность, и если был бы специальный дневник самоконтроля для мас-рестлера, то они бы пользовались им. Поэтому было решено разработать спортивный дневник и внедрить его в процесс подготовки масс-рестлеров. Разработанный проект спортивного дневника состоит из ряда разделов.

1. Раздел 1 «Персональные данные». В данном разделе вводятся ФИО, дата рождения, спортивный разряд, весовая категория, чистый вес и Ф.И.О. тренера.

2. Раздел 2 «Антропометрические данные». В данном разделе вводятся следующие данные по датам: рост (см), вес (кг), высота позвоночного столба (см), диаметр груди (см), ширина плеч (см), бицепс Л, П, (см), бедро Л, П, (см).

3. Раздел 3 «График слежения за весом». В данном разделе фиксируется вес спортсмена во время определенного периода, по датам.

4. Раздел 4 «Части тренировок». В данном разделе указывается непосредственно характер выполняемого задания на тренировке. В графе «ошибки, замечания» записываются ошибки, допущенные во время тренировки, замечания тренера и перспектива на следующую тренировку. Разделяется на три отдельные части, подготовительная, основная и заключительная часть.

5. Раздел 5 «Соревновательная деятельность». В данном разделе записываются результаты соревнований, количество схваток и количество побед, поражений.

6. Раздел 6. «Контрольные нормативы». В данном разделе фиксируются те самые результаты контрольных нормативов, которые спортсмен или тренер предпочитает для контроля над развитием.

Во время педагогического исследования мы наблюдали за заполнением дневника. Изменения наблюдались в его режиме дня.

Выводы. Многообразие тестов, функциональных испытаний, а также самоконтроль занимающихся мас-рестлером позволяют более точно оценить свое физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку и тем самым избежать травм и пере утомлённости. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей продуктивности тренировок, а также достижения высоких спортивных результатов.



Литература

1. Гомбоев Б. Б., Полева Н. В. Спортивный дневник как средство подготовки борцов: структура и содержание // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2009.
2. Захаров А.А. Развитие силы и выносливости мышц рук квалифицированных мас-рестлеров с использованием технических средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры». – Малаховка, 2017. – 26 с.
3. Кудрин, Е.П. Мас-рестлинг: технико-тактические действия : монография / [Е.П. Кудрин, Криворученко Е.В., Черкашин И.А.].– Якутск: Издательский дом СВФУ, 2018. – 152 с.
4. Кудрин Е.П. Развитие технико-тактических действий квалифицированных спортсменов мас-рестлинге с применением технического средства: автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.04 / ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры». – Малаховка, 2017. – 26 с.
5. Олесов Н.П. Васильев В.Н. Использование методических приемов для обучения техники передвижения по доске упора в мас-рестлинге // Материалы международной НПК, посвященной 50-летию развития стрельбы из лука в Республике Саха (Якутия). – Якутск, 2014. – С. 177-180.

References

1. Gomboev B.B., Poleva N.V. Sports diary as a means of training wrestlers: structure and content // Actual problems of physical culture, sports and tourism: materials of the International scientific and practical conference. Ufa, 2009.
2. Zakharov A.A. The development of strength and endurance of the muscles of the hands of qualified mas-wrestlers using technical means: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04 / FGBOU VO "Moscow State Academy of Physical Culture" – Malakhovka, 2017. – 26 p.
3. Kudrin, E.P. Mas-wrestling: technical and tactical actions: monograph / [E.P. Kudrin, E.V. Krivoruchenko, I.A. Cherkashin]. – Yakutsk: NEFU Publishing House, 2018. – 152 p. ISBN: 978-5-7513-2580-0
4. Kudrin E.P. The development of technical and tactical actions of qualified mas-wrestling athletes with the use of technical means: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04 / FGBOU VO "Moscow State Academy of Physical Culture" – Malakhovka, 2017. – 26 p.
5. Olesov N.P. Vasiliev V.N. The use of methodological techniques for teaching the technique of moving on an emphasis board in mas-wrestling // Materials of the international scientific research complex, dedicated to the 50th anniversary of the development of archery in the Republic of Sakha (Yakutia). – Yakutsk, 2014 – S. 177-180.

* * *



УДК 796.011.1 (571.56)

Барашков И.И.¹, Баишев А.А.¹, Друзьянов И.И.²

*¹Арктический государственный агротехнологический университет,
г. Якутск*

*²Северо-Восточный федеральный университет,
г. Якутск*

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА НАРОДА САХА КАК ОСНОВА МЕЖДУНАРОДНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ЯКУТСКИХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Национальные виды спорта народов формировались исходя из особенностей жизненного уклада, условий проживания народа на протяжении тысячелетий и способствуют сохранению национальной самобытности в наше время. Сравнивая количество участников в республиканских турнирах категории «А» трёх национальных видов за последние пять лет выявили, что наиболее популярным национальным видом спорта народа Саха является борьба хапсагай.

Abstract. National sports of peoples have been formed based on the characteristics of the way of life, living conditions of the people for thousands of years and contribute to the preservation of national identity in our time. Comparing the number of participants in republican tournaments of category “A” of three national types over the past five years, it was revealed that the most popular national sport of the Sakha people is hapsagai wrestling.

Ключевые слова: национальные виды спорта якутов, якутский спорт, хапсагай, мас-рестлинг, единоборства, национальный менталитет.

Keywords: national sports of the Yakuts, Yakut sports, hapsagai, mas-wrestling, single combats, national mentality.

В конце 20-го – начале 21 века, территория канувшей в лету СССР, ознаменовалась всплеском национального самосознания заселяющих её народов. На этой волне, население нашей республики стало активно заниматься национальными видами спорта. В Республике Саха (Якутия) успешно развиваются борьба «хапсагай», мас-рестлинг, культивируются такие военно-прикладные виды как конные скачки и стрельба из лука. По нашему мнению, основной причиной популярности вышеназванных видов является национальный менталитет народа Саха – направленный на состязание и достижение победы, а в сфере спорта – на единоборство.

Мы провели анализ литературных источников по данному направлению начиная с первых описаний быта народа Саха и заканчивая



работами современных авторов и не исключаем возможности становления современных якутских национальных видов спорта из самобытной системы подготовки воина. Из работы Ф.Ф. Васильева «Военное дело Якутов» 1995 года издания, мы знаем, что воинское обучение в якутском обществе, даже в начале нового времени, (первая половина XVII в.) имело место быть. В этой же книге сказано, что каждый воин при себе имел запасного коня, а также слугу оруженосца. А это, само по себе говорит о многом.

В работах Ионовой О.В. «Из истории якутского народа» (первая половина XVIII в.) 1945 года издания, Бахрушина С.В и Токарева С.А. «Якутия в XVII веке» 1953 г. изд, основанных на челобитных казаков, указано, что активные военные столкновения между местным населением и пришлыми казаками происходили начиная с 30 годов и до конца 17 века. Крупных было три: 1) в 1734 г.; 2) в 1736 г.; 3) 1742 г., когда собирались восставшие с большинства якутских земель, количеством от 600 до 1000 всадников.

В ходе исследования обнаружили что в работах авторов 18-19 века, таких как Миллер Г.Ф., Линденау Я.И., Маак Р.К., считающихся основными исследователями Сибири и Дальнего востока, информация о национальной физической культуре якутского народа крайне скудна. В работе Миллера Г.Ф. «История Сибири» в параграфе 14 главы 12 «Древнейшая история Якутска и якутского уезда» есть информация о сборе у князца Мымака взбунтовавшихся якутов, численностью свыше 600 человек на конях, вооруженных кроме луков копьями и пальмами. Это утверждение Миллера также говорит о наличии у якутов военного дела. Участник северо-восточной географической экспедиции 1785-1795 гг. Иосиф Биллингс по интересующему нас вопросу пишет следующее: «Когда все попили сколько им было угодно, тогда начинается веселье: борьба, бег и прыжки». У Линденау в главе 19 «О танцах, соревнованиях в беге и их увеселениях» объемом в один абзац написано в основном про танец по кругу «унку» «бити», игры в мяч и состязаниях в ристании. Жаль конечно, что Яков Линденау не удосужился подробно описать как состязались якуты в ристании, но так как слово- ристание, ристалище- в современности употребляется для обозначения рыцарских средневековых турниров, Р.К. Маак, исследовавший Якутию (в основном Вилюйскую группу) в своей работе пишет: «Наиболее любимые якутами игры борьба и скакание. Борьба состоит в том, что два молодых парня раздеваются донога и потом



медленно подходят друг к другу, похлопывая руками, затем внезапно бросаются один на другого, причем, каждый старается схватить противника за шею и прыгнуть к земле». В данном описании отсутствуют условия победы.

Мы считаем наиболее информативными работы местных авторов, этнических якутов, конца 19 начала 20 вв. таких как А.Е. Кулаковский с работой «Научные труды», Г.А. Попов – «Очерки по истории Якутии. изд 1». Видный общественный деятель, ученый-филолог П.А. Ойунский в своей научной работе «Якутская сказка (олонхо)» приводит наиболее полное описание якутской борьбы: «тустуу – единоборство, борьба. Богатыри, вступая в единоборство, снимают с себя всю свою одежду. Им натирают маслом тело, на них надевают специальные «сыалдьыйа» в виде трусиков, сшитых из ровдуги, толщиной в девять ровдуг на прокладке и стягивают ремнями. Причем эти ремни делаются из конских волос путем плетения. Толщина этих ремней равняется толщине трех или шести обычных. Побежденным считается тот, кто коснется о землю, хотя бы, споткнувшись».

Делая выводы из различных источников на тему истории спорта Якутии, можно сказать, что с начала 30-х до 50-х гг. на территории Якутии самым массовым из национальных видов был контактный вид единоборства «хапсагай». В пользу этого утверждения достаточно привести один факт, описанный в брошюре Г.Г. Андросова «Хапсагайдаһан тустуу» 1963 г. издания, на якутском языке и поэтому приводим собственный перевод абзаца: «Несмотря на то, что были тяжёлые годы войны, во многих местах проводили свою любимую игру – борьбу хапсагай. Из-за того, что в то время, мужчины способные бороться все ушли на фронт, даже женщины стали заниматься борьбой. Так в 1944 году в Усть-Алданском районе всего в борьбе принимали участие 86 женщин, победительницей района стала Васильева В.А., в том же году в Горном районе боролись 59 женщин, выиграла Степанова А.В.» Судя по тексту, соревнования проводились в абсолютной весовой категории. Сравнивая количество участников по борьбе в Горном районе в 1944 г. среди женщин, когда в соревновании абсолютной категории боролись 59 представительниц и на официальном чемпионате Горного улуса 26 февраля 2017 года среди мужчин с 18 до 39 лет и ветеранов с 40 до 60 лет, когда было зафиксировано протоколом соревнования рекордное количество участников (общее количество – 117, в абсолютном первенстве – 12) можно сделать



вывод о том, что в то время борьба была не менее популярна среди населения Горного районе, чем сейчас. Такое же положение наблюдается в Усть-Алданского районе. Данных о проведении соревнований с таким массовым охватом в годы Великой Отечественной войны по другим национальным видам мы не нашли.

Литература

1. Андреев Ю.С. Использование приемов национальной якутской борьбы «халсагай» в вольной борьбе // Сборник материалов III республиканской научно-практической конференции «Проблемы массового развития физической культуры и спорта в условиях севера», посвященной 60-летию образования СССР, ЯАССР и 350-летию вхождения Якутии в состав Российского государства. – Якутск, 1982. – С. 19-20.
2. Андросов Г.Г. Халсагайдахан тустуу. – Якутск, 1963. – С. 6-7.
3. Бахрушин С.В., Токарева С.А. Якутия в XVII веке. – Якутск, 1953.
4. Биллингс И.И. Этнографические материалы северо-восточной географической экспедиции 1785-1795 гг. – Магадан: Магаданское книжное издательство, 1978. – С. 31.
5. Васильев Ф.Ф. Военное дело Якутов. – Якутск, 1995. – С. 142-144.
6. Ионова О.В. Из истории якутского народа (Первая половина XVII века). – Якутск, 1945. – С. 79-91.
7. Кулаковский А.Е. Научные труды. – Якутск, 1979.
8. Линденау Я.И. Описание народов Сибири (первая половина XVIII века). – Магадан: Магаданское книжное издательство, 1983. – С. 36.
9. Маак Р.К. Вилуйский округ Якутской области. Часть 2. – Санкт-Петербург, 1887. – С. 114.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры. – Москва, 1977.
11. Ойунский П.А. Сборник трудов исследовательского общества «Саха кэскилэ». Вып. 1-й (4). – Якутск, 1927. – С. 107.
12. Платонов, Д.Н. Формирование стратегии развития региональной системы непрерывного физкультурного образования / Д.Н. Платонов, Л.Л. Платонова, И.А. Черкашина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 3-4.
13. Попов Г.А. Очерки по истории Якутии. Изд.1 – Якутск, 1924. – С. 12-15.
14. Суровецкий Е.К. Сборник руководящих материалов по физкультурной работе на селе. – Якутск, 1945. – С.54-58.

References

- 1 Andreev Yu.S. The use of the techniques of the national Yakut wrestling “hapsagai” in freestyle wrestling // Collection of materials of the III republican



scientific-practical conference "Problems of mass development of physical culture and sports in the north", dedicated to the 60th anniversary of the formation of the USSR, YaASSR and the 350th anniversary of Yakutia's entry into the The Russian state. – Yakutsk, 1982. – P. 19-20.

2 Androsov G.G. Hapsa5aidahan tustuu. – Ya., 1963. – P. 6-7.

3 Bakhrushin S.V., Tokareva S.A. Yakutia in the 17th century. – Yakutsk, 1953.

4 Billings I.I. Ethnographic materials of the northeastern geographical expedition of 1785-1795 – Magadan Book Publishing House., 1978. – P. 31.

5 Vasiliev F.F. Military affairs of the Yakuts. – Yakutsk, 1995. S. 142-144.

6 Ionova O.V. From the history of the Yakut people (First half of the 17th century). – Yakutsk, 1945.S. 79-91.

7 Kulakovskiy A.E. Scientific works. – Yakutsk, 1979.

8 Lindenau Ya.I. Description of the peoples of Siberia (first half of the 18th century). – Magadan Book Publishing House., 1983. – P.36.

9 Maak R.K. Vilyui district of the Yakutsk region. Part 2. – SPb., 1887. – S. 114.

10 L.P. Matveev Fundamentals of sports training. Textbook for institutes of physical culture., M., 1977.

11 Oyunsky P.A. Collection of works of the research society «Sakha Keskile». Issue 1 (4). – Yakutsk, 1927, p. 107.

12 Platonov D.N. Formation of the development strategy of the regional system of continuous physical education / D.N. Platonov, L.L. Platonova, I.A. Cherkashina // Theory and practice of physical culture. – 2015. -№ 10. – P.3-4.

13 Popov G.A. Essays on the history of Yakutia. Edition 1 – Yakutsk, 1924. – Pp. 12-15.

14 Surovetskiy E.K. Collection of guidelines for physical culture work in the countryside. – Yakutsk, 1945. S. 54-58.

* * *

УДК 796.011.2 (571.56)

Бубякина Е.В.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ЭТНОСПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается этноспорт как средство формирования двигательной компетенции студентов. Этноспорт – это сфера, которая направлена на сохранение и развитие устоявшихся этнических форм физической активности человека посредством современного спорта. Национальный спорт поддерживается на глобальном законодательном уровне, включая



правовые нормы. А также применение этноспорта позволит сформировать двигательную компетенцию студентов.

Ключевые слова: этноспорт, компетенция, двигательная компетенция, студент, образование.

Специфика современного развития Российской системы образования определяется, прежде всего, мировыми тенденциями. Наша страна взяла на себя обязательство придерживаться основных принципов организации единого европейского образовательного пространства, в том числе в отношении формата компетенций для представления результатов профессионального обучения.

Развивающемуся обществу нужны современные, образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, могут прогнозировать их возможные последствия, способны к сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью и развитым чувством ответственности за судьбу своего страны [4].

Внедрение компетентного подхода в системе среднего профессионального образования позволяет в значительной степени реализовать личностно-ориентированный, деятельностный и практико-ориентированный подходы в образовательном процессе, в том числе в физической культуре. Сопоставление компетенций с содержанием учебных дисциплин определяет ориентиры для выбора знаний, навыков, умений и методов работы, наиболее важных для развития профессиональных и общих компетенций будущего специалиста [1].

Компетентный подход олицетворяет современный инновационный процесс в образовании. Образовательные результаты следует рассматривать в соответствии с компетенциями и компетенциями студента, а образовательный процесс должен быть организован на основе компетентного подхода [1].

Компетентный подход – один из тех подходов, в которых осуществляется попытка внести личный смысл в образовательный процесс в целом. Решение данной проблемы видится в использовании элементов этноспорта [1].

Этноспорт – формы этнических соревнований и игр, являющиеся физическим и психологическим выражением адаптации человека к условиям природной и культурной среды. Это важная часть культурного наследия народов мира и форма этнокультурной само-



идентификации. К этноспорту относятся традиционные игры и этнокультурные виды физической активности, связанные с национальными путями и традициями.

Этноспорт как средство физического воспитания представляет собой сочетание традиционных видов физической активности и отражает культурные особенности народов мира и способствует этнокультурной идентификации. Этноспорт наполнен традиционными играми и этнокультурными соревнованиями, отражающими национальные обычаи и традиции (М.А. Дибиров, Б.А. Карпушин, А.Н. Ким-Кимен, А.А. Кыласов) [3].

«Этноспорт» исследует культурное наследие, технологии организации национальных игровых мероприятий в городах, а также разрабатывает методы компенсации для восстановления утраченных навыков соревновательной культуры конкретной этнической группы [2].

Считаем, что этноспорт – это сфера, которая направлена на сохранение и развитие устоявшихся этнических форм физической активности человека посредством современного спорта. Национальный спорт поддерживается на глобальном законодательном уровне, включая правовые нормы. А также применение этноспорта позволит сформировать двигательную компетенцию студентов.

Этнические игры и соревнования всегда занимали особое место в физическом воспитании народов нашей страны. Это особая часть культуры народов, их истории и философии, а также универсальный путь к совершенствованию человека – развитие способности быть смелым, быстрым, подвижным, интеллектуально и духовно богатым. Это как раз образовательные, познавательные и нравственные аспекты занятий этническими видами спорта.

Примеры видов физической активности – бег и перепрыгивание через предметы и канавы, переход ручьев и рек через камни и броды. Интересные переходы участников на бревне с шестом и без ружья, борьба, хабылык хаамыска и т. д. Это популярные соревнования народов России [2].

При этом перед проведением подобных спортивных соревнований очень важно дать студентам исторические сведения о людях, в культуре которых присутствуют такие элементы физической активности, традиционные праздники, в которые проводились такие соревнования.

Таким образом, «этноспорт» получил новый импульс развития – они трансформируются в новые формы. Фактор соперничества при



организации и проведении игр и соревнований, а также соревновательный и игровой метод широко использовались в народном образовании, так как помогали выявить лучших в честной и справедливой борьбе, а также развить моральные качества, уважать сильного и способствовали стремлению к дальнейшему развитию. А также применение этноспорта позволит сформировать двигательную компетенцию студентов.

Литература

1. Балашова В.Ф. Понятия «компетенция» и «компетентность» как базовые составляющие компетентностного подхода к образованию // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С.59-63.
2. Дауров, А.М. Этноспорт и традиционные игры как компонент этнопедагогической компетентности будущего учителя физической культуры / А.М. Дауров, Р.Р. Магомедов // Физическое воспитание и спортивная тренировка: научно-методический журнал. – 2016. – № 4(18). – С.138-143.
3. Кыласов, А. Этноспорт. Конец эпохи вырождения / А. Кыласов. – Москва: Территория будущего, 2013. –144 с.
4. Сурков Э. В. Формирование профессиональных компетенций студентов в ходе освоения профессиональных модулей // Среднее профессиональное образование (приложение). –2011. – № 5. – С.116–117.

* * *

УДК 159.9:796 (571.56)

Гармаев Ц.К.

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА К НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Аннотация. В статье автор раскрывает актуальные вопросы исследования по проблеме приобщения личности к национальным видам спорта как основной педагогической задачи развития физкультурно-спортивного движения в постиндустриальном обществе.

Abstract. In the article, the author reveals topical research issues on the problem of personal involvement in national sports as the main pedagogical task of the development of physical culture and sports movement in a post-industrial society.



Актуальность проблемы приобщения личности к национальным видам спорта как новой педагогической задачи развития физкультурно-спортивного движения в его массовом виде на сегодняшний день неоспорима. Приобщение к национальным видам спорта, особенно молодежи, ставится на сегодняшний день в качестве первоочередной задачи. Создание условий для использования на практике социально-педагогического потенциала национальных видов спорта можно рассматривать как важнейший фактор воспитания молодежи в современном обществе.

Для модернизации процесса приобщения личности к национальным видам спорта в современных социально-экономических условиях необходим партисипативный подход, который основан на объединении усилий государства и его институтов, ученых, педагогов, всех людей в целом; включает в себя этапы инновационного цикла и взаимосвязи между ними; выражает непрерывность управления инновациями (в области здоровьесформирующего физкультурного воспитания учащихся, студентов, в проектах приобщения к физической культуре населения других возрастных категорий); обеспечивает концентрацию ресурсов в рамках инновационного цикла; организацию взаимодействия между исполнителями отдельных его этапов в достижении общей стратегической цели; разработку интеллектуальных продуктов, необходимых для создания и продвижения инноваций; организацию контроля по всему инновационному циклу; оценку результатов на отдельных этапах как необходимое условие для принятия решения о целесообразности продолжения или прекращения реализации отдельных проектов; ресурсное обеспечение инноваций; формирование и сохранение долговременных, постоянных связей с потребителями здоровьесформирующих услуг; достижение долгосрочного роста массовости физкультурно-спортивного движения. Это обеспечит эффективность процесса приобщения личности к физической культуре, а также его преемственность, которая на сегодняшний день почти потеряна. В конечном счете, это будет действенным средством улучшения качества жизни людей, содействия интеграции общества.

Взаимосвязь концепций философско-культурологического уровня с основополагающими концепциями в сфере физической культуры, имея методологический характер, способствует решению (как в теории, так и на практике) многих ее содержательных проблем с позиций культуры. Во многом эта взаимосвязь определяет и пути



совершенствования функционирования физической культуры в основных сферах жизнедеятельности человека и общества (образовании, труде, досуге) с учетом тенденций их развития. В связи с этим, представляется своевременным обращение к проблеме изучения и анализа исторических процессов развития физкультурно-спортивного движения, приобщения личности к национальным видам спорта, в частности, в Республике (Саха) Якутия.

Внимание педагогов (Ж.Ж. Руссо, Я.А. Коменский, К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, В.А. Сухомлинский, А.А. Захаренко, А.М. Макаренко и др.) к проблеме приобщения личности к физической культуре, созданию условий преэминентности этого процесса было обусловлено социокультурными возможностями физической культуры личности. Это отражалось в создании разнообразных школ и методов физического воспитания. Несмотря на разнообразие подходов к изучению процесса становления и развития физкультурно-спортивного движения, проблемы приобщения личности к физической культуре как основной педагогической задачи, как основы здоровьесформирования, поиска новых теоретико-методологических основ развития физкультурно-спортивной деятельности, новых подходов к созданию здоровьесформирующей физкультурно-спортивной среды образовательных учреждений являются наименее разработанными. Исторический анализ данных путей и программ призван определить оптимальные для настоящего времени условия осуществления преобразований в сфере организации физкультурно-спортивного движения студенческой молодежи, оценить возможность использования сложившихся традиций физического воспитания на современном историческом этапе, а также определить вектор педагогических преобразований в области здоровьесформирующего физического воспитания студенческой молодежи.

Проблема исследования: какова историческая роль физкультурно-спортивного движения (в период с середины XIX до начала XXI вв.) в приобщении личности к национальным видам спорта, в становлении и развитии физической культуры как важнейшего института социализации и здоровьесформирования личности, а также, в определении социально-педагогических условий развития здоровьесформирующего физкультурно-спортивного движения в среде вуза как основы модернизации процесса приобщения студенческой молодежи к национальным видам спорта.



Цель исследования: на основе историко-педагогического анализа определить сущность процесса приобщения личности к национальным видам спорта, его своеобразие как формы физкультурно-социальной практики, и, исходя из этого, обосновать как способы модернизации, повышения эффективности многоаспектного процесса приобщения личности к физической культуре, так и принципы построения здоровьесформирующей физкультурно-спортивной среды вуза в современных социально-экономических условиях.

Объект исследования: национальные виды спорта и процесс приобщения личности к этим видам спорта; условия эффективности этого процесса.

Предмет исследования: исторический опыт развития массового физкультурно-спортивного движения; историко-методологические основы модернизации процесса приобщения личности к национальным видам спорта с учетом новых социально-экономических условий.

Гипотеза исследования заключается в утверждении, что опора на совокупность научных знаний, полученных в результате историко-педагогического анализа форм, методов, механизмов приобщения личности к национальным видам спорта как основе здоровьесформирования, может стать основой концептуальных положений, способных обеспечить сегодня на практике эффективность социальных институтов в создании условий здорового образа жизни для всех, в объединении России вокруг национальной идеи – «Здоровье России»;

- в предположении о том, что анализ истории возникновения и развития национальных видов спорта в РС (Я) поможет наметить пути дальнейшего совершенствования клубной физкультурно-спортивной деятельности как одной из форм приобщения граждан к физической культуре, развития массового физкультурно-спортивного движения, объединяющего людей, поддерживающего заявленного государством направления на оздоровление России;

- в предположении о том, что историко-педагогический анализ деятельности вузов по организации физического воспитания, стимулирующего приобщение студенческой молодежи к национальным видам спорта, а также осознание катастрофического состояния здоровья современной студенческой молодежи, могут дать толчок к построению здоровьесформирующей физкультурно-спортивной среды в вузах.

Для решения поставленной цели и доказательства предложенной гипотезы определены следующие задачи исследования:



- выявить социокультурное значение физической культуры как части общей культуры личности, которое определяется, прежде всего, ее ценностным потенциалом; сущностно-содержательные характеристики процесса приобщения личности к национальным видам спорта как основной педагогической задачи физкультурно-спортивного движения в исторической перспективе.

- определить актуальные проблемы процесса приобщения личности к национальным видам спорта исторически и на современном этапе, провести сравнительные параллели с организацией массового физкультурно-спортивного движения в зарубежных странах;

- определить концептуальные основы историко-педагогического анализа процесса приобщения личности к национальным видам спорта, становления и развития массового физкультурно-спортивного движения, выполняющих роль здоровьесформирующего фундамента, основы здорового образа жизни;

- применить методы историко-педагогического анализа к исследованию деятельности государства в управлении физкультурно-спортивным движением, участия государства в процессе приобщения личности к национальным видам спорта в социально-экономических условиях современного постиндустриального общества;

- исследовать исторические подходы, формы и методы пропаганды ценностей физической культуры, привлечения народа к активному участию в физкультурно-спортивном движении, а также роль пропаганды, спортивных СМИ в приобщении личности к национальным видам спорта;

- исследовать исторический процесс становления и развития национальных видов спорта РС (Я) в обозначенный исторический период;

- исследовать историко-педагогический опыт физкультурно-спортивного движения студентов, организации физического воспитания, стимулирующего приобщение студенческой молодежи к национальным видам спорта;

- определить методологические принципы построения и психолого-педагогические условия эффективности функционирования здоровьесформирующей физкультурно-спортивной среды вуза;

- реализация этой среды на практике в вузе РС (Я).

Степень изученности проблемы. Данное исследование посвящено изучению генезиса становления и развития физкультурно-спортивного движения в период с середины XIX до начала XXI вв., его роли в решении важной педагогической задачи приобщения личности



к национальным видам спорта. Отдельные стороны заявленных проблем нашли освещение в научных трудах, которые позволяют решить часть исследовательских задач:

- проблема совершенствования организации и педагогического содержания физкультурно-спортивного движения и спорта рассматривалась отечественными учеными на протяжении всего периода развития высшего образования в стране (М.Я. Виленский, А.А. Власов, Р.Г. Зубцов, Г.Д. Иванов, Ю.А. Лебедев, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, В.А. Масляков, С.Д. Неверкович, А.Д. Новиков, Р.М. Носова, А.И. Семейкин, Л.В. Филиппова, Р.Н. Шаров, Ф.П. Шувалов и др.);

- работы по методологии социально-педагогических исследований (В.И. Загвязинский, В.В. Краевский, М.М. Поташник и др.) и интеграции в образовании (В.С. Безрукова, В.А. Игнатова, Г.А. Монахова, Н.К. Чапаев и др.);

Для исследования имели значение труды отечественных ученых, посвященные:


- изучению истории возникновения и развития физкультурно-спортивных клубов в России, ошибок и достижений в ходе этого развития (Е.Ю. Зеликсон, Д.А. Крадман, Н.Ю. Мельникова, Н.А. Панин-Коломенкин, В.Е. Петракова, А.А. Перевозников, В.В. Столбов, А.Б. Суник, А.В. Харьков, К.Б. Цуркан, А.Л. Чистяков и др.);

- аспекту развития физкультурно-спортивного движения в России (В.У. Агеевец, Н.Н. Бугров, В.М. Выдрин, Г.С. Деметер, Е.Ю. Зеликсон, Н.А. Карпушко, Р.А. Парфёнов, В.В. Столбов, К.Б. Цуркан и др.); аспекту управления студенческим физкультурно-спортивным движением – Л.А. Раппопорт и др.;

- существенным характеристикам физической культуры как составляющей общей культуры (В.К. Бальсевич, В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, С.Д. Неверкович, Ю.М. Николаев, Н.И. Пономарев, Н.А. Пономарев, В.И. Столяров и др.);

- аспектам нравственного, эстетического, этического, интеллектуального воспитания занимающихся в сфере физической культуры, спорта (В.В. Белорусова, Г.Л. Драндров, Ю.А. Лебедев, И.Н. Решетень, А.П. Родионов, В.А. Старшинов, А.А. Френкин, Л.В. Филиппова, Н.К. Шамаев, В.П. Кочнев и др.);

- исследованиям готовности к деятельности по здоровьесбережению (В.В. Давыдов, Н.В. Кузьмина, В.А. Слостенин, Б.М. Ломов, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский и др.);



- актуализации педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды как условия становления физкультурно-спортивного стиля жизни личности (Е.Ю. Копейкина, Ю.А. Лебедев, И.В. Манжелей, В.А. Пегов, В.И. Столяров, Л.В. Филиппова);

- акмеологическому подходу (А.А. Бодалев, Н.В. Бордовская, А.А. Деркач, Е.А. Климов; А.А. Реан, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова и др.)

- вопросам теории и методологии использования средств массовой информации в развитии физическультурно-спортивного движения (В.В. Баранов, П.А. Виноградов, Е.А. Войтик, Е.А. Слюсаренко и др.).

Методологической основой исследования являются диалектические принципы взаимосвязи субъекта и объекта, процесса и результата, единичного, особенного и общего, единства традиции и новации, методы анализа, дедукции и индукции; междисциплинарный подход как основа концепции исследования, системный подход к изучению педагогических процессов; фундаментальные педагогические подходы: гуманистический, аксиологический, личностно-ориентированный, деятельностный, акмеологический и т.п.

Также использовались методы:

- анализ и обобщение философской, общенаучной, социологической, психологической, педагогической литературы, относящейся к исследуемой проблеме; анализ нормативных документов, отражающих современные тенденции развития образования и физического воспитания; теоретический анализ и систематизация педагогических моделей физического воспитания, а также национальных учебных программ по физическому воспитанию студентов; моделирование;

- эмпирические наблюдение; контент-анализ; экспертная оценка; анкетирование; медицинские обследования и математические методы обработки статистической информации.

Исследование опирается на следующие концепции и идеи:

- философские, социологические и психолого-педагогические концепции образования как сферы социальной жизни, создающей условия для развития личности в процессе освоения ценностей культуры (А.Г. Асмолов, Г. Ананьев, Л.А. Беляева, Л.С. Выготский, Б.С. Гершунский, П.С. Гуревич, В.И. Загвязинский, И.Я. Лернер, П.Ф. Лесгафт, И.Г. Фомичева, В.А. Ядов и др.);

- философско-культурологическая позиция рассмотрения интегративного содержания человекотворческой сущности физической культуры (В.У. Агеевец, В.К. Бальсевич, И.М. Быховская, Н.Н. Визитей,



П.А. Виноградов, М.Я. Виленский, В.И. Жолдак, Л.И. Лубышева, Ю.М. Николаев, В.И. Столяров, А.В. Царик и др.);

- целостности и взаимообусловленности человека и среды его бытия (М.К. Мамардашвили, Д.Ж. Маркович, Г.П. Щедровицкий и др.);

- психологические теории деятельности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.), мотивации и субъективных смыслов (А.Г. Асмолов, Р. Бернс, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, и др.), индивидуальных различий (В.П. Мерлин, Б.М. Теплов, В.Д. Шадриков и др.);

- психологические и психолого-педагогические концепции развития и саморазвития личности (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Р. Бернс, А. Маслоу, Л.М. Попов, К.К. Платонов, К. Роджерс, Ю.В. Слюсарев, Д.И. Фельдштейн и др.);

- социально-психологические и психолого-педагогические теории межличностного взаимодействия (Э. Берн, В.А. Кан-Калик, В.А. Лабунская, А.В. Петровский, М.И. Станкин, Р. Чалдини и др);

- концепции развивающего и личностно-ориентированного обучения и воспитания; интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания молодежи; физкультурно-спортивной работы по духовному и физическому оздоровлению населения; формирования физической культуры личности на основе единства интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов (Н.А. Алексеев, Ш.А. Амонашвили, В.К. Бальсевич, Е.В. Бондаревская, В.В. Давыдов, Л.В. Занков, Л.И. Лубышева, С.Д. Неверкович, В.В. Рубцов, Г.К. Селевко, В.В. Сериков, В.И. Столяров, А.В. Хуторской, Д.Б. Эльконин, И.С. Якиманская и др.);

- концепции здоровьесбережения субъектов учебно-воспитательного процесса в практике образовательных учреждений (Л.И. Лубышева; Н.А. Агаджанян; Т.Г. Коваленко; Н.К. Смирнов; М.Я. Виленский; Н.М. Горохов и др.); учение о здоровье и здоровом образе жизни (А.Г. Агаджанян, О.А. Александров, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Э.И. Вайнер, В.И. Жолдак); концептуальные идеи педагогики и психологии здоровья и формирования здорового образа жизни (В.К. Бальсевич, Н.В. Барышева, М.Я. Виленский, Н.Д. Граевская, Ю.П. Лисыцин, Л.И. Лубышева);

- педагогические основы физической культуры (И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, Г.Л. Драндров, Е.П. Ильин, Ю.А. Лебедев, С.Д. Неверко-



вич, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, Н.Б. Стамбулова и др.); гуманизации физкультурного воспитания (Л.А. Зеленев, Ю.А. Лебедев, В.И. Столяров, Л.В. Филиппова и др.)

- концепции формирования самобытной и активной личности в процессе физического воспитания (Н.В. Барышева, В.И. Виленский, Л.И. Лубышева, Н.К. Шамаев, В.П. Кочнев и др.).

Таким образом, на основе проведенного исследования необходимо создать и разработать педагогические условия для внедрения программы по физической культуре для студентов вуза.

Литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – Москва: КНОРУС, 2012.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. – Москва: Академия, 2001. – 240 с.
3. Макаренко А.С. Общие вопросы теории педагогики. Воспитание советской школе // Соч.: в 7 т. – Москва, 1957. – Т. 5.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев, 1984.
5. Родионов А.В. Физическое развитие и психическое здоровье. – Москва: ТННС, 1997.

* * *

УДК 796.11.02 (571.56-37)

Готовцев И.И.

*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта,
с. Чурапча*

КОНЦЕПЦИЯ РАБОТЫ ВУЗА ПО СОХРАНЕНИЮ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА (на примере ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»)

Аннотация. В статье приведены некоторые аспекты работы Федерально-государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по сохранению и популяризации национальных видов спорта.

Abstract. The article presents some aspects of the work of the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “Churapcha State Institute of



Physical Education and Sports” on the preservation and popularization of national sports.

Ключевые слова: национальные виды спорта, научная школа, федеральная экспериментальная площадка, кластер.

Keywords: national sports, scientific school, federal experimental site, cluster.

В «Национальной доктрине образования в Российской Федерации» отмечается, что непрерывность образования в течение всей жизни человека и преемственность уровней и ступеней образования входят в состав образовательных целей, ожидаемые результаты развития системы образования на период до 2025 года. Реализуя идею непрерывного образования, многие вузы вынуждены модернизировать свою структуру в аспекте многоуровневого непрерывного образования. В сложившейся в России демографической ситуации, которая объективно сопровождается снижением или отсутствием конкурса среди абитуриентов в средние профессиональные и высшие учебные заведения, система многоуровневого непрерывного образования может рассматриваться как адаптация к сложившимся условиям. В Чурапчинском улусе такая система существует уже порядка двадцати лет. Институт с 2005 года осуществляет экспериментальную работу по организации непрерывного образования в области физической культуры и спорта. В 2006 году данный научно-исследовательский проект получил статус ФЭП на тему «Чемпион своей судьбы» – самодетерминация личности в системе непрерывного образования «детский сад-школа-вуз» в условиях сельской местности». Непрерывная система по инициативе профессора доктора социологических наук У.А. Винокуровой в данный момент реализуется в виде территориального отраслевого кластера в форме сетевого взаимодействия профессиональных образовательных организаций и бизнеса. Целями создания кластера являются: формирование класса образованных лидеров в условиях Севера и подготовка спортсменов к социально значимым стратегиям жизни после ухода с большого спорта. Основными задачами кластера являются решение следующих актуальных задач: 1. эко-духовное и физическое оздоровление населения; 2. организация системы непрерывной физической культуры с дошкольного возраста до школы олимпийского резерва; 3. разработка и реализация мероприятий, направленных на повышение качества образования и расширение духовно-профессиональных возможностей выпускника



как спортсмена и будущего лидера общественной деятельности; 4. совершенствование форм и методов обучения кадров в соответствии с потребностями работодателей в сфере физической культуры, спорта и оздоровления; 5. создание конкурентной среды для образовательных учреждений, осуществляющих подготовку специалистов в сфере спорта, физической культуры и оздоровления; 6. обеспечение доступности получения профессионального образования для всех категорий молодежи, в том числе содействие трудоустройству выпускников образовательных учреждений кластера и их интеграция в социум;

7. создание благоприятных условий взаимодействия между учреждениями, входящими в состав научно-образовательного кластера с целью рационального использования имущества, закрепленного за ними. В соответствии со структурой системы образования в РФ данный кластер состоит из трех уровней: дошкольного, общего и профессионального. Сейчас республика нуждается в креативных кадрах, которые не будут ограничиваться рамками классического университетского образования, а придут в школы и детские сады с большой практикой, с умением искать новые подходы и методы в своей работе. Развитие таких компетенций происходит на уровне высшего образования. Сегодня мы должны ориентироваться на молодое поколение, менять подходы к обучению – от классического к инновационному. Для работы в новом формате группой ученых института разрабатываются документы для открытия новой федеральной экспериментальной площадки, которая должна включить в себя и образование, и науку, и спорт, и воспитание. При разработке программы учитываются последние тенденции в развитии национальных видов спорта, вышедших на мировую арену. Наш институт, прежде всего, радует за популяризацию и сохранение национальных видов спорта. В суровых условиях Арктики наши предки, учитывая многовековую историю народа и географоклиматические условия, создали самобытные, уникальные, разнообразные национальные виды спорта, физические упражнения, игры, которые всесторонне развивают человека. Поэтому мы включаем в образовательный процесс традиционные игры и традиции вообще, так как студенты это будущие продолжатели и хранители обычаев, именно они передадут знания подрастающим гражданам Севера. В работу площадки будут включены все научные школы института. Их работа направлена на интеграцию междисциплинарных научных знаний в сферах духовно-нравственного,



психологического, физического воспитания личности на разных уровнях образования и формирование соответствующих компетенций у студентов. В 2015 году открыта научная школа «Экодуховное воспитание детей и молодежи в системе непрерывного физического образования». В рамках деятельности научной школы разработан инновационный проект: Чурапчинский региональный научно-образовательный и спортивно-оздоровительный кластер». Руководит данным проектом д.соц.н. Винокурова Ульяна Алексеевна. Научный коллектив школы совместно с сотрудниками института и ведущими учеными и специалистами научноисследовательских и образовательных учреждений разработал и внедряет Концепцию экодуховного усовершенствования системы образования и воспитания молодежи. Создан волонтерский центр федерального уровня. В 2017 году центр стал членом Ассоциации волонтерских центров РФ. Вторая школа «Теоретико-методологические основы развития национальных видов спорта и традиционных средств физического воспитания Республики Саха (Якутия) под началом Сергея Славича Добровольского имеет результаты в виде завершенных четырех НИОКР федерального уровня и подготовки ученых-исследователей из числа сотрудников института. В этом году заложены предпосылки открытия и третьей научной школы «Педагогика и психология семьи: культура, современные вызовы, традиции и инновации», которая гармонично впишется в работу коллектива. Руководитель школы Прокопьева Мария Михайловна, д.п.н., профессор кафедры возрастной и педагогической психологии Педагогического института «Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова». Целью деятельности научной школы является создание нового научного знания, актуального для теории и практики, и на этой основе развитие научного потенциала института, стимулирование деятельности кафедры, научных сообществ института по организации научно-исследовательской работы, дальнейшее развитие интеграции науки и образования в области педагогики. Научная школа направлена на интеграцию междисциплинарных научных знаний в сферах экологического, духовно-нравственного, психологического, антропологического, физического воспитания личности на разных уровнях образования и формирование соответствующих компетенций у студентов

ЧГИФКиС как будущих педагогов, тренеров, социально активных лидеров, приверженцев здорового образа жизни и патриотов своей



родины. Сегодня Миссия ЧГИФКиС – это обеспечение качественного, доступного, эффективного и современного образования через развитие научных и образовательных технологий с целью подготовки конкурентоспособных специалистов, научных и научно-педагогических кадров, способных к практической реализации полученных знаний в спорте, науке, производстве во благо развития Республики и России. Деятельность коллектива по реализации данной миссии направлена на то, чтобы ЧГИФКиС стал уникальным вузом, функционирующим в сельской местности, научным и физкультурноспортивным центром развития национальных видов спорта, обеспечивающим отрасль кадрами высокой квалификации в спортивной и социальной сферах.

Литература

1. Готовцев И.И., Винокурова У.А. Чурапчинский региональный научнообразовательный и спортивно-оздоровительный кластер // Международные спортивные игры «Дети Азии» – фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва: материалы международной конференции, 7-8 июля 2016 г. – Якутск: РИО Медиахолдинг, 2016. – С.28-31.

* * *

УДК 636 .122. 082 (571.56 -37)

Гуляева С.С.

*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта,
с. Чурапча*

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ТРАДИЦИОННЫМИ НАСТОЛЬНЫМИ ИГРАМИ

Аннотация. Многолетний научно-педагогический опыт регионов указывает на то, что содержание системы образования и воспитания, практикуемые формы и методы физического совершенствования человека должны базироваться на учете средовых факторов и опираться на многовековой социально-биологический опыт физического воспитания жителей тех или иных этно-территориальных зон страны. Деятельность, направленная на совершенствование системы физического воспитания на основе оптимального сочетания национального и интернационального, индивидуализированного и дифференцированного подхода к применению средств и методов физической активности положительно зарекомендовало себя в ряде регионов.



Abstract. The long-term scientific and pedagogical experience of the regions indicates that the content of the system of education and upbringing, the forms and methods of physical improvement of a person should be based on environmental factors and based on the centuries-old socio-biological experience of physical education of residents of certain ethno-territorial zones of the country. Activities aimed at improving the system of physical education on the basis of an optimal combination of national and international, individualized and differentiated approach to the use of means and methods of physical activity have proven themselves positively in a number of regions.

Ключевые слова: физическая активность, традиционные средства физической активности, национальные настольные игры, повышение мотивации.

Keywords: physical activity, traditional means of physical activity, national board games, increasing motivation.

Отражением исконно народных трудовых и иных видов деятельности являются традиционные физические упражнения. За долгий период своей эволюции северные этносы создали большой арсенал различных средств физического воспитания, подвижных игр и упражнений, которые могут служить на современном этапе развития общества действенным, эффективным средством физического совершенствования детей и подростков [1, 2, 3, 5, 6].

Преимущественно, эти средства были направлены на развитие разных двигательных способностей. В зависимости от направленности самобытные и национальные двигательные действия предложено классифицировать следующим образом:

- Строго регламентированные физические упражнения (средства физической активности, основанные на трудовых действиях и подражании повадкам зверей и птиц, преимущественная направленность которых воспитание двигательных способностей и обучение новым движениям).
- Подвижные игры (игры коллективного, индивидуального характера, игры-единоборства, направленные на развитие различных сторон двигательных способностей).
- Настольные игры (игры, проводимые за столом, направленные на воспитание умственных и физических способностей).
- Виды спорта (северное многоборье, якутские национальные прыжки, мас-рестлинг, борьба «Хапсагай», направленные на развитие физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков).



Самобытные игры детей являются прямым отражением реальной действительности тех времен, жизненного уклада, обычаев и традиций, характерных признаков среды и условий проживания, специфику трудовой деятельности старшего поколения. Традиционно через игровую деятельность шло привлечение к традиционной культуре, формирование этноментальности, подготовка молодежи к жизненной практике, привитие трудовых навыков, воспитание необходимых физических, нравственных, психологических качеств [4].

Методика и организация исследования. С целью обоснования положительного влияния занятий якутскими национальными настольными играми был проведен опрос среди разновозрастного населения, занимающегося в условиях физкультурно-оздоровительных центров, с участием 87 респондентов, в возрасте от 37 до 68 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с рисунком 1, дается анализ ответов респондентов на вопрос «Что Вам дают занятия национальными настольными играми?».

Анализ ответов респондентов показал, что население посещает занятия настольными играми с целью приятного времяпровождения и общения. Такого мнения в основном придерживаются люди пожилого и старшего возраста, обладающие свободным временем и не обремененные трудовой деятельностью.

Большая часть респондентов утверждает, что подобные занятия способствуют повышению их физической активности, дают возможность общаться с единомышленниками и в процессе занятий они получают эмоциональное удовлетворение.

Дается анализ ответов респондентов на вопрос «Как Вы думаете, достаточное ли количество населения, на данный момент занимаются национальными видами спорта?». Опрошенные считают, что не владеют информацией какой имеется охват населения подобными занятиями (25 %). 47 % респондентов думают, что национальные настольные игры все еще не получают должного внимания и необходима работа по их популяризации. 28 % сочли, что население начало достаточно активно этим заниматься.

Фактически все опрошенные едины во мнении, что настольные игры действительно способствуют развитию двигательных способностей. Опрос показал, что 93 % занимающихся уверены, что занятия позволяют, прежде всего, развивать двигательно-координационные способности (93 %); быстроту движения и двигательную реакцию (96 %); гибкость (67 %); силовые способности (11 %).



Опрошенные придерживаются мнения, что национальные настольные игры, как средство физической активности, имеют большие перспективы для дальнейшего развития и ими могут заниматься люди любого возраста.

Таким образом, опираясь на результаты многолетних наблюдений и опыт специалистов-практиков можно с уверенностью говорить о положительной роли национальных средств физического воспитания, позволяющих осваивать традиции и этнокультурные ценности своего этноса. Можно констатировать, что национальные настольные игры «Хаамыска» и «Хабылык» являются эффективными средствами привлечения разновозрастного населения к физической активности; занятия создают людям благоприятные условия для приятного общения и активного досуга; способствуют повышению мотивации к физической активности; улучшить психоэмоциональное состояние.

Литература

1. Аслаханов, Саид-Али М. Педагогическая концепция развития системы физического воспитания этнофоров на основе базовых ценностей этнопедагогике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Саид-Али М Аслаханов. – Майкоп, 2014. – 54 с.
2. Борохин М.И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов территориальных вузов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Хабаровск, 2010. – 157 с.
3. Власов В.В. Технология формирования вариативной части программы по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва: МПУ, 2001. – 22 с.
4. Гуляева, С.С. Система повышения физического состояния различных групп населения Республики Саха (Якутия): монография / С.С. Гуляева. – Якутск: «Медиа-холдинг Якутия», 2018. – 240 с.
5. Захаров С.И. Совершенствование содержания национально-регионального компонента учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе Республики Саха (Якутия): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Малаховка, 2006. – 22 с.
6. Сиявский Н.И. Этнопедагогика физического воспитания народов севера ханты и манси в современной системе образования: дис. ... д-ра пед. наук. – Сургут, 2004. – 409 с.

References

1. Aslakhonov, Said-Ali M. Pedagogical concept of the development of the system of physical education of ethnophores based on the basic values of ethnopedagogy: author. dis. ... Dr. ped. Sci. / Said-Ali M Aslakhonov. – Maykop, 2014. -- 54 p.



2. Borokhin, M.I. Methodology of using motor means of indigenous peoples of Yakutia in physical education of students of territorial universities: dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. – Khabarovsk, 2010. – 157 p.

3. Vlasov, V.V. Technology of the formation of the variable part of the program for physical education of students in grades 1-4: author. dis ... cand. ped. Sciences: 13.00.04. – М.: MPU, 2001. – 22 p.

4. Gulyaeva, S.S. The system for improving the physical condition of various groups of the population of the Republic of Sakha (Yakutia): monograph / S.S. Gulyaeva. – Yakutsk: “Media-holding Yakutia”, 2018. – 240 p.

5. Zakharov, S.I. Improvement of the content of the national-regional component of the subject “Physical culture” in the primary school of the Republic of Sakha (Yakutia): author. dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. – М.: Malakhovka, 2006. – 22 p.

6. Sinyavsky, N.I. Ethnopedagogy of physical education of the peoples of the North Khanty and Mansi in the modern education system: dis. ... Dr. ped. sciences. – Surgut, 2004. – 409 p.

* * *

УДК 796.83

Логонов В.Н.

*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта,
с. Чурапча*

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ В МАС-РЕСТЛИНГЕ

Аннотация. В процессе борьбы между масрестлерами осуществляется сложная технико-тактическая деятельность, требующая от борцов развития специальных качеств. Анализ техники прямой защиты в горизонтальном направлении показал, что есть три диапазона где можно успешно осуществлять защиту.

Abstract. In the process of the struggle between the wrestlers, a complex technical and tactical activity is carried out, which requires the development of special qualities from the wrestlers. Analysis of the direct defense technique in the horizontal direction showed that there are three ranges where one can successfully defend.

Ключевые слова: защита, атака, мас-рестлинг, диапазон борьбы, зона защиты, диапазон защиты, зона повторной атаки, борьба в защите, мертвая зона, зона борьбы верхней защите, проигрыш позиции в защите, линия невозврата.

Keywords: defense, attack, mas-wrestling, fighting range, defense zone, defense range, re-attack zone, defense fighting, dead zone, upper defense fighting zone, losing position in defense, line of no return.



Актуальность. В борьбе мас-рестлинге характер действий защищающегося масрестлера определяется борьбой атакующего, не регламентируется правилами соревнования и изменяется в соответствии с действиями атакующего. При этом все атакующие и защитные действия выполняются с противодействиями, которые оказывают влияние на величину силы, с которой атакует масрестлер, выбор траектории перемещения палки и технику двигательных действий в атаке. Поэтому разнообразие ситуаций во время борьбы и действий атакующего масрестлера постоянно требует защищающегося к поиску все новых способов защиты.

Несмотря на постоянный рост индивидуального мастерства масрестлеров в защитных действиях, атакующие действия сохраняют преимущество перед ними.

Обнаружено, что из 100 % защитных действий, с учетом старта и стартовых позиций, доля технических действий в защите с прямой спиной (поза, не сбалансированная туловищем) составляет – 84 %, защита с прогнутой спиной (поза, сбалансированная туловищем) – 16 %.

Анализ техники защиты в горизонтальном направлении показал, что есть три диапазона борьбы, где наиболее эффективно применять технику защиты. Ближний диапазон до 10 см от доски упора, средний диапазон 10-30 см от доски упора и дальний диапазон 30-40 см от доски упора.

Структуру соревновательного упражнения в прямой защите в масрестлинге условно разделили на зоны и диапазон борьбы по горизонтали и вертикали: зона защиты, диапазон защиты, зона повторной атаки, борьба в защите, мертвая зона, зона борьбы верхней защите, проигрыш позиции в защите, линия невозврата.

При обучении технике выполнения прямой борьбы мы выделили несколько моментов, с помощью которых можно совершенствовать технику и защиты: старт, удержание разгона, борьба, удержание (финальное усилие).

При совершенствовании техники прямой защиты прежде всего нужно обратить внимание на следующие моменты: во-первых, на старте создать туловищем балансировку прогнутой спиной и выполнить тягу в уступающем режиме, балансируя туловищем, во-вторых, добиваться несогласованности движений разгибания туловища и коленного сустава при выполнении тяги и тем самым не дать ускорение при тяге.



«Старт» – хват палки перетягивания (наружный и внутренний), захват палки – исходное положение перед стартом. Сед в трехопорном положении в зависимости от выбранной стартовой позы выбирают (динамический старт, статический старт, силовой старт).

«Разгон» – стартовое ускорение длина разгона должно составлять не более 10 см от доски упора. Трехопорная тяга зависит выбранного старта (динамический старт, статический старт, силовой старт) в промежутке до 10 см должен перейти на двухопорную тягу.

«Борьба» – диапазон борьбы составляет 20 см (от доски упора 10 см до 30 см), попеременная тяга.

«Финальное усилие» – диапазон на расстоянии 30 см от доски упора и далее. Выполнить тягу с мертвой точки.

Техника прямой защиты состоит:

1) на старте необходимо создать туловищем балансировку прогнутой спиной и выполнить тягу в уступающем режим, балансируя туловищем;

2) во-вторых, надо добиваться несогласованности движения выполнения тяги и тем самым не дать ускорение при тяге.

Техника выполнения прямой тяги в защите – структура движений, в состав которой входят четыре фазы.

«Старт» – хват палки перетягивания (наружный и внутренний), захват палки – исходное положение перед стартом. Позиция трехопорный быстрый переход из средней зоны тяги на нижний (уступающий старт).

«Удержание разгона» – опережающее уступить на старте, чтобы спортсмен потерял стартовое ускорение, длина уступки не должна составлять более 20 см от доски упора.

«Борьба» – диапазон борьбы должен составлять 20 см (от доски упора 10 см до 30 см.), не дать выполнить повторную атаку рывково-тормозными действиями.

«Финальное усилие» – диапазон 30 см от доски упора и далее. Полностью погасить скорость тяги до мертвой зоны и постараться удержать в этом положении, дожидаться момента чуть ослабления силы тяги и выполнить контратаку.

Заключение. Анализ атакующих и защитных действий в прямой атаке и защите соревновательной деятельности позволил выявить наиболее эффективные зоны и диапазоны борьбы для технического действия, с учетом правил соревновательной борьбы, которые позволяют успешно провести противоборство и выиграть его.



Литература

1. Пьянзин, А.И. Средства биомеханического анализа в мас-рестлинге / А.И. Пьянзин, В.Н. Логинов // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы III всероссийской научной конференции, II Всероссийской НПК с международным участием «Дмитриевские чтения «Наука побеждать»», посвященной 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева, 7 марта 2019 года / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, – 2019. – 244 с.

2. Болотин, А.Э. Бобрищев Сравнительный электромиографический анализ активности скелетных мышц у масрестлеров при выполнении трехопорной и двухопорной тяги на старте поединка / А.Э. Болотин, К.-Я. Ван Цвиетен, С.А. Варзин, В.Н. Логинов, А.А. Бобрищев// Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 95

References

1. Pyanzin A.I. Means of biomechanical analysis in mas-wrestling / A.I. Pyanzin, V.N. Loginov // Physical culture, sports, science and education: materials of the III All-Russian scientific conference, II All-Russian scientific conference with international participation “Dmitrievskie readings” Science to win “, dedicated to the 70th anniversary of the birth of the Olympic champion R.M. Dmitriev, March 7, 2019 / ed. S.S. Gulyaeva, A.F. Syrovatskaya. – Churapcha: ChGIFKIS, – 2019. – 244 p.

2. Bolotin, A.E. Comparative electromyographic analysis of skeletal muscle activity in mas-wrestlers during double- and triple-support pull at start of match / A.E. Bolotin, K.-J. Van Zwieten, S.A. Varzin, V.N. Loginov, A.A. Bobrishchev//. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2020. – № 12. – С. 95

* * *

УДК 796.8 (571.56)

Мартынов А.Е., Кудрин Е.П.

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,

г. Якутск

Ушканов А.А.

Арктический государственный агротехнологический университет,

г. Якутск

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В МАС-РЕСТЛИНГЕ

Аннотация. В статье рассматривается анализ тактических действий высококвалифицированных спортсменов мужчин, занимающихся мас-рестлингом, весовых категорий (60 кг, 65кг, 70 кг, 75 кг).



Abstract. The article examines the analysis of the tactical readiness of highly qualified male athletes involved in mas-wrestling, weight categories (60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg).

Ключевые слова: мас-рестлинг, тактическая подготовка, высококвалифицированные спортсмены.

Keywords: mas-wrestling, tactical training, highly qualified athletes.

Введение. Техника мас-рестлинга – это комплекс специальных приемов, которые дают спортсмену возможность в рамках правил решать конкретные тактические задачи для успешного ведения схватки [1].

Мас-рестлинг требует от спортсмена не просто проявления силы хвата, а скорее комплексного проявления таких качеств, как сила и силовая выносливость мышц сгибателей пальцев, сгибателей и разгибателей кисти, а также умелое и грамотное использование арсенала технических приемов и действий против хвата соперника для достижения результата на соревнованиях [2].

Тактические действия в мас-рестлинге разделяются на следующие четыре группы:

1. Атакующая тактика. Заключается в том, что спортсмен со старта перетягивает палку на свою сторону и атакует без снижения интенсивности до тех пор, пока схватка не закончится его победой.

2. Атакующе – выжидающая тактика. Двигательные действия при этом варианте тактики заключаются в менее выраженной активности спортсмена, когда происходит вытягивание палки на свою сторону и ожидание подходящего момента для атаки в случае ошибочных действий соперника или же его утомления.

3. Тактика удержания палки на середине (хатанан олоруу). Заключается в удержании палки над доской в ожидании выполнения атакующих действий вследствие ошибочных действий соперника или же его утомления.

4. Тактика удержания палки на стороне соперника. Спортсмен принимает выжидающую позицию, перенеся палку на сторону соперника, и ждет оптимальный момент для контрприема. Технические приемы и действия делятся на приемы, направленные против хвата соперника; технические приемы и действия передвижений по доске упора; приемы направленные на то, чтобы перетянуть соперника на свою сторону [2].



Тактическую подготовку по мас-рестлингу проводят в парах на доске упора, а также на тренажере «Нижняя блок тяга» отрабатывают различные технико-тактические действия [3]


Цель исследования: выявить наиболее применяемые тактические действия в мас-рестлинге.

Методы и организация исследования: Исследования проводилось просмотром видео соревнований чемпионата РС (Я) по мас-рестлингу. В исследовании мы проанализировали схватки мужчины весовой категории (до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг) (таблица 1).

Таблица 1 – Анализ технико-тактических действий схваток 2020 г. Чемпионат РС (Я), г. Ленск

Весовые категории	Количество проанализированных схваток	Часто используемый хват палки	Сколько времени потребуется до старта «Чэ!» в среднем	Продолжительность 1-й схватки в среднем	Часто используемый прием	Стиль ведения схватки	Последовательность выполнения приемов
60	14	Правый наружный	28,84 с	14,02 с	Тяга в стойке	Атакующая	Перешагивание потом тяга в стойке
65	14	Правый наружный	30,04 с	5,46 с	Тяга в стойке	Атакующая	Тяга сидя потом тяга в стойке
70	13	Правый наружный	33,80 с	5,82 с	Тяга в стойке	Атакующая	Тяга в стойке
75	16	Правый наружный	38,03 с	9,22	Тяга в стойке	Атакующая	Перешагивание потом тяга в стойке

В видеоанализе мы рассмотрели 6 поединков по каждой весовой категории. Общее число схваток составило 57. Выяснили следующие



показатели: часто используемый хват палки; сколько времени потребуется до старта «Чэ!» в среднем; продолжительность 1-й схватки в среднем; часто используемый прием; стиль введения схватки; последовательность выполнения приемов. (табл. 1).

Результаты и их обсуждение. Анализ показал следующие результаты: в весовой категории 60 кг часто используемый хват палки (правый наружный), в среднем до старта «Чэ!» потребуется (28,84 с), продолжительность одной схватки в среднем (14,02 с), часто используемый прием (тяга в стойке), стиль введения схватки у большинства атакующая, последовательность выполнения приемов (перешагивание потом тяга в стойке). В весовой категории 65 кг часто используемый хват палки (правый наружный), в среднем до старта «Чэ!» потребуется (30,04 с), продолжительность одной схватки в среднем (5,46 с), часто используемый прием (тяга в стойке), стиль введения схватки у большинства атакующая, последовательность выполнения приемов (тяга сидя потом тяга в стойке). В весовой категории 70 кг часто используемый хват палки (правый наружный), в среднем до старта «Чэ!» потребуется (33,80 с), продолжительность одной схватки в среднем (5,82 с), часто используемый прием (тяга в стойке), стиль введения схватки у большинства атакующая, последовательность выполнения приемов (тяга в стойке). В весовой категории 75 кг часто используемый хват палки (правый наружный), в среднем до старта «Чэ!» потребуется (38,03 с), продолжительность одной схватки в среднем (9,22 с), часто используемый прием (тяга в стойке), стиль введения схватки у большинства атакующая, последовательность выполнения приемов (перешагивание потом тяга в стойке). Большинство спортсменов используют наладонники («сары»)

Выводы. В дальнейшем наш эксперимент будет продолжен, по результатам анализа мы разработаем комплекс упражнений для совершенствования тактической подготовки.

Литература

1. Захаров А.А. Мас-рестлинг: учебное пособие. – Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 2006. – 160 с.
2. Кудрин, Е.П. Мас-рестлинг: технико-тактические действия / Е.П. Кудрин, Е.В. Криворученко, И.А. Черкашин; Северо-Восточный фед. ун-т им. М.К. Аммосова, Ин-т физ. культуры и спорта. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2018. – 152 с.



3. Черкашин, И.А. Дифференцированные критерии технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением модифицированного тренажера «Нижняя тяга» / И.А. Черкашин, Е.П. Кудрин, В.Г. Торговкин, В.Н. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С.66-68.

References

1. Zakharov A.A. 338 Mas-wrestling: a tutorial. Yakutsk: Yakutsk University Publishing House, 2006.160 p.

2. Kudrin, E.P. Mas-wrestling: technical and tactical actions. E. P. Kudrin, E. V. Krivoruchenko, I. A. Cherkashin; North – Eastern Fed.un-t them. M.K. Ammosova, Institute of Physical Culture and Sports. – Yakutsk: NEFU Publishing House, 2018.-152 p.

3. Cherkashin I.A. Differentiated criteria of technical and tactical actions of qualified athletes in mas-wrestling with the use of the modified «Lower traction» simulator / I.A. Cherkashin, E.P. Kudrin, V.G. Torgovkin, V.N. Loginov // Theory and practice of physical culture. – 2018. – No. 7. – S.66-68.

* * *

УДК 796/799 (394)

*Мишин А.С., Сапаров Б.М., Шинкарюк Л.А.,
Джолиев И.М., Каримов Н.М., Костарева А.А.
Уральский государственный университет,
г. Екатеринбург*

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И НАРОДНЫЕ ИГРЫ СЕВЕРА И АРКТИКИ КАК ФОРМА ТРАДИЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА

Аннотация. В статье происходит разбор уникальных процессов того, как поддерживают этнокультурное многообразие традиций разных народов Арктической зоны. Основными средствами физического воспитания в коренных народах Севера были исторически сложившиеся народные игры, игры-соревнования, игры-упражнения.

Abstract. The article deals with the unique processes of organizing the upbringing of children, which support the ethno-cultural diversity of the traditions of different peoples of the Arctic zone. The main means of physical education in the indigenous peoples of the North were historically established folk games, games-competitions, games-exercises.

Ключевые слова: Арктика, национальные виды спорта, народные игры Севера, физическое развитие, этнические традиции, физическое воспитание.



Keywords: Arctic, national sports, folk games of the North, physical development, ethnic traditions, physical education.

Введение. Находясь в условиях современности и беря во внимания проходящую экономико-политическую интеграцию и всеобщую глобализацию наблюдается закономерный подъем значимости того, что настало время уделения внимания таким вещам, как сохранение одной из национальных визитных карточек – своеобразных, аутентичных этнических особенностей в воспитании подрастающего поколения, цель которого может быть установлена как воспитание людей, способных пребывать в мультикультурной среде с комфортом для себя и повышенным чувством понимания и уважения к другим культурам, способностью жить в мире и соглашаться с представителями различных национальностей [3, с. 165].

В настоящее время преподаватели физкультуры, тренеры, организаторы спортивной работы недостаточно работают над развитием традиционных игр и спортивных состязаний для детей и школьников, не имеют специально ориентированных республиканских программ, конкурсных проектов. Пренебрежение к изучению и введение отличительных игр в школах компактного проживания местного населения (немногих малочисленных коренных северных народов) лишает их северян одного из главных наследий предков – традиции, что приводит к «банкротству» духовного формирования молодого поколения.

Традиционные спортивные забавы детей Арктики оказывают воздействие как самостоятельный вид физического и духовного развития. Значимость арктических спортивных игр определяется, первоначально, образовательной ценностью народных игр. Она также обуславливается интеграцией традиционных физических упражнений с элементами народных игр и национальных видов спорта. Сила, скорость, выносливость и навыки техничного движения – все это является атрибутами и неотъемлемыми требованиями качеств от участников таких игр, что сопряжено с отличительными особенностями тяжелого труда коренных этнических групп, проживающих в суровых условиях Севера и Арктики.

Техника и организация исследований. В контексте демонстрируемой работы нами было изучено и разобрано исследование В.П. Красильникова, под началом которого было организовано



десять экспедиций по сбору этно-педагогического материала в различные регионы Северного Урала и Сибири [4, С. 121-123].

Помимо этого, были проанализированы исследовательские труды А.А. Кожуровой, Е.Н. Неустроевой, в которой рассматривается интеграция традиционных физических упражнений с элементами народных игр и национальных видов спорта [1, с. 205].

Результаты исследования и их обсуждения. Данные научные исследования установили, что игры детей в возрасте от 1 до 3 лет в значительной степени отражают экономическую деятельность, характерную для коренных народов Севера Азии. [1, с. 165].

Изучение и анализ специальной литературы, а также результаты полевых краеведческих исследований В.П. Красильникова, на тематику изучения традиционных игр и состязаний на севере позволили построить классификацию этих игр, в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности детей.

Игры детей в возрасте от 1 до 3 лет	<ul style="list-style-type: none">• с детства ребенка окружали игрушки из натуральных материалов: венки из белок, погремушки из глухаря, шкуры и ног животных, разноцветные птвичьи перья. В такие игрушки, а также и игры на открытом воздухе, играют как мальчики, так и девочки, но с возрастом их интересы различаются.
Игры детей в возрасте от 3 до 6 лет	<ul style="list-style-type: none">• разные игры, связанные с бегом, прыжками, бросками, которые способствовали укреплению всех групп мышц тела, развитию ловкости, скорости, выносливости, очень популярными среди детей этого возраста пользуются игры-упражнения, которые отлично развили ловкость, координацию движений, гибкость.
Игры детей в возрасте от 10 до 14 лет	<ul style="list-style-type: none">• особая любовь среди детей и подростков этого возраста отличительные игры – соревнования по стрельбе из лука в цель, бросанием аркана на кору; игры, связанные с бегом, прыжками, бросками
Игры детей в возрасте 14-15 лет	<ul style="list-style-type: none">• широко распространенные игры-соревнования по метанию аркана на коре, друг на друга, по высоте, по длине.

Рисунок 1 – Классификация игр на возрастных характеристиках детей, подростков и молодежи

Итак, рассмотрев классификацию игр, мы составили следующий вывод, что коренные народы Севера, в процессе своего исторического развития создали и «изобрели» широкий арсенал физических упражнений, игр и соревнований, которые, как исторически сложилось, стали применяться в системе труда и физического воспитания, укрепления здоровья, физического развития молодого поколения.



Следом мы рассмотрим характер проведения спортивных соревнований на примере Республики Саха, так же известной как Якутия, которая, на наш взгляд, держит первенство в организации серьезных спортивных соревнований республиканского, российского масштаба, а теперь и международного уровня в национальных видах спорта. Существующая спортивная игра «Дети Азии», имеющая – что заслуженно является большим успехом – транснациональный характер – была признана самой престижной спортивной публикой спартакиады и стала носить имя национального героя Якутии Василия (Басылая – на местный лингвистический лад) Манчаара.

В 2014 году состоялись дебютные соревнования под названием «Игры арктических детей», проходившие в городе Якутске и вызвали большой энтузиазм у населения, которые впервые были замечены на параде участников в красочных северных костюмах, а также в новых видах спорта для граждан. Следующий конкурс был организован в конце марта 2016 года, в этом году приняли участие более полусотни студентов из восьми команд арктических районов республики. Одновременно с играми состоялся этнокультурный фестиваль, в котором приняли участие более двухсот человек, к числу которых решили присоединиться не только студенты, но и местные деятели культуры – художники, певцы, танцоры. Также вместе с этим состоялось открытие художественной и прикладной выставки, научной и практической конференции «Народные игры и Национальные виды спорта народов Арктики» [2, с. 23].

В таблице 1 наглядно предоставлено описание шести национальных видов спортивных игр народов российской части Азии, по которым проводятся соревнования.

Таблица 1 – Соревнования по национальным видам спорта и народным играм народов Арктики

№	Виды спорта	Участники		Всего участников
		девочки	мальчики	
1.	Прыжки через нарты	1	1	2
2.	«Ноори»	1	1	2
3.	Метание аркана	1	1	2
4.	Эвенкийский футбол		6	6
5.	Бег на широких лыжах (1 км)	1	1	2
6.	Северная борьба		1	1



В отношении проведения таких соревнований фундаментальным мотивом является возрождение, продвижение в народ, а также последующее развитие игр, аутентичных для этнических групп регионов, специфических народных видов физических упражнений и соревнований немногих коренных народов Севера:

- содействие укреплению здоровья и внедрение концепции здорового образа жизни;
- увеличение спортивных способностей;
- привлечение детей к регулярной физической активности и спорту в местах компактного проживания коренных народов Севера;
- выявление самых сильных спортсменов среди студентов.

Несмотря на трудные погодные условия и суровый климат, дети Арктики готовы соревноваться и показывать хорошие результаты.

Соревнования показали, что проведение подобного рода спортивных праздников влечет активизацию к постановке физического воспитания в школах, ведь детям интересно болеть за своих сверстников.

Это послужит большим стимулом для привлечения подрастающего поколения и населения к занятиям физической культурой, спортом в стремлении к пополнению рядов adeptов здорового образа жизни, подготовки спортсменов высокого класса, уровня активной жизненной позиции населения северных регионов и мест компактного проживания коренных малочисленных народов Севера.

Выводы. Национальным видам спорта и традиционным играм удалось перенести нелегкие испытания временем. В каждом народе Севера они, сами по себе, продиктованные не только традиционной работой и жизнью, но и темпераментом, собственным духом народа, климатическими и историческими особенностями северных этносов.

Заключение стоит подвести к тому, что национальные виды спорта и традиционные игры представляют из себя большую ценность, главным образом, потому, что они, в совокупности, способствует традиционным процессам морально-волевых и физических качеств, приобретению навыков, необходимых в северных промыслах, а также укреплению культурного суверенитета народов российского Севера и Арктики и способности даже малочисленным этническим группам сохранить свою самобытность даже проживая в эпоху информационных технологий, всеобъемлющей культурной экспансии и глобализации. Возможности заниматься национальными видами спорта в течение всего года способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.



Литература

1. Красильников, В.П. Этнопедагогические основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири [Текст] / В.П. Красильников. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2004. – 165 с.
2. Красильников, В.П. Теория и история игр коренных народов севера [Текст] / В.П. Красильников // Вестник ЮУрГУ, № 4. – 2005. – С. 121-123.
3. Кочнев, В.П. Соревнуются дети Арктики [Текст] / В.П. Кочнев // Ежедельник Спорт Якутии. – 2016. – № 14 (0471). – С. 23.
4. Кожурова, А.А. Игры детей Арктики как условие трудового воспитания младших школьников [Текст] / А.А. Кожурова, Е.Н. Неустроева // Проблемы современного педагогического образования. – № 53/6. – 2016. – С. 205-212.

References

1. Krasil'nikov, V. P. Ethnopedagogical basis of traditional physical education of indigenous peoples of Siberia [Text] / V. P. Krasilnikov. – Yekaterinburg: Publishing House of the Russian State Pedagogical University, 2004. -165 p.
2. Krasilnikov, V. P. Theory and history of games of the indigenous peoples of the North [Text] / V. P. Krasilnikov // Bulletin of SUSU, No. 4. – 2005. – p. 121-123.
3. Kochnev, V. P. Children of the Arctic compete [Text] / V. P. Kochnev // Weekly Sport of Yakutia. 14.04.2016. – № 14 (0471). – P. 23.
4. Kozhurova, A. A. Games of children of the Arctic as a condition of vocational education of younger schoolchildren [Text] / A. A. Kozhurova, E. N. Neustroeva // Problems of modern pedagogical education. No 53/6. – 2016. P. 205-212.

* * *

УДК 799.31 (571.56)

Никитин А.С., Лугинов И.В., Баишев И.И.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

РАЗВИТИЕ ПУЛЕВОЙ СРЕЛБЫ В РЕСПУБЛИКЕ САХА ЯКУТИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития пулевой стрельбы в Республике Саха Якутия. Раскрыты механизмы пулевой стрельбы.

Ключевые слова: пулевая стрельба, спорт, соревнования.

История спорта. Наши предки испокон веков охотились, добывая пищу, пушнину для одежды и все мужчины умели стрелять с малых



лет. Но в Якутии пулевая стрельба как спортивный вид начинает развиваться только с 1932 года, когда на 1 Все якутской спартакиаде стрельба из малокалиберной винтовки была включена в программу соревнований, правда это были командные соревнования на дистанции 25 и 50 метров.

В этих соревнованиях победителями вышли сборные команды «Динамо» г. Якутска и дивизион якутского гарнизона. С тех пор стрельба из винтовки и пистолета стала одним из любимых видов спорта среди якутских физкультурников. Особую популярность стрельба из винтовки и пистолета приобретает в 1939-40 гг. т.е. предвоенные годы, когда был введен новый обновленный усовершенствованный комплекс ГТО.

В период Великой Отечественной войны якутские снайперы были одними из лучших воинов. Снайперу Ф. Охлопкову было присвоено звание Героя Советского Союза. Величайшими снайперами считаются Кульбертинов и Попов, стоявшие у истоков развития снайперского движения в Советской Армии.

В 50-е годы в г. Якутске был построен городской стрелковый тир, который сыграл положительную роль в повышении технического мастерства спортсменов. Там работали спортивные секции общества «Труд», «Динамо», ДОСААФ и др. где ежегодно проводились городские, республиканские соревнования, спартакиады народов Якутии, соревнования ДОСААФ. В 60 годах стрелковый тир сгорел и стрелки республики постепенно потеряли свою прежнюю славу. Пальма первенства переходит в г. Мирный и с. Бердигестях Горного района. Стрелки этих районов в основном составляли костяк сборной команды республики на зональных и Российских соревнованиях. Большую заслугу в развитии стрелкового спорта в республике имеют Н. Арбатский, А. Данилин долгое время возглавлявшие руководство городским тиром.

В последние годы со стрелками работал в поселке Бердигестях Е. Сергеев, именно этот энтузиаст со своими коллегами построил стрелковый тир в 1972г., у него тренировался первый мастер спорта по стрельбе Лукин Николай Николаевич, рекордсмен России в упражнении «Бегущий Олень» (399 очков из 400 возможных).

С 2005 года в Якутии начинает работу общественная организация – Федерация пулевой стрельбы Республики Саха (Якутия). Председателем становится Гурьев Иван Маркович. За время работы федерации проделана огромная работа по развитию пулевой стрельбы в олимпийских упражнениях и в национальных видах пулевой стрельбы в



Республике. Если в 2005 году пулевой стрельбой занимались в основном в Горном, Чурапчинском районах, г. Якутске, г. Мирном, то на данный момент география пулевой стрельбы распространилась по всем улусам Якутии. С 2009 г. пулевая стрельба по национальным видам спорта была включена на XVIII Спартакиаде по национальным видам спорта «Игры Манчаары», в с. Вилюйск, упражнение «Улар-МС».

С 2010 года пулевую стрельбу включили в Спартакиаду народов Якутии, олимпийские упражнения ВП-4, ПП-2. Проводились Всероссийские соревнования с участием приглашенных олимпийских чемпионов, призеров разных лет. Ежегодно каждый месяц проводятся республиканские соревнования. На последних соревнованиях на призы ветеранов Великой Отечественной войны братьев Оллоновых участвовало 259 стрелков. За время работы федерации тренерами подготовлено неоднократный призер Сурдоолимпийских игр, чемпионы, призеры Первенств России.

• **Якутская «Белка».**

Якутяне всегда славились своей меткостью. Имена наших снайперов, наводивших страх на врага, вечно живы в памяти благодарного народа. С детства приученные к охоте, юноши привычны к оружию. Охотник не только должен метко стрелять и попасть в глаз зверя, чтобы не испортить мех, но еще он должен это сделать быстро.

Самые сложные олимпийские виды упражнений из малокалиберного оружия – это МВ-5 и МВ-8 (МВ – малокалиберная винтовка), когда стрельба проходит из трех положений – сидя, лежа, стоя. Из пневматики же, олимпийцы стреляют только стоя. А с трех положений стреляют лишь Германия, Америка и Якутия, единственная практикующая еще и скоростную стрельбу.

По словам Председателя регионального отделения Стрелкового Союза России, правления Федерации пулевой стрельбы РС (Я), полковника запаса, основоположника упражнения «Белка-ПС» Ивана Гурьева, этот вид является национальным, так как аналогов в мире нет. «Я создал «Белку» в целях подготовки спортсменов к олимпийским видам стрельбы. Возрастных ограничений у нас нет. Стреляют и школьники, и ветераны, причем самому старшему из них – 67 лет. Нормативы для всех одни. К примеру, семиклассники Федя БАРАНОВ и Валера ЯКОВЛЕВ, ставшие первыми среди школьников, даже соревнуясь со взрослыми заняли бы 1-2 места. Сегодня перед нами стоят две важные задачи:



1. Подготовка к олимпиаде;
2. Популяризация стрелкового спорта, мы должны сделать его массовым.

Заслуженный тренер РФ Игорь НИКУЛИН (Липецкая область) отметил, что скоростные упражнения, разработанные в Якутии, очень важны для подготовки и привлечения молодого поколения к стрелковому спорту. Иван ГУРЬЕВ был приглашен в Липецк для проведения соревнований и обмена опытом. Нельзя не отметить тот факт, что Липецкая школа (Конь-Колодезь), в которой тренируется более 300 спортсменов, является основным поставщиком олимпийцев.

«Оценили нас летом, во время проведения показательных выступлений перед 15 стрелками-специалистами, прибывшими судить «Дети Азии». Это были судьи международного класса, олимпийские призеры, чемпионы мира, стрелявшие в присутствии Министра по молодежной политике и спорту Александра ПОДГОЛОВА. Отстрелявшись, они дали высокую оценку нашим упражнениям. Специалисты также отметили, что они действительно вырабатывают у стрелков скорость и динамику. В результате, оргкомитет летней спартакиады «Манчаары», включил наши стрелковые упражнения в свою программу. Стрелять будут юноши и девушки, мужчины и женщины, ветераны. Команды уже начали подготовку, следующий чемпионат состоится в марте. По результатам соревнований, стрелкам, как в национальном спортивном виде, будут присваиваться звания мастера спорта», – отметил Гурьев.

Он считает, что если рассматривать особенности и подготовки стрелков-спортсменов в Якутии, необходимо обратить пристальное внимание на 2 вопроса.

1) Необходимо поддерживать и продвигать юные таланты. К примеру, результаты Валеры ЯКОВЛЕВА, семиклассника из Чурапчи, приравниваются к результатам мастеров спорта. Это талант. Если парню купить костюм и винтовку это будет готовый мастер спорта. Сколько мы тратим финансов на подготовку мастеров? Готовим и готовим спортсменов, а тут приезжают из деревень школьники и показывают результаты лучше мастеров спорта. Выявить-то таланты мы выявили, а теперь, на ребят должны обратить внимание специалисты, тренеры, спортивные организаторы. Время этих будущих спортсменов – Олимпиада 2020 года. Если наши взрослые мастера спорта уже боятся детей, это говорит о том, что детский спорт выходит на совершенно



новый рубеж. Если бы стрелкам Чурапчи, Намцев, Амги предоставили бы оружие, тренерские должности, стрелковое снаряжение, спортсмены этих улусов, смогли бы сменить таких лидеров как Горный улус, Якутск, СВФУ.

2) Нужно пересмотреть ветеранский возраст спортсменов-стрелков. Сегодня, говоря «ветераны» мы подразумеваем спортсменов, кому за 40, однако в стрельбе ветераны – это женщины за 50, а мужчины за 55. В других видах спорта, по программе спартакиады заложили ветеранский возраст – 40 лет, а стрелки в этом возрасте еще действующие спортсмены. Где пропаганда здорового образа жизни? Что такое ЗОЖ? Это не только отсутствие вредных привычек, но и в первую очередь, долголетие. Чем дольше живет ветеран, тем большим призером является он для молодежи.

Наше мнение

Федерация пулевой стрельбы – сравнительно молодая федерация, поэтому у неё мало опыта, финансовых возможностей, политического веса. Но на сегодняшний день проделана большая работа, систематически проводятся соревнования, тренеры по возможности вывозят спортсменов на российские соревнования, чемпионаты.

Мы считаем, что введение сдачи нормативов ГТО в общеобразовательные школы, учебные учреждения, организации является хорошим подспорьем к развитию пулевой стрельбы как массового вида спорта.

Безусловно, Федерация сталкивается с финансовыми проблемами, т.к. пулевая стрельба – весьма дорогой вид спорта. Тренеры с трудом находят спонсоров, многие талантливые юные спортсмены не развиваются, потому что их родители – небогатые.

Если бы Министерство посчитало пулевую стрельбу приоритетным спортом республики, и увеличило бы финансирование, то юные стрелки могли бы показать наилучшие результаты и добавить немало медалей в копилку спорта республики.

Литература

1. Гурьев И.М. Национальные виды пулевой стрельбы и тенденция развития на современном этапе // Спорт Якутии. – 2010. – № 46. – с.20.
2. Кинль В.А. Пулевая стрельба: учебное пособие для педагогических институтов. – Москва: Просвещение, 1989.
3. Кочнев В.П. Килограммы метры секунды очки. – Якутск, 1992.



4. Лукин Н.Н. Удьуорсааыттар: 30-летию ДЮСШ Горного района // Спорт Якутии. – 2006.

5. Лукин Н.Н. 30 лет – на ведущих позициях // Спорт Якутии. – 2006. – № 43. – С.11.

6. Ромаков Е.А. Государственный тренер Спорткомитета СССР, За дальнейшее развитие массовости стрелкового спорта // Разноцветные мишени: сб. статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука / Сост. М.Я. Жилина, Б.И. Дудин; редкол. Г.А.Гордиенко и др. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – С.3-4.

7. Козлов Г, Смирнский Г, Основоположник спортивной стрельбы в СССР (к 100-летию со дня рождения А.А.Смирнского) // Разноцветные мишени / Сост. Ю.Т.Шитов. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – С.5-8.

8. https://ru.wikipedia.org/wiki/Летние_Олимпийские_игры_1896.

9. Неустроева Е.А., Павлова А.Д., Саввин А.М. Исследование теоретического уровня подготовки спортсменов-стрелков РС (Я) // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 6. – С. 169-174.

11. [http HYPERLINK "http://e-koncept.ru/2017/770057.htm":// HYPERLINK "http://e-koncept.ru/2017/770057.htm"e HYPERLINK "http://e-koncept.ru/2017/770057.htm"- HYPERLINK "http://e-koncept.ru/2017/770057.htm"koncept HYPERLINK "http://e-koncept.ru/2017/770057.htm". HYPERLINK "http://e-koncept.ru/2017/770057.htm"ru HYPERLINK "http://e-koncept.ru/2017/770057.htm"/2017/770057. HYPERLINK "http://e-koncept.ru/2017/770057.htm"htm](http://e-koncept.ru/2017/770057.htm).

12. ХРАМОВ Анатолий, «Якутия будущий поставщик стрелков-олимпийцев»//Ykt.ru

References

1. Guryev I.M. National types of bullet shooting and the development trend at the present stage // Newspaper "Sport of Yakutia". – 2010. – No. 46. – p. 20.

2. Kinl VA, Bullet shooting. Textbook for pedagogical institutes. – М.: Education, 1989.

3. Kochnev VP, Kilograms meters seconds glasses. – Yakutsk.: 1992.

4. Lukin N.N. Uduorsaaыттар: the 30th anniversary of the Children's and Youth Sports School of the Gorny region // Newspaper "Sport of Yakutia" – 2006.

5. Lukin N.N. 30 years – in the leading positions // Newspaper "Sport of Yakutia". – 2006. – No. 43. – p. 11.

6. Romakov EA, State coach of the Sports Committee of the USSR, For the further development of the mass character of shooting sports // Journal "Multi-colored targets": Sat. articles and essays on bullet, trap shooting and archery / Comp. M.Я. Zhilina, B.I.Dudin; Editorial board G.A. Gordienko et al. – М.: Physical culture and sport, 1986. – 95, ill. – p. 3-4.

7. Kozlov G, Smirnsky G, Founder of sports shooting in the USSR (to the 100th anniversary of the birth of A.A. Smirnsky) // Journal "Multi-colored targets". Comp. Yu.T. Shitov. – М.: Physical culture and sport, 1982. – p.5-8.



8. https://ru.wikipedia.org/wiki/Summer_Olympic_Games_1896.

9. Neustroeva E. A., Pavlova A. D., Savvin A. M. Research of the theoretical level of training of sportsmen-shooters of the Republic of Sakha (Yakutia) // Scientific-methodical electronic journal "Concept". – 2017. – Т. 6. – S. 169-174.

10. <http://e-koncept.ru/2017/770057.htm>.

12. KHRAMOV Anatoly, "Yakutia is a future supplier of Olympic shooters" // Ykt.ru

* * *

УДК 796. 81

Никифоров И.В., Кудрин Е.П.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

Молюкова С.Р.

*Арктический государственный агротехнологический университет,
г. Якутск*

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МАС-РЕСТЛЕРОВ

Аннотация. В статье рассматривается анализ технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов мужчин, занимающихся мас – рестлингом в весовых категориях (60кг, 65кг, 70кг, 75кг) на основе изучения видеоматериала.

Abstract. The article examines the analysis of the technical readiness of highly qualified male athletes involved in mas – wrestling in weight categories (60kg, 65kg, 70kg, 75kg) based on the study of video material.

Ключевые слова: мас – рестлинг, высококвалифицированные спортсмены, технические приемы.

Keywords: mas-wrestling, highly qualified athletes, techniques.

Введение. Техническую подготовленность спортсмена можно охарактеризовать степенью освоения им системы движений (техники вида спорта), которая соответствует особенностям данного вида спорта и обеспечивает достижение высоких результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолировано. Ее следует представлять, как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими и другими возможностями спортсмена, а также с конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие [1].



В наиболее общем виде уровень технической подготовки определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет спортсмен; степенью освоения этих приемов и действий; результативностью техники. Технические приемы и действия в современном спорте исключительно многообразны, объемны и постоянно пополняются. При этом наибольшая техническая оснащенность и наибольшее расширение технического арсенала характерны для сложно – координационных видов спорта, единоборств и спортивных игр. Вполне естественно, что чем большим числом приемов и действий владеет спортсмен, тем в большей степени он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы, тем в большей степени он способен противостоять атакующим действиям соперника и ставить его в сложные положения.

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляется визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники (число действий), разносторонность техники (степень разнообразия двигательных действий) и эффективность (спортивный результат). На определенном этапе совершенствования техники движений необходимо контролировать ее освоенность. Стабильность результатов и значений основных биомеханических характеристик упражнения будет свидетельствовать об их освоенности.

Оценка технической подготовленности. Высокий уровень современных спортивных результатов требует от спортсмена наравне с высоким уровнем физической подготовленности совершенного владения рациональной техникой движений.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке навыков спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений [2].

В настоящее время по мас-рестлингу разработан комплекс тестовых упражнений оценки технико-тактических действий на тренажере «Нижняя блок тяга» для квалифицированных мас-рестлеров [3]. В данное время не изучена оценка технической подготовленности высококвалифицированных масрестлеров, что может отрицательно сказаться в спортивной подготовке.

Цель исследования: выявить наиболее применяемые технические приемы высококвалифицированных мас-рестлеров.



Методы и организация исследования. Метод исследования: анализ 10 лучших, высококвалифицированных мас-рестлеров в весовых категориях до 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, на основе анализа видеоматериала чемпионата РС (Я) по мас – рестлингу 2020 года. Город Ленск.

Для выявления особенностей в показателях технической подготовленности спортсменов были проведены анализы видео материалов [4].

Таблица 1 – Итоги оценки технической подготовленности мас-рестлеров

Приемы				
Против хвата				
	До 60 кг	До 65 кг	До 70 кг	До 75 кг
«Ущницкий»	6/10	3/10	4/10	3/10
Обратная тяга	4/10	4/10	4/10	3/10
Попеременная тяга руками	5/10	4/10	3/10	4/10
Ключ	2/10	2/10	3/10	3/10
Тяга с накручиванием	6/10	5/10	5/10	5/10
Тяга с перехватом	3/10	3/10	3/10	3/10
Приемы и действия передвижения по доске				
Шаг, шаги	7/10	8/10	7/10	6/10
Зашагивание	5/10	6/10	5/10	5/10
Приемы перетягивания соперника				
Тяга сидя	5/10	5/10	6/10	6/10
Тяга в стойке	5/10	6/10	6/10	6/10

Разъяснение таблицы. В таблице цифры указаны таким образом: сколько из 10-ых высококвалифицированных спортсменов применяют технические приемы.

Результаты и их обсуждение. Анализ показал следующие результаты: во всех весовых категориях чаще всего применяют прием тягу в стойке. В весовой категории до 60 кг чаще всего применяют приемы: тягу в стойке и тягу с накручиванием. Чаще всего выигрывают приемами: тяга в стойке, тяга с накручиванием и «ушницкий». До 65 кг чаще всего применяют приемы: тяга в стойке и зашагивание. Чаще всего выигрывают приемами: тяга в стойке и зашагивание. До 70 кг чаще всего применяют приемы: тяга в стойке, тяга сидя и тяга



с накручиванием. Чаще всего выигрывают приемами: тяга в стойке, тяга с накручиванием, тяга сидя. До 75кг чаще всего применяют приемы: тяга в стойке, тяга сидя и тяга с накручиванием. Чаще всего выигрывают приемами: тяга в стойке, тяга сидя и тяга с накручиванием.

До 60кг приемы против хвата из 10-ых спортсменов прием «Ущницкий» применяют 6 спортсменов, прием обратная тяга применяют 4 спортсмена, попеременную тягу руками применяют 5 спортсменов, прием ключ применяют 2 спортсмена, тягу с накручиванием применяют 6 спортсменов и тягу с перехватом применяют 3 спортсмена. Приемы и действия передвижения по доске. Шаг и шаги применяют 7 спортсменов и прием зашагивание применяют 5 спортсменов. Приемы перетягивания соперника. Тягу сидя применяют 5 спортсменов и тягу в стойке применяют 5 спортсменов.

До 65кг приемы против хвата из 10-ых спортсменов прием «Ущницкий» применяют 3 спортсмена, прием обратная тяга применяют 4 спортсмена, попеременную тягу руками применяют 4 спортсмена, прием ключ применяют 2 спортсмена, тягу с накручиванием применяют 5 спортсменов и тягу с перехватом применяют 3 спортсмена. Приемы и действия передвижения по доске. Шаг и шаги применяют 8 спортсменов и прием зашагивание применяют 6 спортсменов. Приемы перетягивания соперника. Тягу сидя применяют 5 спортсменов и тягу в стойке применяют 6 спортсменов.

До 70 кг приемы против хвата из 10-ых спортсменов прием «Ущницкий» применяют 4 спортсмена, прием обратная тяга применяют 4 спортсмена, попеременную тягу руками применяют 3 спортсмена, прием ключ применяют 3 спортсмена, тягу с накручиванием применяют 5 спортсменов и тягу с перехватом применяют 3 спортсмена. Приемы и действия передвижения по доске. Шаг и шаги применяют 7 спортсменов и прием зашагивание применяют 5 спортсменов. Приемы перетягивания соперника. Тягу сидя применяют 6 спортсменов и тягу в стойке применяют 6 спортсменов.

До 75 кг приемы против хвата из 10-ых спортсменов прием «Ущницкий» применяют 3 спортсмена, прием обратная тяга применяют 3 спортсмена, попеременную тягу руками применяют 4 спортсмена, прием ключ применяют 3 спортсмена, тягу с накручиванием применяют 5 спортсменов и тягу с перехватом применяют 3 спортсмена. Приемы и действия передвижения по доске. Шаг и шаги применяют 6 спортсменов и прием зашагивание применяют 5 спортсменов.



Приемы перетягивания соперника. Тягу сидя применяют 6 спортсменов и тягу в стойке применяют 6 спортсменов.

Данный анализ позволил нам выделить наиболее применяемые технические действия высококвалифицированных спортсменов по мас-рестлингу. Исходя из анализа мы в дальнейшей научной работе составим программу спортивной подготовки квалифицированных спортсменов по мас-рестлингу, а также планируем разработать тестовые упражнения или методику оценки технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов по мас-рестлингу.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л.П. Матвеев. – Санкт-Петербург: Лань, 2004. – 160 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Черкашин, И.А. Дифференцированные критерии технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением модифицированного тренажера «Нижняя тяга» / И.А. Черкашин, Е.П. Кудрин, В.Г. Торговкин, В.Н. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 66-68.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw> HYPERLINK «<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>»& HYPERLINK «<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>»list=LL HYPERLINK «<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>»& HYPERLINK «<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>»index=12 HYPERLINK «<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>»& HYPERLINK «<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>»t=3871s <https://www.youtube.com/watch?v=VILcRH8002I> HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=VILcRH8002I&list=LL&index=11>”& HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=VILcRH8002I&list=LL&index=11>”list=LL HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=VILcRH8002I&list=LL&index=11>”& HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=VILcRH8002I&list=LL&index=11>”index=11

References

1. Matveev, L. P. Theory and methodology of physical culture. Introduction to the subject / L. P. Matveev. – Saint-Petersburg: Lan, 2004. – 160 p.
2. Kuramshin, Yu. F. Theory and methodology of physical culture: Textbook / 1Bd ed. prof. Yu. F. Kuramshin. – M.: Soviet sport, 2010. – 464 s.



3. Cherkashin I.A. Differentiated criteria of technical and tactical actions of qualified athletes in mas-wrestling with the use of the modified «Lower traction» simulator / I.A. Cherkashin, E.P. Kudrin, V.G. Torgovkin, V.N. Loginov // Theory and practice of physical culture. – 2018. – No. 7. – S. 66-68.

4. <https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw> HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>”& HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>”list=LL HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>”& HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>”index=12 HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>”& HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=YKAtMiYWQdw&list=LL&index=12&t=3871s>”t=3871s <https://www.youtube.com/watch?v=VILcRH8002I> HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=VILcRH8002I&list=LL&index=11>”& HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=VILcRH8002I&list=LL&index=11>”list=LL HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=VILcRH8002I&list=LL&index=11>”& HYPERLINK “<https://www.youtube.com/watch?v=VILcRH8002I&list=LL&index=11>”index=11

* * *

УДК 796.81 (571.56)

Павлов С.Ю., Перцев В.В.

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СНА В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНА-МАС-РЕСТЛЕРА

Аннотация. Физическое развитие является ключевым качеством, определяющим успех в той или иной дисциплине спортсмена. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила кистей рук и др; развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата). И чем больше спортсмен физически подготовлен, тем с большим основанием может рассчитывать на победу в соревнованиях. Известно, что спортсменам занимающимся мас-рестлингом нужно быть физически развитыми во всех аспектах их спортивной деятельности, так как во время выполнения двигательных действий мас-рестлер, задействует все мышцы своего организма.

Abstract. Physical development is a key quality that determines the success in a particular discipline of an athlete. The assessment of physical development is based on



the parameters of growth, body weight, the proportions of development of individual parts of the body, as well as the degree of development of the functional abilities of his body (vital capacity of the lungs, muscle strength of the hands, etc.; development of muscles and muscle tone, posture, musculoskeletal apparatus). And the more an athlete is physically prepared, the more reasonably he can count on winning the competition. It is known that mas-wrestling athletes need to be physically developed in all aspects of their sports activity, since during the performance of motor actions the mas-wrestler uses all the muscles of his body.

Ключевые слова: физическое развитие, мас-рестлинг, физическая подготовка, соревнования.

Keywords: Physical development, mas-wrestling, physical fitness, competitions.

Введение. Экспериментальная работа по выявлению силовой выносливости определена путем проведения следующих упражнений:

1. Динамометр кистевой (правый)
2. Динамометр кистевой (левый)
3. Подтягивание,
4. Становая тяга
5. Жим лежа
6. Присед со штангой

Учитывая особенности темы нашей работы, экспериментальная работа строилась в течение 6 недель.

Цель исследования. Изучение влияния дополнительного сна в дневное время студентов – мас-рестлеров 18-20 лет.

Методика и организация исследования. Выбор методов, организация условий исследований, их проведение, а также обработка полученных данных велась в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории и методики физического воспитания.

Педагогический эксперимент заключался в внедрении в учебно-тренировочный процесс дополнительного дневного сна для быстрого и качественного восстановления студентов СВФУ занимающихся мас-рестлингом.

Нами были отобраны и систематизированы различные упражнения на выявление положительного эффекта с учетом дополнительного сна на психофизические показатели для занимающихся мас-рестлингом. Упражнения дозировались и подбирались с учетом индивидуальной физической подготовленности студентов.



Комплексы упражнений на выявление положительного эффекта

В один комплекс включались 5 силовых упражнений на различные группы мышц, которые выполнялись последовательно с интервалом отдыха 1 минута. Как правило, использовались упражнения с преодолевающим режимом работы.

При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для мас-рестлинга характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения, статистические и динамические мышечные усилия.

Результаты исследования. Средствами тренировки в мас-рестлинге служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в схватке, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению: активный отдых, массаж и др.). Характер применяемых средств тренировки, их направленность, а также содержание и результат тренировки зависят от методов их использования.

Таблица 1 – Средние результаты теста в экспериментальной и контрольной группе по итогам проведенного исследования

Группа	Контрольные тесты	Динамометр кистевой (правая)	Динамометр кистевой (левая)	Подтягивание	Становая тяга	Жим, лежа со штангой	Присед, со штангой
экспериментальная	В начале эксперимента	41	40	12	15	14	16
	В конце эксперимента	41,8	41	16	18	19	18
	Результат в единицах	0,8	1	4	3	5	2
	Результат в процентах %	1,9 %	2.5 %	33 %	20 %	35 %	12.5 %



контроль- ная	В начале эксперимента	41	39.3	13	15	16	16
	В конце эксперимента	41,5	40	15	17	18	18
	Результат в единицах	0,5	0,7	2	3	5	2
	Результат в процентах %	1,2 %	1,8 %	15 %	13 %	12,5 %	12.5 %

В таблице 1 нами отражены средние результаты контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента, также результаты в единицах и процентах.

Наглядно видно, что экспериментальная группа прибавила свои исходные показатели намного выше, чем контрольная группа.

Выводы. Прделанный эксперимент дает возможность сделать вывод, что у спортсменов экспериментальной группы, которым добавили дополнительный сон в дневное время, достигли более быстрого восстановления после физических нагрузок, хорошего общего самочувствия и моральной готовности при работе с большими весами.

Тем самым спортсмены, которые включили дополнительный сон в свой режим дня могут расширить свой тренировочный комплекс (увеличить объем) и усовершенствовать его качество проведения.

Известно, что те спортсмены, которые находятся в хорошем настроении добиваются больших успехов в спорте, в какой-то мере миную негативное влияние кортизола на организм.

Это позволяет рекомендовать включение дополнительного сна в режим спортсмена, для повышения качества тренировочного процесса и использования всего потенциала организма.

Литература

1. Хомутов А.Е. Физиология центральной нервной системы. – Ростов-на-Дону, 2006.
2. Захаров А.А. Мас-рестлинг: учебное пособие. – Якутск, 2011.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие. – Москва, 2002.



4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.

References

1. Khomutov A.E. Physiology of the central nervous system. – Rostov-on-Don, 2006.
2. Zakharov A.A. Mas-wrestling. Tutorial. – Yakutsk, 2011.
3. Ya.S. Weinbaum, V.I. Koval, T.A. Rodionova. Hygiene of obvious education and sport. Training manual. – Moscow, 2002.
4. Matveev L.P. Theory and methodology of physical culture. M.: Physical culture and sport, 1991.

* * *

УДК 796.81 (571.56)

Саввин А.П., Борохин М.И.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

Иванов А.И.

*Арктический государственный агротехнологический университет,
г. Якутск*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ-ВETERАНОВ ПО МАС-РЕСТЛИНГУ

Аннотация. В статье рассматривается и исследуется использование в тренировочном процессе специальных упражнений силовых видов спорта среди спортсменов ветеранов, активно занимающихся мас-рестлингом. Для развития и совершенствование силовой подготовленности спортсменов ветеранов.

Abstract. The article discusses and investigates the use of special exercises of strength sports in the training process among veteran athletes who are actively involved in mas-wrestling. For the development and improvement of the strength readiness of veteran athletes.

Ключевые слова: мас-рестлинг, ветеранский спорт, спортсмен, ветеран, спортивная подготовка, физическая культура, спорт.

Keywords: mas-wrestling, veteran sports, athlete, veteran, sports training, physical culture, sports.

Введение. По мнению специалистов, в 2013 году систематически занимающихся физической культурой и спортом в нашей стране по возрастам составил следующие данные:



- до 14 лет занимаются спортом и физической культурой 57,2 %.
- в возрасте от 15 лет до 29 лет регулярно посещают спортивные залы 48,8 %.
- от 30 до 59 лет стараются заниматься физической культурой всего 10,9 %.
- а в возрасте от 60 лет и старше – 2,4 %.

Как отмечают специалисты явное уменьшение количество людей занимающихся физической культурой и спортом с повышением возраста. И одним из важных пунктов увлечение численности является увлечение доли занимающихся за счет взрослого населения, где ветеранский спорт, несомненно, может играть ключевую роль [5, 6].

Мас-рестлинг один из видов спорта в нашей Республике, который может, охватит практически всех возрастных групп населения «от юного до старческого возраста» [2, 3, 4].

Соревнования по мас-рестлингу среди ветеранов старше 40 лет не так бурно, но развивается. На регулярной основе проводятся соревнования среди ветеранов по мас-рестлингу: чемпионаты республики, спартакиады и различные турниры, первенство России.

Однако отдельных соревнований по мас-рестлингу специально для спортсменов ветеранов старше 40 лет проводятся мало с учетом педагогических, социальных и медицинских условий. В основном соревнования проводятся наравне со всеми. Также отсутствуют научно обоснованные работы спортивной подготовки ветеранов по мас-рестлингу.

Цель исследования изучит научно-методических и литературных источников использование силовых видов упражнений, применяемых спортсменами ветеранами в мас-рестлинге.

Методика и организация исследования. Использовались методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Анкетирование, опрос, наблюдение ведущих спортсменов ветеранов и специалистов и тренеров по мас-рестлингу.

Результаты исследования и их обсуждения. Анализ научно-методической литературы, наблюдение и опрос ведущих специалистов показал, что при подготовке спортсменов ветеранов в мас-рестлинге, используются специальные упражнения из силовых видов спорта пауэрлифтинга, тяжелой атлетики и гиревого спорта. Силовые упражнения применяется для развития силы, быстроты, специальной силовой выносливости в мас-рестлинге.



Основные силовые упражнения, используемые всеми спортсменами ветеранами это приседания со штангой на плечах. Становая тяга для развития силы мышц спины. Жим штанги от груди, лежа на горизонтальной скамейке. Для развития силы рук и туловище применяют силовые упражнения из гиревого спорта, рывок гири, толчок гири, жим гири. Из тяжелой атлетики используют в основном рывок штанги и подъем штанги на грудь для развития скоростно-силовых качеств спортсменов ветеранов [1, 4].

Выводы. В результате анализов научно-методической литературы, анкетирования, наблюдения и опроса ведущих спортсменов ветеранов, специалистов и тренеров выявили специальные силовые упражнения для развития силы, быстроты, силовой выносливости у спортсменов ветеранов занимающихся мас-рестлингом.

Из пауэрлифтинга применяются приседание со штангой на плечах, становая тяга штанги, жим штанги от груди, лежа на горизонтальной скамейке.

Из тяжелой атлетики рывок штанги. Из гиревого спорта используют рывок гири и толчок гири.

Установили, что применения упражнений из силовых видов спорта (пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт) в подготовке спортсменов ветеранов в мас-рестлинге способствуют развитию и совершенствованию силовой и специальной силовой подготовленности.

Анализ тренировочных программ в недельном микроцикле в подготовительном периоде спортсменов ветеранов показано отличие средних результатов общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности 60 на 40 %. Что интересно выше названные силовые упражнения используются как для развития общей физической подготовленности, так и специальной физической подготовленности мас-рестлеров.

Литература

1. Борохин М.И. Использование двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов / М.И. Борохин // Теория и практика физической культуры. 2012. № 10. С. 032-032.
2. Борохин М.И. Терминология в мас-рестлинге / М.И. Борохин, М.А. Федоров, Е.П. Кудрин, // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 54-57.



3. Олесов Н.П. Проблема воспитания на основе этнокультурных ценностей в контексте глобализационных процессов / Н.П. Олесов // Современное педагогическое образование. 2020. № 3. С. 17-19.

4. Спортивная подготовка в HYPERLINK «<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37225047>»мас HYPERLINK «<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37225047>»-рестлинг: учебное пособие / И.А. Черкашин, В.П. Кочнев, Д.Н. Платонов, Кривошапкин П.И., Борохин М.И., Захаров А.А., Кудрин Е.П., Криворученко Е.В., Торговкин В.Г., Федоров Э.П. – Якутск, 2019. Издательский дом СВФУ, 2019. стр. 208. ISBN: 978-5-7513-2652-4

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / <http://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders> HYPERLINK «<http://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders> %20/»- HYPERLINK «<http://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders> %20/»orders HYPERLINK «<http://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders> %20/» / 1830/?sphrase_id=78 – С. 5.

6. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2002-2012 годы) / авт.-сост. П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков; под общ. ред. В.Л. Мутко. – М.: Советский спорт, 2013 г. – С. 8-9, 26.

References

1. Borokhin M.I. The use of the means of motor activity of the indigenous peoples of Yakutia in the physical education of students / M.I. Borokhin // Theory and practice of physical education. 2012. № 10. – P. 032-032.

2. Borokhin M.I. Terminology in mas-wrestling / M.I. Borokhin, M.A. Fedorov, E.P. Kudrin, // Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft. 2019. No. 3 (169). – P. 54-57.

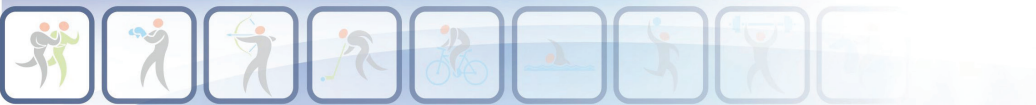
3. Olesov N.P. The problem of education based on ethnocultural values in the context of globalization processes / N.P. Olesov // Modern pedagogical education. 2020. №. 3. – P. 17-19.

4. Sports training in mas-wrestling: a tutorial / I.A. Cherkashin, V.P. Kochnev, D.N. Platonov, P.I. Krivoshapkin, M.I. Borokhin, A.A. Zakharov, E.P. Kudrin, E.V. Krivoruchenko, V.G. Torgovkin, E.P. Fedorov. – Yakutsk, 2019. NEFU Publishing House, 2019. p. 208. ISBN: 978-5-7513-2652-4

5. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2020 / <http://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders> / 1830/?sphrase_id=78 – С. 5.

6. Physical culture and sports in the Russian Federation in figures (2002-2012) / author-comp. P.A. Vinogradov, Yu.V. Okunkov; under total. ed. V.L. Mutko. – М.: Soviet sport, 2013 – S. 8-9, 26.

* * *



796.81 (571.56)

*Сивцева С.Н., Нанова М.С., Захарова А.А., Захаров А.А.
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К Аммосова,
г. Якутск*


МНЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ ПРИ ВЫБОРЕ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В МАС-РЕСТЛИНГЕ

Аннотация. Цель исследования: выявить наиболее популярные упражнения используемые в силовой подготовке мадьыны. Для решения цели исследования был проведен опрос среди спортсменов и тренеров по мас-рестлингу ($n=35$). Во время опроса респондентам было предложено выбрать наиболее эффективные, на их взгляд, упражнения силовой подготовки мадьыны отдельно для воспитания силы мышц спины, ног и верхнего плечевого пояса. Выявили, что наибольший рейтинг среди предложенных упражнений силовой подготовки имеют: подтягивания и висы на перекладине (сумма баллов 151 балл, средний ранг 4,31), приседание со штангой на плечах (сумма 146 баллов, средний ранг 4,17), становая тяга (сумма баллов 142, средний ранг 4,06). Мнения респондентов были согласованы при выборе эффективности упражнений для воспитания силы мышц ног (коэффициент согласия Кендалла, $W=0,486$, асимптотическая значимость $<0,01$) и мышц верхнего плечевого пояса (коэффициент согласия Кендалла, $W=0,413$, асимптотическая значимость $<0,01$). В то же время при выборе эффективного упражнения для воспитания мышц спины мнения респондентов значительно различались, $W=0,209$.

Abstract. Purpose of the research: to identify the most popular exercises used in the strength training of the Madjyny. To solve the research goal, a survey was conducted among athletes and mas-wrestling coaches ($n=35$). During the survey, the respondents were asked to choose the most effective, in their opinion, strength-training exercises of the Madjyny separately for developing the strength of the muscles of the back, legs and upper shoulder girdle. They found that the highest rating among the proposed strength training exercises were: pull-ups and hanging on the bar (total points 151 points, average rank 4.31), squatting with a barbell on the shoulders (total 146 points, average rank 4.17), deadlift (score 142, average rank 4.06). Respondents' opinions were consistent when choosing the effectiveness of exercises for training leg muscle strength (Kendall's coefficient of agreement, $W=0.486$, asymptotic significance <0.01) and muscles of the upper shoulder girdle (Kendall's coefficient of agreement, $W=0.413$, asymptotic significance <0.01). At the same time, when choosing an effective exercise for training back muscles, the opinions of the respondents differed significantly, $W=0.209$.

Ключевые слова: мадьыны, опрос, силовые упражнения, подтягивание на перекладине, приседание со штангой, становая тяга

Keywords: madjyny, poll, strength exercises, pull-up on the bar, squat with a barbell, deadlift.



Введение. Изучение литературы посвященной вопросам физической подготовки мадъыны (*мадъыны – спортсмен, занимающийся мас-рестлингом*) показало, что физическая подготовка спортсменов в большей части направлена на развитие силы. Как отмечают специалисты, у мадъыны должны быть сильные мышцы рук, спины, ног [2, 3, 8]. В то же время, мы можем отметить, что на современном этапе развития мас-рестлинга, вопросы силовой подготовки мадъыны изучены недостаточно и представляют определенный научно-методический интерес.

В настоящее время спортсмены и тренеры по мас-рестлингу в силовой подготовке используют определенный арсенал базовых силовых упражнений, такие как становая тяга, приседание со штангой на плечах, взятие штанги на грудь, жим штанги лежа и другие силовые упражнения [1, 6, 8]. Помимо этих упражнений в подготовке спортсменов используются специальные средства силовой подготовки мадъыны, например: выполнение различных вариантов тяги сидя на блочном тренажере, висы и подтягивания на специальных перекладинах и др. [4, 5, 6, 7, 8]. Между тем при оценке эффективности того или иного силового упражнения мнения специалистов могут значительно различаться.

Цель исследования выявить наиболее популярные упражнения используемые в силовой подготовке мадъыны.

Методы и организация исследования. Для решения цели исследования был проведен опрос среди спортсменов и тренеров по мас-рестлингу. Всего в опросе приняли участие 35 человек, из них 25 мужчин и 10 женщин. При этом 25 участников опроса отметили, что они работают тренерами по мас-рестлингу, а 10 участников являются действующими спортсменами. Спортивная квалификация респондентов: высококвалифицированные спортсмены (мастера спорта России, мастера спорта Республики Саха (Якутия)) – 9 человек, спортсмены-разрядники – 13 человек, без спортивного разряда – 13 человек. Возраст респондентов на момент проведения опроса составил $35,8 \pm 12,66$ лет.

Для изучения мнения спортсменов и тренеров была разработана анкета, при заполнении которой респонденты отвечали на следующие вопросы:

- Какие упражнения вы рекомендуете для воспитания силы мышц спины мадъыны? Варианты ответов: становая тяга (СТ), тяга сидя на блочном тренажере (ТСБ), взятие штанги на грудь (ВШНГ), тяга штанги стоя на плинте (ТШСП), разгибание спины (гиперэкстензия) (ГЭ);



- Какие упражнения вы рекомендуете для воспитания силы мышц ног мадъыны? Варианты ответов: жим ногами лежа, приседание со штангой на плечах, полуприседания со штангой на плечах, выпады вперед со штангой на плечах, сгибание ног лежа;

- Какие упражнения вы рекомендуете для воспитания силы мышц рук мадъыны? Варианты ответов: подтягивания и висы на перекладине, жим штанги лежа, отведение рук с гантелями в стороны, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание рук на бицепс.

По каждому вопросу для оценивания были предложены по 5 упражнений. Респонденты ставили самому эффективному, на их взгляд, упражнению 5 баллов, следующему по эффективности упражнению 4 балла, далее 3 балла и т.д. По сумме баллов и по среднему рангу распределили рейтинг упражнений силовой подготовки для определенной группы мышц.

Согласованность мнения респондентов определили с помощью коэффициента конкордации Кендалла. При этом коэффициент $W > 0,4$ указывал на наличие согласованности, а $W < 0,4$ на отсутствие согласованности мнения респондентов.

Результаты исследования. В таблице представлен сводный отчет по результатам проведенного опроса. Из предложенных на выбор упражнений силовой подготовки наибольший рейтинг получили следующие упражнения: подтягивания и висы на перекладине (сумма баллов 151 балл, средний ранг 4,31), приседание со штангой на плечах (сумма 146 баллов, средний ранг 4,17), становая тяга (сумма баллов 142, средний ранг 4,06).

Таблица – Результаты опроса (n=35)

Направленность упражнений	Упражнения	Средний ранг	Сумма баллов	Рейтинг упр-я
Спина	Становая тяга	4,06	142	1
	Тяга сидя на блочном тренажере	3,43	120	2
	Взятие штанги на грудь	2,34	82	5
	Тяга штанги стоя на плинте	2,51	88	4
	Разгибание спины (гиперэкстензия)	2,66	93	3



Ноги	Жим ногами лежа	3,69	129	2
	Приседание со штангой на плечах	4,17	146	1
	Полуприседания со штангой на плечах	3,34	117	3
	Выпады вперед со штангой на плечах	2,43	85	4
	Сгибание ног лежа	1,37	48	5
Руки	Подтягивания и висы на перекладине	4,31	151	1
	Жим штанги лежа	3,89	136	2
	Отведение рук с гантелями в стороны	2,23	78	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2,29	80	3-4
	Сгибание рук на бицепс	2,29	80	3-4

Расчет коэффициента конкордации показал, что мнения респондентов согласованы при выборе эффективности упражнений для воспитания силы мышц ног (коэффициент согласия Кендалла, $W=0,486$, асимптотическая значимость $<0,01$) и мышц верхнего плечевого пояса (коэффициент согласия Кендалла, $W=0,413$, асимптотическая значимость $<0,01$). В то же время при выборе эффективного упражнения для воспитания мышц спины мнения респондентов значительно различались, $W=0,209$.

Закключение. По результатам проведенного опроса выявили, что для воспитания силы мышц верхнего плечевого пояса наиболее высокий рейтинг имеют подтягивания, висы на перекладине и жим штанги лежа, для воспитания силы мышц ног приседание со штангой на плечах и жим ногами лежа. В то же время низкий коэффициент конкордации Кендалла ($W=0,209$) относительно выбора эффективного упражнения для воспитания силы мышц спины мадъыны говорит об отсутствии единого мнения у респондентов по данному вопросу.

Литература

1. Агапов, А.В. Ранжирование тестовых упражнений для контроля физической подготовленности мас-рестлеров // Основы развития и пути совершенствования мас-рестлинга: материалы международной научно-практической



конференции, в рамках Чемпионата мира по мас-рестлингу (Якутск, 28ноября 2014). – Якутск: Дани-Алмас, 20 14. – С. 18-19.

2. Алексеев, В.Н. Мышечная активность мас-рестлеров при выполнении приемов тяги в соревновательной деятельности / В.Н. Алексеев, И.И. Готовцев, Т.Г. Артёмко, В.Н. Логинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 2. – С. 97-103.

3. Борохин, М.И. Совершенствование методики силовой подготовки мас-рестлеров / М.И. Борохин, М.И. Сентизова, Е.И. Саввинова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7. – С. 80-81.

4. Захаров, А.А. Утомление мышц руки при использовании стандартной перекладины и специального приспособления «косая перекладина» / А.А. Захаров, Е.П. Кудрин, Е.В. Бубякина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7. – С. 52-54.

5. Захарова, Я.Ю. Определение надежности и информативности повторного теста «Вис на крутящейся перекладине (ВИСКП60)» контроля мышечной выносливости рук масрестлеров / Я.Ю. Захарова, А.А. Захаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 31-36.

6. Захарова Я.Ю. Особенности утомления мышц рук при использовании стандартной перекладины (СТП) и «крутящейся перекладины» (КП) / Я.Ю. Захарова, А.А. Захаров, А.В. Бурнашев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172). – С. 80-83.

7. Кривошапкин, П.И. Подбор упражнений специально-силовой подготовки в мас-рестлинге / П.И. Кривошапкин, Е.П. Кудрин, Н.С. Филатов, В.Г. Старостин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 78-82.

8. Логинов, В.Н. Повышение уровня силовой подготовленности спортсменов в мас-рестлинге // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 4. – С. 37-38.

References

1. Agapov, A.V. (2014), "Ranking of test exercises to control the physical fitness of mas-wrestlers", Fundamentals of development and ways of improving mas-wrestling, materials of the international scientific-practical conference, Russia, Yakutsk, November 28, 2014, Yakutsk, Dani-Almas, pp. 18-19.

2. Alekseev, V.N., Gotovtsev, I.I., Artemenko, T.G. and Loginov, V.N. (2018), "Muscle activity of mas-wrestlers when performing traction techniques in competitive activity", Bulletin of the Tula State University. Physical Culture. Sport, No. 2. pp. 97-103.

3. Borokhin, M.I., Sentizova, M.I. and Savvinova E.I. (2019), "I HYPERLINK "https://elibrary.ru/item.asp?id=42336588"mproved strength building method for mas-wrestling sport", Theory and practice of physical culture, No. 7, pp. 27.

4. Zakharov, A.A, Kudrin, E.P. and Bubyakina E.V., (2019), "Practices with standard and slanting bars: arm muscle fatigue profiling study", Theory and practice of physical culture, No. 7, pp. 18.



5. Zakharova, Ya.Yu. and Zakharov, A.A., (2016), "Determination of the reliability and informational content for the repeated test "hang position on the rotating crossbar (VISKP60)" to control muscular endurance of hands of mas-wrestlers", Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 137, No. 7, pp. 31-36.

6. Zakharova, Ya.Yu., Zakharov, A.A. and Burnashev, A.V., (2019), "Peculiarities of hand muscles fatigue in use of the standard crossbar and rotating crossbar", Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 172, No. 6, pp. 80-83.

7. Krivoshapkin, P.I., Kudrin, E.P., Filippov, N.S. and Starostin, V.G. (2015), "Exercises for special strength training in mas-wrestling", Theory and Practice of Physical Culture, No.9, pp. 24.

8. Loginov [HYPERLINK "https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=903907"](https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=903907), V.N. (2017), "Strength building practices in mas-wrestling sport", Physical education: upbringing, education, training, No. 4, pp. 37-38.

* * *

УДК 796.012 (576.51-37)

Собакин П.И.

*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта,
с. Чурапча*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЯКУТСКИМИ ПРЫЖКАМИ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность использования комплекса специальных упражнений для повышения физической подготовленности спортсменов, занимающихся в якутскими прыжками.

Abstract. The article considers the effectiveness of using a set of special exercises to improve the physical fitness of athletes engaged in Yakut jumps.

Ключевые слова: якутские прыжки, физическая подготовка, комплекс упражнений, тренировочный процесс.

Keywords: Yakut jumps, physical training, a set of exercises, a training process.

Введение. Физическая подготовка – это часть подготовки, направленная на развитие физических качеств и повышение общего уровня функциональных возможностей организма. В якутских прыжках, высоких результатов добиваются прыгуны, которые имеют хорошую физическую подготовленность. Равномерное развитие физических качеств и скоростно-силовых способностей в якутских прыжках



будет возможным при использовании комплекса специальных упражнений для повышения физической подготовленности прыгунов.

Цель исследования – повышение физической подготовленности спортсменов, занимающихся якутскими прыжками, с использованием комплекса специальных упражнений.

Методика и организация исследования. Для достижения цели использовались следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ видеоматериалов соревновательной деятельности прыгунов, математико-статистическая обработка результатов исследования. Исследовательская работа велась на базе Чурапчинской республиканской средней спортивной школы-интернат олимпийского резерва и на базе Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждения. С целью интенсификации тренировочного процесса, направленного на повышение уровня физической подготовленности спортсменов, занимающихся якутскими прыжками, нами был подобран комплекс специальных упражнений. Для выявления эффективности их использования в тренировочном процессе прыгунов, были проведены экспериментальные исследования.

С целью изучения возможностей интенсификации тренировочного процесса, совершенствования скоростно-силовых и силовых способностей были проведены исследования с использованием комплекса специальных упражнений. В нем принимали участие прыгуны 2-3 разрядов (10 человек), которые на тренировочных занятиях в течении двух микроциклов выполняли комплексы специальных упражнений. Разработанная методика последовательно включает в себя три этапа с характерными для каждого из них целями, задачами, системой средств и методов совершенствования двигательных действий прыгунов.

На первом этапе был использован комплекс специальных упражнений в облегченных условиях.

Цель – создание ритмо-темповой структуры прыжков.

Задачи:

- выработка чувства скорости;
- улучшение согласованности движений рук и ног.



Средства: выполнение имитации прыжков, специальные подводящие упражнения на месте и в движении; прыжковые упражнения под уклон; прыжки с заданным ритмом.

На втором этапе проводилась интенсификация учебно-тренировочного процесса с использованием комплекса специальных упражнений в затрудненных условиях.

Цель – повышение силовых способностей, силы отталкивания.

Задачи:

- развитие силовых способностей;
- автоматизация двигательных действий.

Средства: прыжки в затрудненных условиях; специальные упражнения – прыжки в подъем; упражнения с отягощением; прыжки в глубину.

Третий этап – развитие силовой выносливости.

Цель – оптимизация учебно-тренировочного процесса для выхода на более высокий уровень нагрузок.

Задачи:

- развитие скоростной выносливости;
- усвоение структуры многоратных прыжков.

Средства: специальные упражнения – прыжки по песку; по воде; по снегу. Специальные упражнения в разном сочетании были включены на тренировочные занятия трижды в недельном микроцикле. После выполнения микроциклов развивающей направленности изучался тренировочный эффект. Чтобы выяснить соответствие и эффективность воздействия специальных упражнений, мы применили тест – «Куобах» 10-й с места, т.е. десять прыжков на двух ногах, с фиксацией и.п. после каждого прыжка, с измерением длины каждого из десяти прыжков на двух ногах. Испытуемым было предложено выполнить одну пробную и две зачетные попытки. Результат измерялся рулеткой с округлением до целых сантиметров в меньшую сторону. Регистрировались результаты обеих зачетных попыток, для проведения сравнительного анализа были выбраны лучшие результаты. Для сравнения средней динамики дальности были взяты средние значения каждого прыжка в серии десяти прыжков «Куобах».



Таблица 1 – Показатели средних значений длины каждого прыжка в серии десяти прыжков «Куобах»

	Средний результат каждого прыжка										Итог результат
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Рез. прыжков до	2,35	2,31	2,51	2,44	2,38	2,48	2,45	2,44	2,42	2,48	24,26
Рез. прыжков после	2,48	2,49	2,49	2,61	2,37	2,56	2,58	2,65	2,64	2,71	25,61

При изучении срочного тренировочного эффекта, после тренировок с использованием специальных упражнений для улучшения физической подготовленности, результаты исследования показали (рис. 1), что у прыгунов наблюдается прирост результатов на 5,3 %. Следовательно, за счет использования специальных упражнений можно добиться улучшения физической подготовленности спортсменов, занимающихся якутскими прыжками.

При изучении срочного тренировочного эффекта, после тренировок с использованием специальных упражнений для улучшения физической подготовленности, результаты исследования показали (рис.1), что у прыгунов наблюдается прирост результатов на 1,35 м., что составило 5,3 %. ($<0,05$). Следовательно, за счет использования специальных упражнений можно добиться улучшения физической подготовленности спортсменов, занимающихся якутскими прыжками.

Заключение. Проведенные исследования позволили выявить эффективность использования специальных упражнений в тренировочном процессе прыгунов и определить пути последовательного применения их в подготовке, при совершенствовании техники выполнения якутских прыжков.

Следовательно, за счет использования комплекса специальных упражнений в процессе совершенствования двигательных действий формируется рациональный навык, улучшается физическая подготовленность, что позволяет прыгунам показать высокие спортивные результаты. Полученные результаты могут быть использованы как ориентиры уровня подготовленности при планировании тренировочного процесса.



Литература

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1 – 2015. – 680 с.: ил.

2. Собакин, П.И. Содержание учебно-тренировочного процесса по якутским прыжкам / П.И. Собакин // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2014. – С. 195-198

3. Собакин, П.И. Влияние тренировочной программы на акцентированное развитие скоростно-силовых способностей спортсменов, занимающихся якутскими прыжками / П.И. Собакин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 30-32.

References

1. Platonov, V. N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook [for trainers]: in 2 books / V. N. Platonov. – K.: Olimp. lit., 2015. – Book 1-2015 – – 680 p.: ill.

2. Sobakin, P. I. the Content of the training process according to the Yakut jumps. /P. I. Sobakin // Modern problems of physical culture and sport: proceedings of the XIX all-Russian scientific-practical conference. – Khabarovsk, 2014. – S. 195-198

3. Sobakin P. I. The influence of the training program on the accentuated development of speed and strength abilities of athletes engaged in Yakut jumps [Theory and practice of physical culture], 2017, no. 3, pp. 30-32.

* * *

УДК 796.896 (571.56)

Стручкова М.А., Борохин М.И.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ИЗМЕНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕВУШЕК-МАС-РЕСТЛЕРОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

Аннотация. В статье двигательные показатели девушек мас-рестлеров. Прорабатываются влияние занятий аэробикой в тренировочном процессе студенток мас-рестлеров, рекомендуются примерные пути развития. Статья может быть полезна специалистам по мас-рестлингу и по аэробике.

Abstract. In the article the motor indicators of girls mas-wrestlers. The influence of aerobics in the training process of female mas-wrestlers is being worked out,



approximate ways of development are recommended. The article can be useful for mas-wrestling and aerobics specialists.

Ключевые слова: двигательные показатели, девушки мас-рестлеры, аэробика, фитнес, здоровый образ жизни, анкетирование, тестирование.

Keywords: Motor indicators, girls mas-wrestlers, aerobics, fitness, healthy lifestyle, questionnaires, testing.

Введение. На современном этапе жизни общества, особенно актуальными являются исследования, связанные о здоровом и правильном образе жизни. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, а также способов повышения интереса к занятиям аэробикой. Вместе с тем на фитнес – занятиях решаются сразу несколько задач, воспитательные, оздоровительные, и образовательные, при помощи различных методических приемов и средств. Как подчеркивают региональные авторы «...проблема формирования культуры здорового образа жизни в системе регионального пространства Якутии на основе этнокультурных ценностей» особенно актуально в нынешнее время [4].

В этом проекте мы будем раскрывать, и освещать понятие аэробика, ее влияние на организм девушек мас-рестлеров, а также различные виды и направления современной фитнес аэробики.

Более подробно будут изучены изменение двигательных показателей девушек мас-рестлеров при занятиях аэробикой, результат влияния двигательной активности на различные системы организма, а также попробуем выявить насколько же эффективными являются занятия аэробикой, улучшить методику тренировочного процесса и повышения физических способностей.

В процессе нашего исследования необходимо формирование «потребностей в физическом саморазвитии, самосовершенствовании, которую составляют сложнейшие биологические рефлексy: игровой, имитационный и рефлекс свободы», что теснейшим образом связаны с двигательной активностью. Так, для девушек, занимающихся национальными видами спорта, спортивно-педагогической основой является физическое самосовершенствование личности [5].

Методика и организация исследования. В процессе работе были использованы следующие методы исследования:

- Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- Анкетирование;
- Тестирование.



На основе теоретических данных нами была проведена опытно-экспериментальная работа на базе тренировочных занятий аэробикой в дистанционном режиме через мобильное приложение онлайн ZOOM.

Анкетирование

Метод анкетирования был проведен в конце исследования. Им были предложены следующие вопросы:

- Понравилось ли Вам заниматься аэробикой?
- Что Вам больше всего понравилось на занятиях?
- Понравился ли Вам ваш комплекс упражнений?
- Что бы Вы нового хотели добавить в комплекс упражнений?
- Что Вам дало занятия аэробикой?
- В дальнейшем и впредь Вы бы хотели продолжить занятия аэробикой?

Тестирование

Тест на выносливость. Приседания.

Тест на гибкость. Наклон вперед стоя на скамье.

Тест на силу. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа

Тест на координацию. Челночный бег 4x10.

В исследовании приняли участие: 10 девушек занимающихся мас-рестлингом, 18-24 лет.

Исследования проводилось в 3 этапа:

I этап: Проводился литературный поиск по теме исследования. Разрабатывалась гипотеза исследования. Разрабатывалась методика тестирования.

II этап: проводилось тестирование общефизической подготовки девушек в дистанционном режиме через мобильное приложение онлайн ZOOM.

III этап: обрабатывались и анализировались полученные данные. Оформлялась научная работа.

Результаты исследования и их обсуждения. В группе в начале педагогического эксперимента характеризовались средним уровнем. Уже в конце декабря анализируемый показатель девушек к концу второго семестра результаты статически достоверно улучшились и стали соответствовать высокому уровню развития.

В начале учебного года результаты приседаний в группе было средним. Ко второму этапу тестирования результаты частично изменились. Статический анализ динамики показателей выявил, что к концу эксперимента результаты в группе изменились.



Результаты теста «сгибание – разгибание рук в опоре лежа». В начале учебного года Уровень развития силовой выносливости преимущественно верхнего плечевого пояса был высоким. К концу эксперимента варьирование показателей по сравнению с первыми результатами немного уменьшилось, но все еще оставалось высоким.

Результаты теста «Челночного бега 4x10» первоначально были чуть средними. Уровень скоростно-силовых качеств, определяемый данным тестом, был средним. На втором этапе тестирования показатель оказался значительно выше.

Большой силовой макроблок, включенный в занятия в первом семестре, позволил значительно увеличить рассматриваемых силовых тестов, а экспериментальная методика целом подготовила девушек к использованию упражнений на развитие силы самостоятельно, в результате чего тенденция к улучшению данного физического качества сохранилось и во втором семестре.

При помощи анкетирования было выявлено следующее: Все участники охотно ответили на заданные вопросы в письменном виде. Тип вопросов анкеты опирается на личные взгляды и размышления участников анкетирования, то есть ответы излагают в свободном варианте, несколькими предложениями или словосочетаниями. Ответы неполные в основном были изложены словами: «хорошо», «да», «интересно» а также были и пустые ответы.

Выводы:


- Анализ научно-методической литературы показал, что в методике развития двигательных способностей у девушек. существует общее направление и структура общих рекомендаций, но нет четкой конкретизации развития этих физических качеств соответственно индивидуальным способностям девушек.

- Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о том, что экспериментальная комплексная методика по аэробике определенно положительно влияет на развитие двигательных способностей девушек мас-рестлеров, на занятиях аэробикой.

- Разработали исследование с помощью сравнения характеристик общефизической подготовленности девушек мас-рестлеров.

Литература

1. Агаджанян, Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. – Москва: Физкультура и спорт, 2013. – 430 с.

- 
2. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэро-фитнесс» // Теория и методика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 24.
 3. Иванова, О.А. Все о стретчинге / О.А. Иванова, Ж.В. Поддубная. – Москва: Национальная школа аэробики, 2012. – 31 с.
 4. Олесов, Н.П. Проблема воспитания на основе этнокультурных ценностей в контексте глобализационных процессов / Н.П. Олесов. Современное педагогическое образование. – 2020. – № 3. – С. 17-19.
 5. Торговкин, В. Г. Национальные виды спорта как спортивно-педагогическая основа физического самосовершенствования личности спортсменов / В. Г. Торговкин, М. И. Борохин, В. П. Кочнев и др. // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7 – С. 57-58.

References

1. Agadzhanian, N.A. Biorhythms, sports, health. / N.A. Agadzhanian, N.N. Shabatura – M.: Physical culture and sport, 2013. – 430 p.
2. Borilkevich V.E. Organizational and methodological principles of the “Aero-fitness” system // Theory and methods of physical culture. 2016. – No. 3. – P. 24.
3. Ivanova, O.A. All about stretching. / O.A. Ivanova, Zh.V. Poddubnaya. M.: National School of Aerobics. – 2012. – 31 p.
4. Olesov N.P. The problem of education based on ethno-cultural values in the context of globalization processes. / N.P. Olesov. Modern teacher education. – 2020. No. 3. – P. 17-19.
5. Torgovkin, V.G. National sports as a sports and pedagogical basis of physical self-improvement of the personality of athletes (scientific article) / V.G. Torgovkin, M.I. Borokhin, V.P. Kochnev // Theory and practice physical culture. – 2017. – No. 7 – P. 57-58.

* * *

УДК 796.817 (571.56-37)

Федоров Э.П., Константинов П.К.

*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта,
с. Чурапча*

Иванов А.И.

*Арктический государственный агротехнологический университет,
г. Якутск*

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ХАПСАГАИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. В статье раскрыта целесообразное применение педагогических восстановительных средств в подготовке спортсменов занимающихся



хапсагаем. Разработана методика комплексов упражнений для восстановления спортивной работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок. Применять педагогические восстановительные средства рекомендуется, в виде специально разработанных комплексов упражнений. Они составляются с учетом педагогических задач на данном этапе подготовки и особенностей тренировочного процесса хапсагаистов.

Abstract. The article reveals the appropriate use of pedagogical restorative means in the training of athletes engaged in hapsagai. A method of complex exercises for restoring athletic performance after training and competitive loads has been developed. It is recommended to use pedagogical restorative means in the form of specially developed sets of exercises. They are compiled taking into account the pedagogical tasks at this stage of training and the peculiarities of the training process of hapsagaists.

Ключевые слова: спортсмены хапсагаисты, разминка, работоспособность, педагогическое восстановление.

Keywords: napsagaist athletes, warm-up, working capacity, pedagogical recovery.

Актуальность исследования. На современном этапе соревнований по хапсагаю и правила меняются очень быстро. В настоящее время соревнования по якутской национальной борьбе проводятся на борцовском ковре. Согласно правилам любое касание борцом ковра любой частью тела, кроме ступней – засчитывается как поражение.

Эффективное распределение восстановительных средств в значительной степени обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение ими высоких и стабильных спортивных результатов. Однако с развитием науки и медицины возникла необходимость в экспериментальной проверке педагогического восстановления, которые обеспечивают эффективное восстановление с целью ускорения и поддержания работоспособности спортсменов. Существует ряд опубликованных работ, посвященных средствам восстановления в которых рассматриваются особенности использования различных средств восстановления, но научных исследований по проблеме методики педагогического восстановления в процессе спортивной тренировки по хапсагаю в научной литературе практически отсутствуют.

Таким образом, актуальность выбранной темы свидетельствует о следующем противоречии:

- с одной стороны, высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, а с другой стороны, при назначении восстановительных мероприятий на любом тренировочном этапе не учитывает-



ся уровень физической и психологической подготовленности, а также степень утомления спортсмена.

С учетом необходимости разработки методики педагогического восстановления, способствующей улучшению физической подготовленности и как следствие, результативности выступлений на соревнованиях проблема нашего исследования является актуальной.

Цель исследования – обосновать методику педагогического восстановления квалифицированных спортсменов хапсагаистов для повышения уровня гибкости.

Задачи исследования:

- Разработать и экспериментально обосновать методику педагогического восстановления квалифицированных спортсменов хапсагаистов в тренировочном процессе.
- Обосновать эффективность данной методики квалифицированных спортсменов хапсагаистов.

Объект исследования – тренировочный процесс квалифицированных спортсменов хапсагаистов.

Предмет исследования – методика педагогического восстановления квалифицированных спортсменов хапсагаистов.

Методы исследования – педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования: опытно – экспериментальная работа проводилась на базе ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» с 2019 по 2020 гг. Контрольную и экспериментальную группы составили 20 студентов – спортсменов, занимающихся хапсагаем:

- изучены и определены педагогические средства восстановления и методики их применения в тренировочном и соревновательном процессе для квалифицированных спортсменов хапсагаистов;
- разработана методика восстановления в тренировочном соревновательном процессе, квалифицированных спортсменов хапсагаистов;
- обобщение и интерпретация результатов исследования.

Методика педагогического восстановления, которого мы придерживались в работе над развитием подвижности в суставах, была обязательная разминка перед выполнением упражнений на растягивание.

Разминка включала в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма



к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций. Повышение температуры тела и главным образом мышц, имело большое значение для выполнения движений с максимальной амплитудой при предварительном «разогревании» мышц, их растяжимость увеличивалась.

Комплекс упражнений был составлен из 8-12 упражнений пассивного или активного характера. При выполнении упражнений на растягивание, амплитуда движений увеличивалась постепенно, потому что даже после хорошей разминки возможны повреждения мышц и связок. Комплекс физических упражнений для развития гибкости и подвижности суставов следующие: «замок», «карандаш между лопатками», «взгляд на пятку», «кошка под забором», «выкрут», «качалка», «верблюд», «кувырок», «складка», «перочинный ножик», «печать», «обратная связь», «лотос», «кузнечик», «штопор», «аршин», «пистолет», «автомат», «лук» по методике Гвоздевой К. И. и Казилова М.М., (2006).

В результате анализа полученных данных показали, что между контрольной и экспериментальной группами испытуемых – имеются существенные различия по тесту Гвоздевой К.И и Казилова М.М.

Наклоны туловища вперед в положении сидя: контрольной группе до начала эксперимента показатель гибкости составил в среднем – 11,5 см, в конце эксперимента – 12,7 см. Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития гибкости, составили соответственно -12,2 см в начале эксперимента и 13,5 см – в конце эксперимента. Разница по этому показателю в обычной группе составила всего 1,2 см, в экспериментальной группе – 1,3 см. Эти различия весьма существенны и статистически достоверны ($t = 2,22$ при $p < 0,05$).

В пересчете на проценты абсолютных величин, в экспериментальной группе показатель поднимание рук с палкой вверх в положении лёжа на живот, увеличился на 9,4 % больше по сравнению с контрольной группой.

Соответствующие показатели в экспериментальной группе составили соответственно – 13,4 см в начале эксперимента и – 14,7 см – в конце эксперимента. Разница по этому показателю в обычной группе составила всего 0,9 мм, в экспериментальной группе – 1,3 см, эти различия статистически достоверны ($t = 2,3$ при $p > 0,05$).

Выводы. В ходе эксперимента были использованы разработанная методика педагогического восстановления Гвоздева К.И и Казил-



лов М.М., (2006). В эксперименте было выявлено следующие результаты. В наклоне (туловища) вперед в положение сидя ЭГ улучшилось на 4 % больше чем КГ статистически достоверны ($t = 2,22$ при $p < 0,05$). Поднимание рук с палкой вверх в положении лёжа на животе у КГ уменьшился на 9,4 % чем ЭГ эти различия статистически достоверны ($t = 2,3$ при $p > 0,05$).

Литература

1. Гвоздева, К.И. Методика развития гибкости: методическое пособие / К.И. Гвоздева, М.М. Казилов. – Москва, 2006. – С. 42-46.
2. Кузин, В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В.В. Кузин, А.П. Лаптев. – Москва: РГАФК, 1999. – 31 с.
3. Кузнецов, В.С. Профилактика утомления и восстановление работоспособности / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий // Основы безопасности жизни. – 2008. – № 4. – С. 58–64.
4. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.А. Макарова. – Москва: Советский спорт, 2004. – 478 с.
5. Никифоров, Н.В. Якутская национальная борьба халсагай – ретроспектива и перспективы / Н.В. Никифоров, С.Н. Никитин // Ученые записки. – 2014. – № 7. – С. 126-132.
6. Панарин, В.А. Восстановление работоспособности спортсменов / В.А. Панарин, В.В. Макашин // Современные проблемы физической культуры и спорта: матер. IX науч. конф. (23 ноября 2005 г.). – Хабаровск, 2006. – С. 127-130.

References

1. Gvozdeva K.I. Flexibility development methodology; Methodical manual / M.M. Kazilov, K.I. Gvozdev // Moscow 2006. -- 42-46 p.
2. Kuzin V.V. System of recovery and improvement of sports performance / V.V. Kuzin, A.P. Laptev. – Moscow: RGAFK, 1999. -- 31 p.
3. Kuznetsov V.S. Prevention of fatigue and restoration of working capacity / V.S. Kuznetsov, G.A. Kolodnitsky // Fundamentals of Life Safety. – 2008. – No. 4. – P. 58–64.
4. Makarova, G.A. Sports medicine: a textbook for students of higher educational institutions / G.A. Makarov. – Moscow: Soviet sport, 2004. -- 478 p.
5. Nikiforov N.V. Yakut national wrestling hapsagai – retrospective and prospects / N.V. Nikiforov, S.N. Nikitin // Scientific and theoretical journal “Scientific notes”, 2014– № 7 – P. 126-132.
6. Panarin V.A. Recovery of athletes’ working capacity / V.A. Panarin, V.V. Makashin // Modern problems of physical culture and sport: mater. IX scientific. conf. (November 23, 2005). – Khabarovsk, 2006. – pp. 127–130.

* * *



Секция 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.817

Барашков И.И.¹, Баишев А.А.¹, Друзьянов И.И.²

¹Арктический государственный агротехнологический университет,

²Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ АГАТУ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БОРЬБЕ ХАПСАГАЙ

Аннотация. Теоретическое обоснование и организационно-педагогическое обеспечение формирования личностных качеств студентов, Арктического государственного агротехнологического университета в процессе тренировки по национальной борьбе «хапсагай».

Abstract. Theoretical substantiation and organizational and pedagogical support of the formation of personal qualities of students of the Arctic State Agrotechnological University in the process of training in national wrestling hapsagai.

Ключевые слова: формирование личностных качеств, физическая культура, ювенология, ювенальная среда, педагогические условия, борьба хапсагай.

Keywords: formation of personal qualities, physical culture, juvenology, juvenile, environment pedagogical conditions, wrestling hapsagai.

Введение. Переход к уровневой подготовке бакалавров, магистрантов и переход высшего образования к международным стандартам предполагает реформирование не только содержательных вопросов педагогического образования, определяющих качество подготовки будущих специалистов, но и новые подходы к решению проблемы формирования личностных качеств студентов.

В этой связи актуален ювенальный подход в формировании содержания образования студентов, Арктического агротехнологического университета. Поэтому возникла необходимость обращения к новой



области междисциплинарного знания – ювенологии – «науки о молодежи» (Juventilis – молодость, юность logos – знание).

Ювенология – комплексное междисциплинарное знание о взрослении и развитии молодого поколения в единстве биосоциального и духовного начал. Объясняя особенности молодежного сознания и поведения, специфику молодежных проблем, роль и место молодого поколения в жизни современного общества, западные ученые всегда пытались найти «золотое сечение» в конгломерате социальных и естественных наук, в комплексном междисциплинарном подходе к анализу механизмов сложного и противоречивого процесса биосоциального становления молодого поколения. Ювенология (от лат. juvenilis – юный; в Древнем Риме проводились ювеналии – празднества в честь богини Ювенты – покровительницы юности, молодежи; греч. logos – учение, знание; буквально означает «учение о юношестве, молодежи») – комплексное междисциплинарное знание о становлении молодого поколения в диалектическом единстве социального, духовного и биологического начал [14].

У истоков развития ювенологии как науки стояли Е.Г. Слуцкий, И.В. Скомарцева, О.И. Иванов, М.Б. Скворцова, Ю.В. Манько и др. Достаточно остро был поставлен вопрос о медико-биологических характеристиках молодежной популяции, опосредующих ее социальную жизнедеятельность [12, 13, 14].

Культура как образовательная ценность в развитии и воспитании студентов должна проявляться в культуре бытия, мышления, досуга, в отношениях, общении, в мировоззренческой культуре, в эстетической деятельности. Очевидно, базовым понятием, отражающим качественные характеристики профессиональной деятельности вообще, является понятие «профессиональная культура».

Однако в большинстве работ исследуются лишь отдельные разновидности профессиональной культуры без учета их взаимодействия и взаимовлияния. Вместе с тем целостное представление о структуре профессиональной культуры и особенностях ее формирования у будущих специалистов, несмотря на высокую значимость в образовательном процессе недостаточно разработан.

Однако до настоящего времени понятие «личностная культура» учителя в педагогической науке остается недостаточно разработанным, что приводит к усилению противоречия между педагогической теорией и образовательной практикой и широко обсуждается новая



система ценностей образования, основанная на идеях природосообразности, культуросообразности и индивидуально-личностного развития. Личностная культура личности педагога является как «внутреннее видение» и включает в себя установки и ценности. Ценностные установки определяют его отношение к профессии, к учащимся, к самому себе. Отношение интегрирует в себе результаты познания, и вызванные им переживания, и поведенческие отклики. Способ отношения к учащимся выступает системой координат, составляющей основу личностной культуры будущего педагога. Ценностное отношение предполагает понимание учащихся и педагога как равных субъектов педагогического процесса.

Таким образом, сравнение и анализ понятий позволили нам сформулировать содержание изучаемой дефиниции. Личностная культура – это интегративное качество, базирующееся на социально-профессиональное развитие, способ реализации его знаний, умений и навыков, а также совокупность его физических и духовных ценностей, проявляющихся в культуре профессиональной деятельности.

Цель ювенального подхода и заключается:

- в создании *педагогических условий* для успешного функционирования системы формирования личностной культуры будущего специалиста;
- повышения *качества* учебно-воспитательного процесса;
- *организационно-педагогического обеспечения* формирования личностной культуры будущих специалистов.

Исходя из цели, решаются следующие взаимосвязанные задачи:

- *воспитательно-образовательная*: организация, развитие и внедрение единой системы формирования личностной культуры к современной жизни, трудовое, гражданское, патриотическое, нравственное и физическое воспитание будущего специалиста, формирование у него высокой общей культуры;
- *научно-исследовательская и информационная*: проведение специальных научных исследований студентов; организация педагогического мониторинга достижений будущих специалистов; формирование банка данных о процессах, происходящих в среде будущих специалистов; прогнозирование профессиональных достижений на основе анализа тенденций развития национальной борьбы «хапсагай»;
- определение *профессионального потенциала*: выявление и анализ потенциальных спортивных возможностей будущего специалиста, как основной базы воспроизводства профессионального потенциала.



Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать организационно-педагогическое обеспечение формирования личностной культуры студентов Арктического агротехнологического университета в процессе тренировки по национальной борьбе «хапсагай».

Методы и организация исследования. Для этого нами была разработана специальная методика диагностики уровня личностной культуры, благодаря которой студент может оценить свои достижения сам, оценивая свои показатели по каждому из компонентов личностной культуры. Сравнительный анализ уровней сформированности личностной культуры контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента показал, что большинство студентов находятся на низком уровне и среднем уровнях: 82,1 % – в экспериментальной группе; 88 % – в контрольной группе. Эксперимент подтвердил, что контрольные и экспериментальные группы имели равные условия обучения и примерно равные уровни физической подготовки. На втором этапе опытно-экспериментальной работы в контрольных группах (КГ) обучение продолжалось в соответствии с прежними методиками. В экспериментальных группах применялась экспериментальная методика тренировки формирования профессионально-личностной культуры студентов в учебно-тренировочном процесс по борьбе хапсагай.

В данном исследовании приняли участие 40 студентов АГАТУ занимающие борьбой хапсагай. В контрольной группе по общепринятой программе занимались 20 студентов. Экспериментальная группа в составе 20 студентов занимались по экспериментальной методике, предусматривающее формирования личностной культуры будущих специалистов.

В процессе экспериментальной работы наблюдался у студентов обеих групп устойчивый интерес к будущей спортивно-педагогической, профессиональной деятельности, управление собственными морально-нравственными, эмоционально-волевыми качествами, умение аргументировать и обосновывать собственную позицию в процессе тренировки в условиях ювенально-образовательной среды. Понимание специфики, функций будущего специалиста физической культуры и спорта.

Вместе с тем можно констатировать, что в вузовском обучении по-прежнему доминирует знаниевый подход, критерием которого



остается объем и суммарность профессиональной информации студента и явно недооценивается ювенальный подход в подготовке будущего специалиста физической культуры и спорта, подчеркивающий значимость наличия профессионально-личностной культуры и уровень ее сформированности в спортивно-педагогической деятельности.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы, в ходе которого в контрольной и экспериментальной группе осуществлялось решение задач по формированию профессионально-личностной культуры студентов занимающиеся национальным видом спорта «Хапсагай», позволил выявить улучшение в исследуемых показателях в обеих группах (см. табл. 1). Сравнительный анализ данных, полученных в начале и в конце эксперимента, позволяет сделать следующие выводы. На первом курсе уровень профессионально-личностной культуры практически одинаков. Срез в конце эксперимента показал, что в экспериментальной группе уровень профессионально-личностной культуры в среднем существенно выше, чем в группе, где внедрение системы организационно-педагогического обеспечения формирования профессионально-личностной культуры не осуществлялось.

Таблица 1 – Динамика показателей студентов экспериментальной и контрольной групп по уровням сформированности профессионально-личностной культуры в конце констатирующего этапа исследования

Группа	Кол-во человек	Уровни профессионально-личностной культуры					
		Н		С		В	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
ЭГ	20	5	25	8	40	7	35
КГ	20	9	45	7	35	4	20

Достоверность результатов эксперимента определялась на основании статистического критерия χ^2 . **G** является показателем повышения уровня сформированности профессиональной культуры, то есть уровня мотивации, определенных практических умений, навыков спортсменов хапсагаистов.

Проведенные расчеты показали, что достоверность различий уровней сформированности профессионально-личностной культуры (КГ) и (ЭГ) после эксперимента равна 95 % по статистическому



критерию χ^2 . Это дает нам возможность утверждать, что предложенная нами методика формирования профессионально-личностной культуры спортсменов хапсагаистов в процессе физической подготовки позитивно сказывается на уровне их культур.

Заключение. Результаты, полученные нами на констатирующем этапе, позволили, что, в экспериментальных группах отмечена устойчивая положительная динамика основных показателей сформированности профессионально-личностной культуры студентов занимающиеся хапсагаем.

Результаты опытно-экспериментальной работы свидетельствуют, что реализация теоретической модели формирования профессионально-личностной культуры студентов обеспечивается совокупностью педагогических условий: *программно-информационное обеспечение* процесса физической подготовки студентов в вузе; *модернизация содержания* физической подготовки путем внедрения практика ориентированных технологий по организации спортивно-педагогической деятельности в условиях ювенально-образовательной среде; *гуманизация отношений* в системе преподавания специальных дисциплин по физической подготовке с интеграцией ювенально ориентированных национальной борьбы «Хапсагай»; *моделирование компонентов* содержания физической подготовки путем создания ювенально-образовательной среды; *управление* ювенально-образовательной средой.

Литература

1. Федеральная целевая программа развития образования на 2006-2010 годы. – Москва: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.
2. Целикова, С.В. Роль культуры поведения спортсменов в тренировочном процессе: XV научная конференция студентов и молодых ученых / С.В. Целикова. – Волгоград: ВГПУ, 2009. – 326 с.
3. Ювенология и ювенальная политика в XXI веке: Опыт комплексного междисциплинарного исследования: колл. монография / Под ред. Е.Г. Слуцкого. – Санкт-Петербург: Знание, ИВЭСЭП, 2004. – 734 с.
4. Ювенология как наука: проблемы становления и перспективы // Материалы Всероссийской научно-практической конференции (21-22 октября 1999 г., Казань) [Текст] / М. Бариев, В. Деникин, В. Родионов, М. Скворцова, Е. Слуцкий и др. – Казань, 1999. – 184 с.
5. Ювенология в XXI веке: комплексное междисциплинарное знание о молодом поколении [Текст] / Под ред. Е.Г. Слуцкого и В.В. Журавлева. – Санкт-Петербург: ООО ИД «Петрополис», 2007. – 216 с.



6. Ювенальный потенциал как основа человеческого потенциала: сущность, структура и показатели // Ювенология в XXI веке. Комплексное междисциплинарное знание о молодом поколении [Текст] / Под ред. Е.Г. Слуцкого и В.В. Жhuravлева. – Санкт-Петербург: ООО ИД «Петрополис», 2007. – 216 с. – С. 93-98.

References

1. Federal Targeted Program for the Development of Education for 2006-2010. – Moscow: TS-Sfera, 2006. – 176 p.

2. Tselikova, S.V. The role of culture of behavior of sportsmen in the training process: XV scientific conference of students and young scientists / SV. Tselikova. – Volgograd: VSPU, 2009. – 326 p.

3. Juvenology and Juvenile Politics in the 21st Century: Experience of Complex Interdisciplinary Research [Text] / Coll. monograph / Ed. E.G. Slutsky. – St.Petersburg.: Knowledge, IVESEP, 2004. – 734 p.

4. Juvenology as a science: problems of formation and prospects. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference (October 21-22, 1999, Kazan) [Text] / M. Bariev, V. Denikin, V. Rodionov, M. Skvortsova, E. Slutsky and others – Kazan, 1999. – 184 p.

5. Juvenology in the 21st century: complex interdisciplinary knowledge about the younger generation [Text] / Edited by E.G. Slutsky and V.V. Zhuravleva. – St.Petersburg: ООО Publishing House “Petropolis”, 2007. – 216 p.

6. Juvenile potential as the basis of human potential: essence, structure and indicators // Juvenology in the XXI century. Comprehensive interdisciplinary knowledge of the younger generation [Text] / Edited by E.G. Slutsky and V.V. Zhuravleva. – St.Petersburg.: ООО Publishing House “Petropolis”, 2007. – 216 p. C. 93-98

* * *

Maja Batez¹, Jovica Peulić²

*¹Faculty of Sports and Physical Education,
Novi Sad, Serbia*

*²North-Eastern Federal University,
Yakutsk*

OXIDATIVE STRESS

Abstract. The study was conducted with the aim of a review of the research related to oxidative stress, and to present them on the basis of certain conclusions about the effects of oxidative stress on the induction of cardiovascular disease, the increase of adipose tissue (triglycerides) in the organism, as well as other diseases and disorders. For efficient implementation of research using the empirical method.



Based on a review of research, national and international authors, it can be concluded that by reducing the negative effects of free radicals can avoid exposure to them, and fight against them with the help of antioxidants, which turn them into harmless elements. Antioxidants are substances that prevent or slow the damage to the body caused by free radicals.

Keywords: oxidative stress, cardiovascular diseases, free radicals, antioxidants.

Introduction. The human body is very susceptible to oxidative processes and they take place daily in the human body. A person who normally inhales without load normally metabolizes 95 % of the inhaled oxygen, while the remaining 5 % of inhaled oxygen is converted into free radicals that cause oxidative processes throughout the body (Finaud, J., Lac, G., Filaire, E., 2006).

Oxidative stress can be said to be a normal occurrence, ie it is also present in healthy people because it is closely related to aging. The oxidation process is part of the regulatory biochemical functioning of our bodies in the process of creating the energy we need for life. During these processes, free radicals are formed which have their physiological positive functions.

The problem arises when the fine balance is disturbed and when the natural defense mechanisms fail and the level of free radicals begins to exceed the body's ability to neutralize them, which changes oxidative status and the body enters a zone of increased oxidative stress, or a state of high risk for various disorders and diseases.

Pregnant women are especially susceptible to oxidative stress, the elevated level of which can change the antioxidant protection in the body. Thus, in gestational diabetes (Živić, S., i sar. 2008). , for example, antioxidant enzyme activity is reduced (Banerjee, A.K., Mandal, A., Chanda, D., Chakraborti, S., 2003). Unfortunately, today's environment and diet are often deficient in many factors that are necessary for the health of mother and baby.

Toxic oxygen molecules, which damage every part of the body, are known as free radicals.

Free radicals are created in all combustion processes – such as smoking, radiation, gasoline combustion, exhaust gases, and even metabolic processes in the body and frying food.

Consuming fresh fruits and vegetables is the best way to build an antioxidant defense, especially one that is organically grown, because it contains 40 percent more antioxidants than the conventional one.



Method. For the quality realization of the work, a descriptive – descriptive method was used, supported by theoretical analyzes and generalizations. This method was used because it implies equal treatment of empirical and theoretical research, ie. inductive and deductive approach in reasoning. Primary and secondary sources, domestic and foreign, professional and scientific literature, professional papers, search of internet domains and electronic journals were united. The search for research conducted by domestic and foreign authors was conducted using the Internet search engine Pubmed. Journals in the field of sports science for sports medicine and physical fitness were searched. The search is limited to studies conducted in the last 10 years.

Results. The correct approach to each research implies a preliminary setting of the theoretical model of research based on previous experiences in the study of the current subject of research. In order to get a clearer picture of oxidative stress, the research included a review of previous research.

Table 1 – Oxidative stress, research review

Study	Years	Gender N	Conclusion
Živić, Savović, Irić, Čupić (2008)	45+	M/W 40	The results suggest that the lipid peroxidation index ILP can be used in monitoring oxidative stress in clinical practice. In conclusion, we emphasize the importance of determining ILP as a measure for determining the levels of lipid peroxide LPO.
Popović-Katić, Jakovljević, Nedeljković, Jović (2008)	45+	M/W 27	The results suggest that the determination of serum LPO levels may be in the function of prognosis and prevention of oxidative damage.
Radovanović, Bratić, Nurkić, Cvetković, Ignjatović, Aleksandrović (2009)	23+	M 14	The results of the conducted research showed that in the C group of subjects there was a significant increase in the examined values of anaerobic capacity parameters, peak and mean strength, after strength training for 12 weeks. VO ₂ peak values did not change significantly after 12 weeks. The methodical plan aims to improve the performance of a specific Judo technique and to be performed under the supervision of experienced trainers.



Laskowski, Ziemann, Olek, Zembron-Lacny (2011)	20+	M 11	Our study was the first to evaluate the effect of 3 days of judo training on muscles by measuring levels of pro- and anti-inflammatory cytokines and markers for oxidative stress. We have shown that judo training induces significant changes in the blood. These changes in blood cytokine levels correlate with lipid peroxide levels. This report also confirms that cytokines are effective markers for normal recovery after intense training.
Radovanović, Nurkić, Bratić (2012)	20	M 10	The obtained results indicate that four weeks before the competition, the training period had no effect on oxidative stress in well-trained young judokas, and that the natural antioxidant (body defense) is adequate complex training program.
Rosado-Pérez, Ortiz, Santiago-Osorio, Mendoza-Núñez (2013)	60-74	M/W 106	Our results indicate that the practice of Tai Chi produces a more effective antioxidant effect than walking.
Bohlooli, <u>Bar-maki, Khoshkhash, Nakhostin-Roohi</u> (2014)	25+	M 20	The results indicate that daily consumption of spinach mitigates the effect on known markers of oxidative stress and muscle damage after a half marathon in well-trained healthy young men.

Conclusion. Previous research shows that the best way to reduce the negative effects of free radicals is to avoid exposure to them, as well as to fight them with the help of antioxidants, which turn them into harmless elements (Woods, S.C., D'Alessio, D.A., 2008). Antioxidants are substances that prevent or slow down the damage to the body caused by the action of free radicals.

The most powerful antioxidants are vitamins A, B, C and E, then the element selenium, as well as the enzyme superoxide dismutase (contains zinc, copper or magnesium) – which reacts in contact with superoxide radicals, turning them into less dangerous, but also bioflavonoids (especially



anthocyanin), polyphenols, indole, allicin ... Natural antioxidants are able to fight most of the mentioned harmful molecules.

The role of folic acid antioxidants in the prevention of neurological defects of the neural tube is well known. However, the importance of glutathione and vitamin E is often overlooked in pregnancy, although they play a very important role in the development and growth of the fetus, ie maintaining a healthy pregnancy.

Particular importance is attached to the mediation of oxidative stress in numerous diseases and poisonings, ie. its clinical-diagnostic significance.

Having in mind the complexity of this pathophysiological mechanism, its significance and role in numerous pathologies, research concerning this issue must not be left aside. Special attention is given to the importance and role of free radicals, ie more comprehensive reactive chemical species that have the character of free radicals. These reactive compounds are drivers and mediators of oxidative damage to biomolecules. In some diseases, their participation is very emphasized.

References

1. Banerjee, A.K., Mandal, A., Chanda, D., Chakraborti, S. (2003). Oxidant, antioxidant and physical exercise. *Mol Cell Biochem*, 253, 307–312.

2. Bohlooli, Barmaki, Khoshkharesh, Nakhostin-Roohi (2014). The effect of spinach supplementation on exercise-induced oxidative stress. *J Sports Med Phys Fitness*. 2015 Jun;55(6):609-14. Epub 2014 Jun 12.


3. Finaud, J., Lac, G., Filaire, E. (2006). Oxidative Stress. Relationship with exercise and training. *Sports Med*. 36, 327–358.

4. Laskowski, R., Ziemann, E., Olek, R.A., Zembron-Lacny, A. (2011). The effect of three days of judo training sessions on the inflammatory response and oxidative stress markers. *J Hum Kinet*. 30, 65-73.

5. Nedeljković, T., Jakovljević, V., Popović-Katić, M., Jović, P. (2008). *Indeks lipidne peroksidacije kod pacijenata sa dijabetesom I koronarnom bolešću*. Beograd, Vojno medicinska akademija.

6. Radovanovic, D., Bratic, M., Nurkic, M. et al (2009). Oxidative stress biomarker response to concurrent strength and endurance training. *Gen Physiol Biophys*. 28, 205-211.

7. Radovanović, D., Bratić, M., & Nurkić, M. (2012). Oxidative stress response in young judoists during four weeks preparation period training program. In J. Cabri, F. Alves, D. Araújo, J. Barreiros, J. Diniz, and A. Veloso (Eds.), *Book of Abstracts of the 13th Annual Congress of the European College of Sport Science* (p. 310). Estoril, Portugal: Editorial do Ministério da Educação.



8. Rosado-Pérez, J., Ortiz, R., Santiago-Osorio E., Mendoza-Núñez, VM. (2013). *Effect of Tai Chi versus walking on oxidative stress in Mexican older adults*. Oxid Med Cell Longev.

9. Woods, S.C., D'Alessio, D.A. (2008). Central control of body weight and appetite. *J Clin Endocrinol Metab*. 93, 37-50.

10. Živić, S., i sar. (2008). Značaj oksidativnog stresa u nastanku dijabetesa tipa 1. Određivanje aktivnosti katalaze u limfocitima obolelih. *Med Pregl*. 9, 458-463.

11. Živić, Ž., Savović, I., Irić-Čupić V. (2008). *Uticaj terapije beta-blokatorima na nivo markera oksidativnog stresa u plazmi pacijenata sa hroničnom srčanom insuficijencijom*. Univerzitet u Kragujevcu. Medicinski fakultet, Odsek: Farmacija.

* * *

УДК 796 (075.8)

Борзых С.Э.

*Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,
г. Воронеж,*

Холодов О.М.

*Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж*

ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассмотрена проблема физической культуры студентов высших учебных заведений. Статья посвящена изучению и освоению сложных психолого-педагогических процессов формирования личности на занятиях по физическому воспитанию, проводится анализ и интерпретация полученных экспериментальных данных.

Abstract. The article deals with the problem of physical culture of students of higher educational institutions. The method of studying and mastering complex psychological and pedagogical processes of personality formation in physical education classes, the task of the work, the analysis and interpretation of the data obtained by experiments.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, профессиональное совершенствование, виды физической активности.

Keywords: physical activity, physical culture, professional development, types of physical activity.

Введение. Высшее образование в России направлено прежде всего на всестороннее развитие личности как высшей ценности общества. Поэтому образование должно стать ведущим фактором развития



духовной культуры нашего народа, средством воспроизводства производительных сил России. Поиск новых технологий воспроизводства производительных сил и формирование духовного и физического потенциала студентов открывает более широкие возможности для реализации личностного потенциала и выбора здорового образа жизни. В связи с этим возникает острая необходимость модернизации всей системы физического воспитания студентов, создание национальной концепции физического воспитания молодежи, поскольку только физически совершенная личность способна поднять экономику страны в надлежащего уровне и воспроизводить производительные силы страны. Анализ литературы и научных исследований позволил выявить, что средством повышения физической готовности студентов к жизни в обществе и физического совершенствования выступает физическая культура [1, 3, 4].

Детальный анализ указанных аспектов привел нас к мысли о необходимости системного структурного анализа физической культуры студентов вузов. Результаты этого анализа представлены в статье.

Цель исследования – осуществить структурное изучение физической культуры студентов высших учебных заведений.

Исследование физической культуры студентов высших учебных учреждений в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы проводился в период с 2019 по 2020 гг.

Констатирующий эксперимент состоял из трех этапов: I (подготовительный) – выявление желания и готовности студентов заниматься внеаудиторной спортивно-массовой работой; II (констатирующий) – определение уровня сформированности физической культуры студентов вузов; III (интерпретационный) – характеристика уровней сформированности физической культуры студентов вузов. Опытное-экспериментальное исследование уровней сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений проводили в соответствии с определенными на уровне теоретического анализа компонентами и критериями физической культуры. Исследования проводились с участием студентов I-х курсов экономических и социально-гуманитарных факультетов на внеаудиторных занятиях по физическому воспитанию, занятиях по общей физической подготовки и самостоятельных занятий физическими упражнениями, физкультурно-массовых мероприятиях. Экспериментальной работой было охвачено 200 студентов, из них – 120 девушек и 80 юношей. Все студенты



не имели отклонений в состоянии здоровья и входили в основную группу. Общими характеристиками респондентов является принадлежность к одной возрастной группы – 17-18 лет; форма обучения – дневная; срок обучения – четыре года.

Для выявления уровней сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений на диагностическом этапе исследования применен ряд диагностических методов: опрос, специально разработаны авторские анкеты; психодиагностические методы; педагогическое тестирование; медико-биологические методы [4]. Каждый из методов и методик имел свое целевое направление и одновременно взаимодополнялись, взаимно компенсируя ограничения и недостатки, характерные для каждого по отдельности. Эти методы воспринимались как способ изучения и освоения сложных психолого-педагогических процессов формирования личности на занятиях по физическому воспитанию в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы, установления объективной закономерности воспитания и обучения студентов.

Результаты исследования. В ходе эмпирического исследования определены уровни сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений. Проанализируем эмпирические данные, полученные в ходе экспериментального исследования по каждому компоненту физической культуры и на их основе охарактеризуем уровне сформированности физической культуры студентов вузов по физическому воспитанию, спорту и культуре здоровья в современном обществе [2, 5].

Для конкретизации компонентов использовали совокупность критериев и показателей, которые делали возможным адекватное отражение главных количественных и качественных характеристик каждого из них. Интеллектуально-мыслительный компонент определялся по таким критериям, как овладение общими знаниями по физической культуре, специальными систематизированными знаниями, физическими упражнениями, а также создание фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, способов сохранения и укрепления здоровья. Мотивационно-эмоциональный компонент – определение критериев, показателями которого являются сформированность и устойчивость положительных эмоций, стремление к успеху и избегания неудач, рост мотивов и интересов к физическому воспитанию в процессе внеаудиторной спортивно-



массовой работы, что позволило выбирать виды физкультурно-спортивной направленности по собственному вкусу. Двигательно-деятельностный компонент определяли с помощью показателей физического состояния здоровья и физической подготовленности студентов, разработанной системы тестирования государственных тестов и нормативов оценки физической подготовленности и медико-биологического комплекса, позволили выявить уровни развития кондиционных и координационных способностей и оценить качество технической и тактической подготовленности студенческой молодежи. Согласно этим показателям определены четыре уровня сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений (высокий, базовый, средний, низкий). Проведенная диагностическая процедура показала, что уровни сформированности физической культуры студентов в вузах в интеллектуальном компоненте недостаточно сформированы.

Реализуя свои цели в спорте, каждый человек должен иметь возможность оценить свои достижения, сравнить их с достижениями других спортсменов, видеть перспективу своего совершенствования.

Таким образом, в процессе констатирующего этапа исследования нами определены уровни сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений. Обеспечение физического состояния здоровья и физического развития студентов в процессе внеаудиторной спортивно-массовой работы должным образом не происходит. Отрицательный результат уровня физической подготовленности студентов, отсутствие тенденции к его повышению в течение обучения обуславливают актуальность поиска новых технологий совершенствования процесса физического подготовки студентов и их привлечение к систематическим внеаудиторным занятиям по физическому воспитанию. Как показало исследование, достичь положительного результата можно только во время занятий в спортивных секциях (по интересам), общей физической подготовки, самостоятельных занятий и физкультурно-массовых мероприятий, основанных на свободе выбора видов двигательной активности. Организация внеаудиторных занятий по физическому воспитанию студентов на основе их распределения по группам на основе заинтересованности определенным видом спорта, повышает мотивацию к занятиям, влияет на систематичность их посещения и способствует повышению уровня физической подготовленности студентов.



Литература

1. Буйлова, Л.А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков / Л.А. Буйлова, А.В. Ежова // VII Всероссийская научно-практическая конференция «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 468-475.
2. Ежова, А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – С. 37-39.
3. Иванова, О.А. Влияние утомления, стресса и гиподинамии на здоровье человека / О.А. Иванова, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая очно-заочная конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 349-352.
4. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.
5. Устинов, И.Ю. Здоровый образ жизни – важное направление воспитания студентов спортивного вуза / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // VII Межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения». – Москва: ПИФКиС МГПУ, 2017. – С. 307-309.

References

1. Buylova, L.A. The role of physical culture and sports in the formation of professional and applied skills / L.A. Buylova, A.V. Yezhova // Medico-biological and pedagogical bases of adaptation, sports activity and healthy lifestyle: collection of scientific articles of the VII All-Russian Correspondence Scientific and Practical Conference with international participation. – Voronezh: Publishing and printing center “Scientific Book”, 2018. – pp. 468-475.
2. Ezhova, A.V. Pedagogical support of the effectiveness of the process of physical education in higher education / A.V. Ezhova, S.S. Artemyeva, O.N. Kryukova // Bulletin of the Voronezh State University. Series: Problems of higher Education. – 2017. – No. 3. – pp. 37-39.
3. Ivanova, O.A. Influence of fatigue, stress and hypodynamia on human health / O.A. Ivanova, O.M. Kholodov // All-Russian scientific and practical full-time and part-time conference “ Physical culture, sport and health in modern society – Voronezh: VGIFK, 2016. – pp. 349-352.
4. Koryakina, E.A. Development of physical culture and sports in the Armed Forces of the Russian Federation / E.A. Koryakina, T.A. Kulikova, O.M. Kholodov //



All-Russian scientific and practical conference "Physical Culture, Sport and Health in modern society – Voronezh: VGIFK, 2016. – pp. 48-54.

5. Ustinov, I.Yu. Healthy lifestyle – an important direction of education of students of a sports university / I.Yu. Ustinov, A.A. Karavanov, O.M. Kholodov // VII Interregional scientific and practical conference with international participation "Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation". – Moscow: PIFKiS MSPU, 2017. – pp. 307-309.

* * *

УДК 796.12

Ванюшин Ю.С., Федоров Н.А.

*Казанский государственный аграрный университет,
г. Казань*

ОПТИМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК СОВОКУПНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И РЕАКЦИЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аннотация. Целью явилось изучение кардиореспираторной системы для оценки влияния физической нагрузки, как экзогенного фактора, на значимые параметры сердечно-сосудистой и дыхательной звеньев функциональной системы спортсменов. Достижение высоких спортивных результатов спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость, зависит от рационального и эффективного обеспечения организма кислородом, которое связано с возрастом обследуемых спортсменов.

Abstract. The aim was to study the cardiorespiratory system to assess the influence of physical activity, as an exogenous factor, on the significant parameters of the cardiovascular and respiratory links of the functional system of athletes. Achievement of high sports results of athletes involved in endurance sports depends on the rational and effective supply of oxygen to the body, which is associated with the age of the examined athletes.

Ключевые слова: кардиореспираторная система, спортсмены, функциональное состояние, физическая нагрузка.

Keywords: cardiorespiratory system, athletes, functional state, physical activity.

Введение. В течение 40 лет мы изучаем кардиореспираторную систему. Одну из важнейших функциональных систем, деятельность которой направлена на обеспечение организма кислородом [1, 2]. Формирование этой системы происходит с ростом, развитием чело-



века и в результате занятий спортом [1]. В основе функционирования кардиореспираторной системы лежит взаимодействие между сердечно-сосудистой и дыхательной системами, которое представляет собой сложный физиологический процесс. Длительное исследование такого взаимодействия сердечно-сосудистой и дыхательной систем способствовало к объединению этих систем в единую функциональную систему, обеспечивающую организм кислородом [5]. Почему мы решили изучать данную систему у спортсменов? Как известно, работоспособность, занимающихся спортом, зависит от многих физиологических факторов. К ним относится эффективная работа кардиореспираторной системы во многом определяющая достижение высоких спортивных результатов и спортивного долголетия. Отношение к этой системе является способом познания физиологических закономерностей всего организма благодаря изучению кардиореспираторной системы, которую следует рассматривать как активную целеустремленную среду. Это позволит представить сложное, как простое, т.е. популярно изложить наши подходы и на основе этого получить и интерпретировать полученные результаты исследований. Поэтому изучение кардиореспираторной системы является важным слагаемым в подготовке спортсменов высокого уровня, особенно, если это касается видов спорта на выносливость.

Целью исследования явилось изучение кардиореспираторной системы для оценки влияния физической нагрузки, как экзогенного фактора, на значимые параметры сердечно-сосудистой и дыхательной звеньев функциональной системы спортсменов.

Организация и методы исследования. И.П. Павлов (1999) считал, что наука движется толчками в зависимости от достижений в методических подходах, и каждая своеобразная методика создает возможности для исследователей. В связи с этим мы в своих работах опирались на следующие принципы, разработанные И.П. Павловым: комплексная диагностика целого организма, совокупность разнообразных тестирующих нагрузок, неинвазивность используемых методов исследования и опора на научные исследования своих предшественников. Исходя из этого, нами был разработан и применялся комплексный подход, состоящий в одновременной регистрации целого ряда показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Определение показателей сердца (ЧСС, УОК, МОК) производили методом тетраполярной грудной реографии по Кубичеку (1974), в модификации



Ю.Т. Пушкарь с соавт. (1977) и Ю.С. Ванюшина с соавт. (2015). Параметры внешнего дыхания (ЧД, ДО, МОД) фиксировали пневмотографическим способом. Коэффициент использования кислорода (KIO_2) и артерио-венозную разницу по кислороду ($ABPO_2$) находили расчетным путем. В качестве физической нагрузки применялась работа на велоэргометре ступенчато-повышающейся мощности. Испытуемыми были спортсмены разного возраста, начиная с подростков 15-16 лет (группа 1), юноши 17-21 (группа 2), взрослые спортсмены 22-35 (группа 3) и 36-60 лет (группа 4). Все они занимались видами спорта на выносливость.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенных исследований для выявления ведущих факторов в адаптации целесообразно ориентироваться на нагрузки, которые вызывают значительные сдвиги в приспособительных реакциях организма. Такой нагрузкой в наших исследованиях явилась работа на велоэргометре повышающейся мощности. Ее задавали в зависимости от задач эксперимента, роли и значений составляющих кардиореспираторную систему. Оказалось, что кислородтранспортное снабжение организма спортсменов зависит от многих факторов, к числу которых мы можем отнести возраст и пол испытуемых, занятия определенным видом спорта, мощность выполняемой нагрузки. В результате этого выявлены механизмы по обеспечению организма кислородом, развитие которых сыграет положительную роль в достижении высоких спортивных результатов. Поэтому при составлении графика тренировок необходимо придерживаться методических рекомендаций, направленных на рост функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем для достижения высокого уровня спортивных результатов. В частности, для высококвалифицированных спортсменов необходимо провести медико-биологическое обследование, по результатам которого определить состояние, функциональные и резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На основе этого обследования составить программу для реализации задач по воспитанию, развитию и совершенствованию показателей, направленных на повышение уровня общей и специальной работоспособности спортсмена. В дальнейшем, ориентируясь на показатели обследования, работать с целью повышения уровня функционального состояния спортсмена. Например, у подростков, занимающихся видами спорта на выносливость, при нагрузке повышающейся мощности



ведущим механизмом по обеспечению организма кислородом является аппарат внешнего дыхания. В частности, это связывают с ростом МОД, который увеличивается в большей степени за счет повышения ЧД. Поэтому в этом возрасте, т.к. лимитированы функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, целесообразно развивать аппарат внешнего дыхания в результате роста показателей ДО. В этом случае мы будем наблюдать рост физической работоспособности, который положительно скажется на спортивных результатах. В юношеском возрасте ведущим фактором, как показали результаты наших исследований, являются показатели сердечно-сосудистой системы. В частности, необходимо работать над увеличением УОК, повысить который можно, используя метод интервальной тренировки. Это позволит увеличить объем сердца, что положительно скажется на специальной работоспособности спортсмена. У высококвалифицированных спортсменов в возрасте 22-35 лет целесообразно развивать газотранспортную функцию, судить о которой можно используя КИО₂ и АВРО₂. У спортсменов 36-60 лет ведущим механизмом по обеспечению организма кислородом является внешнее дыхание, т.е. показатель МОД. Увеличение его связано с ростом ДО. Поэтому в этом возрасте, необходимо, как и в подростковом, акцентировать внимание на развитие показателей внешнего дыхания, которые являются лимитирующим звеном в достижении высоких спортивных результатов спортсменов данного возраста.

Заключение. Таким образом, достижение высоких спортивных результатов спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость, зависит от рационального и эффективного обеспечения организма кислородом, которое связано с возрастом обследуемых спортсменов. Выявление механизмов, направленных на достижение высокого уровня кислородного обеспечения спортсменов и развитие их можно определить в лабораторных условиях при помощи физических нагрузок повышающейся мощности.

Выводы:

- Роль и значение механизмов по обеспечению организма спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость, зависит от возраста спортсменов. В подростковом возрасте преобладают механизмы, связанные с показателями внешнего дыхания, в юношеском возрасте – с показателями кровообращения, в период зрелого возраста (22-35 лет) – с газообменной функцией, в 36-60 лет – с внешним дыханием.



- Для выявления механизмов по обеспечению организма кислородом необходимо применять комплексный подход, состоящий в одновременной регистрации показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Для выявления механизмов по обеспечению организма кислородом необходимо использовать физические нагрузки в лабораторных условиях, способствующие значительным функциональным изменениям в приспособительных реакциях организма спортсменов.

Литература

1. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С.11-14.
2. Оляшев Н.В., Варенцова И.А., Пушкина В.Н. Показатели кардиореспираторной системы у юношей с разными типами кровообращения // Экологическая физиология. – 2014. – № 4. – С. 28-33.
3. Павлов И.П. Избранные труды / Под общей ред. Ю.В. Наточина. – Москва: Медицина, 1999. – 445 с. ил.
4. Пушкарь Ю.Т., Большов В.М., Елизарова Н.А. и др. Определение сердечного выброса методом тетраполярной реографии и его методологические возможности // Кардиология. – 1977. – № 7. – С.85-90.
5. Судаков К.В. Физиология. Основы и функциональные системы: курс лекций. – Москва: Медицина, 2000. – 784 с.
6. Kubicek W.G. The Minnesota impedance cardiograph-theory and application. – Biomed. Engin. – 1974. – V.9. – № 9. – P. 410-416.

References

1. Vanyushin Yu.S., Khairullin R.R. Cardiorespiratory system as an indicator of the functional state of the body of athletes // Theory and practice of physical culture. 2015. No. 7. S.11-14.
2. Olyashev N.V., Varentsova I.A., Pushkina V.N. Indicators of the cardiorespiratory system in young men with different types of blood circulation. – Environmental physiology. – 2014. – No. 4. – S.28-33.
3. Pavlov I.P. Selected works / Under the general editorship of Yu.V. Natochin. – M.: Medicine, 1999. -- 445 p. silt
4. Pushkar Yu.T., Bolshov V.M., Elizarova N.A. et al. Determination of cardiac output by tetrapolar rheography and its methodological capabilities. – Cardiology. – 1977. – No. 7. – S. 85-90.
5. Sudakov K.V. Physiology. Fundamentals and functional systems: A course of lectures. – M., Medicine. – 2000. -- 784 p.



6. Kubicek W.G. The Minnecota impedance cariograph-theory and application. – Biomed. Engin. – 1974. – V. 9. – № 9.- P. 410-416.

* * *

УДК 796.412

Власенко Т.Н.^{1,2}

¹Приморская государственная сельскохозяйственная академия

²Филиал ДВФУ в г. Усурийске (Школа педагогики)

Беломестнова В.Ю.

МБОУ ДО «ДЮСШ», г. Усурийск

Банку Т.А.^{1,2}

¹Приморская государственная сельскохозяйственная академия

²Филиал ДВФУ в г. Усурийске (Школа педагогики)

Герасимчук Е.А.

Приморская государственная сельскохозяйственная академия

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. Проблемы психологической подготовки в художественной гимнастике, как и в других видах спорта, остается актуальной темой. В статье представлены результаты исследования включения идеомоторной тренировки и дыхательной гимнастики в программу психологического сопровождения гимнасток в соревновательном периоде.

Abstract. The problems of psychological training in rhythmic gymnastics, as in other sports, remain a topical topic. The article presents the results of the study of the inclusion of ideomotor training and breathing gymnastics in the program of psychological support of gymnasts in the competitive period.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гимнастки, психологическая подготовка, психологическое сопровождение, свойства нервной системы.

Keywords: artistic gymnastics, gymnasts, psychological training, psychological support, properties of the nervous system.

Введение. Современная художественная гимнастика представляет собой один из сложнейших видов спорта. Композиции, которые выполняют юные гимнастки, граничат между балетом и классическим танцем, при этом включены сложные акробатические и технические элементы с предметами. Большая конкуренция команд на международных соревнованиях по художественной гимнастике увеличила требования к уровню мастерства спортсменок. Тренерский состав все



время находится в поиске новых ресурсов повышения эффективности тренировочного процесса [3]. Разрабатываются и научно обосновываются новые средства и метода повышения физической, технической, подготовки спортсменов. Все время увеличивается сложность новых комбинаций.

По мнению А.В. Плешкань, А.А. Дубовова, О.В. Дедегкаев, В.Т. Димитров, Е.В. Гладченко [4] «В современном спорте наряду с технической, тактической, функциональной подготовкой ... психологическая подготовка является одним из ведущих факторов, определяющих спортивную результативность».

В художественной гимнастике (в индивидуальной программе) девочки выходя на ковер, остаются один на один со своими эмоциями и переживаниями [5, 6]. Предстартовая лихорадка повышает ЧСС в среднем на 60-70 % от показателей покоя, что отрицательно сказывается на правильном выполнении сложных технических элементов. Ситуацию осложняет наблюдение судейской бригады и соперниц, посторонние звуки с трибун и другие. При этом гимнастка должна следить за границами площадки, слышать музыкальное сопровождение, рассчитать траекторию полета предмета (а если это булавы, то сразу двух предметов), выбрать момент для начала выполнения элемента, во время которого она поймает предмет. Сотые доли секунды потери контроля над собой могут спровоцировать срывом элемента или всей программы. Поэтому специалисты [1] считают, что «психологическое напряжение и ряд других факторов являются причиной допущения технических ошибок, что не позволяет многим гимнастам успешно выступать на соревнованиях».

Однако проведенный опрос 37 тренеров регионального уровня выявил следующее:

- 41 % тренеров считают, что уровень спортивного мастерства гимнасток необходимо повышать в первую очередь средствами общей и специальной физической подготовке, уделяя внимание развитию гибкости и координационным способностям;
- 53 % опрошенных ответили, что результативность зависит в первую очередь от технической подготовки гимнасток;
- и только 6 % тренеров (2 человека) ответили, что результативность гимнастики очень сильно зависит от ее психоэмоционального состояния во время соревнования и что специальная психологиче-



ская подготовка должна начинаться уже с момента, когда девочка впервые выступает на соревнованиях.

Как выяснилось из беседы с тренерами, психологическая подготовка и психологическое сопровождение не являются для многих объектом пристального внимания. Также мы выяснили, что нет разработанной и научно обоснованной программы психологической поддержки спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, на этапах многолетней подготовки.

Чтобы составить индивидуальную программу психологического сопровождения необходимо учитывать индивидуальные психологические особенности гимнастки: свойства нервной системы и преобладающий тип темперамента. Для этого можно воспользоваться опросником формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова [2]. Проведенное нами исследование, в котором приняли участие 49 спортсменок в возрасте от 10 до 17 лет, выступающих по 1 спортивному разряду, по программе КМС и МС, позволило обнаружить, что девочки, имеющие средние значения в психомоторной сфере (по Русалову) от 26 до 34 баллов реже подвержены психоэмоциональным срывам во время соревнований. Они меньше совершали технические ошибки при выполнении сложных элементов, однако они реже соглашались на рискованные элементы, что изначально снижало базовую оценку. С этими спортсменками мы работали больше вовремя тренировок. Здесь использовали видеозаписи, где лучшие гимнастки мира выполняли тот или иной элемент, который предлагался для разучивания и вставки в комбинацию.

Спортсменки, получившие высокие баллы (от 35 до 48) в психомоторной сфере, были более рискованные, стремились включать в программу максимально сложные элементы. Однако на соревнованиях мы наблюдали сильные эмоциональные переживания, справляться с которыми помогали идеомоторная тренировка (за день до соревнований), и дыхательная гимнастика перед выходом на площадку.

Идеомоторная тренировка заключалась в последовательном представлении спортсменкой выполнения каждой комбинации, с мысленным проговором всех указаний тренера по поводу техники каждого элемента. Если спортсменка сбивалась, она мысленно должна была выполнить элемент, и начать комбинацию с начала.

Дыхательная гимнастика включала серию дыхательных упражнений, направленных на расслабление перенапряженного участка тела,



концентрацию внимания на снижение темпа дыхания (что позволяло снизить ЧСС и уменьшить признаки предстартовой лихорадки).

В ходе исследования мы составляли для каждой спортсменки индивидуальную программу психологического сопровождения, которая включала постановку адекватной цели на ближайшие 6 месяцев и задачи для ее достижения. Далее определялись положительные и отрицательные стороны свойств нервной системы и преобладающий тип темперамента спортсменки. Составлялись прогнозы на соревновательную деятельность. И определялись средства предупреждения негативных психологических реакций в соревновательном периоде.

После проведенного нами эксперимента (в течение 7 месяцев) результаты спортсменок значительно улучшились, в среднем на 23 % ($P < 0,05$). Девочки отмечали, что им легче стало справляться с соревновательным стрессом, они научились снижать предстартовую лихорадку, переключая внимание на дыхание.

Заключение. Современная художественная гимнастика предъявляет высокие требования к личности спортсменок. Программа психологического сопровождения для каждой спортсменки должна строиться на основании анализа свойств нервной системы и преобладающего типа темперамента. Снизить влияние негативных факторов на соревновательную деятельность возможно за счет применения идеомоторной тренировки и дыхательной гимнастики.

Литература

1. Заячук, Т.В Интегративная модель минимизации технических ошибок у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Т.В. Заячук, И.Е. Коновалов, Р.К. Бикмухаметов и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 96-100.
2. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 464 с.
3. Медведева, Е.Н. Алгоритмизация профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учёта психологических и физиологических особенностей спортсменок / Е. Н. Медведева, А.А. Супрун // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 50-54.
4. Плешкань, А.В. Значение и направленность психологической подготовки и психологического сопровождения глазами тренера / А.В. Плешкань, А.А. Дубовова, О.В. Дедегкаев и др. // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 18. – С. 101-109.



5. Подгорная, Ю.Н. Индивидуализация психологической подготовки в художественной гимнастике на основе учета соционических типов личности спортсменок / Ю.Н. Подгорная // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 348-355.

6. Пятницкая, Е.В. Психологическая подготовка девочек к спортивным соревнованиям по художественной гимнастике / Е.В. Пятницкая // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» / Под общей ред. Д.В. Воробьева, Н.В. Тимушкиной. – 2018. – С. 510-514.

References

1. Zayachuk T. V. Integrative model of minimization of technical errors in girls 11-12 years old engaged in rhythmic gymnastics / T. V. Zayachuk, I. E. Konovalov, R. K. Bikhmukhametov, Yu. V. Boltikov, L. A. Lopatin, A. S. Markelova // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2017. No. 9 (151). pp. 96-100.

2. Ilyin E. P. Differential psychophysiology / Evgeny Pavlovich Ilyin. – St. Petersburg: Peter, 2001 – P. 464 p.

3. Medvedeva E. N. Algorithmization of profiling training in rhythmic gymnastics on the basis of accounting for psychological and physiological characteristics of female athletes / E. N. Medvedeva, A. A. Suprun // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2010. No. 5 (63). pp. 50-54.

4. Pleshkan, A.V. The meaning and direction of psychological training and psychological support through the eyes of a coach / A.V. Pleshkan, A. A. Dubovova, O. V. Dedegkaev, V. T. Dimitrov, E. V. Gladchenko // Current issues of physical culture and sports. 2016. Vol. 18. p. 101-109.

5. Podgornaya Yu. N. Individualization of psychological training in rhythmic gymnastics on the basis of accounting for socionic personality types of athletes / Yu. N. Podgornaya // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2017. No. 12 (154). pp. 348-355.

6. Pyatnitskaya E. V. Psychological preparation of girls for sports competitions in rhythmic gymnastics / E. V. Pyatnitskaya // In the collection of Coprofilia, Wellness and sports training technology. Materials of the II International Scientific and Practical Conference dedicated to the 85th anniversary of the Balashov Institute (branch) of the Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky. Under the General editorship of D. V. Vorobyeva, N. In. Timoshkino. 2018. pp. 510-514.

* * *



УДК 796.325 (571.56)

Глухарева М.Р.

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск.*

Макарова О.М.

*Арктический государственный агротехнологический университет,
г. Якутск*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В ПЛАТНЫХ ГРУППАХ

Аннотация. В волейболе сложность соревновательной деятельности заключается в применении большого количества сложно-координационных движений, быстроте двигательной реакции, на быстроменяющиеся игровые действия, поэтому нужен эффективный контроль за подготовкой спортсмена с малого возраста. Он способствует оценке положительного влияния усвоенных в ходе подготовки средств и методов, совершенствованию учебно-тренировочных планов, выработке индивидуальной нагрузки на каждого спортсмена. Цель исследования заключалась в контроле физической и технико-тактической подготовки девушек 14-15 лет, занимающихся волейболом в платных группах.

Abstract. In volleyball, the complexity of competitive activity lies in the use of a large number of complex coordination movements, the speed of motor reaction, to rapidly changing game actions, therefore, effective control over the preparation of an athlete from a young age is needed. It allows you to evaluate the effectiveness of the means and methods used in the course of training, to make adjustments to training plans, to develop individual loads for each athlete. The aim of the study was to compile the control of physical and technical-tactical training of girls 14-15 years old, who go in for volleyball in paid groups.

Ключевые слова: педагогический контроль, тесты, нормативы, волейбол, физическая подготовка, соревновательная деятельность.

Keywords: pedagogical control, tests, standards, volleyball, physical training, competitive activity.

Введение. Задача педагогического контроля – на основе полученной информации своевременно вносить коррективы, способствующие эффективной подготовке, осуществить индивидуализацию тренировочного процесса с учетом пола, возраста, степени физического развития занимающихся и уровня их физической подготовленности. Под педагогическим контролем в волейболе следует понимать «совокупность способов получения информации о направлении и



причинах морфологических и функциональных изменений происходящих в организме конкретного спортсмена» [3]. Необходимость повышения его эффективности вызвана возросшими требованиями к различным сторонам подготовки игроков. Данные педагогического контроля позволяют следить за выполнением намеченных планов спортсменов, определить эффективность используемых средств и методов, находить новые пути для совершенствования учебно-тренировочного процесса. Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочных занятий и соревнований. Для достижения высоких спортивных результатов следует развивать физические качества с малых лет. Тестирование является одним из основных методов контроля, от которого зависит эффективность всех сторон подготовки спортсмена [2].

Целью данной статьи является разработка контроля технико-тактической и физической подготовки волейболисток 14-15 лет. Определили две задачи: разработать контрольные нормативы по физической подготовленности, провести оценку технико-тактической подготовленности спортсменок.

Результаты исследования. По данным проделанного анализа спортсменок 14-15 лет, занимающихся волейболом в платных группах во Дворце спорта 50 лет Победы в городе Якутске, нами были подготовлены тесты и контрольные нормативы, которые вполне точно отображают специфику волейбола и позволяют объективно осуществлять контроль физической и технической подготовки группы.

Таблица 1 – Тесты для оценки технико-тактической подготовленности волейболисток

№	Контрольное упражнение (тест)	Норматив		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Передача на точность у стены в прыжке, подряд	10 раз	8 раз	6 раз
2.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3, подряд	8 раз	6 раз	4 раза
3.	Подача на точность (верхняя прямая), подряд	8 раз	6 раз	4 раза



4.	Передача сверху двумя руками на точность из зоны 3 в зону 4	10 раз	8 раз	6 раз
5.	Прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 5, подряд	6 раз	5 раз	4 раза
6.	Одиночное блокирование нападающего удара по диагонали, подряд	4 раза	3 раза	2 раза

Из таблицы следует, что самые высокие требования предъявляются к выполнению передач сверху, так как этот элемент, наиболее используемый в игре. Менее всего применяется одиночное блокирование, поэтому его показатель значительно ниже, чем качество верхней передачи. Непосредственно в игре он встречается значительно реже, поэтому оказывает меньшее влияние, чем верхние передачи.

Выполнение любого объема технико-тактических элементов требует довольно высокого качественного уровня физической подготовленности, с целью контроля физической подготовки предложены следующие контрольные нормативы.

Таблица 2 – Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности волейболистов

№	Контрольные нормативы	Уровень			
		Высокий	Средний	Низкий	
1.	Бег 30 м. сек.	5,1	5,3	5,5	
2.	Прыжок в длину с места, м	212	205	191	
3.	Челночный бег (6х5), сек	9,4	10,1	10,5	
4.	Бег 92м., с изменением направления, «елочка», сек.	26,1	27,3	28,1	
5.	Прыжок в вверх с места толчком двух ног, м	48	44	39	
6.	Метание набивного мяча 1 кг, из-за головы двумя руками, м:				
		- сидя	7,5	6,7	6,1
		- стоя	12,7	11,8	10,0



Челночный бег: 5х6 м. Между двумя линиями 6 метров. По сигналу тренера воспитанник бежит пять раз, каждый раз обе ноги должны перейти линии [1].

Бег 92 м., «елочка» (бег с изменением направления). На волейбольном поле размещены 6 фишек. Фишки лежат на боковых линиях площадки на дистанции трех метров от лицевой линии, седьмая фишка в расстоянии от одного метра в середине лицевой линии. Воспитанник стоит около седьмой фишки и начинает бег по свистку тренера начиная с ближней фишки, каждый раз возвращаясь к седьмой фишке.

Бросок утяжеленного мяча из-за головы двумя руками на дальность (1 кг). Бросок с места, стоя. Воспитанник располагается на отметке у линии, по сигналу поднимает мяч вверх выполняет бросок как можно дальше от того места, где стоит. Без подскока, без перехода за линию. Бросок утяжеленного мяча сидя. Плечи должны находиться на отметке линии, вынос рук за голову с мячом и бросок как можно дальше от места, где сидит воспитанник. Предоставляется три попытки в каждом варианте броска.

Выводы. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что данная система педагогического контроля позволяет объективно оценить технико-тактическую и физическую подготовленность детей, занимающихся волейболом.

Оценку технико-тактической подготовленности следует проводить в комплексе с оценкой физической подготовленности, а коррективную педагогического контроля и тренировочного процесса необходимо проводить после анализа соревновательной деятельности на каждом этапе спортивной подготовки спортсменов.

Литература

1. Железняк Ю. Д. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта Волейбол (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин. – Москва: Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2016. – 210 с.

2. Сулиман, Д. Система контроля физической подготовленности спортсменов на этапах годичного макроцикла / Д. Сулиман, М.В. Жийяр // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 430-434.

3. Петровский, В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке / В.В. Петровский // Методы педагогического контроля в спортивной тренировке. – Киев, 1976. – С. 6-11.



References

1. Suliman, D. and Zhiyar, M.V. (2020), «System of control of physical preparation of athletes at stages of a year makro cycle», *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (181), PP/ 430-434.

2. Zheleznyak Yu. D., Kostyukov V. V. and Chachin, A. V. (2016) *Approximate program of sports training in the kind of sport Volleyball (sports disciplines "Volleyball" and "Beach volleyball")*, Federal Center for Sports Reserve Training, Moscow.

3. Petrovsky V.V. Pedagogical and organizational-pedagogical control in sports training / V. V. Petrovsky // *Methods of pedagogical control in sports training*. – Kiev, 1976 – S. 6-11.

* * *

УДК 796:61

Дерека Т.Г.

*Тренчинский университет имени Александра Дубчека в Тренчине,
г. Тренчин*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОРМОБАРИЧЕСКОЙ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В МЕДИЦИНЕ И СПОРТЕ

Аннотация. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ) является эффективным современным лечебным средством и нетрадиционным способом подготовки спортсменов. ИГТ эффективно используется в гребном спорте, легкой атлетике, плавании, волейболе, футболе, велосипедном спорте, конькобежном спорте и т.д. Интервальная гипоксическая тренировка активно используется в качестве лечебного средства при заболеваниях дыхательных путей и легких, сердечно-сосудистой системы, близорукости средней тяжести, вегето-сосудистой дистонии, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, хронических гинекологических, эндокринных заболеваний, акушерской патологии и др.

Abstract. Normobaric interval hypoxic training (IHT) is an effective modern remedy and an unconventional way to train athletes. IHT is effectively used in rowing, athletics, swimming, volleyball, football, cycling, speed skating, etc. Interval hypoxic training is actively used as a remedy for diseases of the respiratory tract and lungs, cardiovascular system, moderate myopia, vegetative-vascular dystonia, hypertension, coronary heart disease, chronic gynecological, endocrine diseases, obstetric pathology, etc.

Ключевые слова: адаптация, гипоксия, интервальная гипоксическая тренировка, медицина, спортивная подготовка.

Keywords: adaptation, hypoxia, interval hypoxic training, medicine, sports training.



Введение. Со времени подготовки к XIX Олимпийским играм в Мехико (1968 год), как нетрадиционный способ подготовки спортсменов, стала использоваться адаптация к низкому p_{O_2} в условиях естественной и искусственной гипоксии Н.Н. Сиротининым, С.П. Летуновым (1965), Н.В. Лауэр, А.З. Колчинской, З.И. Барбашовой (1967), М.М. Филипповым (1986), В.С. Мищенко (1990), В.Н. Платоновым, М.М. Булатовой (1996), Н.И. Волковым, Н.Ж. Булгаковой (1995-2001).

В 1980-е годы учеными был предложен новый метод повышения общей резистентности организма путем использования гипоксических газовых смесей, который успешно использовался Р.Б. Стрелковым (1980-1994), А.В. Чижовым (1984-1992), Е.Н. Ткачук (1988-1994), Т.Н. Цыгановой (1988-1994), И.В. Эренбургом (1990-1993) [1, 4, 7].

Таким образом, по рекомендации Комитета по акклиматизации при Госкомспорте СССР и Н. Н. Сиротинина с 1965 года спортсмены 2-3 учебно-тренировочных сбора в году проводили в условиях среднегорья. Однако, трудности организации тренировочного процесса спортсменов в горных условиях, снижение их работоспособности в период адаптации и, в связи с этим, необходимость удлинения сроков тренировочных сборов в горах, сложности тренировок в барокамере сделали необходимым поиск более простых, но вместе с тем не менее эффективных средств и методов, заменяющих горные условия.

Одним из таких методов является нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ) на фоне традиционной плановой спортивной тренировки, предложенная в 1991 году А.З. Колчинской [4].

Цель исследования – на основании изучения научной, научно-методической литературы провести анализ эффективности использования ИГТ в медицине и спорте.

Результаты исследования и их обсуждения. Нами проведен анализ данных об эффективности гипокситерапии разными авторами в спорте и при лечении многих заболеваний.

Процесс приспособления строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды называется адаптацией [5]. Индивидуальная адаптация организма к изменениям газового состава вдыхаемого воздуха составляет одну из наиболее древних и вместе с тем наиболее важных проблем медицины и биологии. В основе использования гипоксической стимуляции неспецифической резистентности организма лежит концепция перекрестной адаптации, когда возникновение устойчивости к одному экстремальному фактору повышает



устойчивость организма к целому комплексу различных воздействий [4, 7]. Наш организм хранит генетическую память о жизни при низком содержании кислорода в окружающей среде и, при необходимости, относительно легко адаптируется к гипоксии. После рождения происходит постепенная утрата защитных механизмов, так как в нашей атмосфере кислорода значительно больше, чем в условиях внутриутробного развития, и ребенку уже не нужно бороться за него [1].

Гипокситерапия оказывает глубокое нормализующее действие на весь организм в целом: улучшаются показатели углеводного, жирового, белкового и электролитного обмена, восстанавливается микроциркуляция, возрастают энергетические процессы на уровне клетки. Метод «горного воздуха» не противоречит ни одной терапии, не мешает рекомендованному курсу иного лечения. Подключив же этот метод, можно снизить дозы лекарственных препаратов и даже полностью от них отказаться [6].

К числу положительных сторон тренировки в горных условиях относятся: повышение аэробной производительности и выносливости спортсменов после переезда с гор в равнинные условия, повышение общей работоспособности. К числу недостатков, помимо организационных и материальных затруднений, следует отнести необходимость более длительного пребывания в горах для более полной адаптации, чем сроки обычных тренировочных сборов и существенное снижение работоспособности как в первую неделю пребывания в горах, так и сразу после спуска на равнину, а для многих видов спорта и отсутствие условий для специальной подготовки [4].

Эти недостатки побудили специалистов в области спортивной медицины к поиску новых методов гипоксической тренировки. Каждая из нашедших обоснование и применение в практике форм искусственной гипоксической тренировки (тренировка в барокамерах и климатических камерах, использование масок, через которые подается гипоксическая смесь и др.) имеет сильные и слабые стороны и, конечно, не может заменить тренировки в естественных горных условиях [6, 7]. Однако, тренировка в искусственных гипоксических условиях является высокоэффективным дополнением к естественной горной подготовке, позволяющим обеспечить эффективное протекание процесса акклиматизации спортсменов в горных условиях, а также сохранить достигнутый в горах уровень адаптации в течение периода последующей подготовки в условиях равнины [8].



Метод прерывистой нормобарической гипокситерапии является более эффективным и физиологическим, технически и экономически доступным, обеспечивающим лучшую переносимость человеком различных факторов среды по сравнению с гипоксией, развивающейся в горах и барокамерах [4]. Кроме того, важным преимуществом нормобарической гипоксии является возможность индивидуального подбора режимов и строгого дозирования гипоксического воздействия.

Прерывистая нормобарическая гипоксия отнесена к числу новых технологий, во многих случаях не уступает современным фармакологическим средствам и лишена побочных свойств, присущих большинству лекарственных препаратов [1]. Метод полностью исключает такие неблагоприятные факторы горного климата, как повышенная влажность, низкое атмосферное давление, сезонные колебания температуры, интенсивная солнечная радиация и другие.

Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка включает четыре составляющие [4]:

- «нормобарическая» означает, что тренировка происходит при нормальном атмосферном давлении 730-760 мм рт.ст.;
- «гипоксическая» – пациент во время тренировочного сеанса вдыхает воздух с пониженным содержанием кислорода (16-9 % и зависимости от назначения врача);
- «интервальная» означает, что гипоксическая газовая смесь вдыхается не непрерывно, а с интервалами, во время которых пациент дышит обычным воздухом, содержащим 20,9 % кислорода (т.е. между гипоксическими воздействиями имеются строго ограниченные по времени нормоксические интервалы примерно такой же длительности, как и само воздействие);
- «тренировка» означает процесс, во время которого тренируются компенсаторные механизмы организма: физиологические, биохимические системы, осуществляющие компенсацию организма к гипоксии, органы внешнего дыхания, кровообращения, кроветворения, биохимические механизмы транспорта и утилизации кислорода в тканях и митохондриях.

Нормобарическую гипоксическую тренировку можно разделить на прерывистую, когда гипоксическое воздействие осуществляется с перерывами в 1-2 дня, и интервальную, при которой в течении одного часового сеанса кратковременное (несколько минут) дыхание гипоксической смесью (14-10 % O₂) чередуется с таким же по времени



дыханием воздухом с нормальным содержанием кислорода (нормобарическими интервалами) [4, 6].


Важным моментом при включении занятий и циклов с искусственными гипоксическими условиями является возможность чередовать работу над развитием аэробных и анаэробных гликолитических возможностей в условиях гипоксии с тренировкой в нормальных условиях, способствующей совершенствованию других сторон подготовленности, работа над которыми противопоказана в условиях гипоксии [9].

Эффективность использования интервальной гипоксической тренировки (ИГТ) в гребном спорте доказана П.А. Радзиевским, М.П. Закусило, А.В. Баканичевым, Н.В. Полищук; в легкой атлетике – Л.Г. Шахлиной, И.И. Макаревич, Т.Г. Дыбой; в волейболе – М.П. Закусило; в велосипедном спорте – Л.В. Елизаровой. Эффективность использования ИГТ доказана Н.И. Волковым и его учениками в спорте высших достижений – конькобежном спорте (С.Ф. Сосунова), при подготовке футболистов высоко квалификации (Б.М. Дардури), при подготовке пловцов (Н.Ж. Булгакова, Н.И. Волков) [2, 4, 6, 9].

Интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ) в последние 25 лет стала активно использоваться в качестве эффективного лечебного средства. ИГТ используется в качестве лечебного средства наиболее распространенных заболеваний дыхательных путей и легких, сердечно-сосудистой системы, близорукости средней тяжести, вегето-сосудистой дистонии, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, хронических гинекологических, эндокринных заболеваний, акушерской патологии и др [1, 3, 4, 8].

С профилактической и корректирующей целью метод ИГТ также показан практически здоровым для [5]: повышения физической и интеллектуальной работоспособности, профилактики ОРЗ и увеличения устойчивости к эмоциональным нагрузкам; профилактики десинхроноза при смене часовых поясов; профилактики высотной болезни; защиты от ионизирующей радиации и электромагнитного излучения.

Выводы. Таким образом, искусственная гипоксическая тренировка имеет некоторое преимущество по сравнению с горной тренировкой, которое выражается в возможности сочетания работы в гипоксических и нормоксических условиях. Это позволяет проводить гипоксическую тренировку на любых этапах подготовки, в частности, приблизить ее непосредственно к соревнованиям, повысив влияние гипоксического фактора на организм спортсмена и одновременно не опасаясь нарушения уровня адаптации в отношении других компо-



нентов подготовленности. Также, ИГТ является эффективным методом улучшения состояния здоровья и повышения работоспособности здоровых и больных, хорошим методом профилактики.

Литература

1. Братик А. В., Цыганова Т. Н. Эффективность интервальной гипоксической тренировки в медицине и спорте / Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2013 – № 1.

2. Дыба, Т. Г. Эффективность использования интервальной гипоксической тренировки у легкоатлетов-бегунов при спортивных нагрузках анаэробной гликолитической направленности : автореф. дис. ... канд. физ. наук : 24.00.01 / Татьяна Григорьевна Дыба ; НУФВСУ – Киев, 2002. – 19 с.

3. Закусило, М. П. Взаємовплив гормонального статусу організму і стану функціональної системи дихання у жінок : автореф. дис. ... докт. біол. наук : 14.03.04 / Марія Петрівна Закусило ; Інститут фізіології імені О. О. Богомольця – Київ, 2003. – 41 с.

4. Колчинская А. З., Цыганова Т. Н., Остапенко Л. А. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте. – Москва: Медицина, 2003. – 408 с.

5. Малов Ю. С. Адаптация и здоровье // Клиническая медицина. – 2001. – № 12. – С. 61-63.

6. Николаева, А. Г. Использование адаптации к гипоксии в медицине и спорте. Монография / А. Г. Николаева. – Витебск: ВГМУ, 2015. – 150 с.

7. Озолин Э. С. Использование гипербарической оксигенации и нормобарической гипоксии в подготовке спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 5-8.

8. Радзієвський П. О. Механізми і засоби поліпшення стану функціональної системи дихання і підвищення працездатності: автореф. дис. ... докт. біол. наук: 03.00.13 / Павло Олександрович Радзієвський; Інститут фізіології імені О. О. Богомольця – Київ, 2002. – 39 с.

9. Hamlin M. J., Hellemans J. Effect of intermittent normobaric hypoxic exposure at rest on haematological, physiological, and performance parameters in multi-sport athletes // Journal Sports Sciences. – February 15th 2007; 25(4): 431-441.

References

1. Bratik A. V., Cyganova T. N. Jeffektivnost' interval'noj gipoksicheskoj trenirovki v medicine i sporte [The effectiveness of interval hypoxic training in medicine and sports] / Vestnik novyh medicinskih tehnologij. Jelektronnoe izdanie. – 2013 – #1.

2. Dyba T. G. Jeffektivnost' ispol'zovanija interval'noj gipoksicheskoj trenirovki u legkoatletov-begunov pri sportivnyh nagruzkah anajerobnoj glikoliticheskoj napravlenosti [The efficiency of interval hypoxic training used for the track and field athletes during the sport's load anaerobic glycolize direction] : avtoref. dis. ... kand. fiz. nauk : 24.00.01 / Tat'jana Grigor'evna Dyba ; NUFVVSU – Kiev, 2002. – 19 s.



3. Zakusylo M. P. Vзаємovplyv ghormalnijnogho statusu orghanizmu i stanu funkcionaljnoji systemy dykhannja u zhinok [Interference of organism hormone status and the statefunctional respiration system in women]: avtoref. dys. ... dokt. biol. nauk: 14.03.04 / Marija Petrivna Zakusylo; Instytut fiziologhiji imeni O. O. Boghomoljca – Kyjiv, 2003. – 41 s.

4. Kolchinskaja A. Z., Cyganova T. N., Ostapenko L. A. Normobaricheskaja interval'naja gipoksicheskaja trenirovka v medicine i sporte [Normobaric interval hypoxic training in medicine and sports]. – M.: Medicina, 2003. – 408 s.

5. Malov Ju. S. Adaptacija i zdorov'e [Adaptation and health]. Klinicheskaja medicina, # 12. – 2001. – S. 61-63.

6. Nikolaeva A. G. Ispol'zovanie adaptacii k gipoksii v medicine i sporte [The use of adaptation to hypoxia in medicine and sports]. Monografija / A. G. Nikolaeva. – Vitebsk: VGMU, 2015. – 150 s.

7. Ozolin Je. S. Ispol'zovanie giperbaricheskoj oksigenacii i normobaricheskoj gipoksii v podgotovke sportsmenov [The use of hyperbaric oxygenation and normobaric hypoxia in the training of athletes] // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2005. – #1. – S. 5-8.

8. Radzijejskij P. O. Mekhanizmy i zasoby polipshennja stanu funkcionaljnoji systemy dykhannja i pidvyshhennja pracezdatnosti [Mechanisms and methods for the respiration system functional state improving and increase of capacity for work]: avtoref. dys. ... dokt. biol. nauk: 03.00.13 / Pavlo Oleksandrovych Radzijejskij; Instytut fiziologhiji imeni O. O. Boghomoljca – Kyjiv, 2002. – 39 s.

9. Hamlin M. J., Hellemans J. Effect of intermittent normobaric hypoxic exposure at rest on haematological, physiological, and performance parameters in multi-sport athletes // Journal Sports Sciences. – February 15th 2007; 25(4): 431-441.

* * *

УДК159.9: 796 (075.8)

Дмитриев Н.А., Пономарева М.С., Гоголев Я.П.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

Румянцева Л.И., Ушканов А.А.

*Арктический государственный агротехнологический университет,
г. Якутск*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. В данной работе отражены результаты исследования по выявлению копинг-стратегий, способствующих успешной предсоревновательной



подготовке студентов-спортсменов, а также представлена программа психологической подготовки.

Abstract. In this work results are reflected research on the exposure of coping-strategies, cooperant successful precontest preparation of students-sportsmen, and also the program of psychological preparation is presented.

Ключевые слова: копинг-стратегия, спортсмен, программа психологической подготовки.

Keywords: coping-strategy, sportsman, program of psychological preparation.

Актуальность. Поле деятельности психологической науки в современном спорте многогранно. Спорт – это не только победы, но и опыт поражений и умения работать с ним. В данной работе рассматриваются ведущие копинг-стратегии при преодолении трудностей в спортивной деятельности.

Цель исследования – выявить ведущие копинг-стратегии, способствующие успешной предсоревновательной подготовке студентов-спортсменов и разработать программу.

Методы и организация исследования. В основу исследования положены теоретические подходы к изучению психологии спортсменов А.Ц. Пуни, П.А. Рудика, А.В. Родионова, Г.Д. Горбунова, А.В. Алексеева, Ю.А. Коломейцева, Н. Стамбуловой, Н.А. Худадова, Б.Дж. Кретти, Р. Найдиффера и др.

В данном исследовании приняли участие студенты-спортсмены с 1-3 курс Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Выборка состояла из 60 спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлены различия в уровнях психических состояний в предсоревновательной подготовке студентов-спортсменов, при этом большинство спортсменов выбрали копинг-стратегию – вступление в социальный контакт. Доминирующей копинг-стратегией у единоборцев и не единоборцев является вступление в социальный контакт.

По результатам диагностики психических состояний выявлены гендерные различия: девушки предпочли копинг-стратегию – поиск социальной поддержки, а юноши – вступление в социальный контакт.

По корреляционному анализу Пирсона обнаружена умеренная связь между переменными методик: чем выше уровень проявления различных психических состояний, тем выше уровень агрессивности, асертивного поведения, асоциальных действий.



При различных уровнях психических состояний в предсоревновательной подготовке студентов-спортсменов между единоборцами и не единоборцами существует различие в выборе предпочитаемой копинг-стратегии.

Нами разработана программа психологической подготовки студентов-спортсменов с учетом ведущих копинг-стратегий в преодолении трудностей.

Программа предсоревновательной подготовки студентов-спортсменов с учетом ведущих копинг-стратегий

Цель: организация психологической подготовки с учетом ведущих копинг-стратегий студентов-спортсменов, способствующей актуализации характерных способов поведения человека в различных трудных (стрессовых) ситуациях. Задачи: организация психологической подготовки; практическая поддержка и помощь при выборе предпочитаемой копинг-стратегии; рефлексия.

Этапы психологической подготовки: I этап – подготовительный этап; 2 этап – изучение специфики конкретного вида спорта; 3 этап – знакомство со спортсменами и старшим тренером.

II этап – практическая деятельность по психологической подготовке спортсменов: ознакомление с контингентом, особенностями личности спортсменов (работа с личной документацией спортсменов, наблюдения во время тренировок и вне тренировки, беседы для определения ведущей копинг-стратегии спортсменов); исследование личностных особенностей, диагностика актуального состояния спортсмена (диагностика психических состояний спортсменов в предсоревновательном периоде); разработка плана работы по психологической подготовке спортсменов к соревнованиям.

III этап – консультирование спортсменов в форме обучения основам психотерапевтических методов с использованием механизмов преодоления определенных трудных (стрессовых) ситуаций (групповая и индивидуальная работа).

При выборе ведущей копинг-стратегии – поиск социальной поддержки мы считаем целесообразным использование метода с применением приемов семейного психотерапевта К. Витакер (1998).

В ситуации «тупика» психолог ведет взаимодействие с клиентом так, чтобы этот тупик позволил осознать и пережить неадекватность своего поведения, вызывает дезориентацию в отношении путей выхода из психологической проблемы. Это порождает состояние



энергичности, активности, которые и позволяют преодолеть проблемы. Психолог показывает способы выхода из тупика на примерах из собственной жизни – из прошлого или настоящего, что способствует эмоциональной близости и доверия между ним и пациентом. Приемы «тяжелого тупика» состоят в том, что терапевт признается пациенту в своей неудаче в отношении оказания ему помощи, «бросает» пациента с его проблемой для того, чтобы тот был вынужден менять себя сам.

Здесь мы видим, как эти приемы ведут к личностным изменениям через активизацию состояний неопределенности и беспокойства, что и позволяет человеку преодолевать себя.

Примерный текст консультации психолога:

1. Вы находитесь в критической ситуации. Положение Ваше безвыходное. Вы не знаете, как решить проблему, в которой оказались.

2. Я психолог, но тоже не знаю. Подумайте, как Вы поступите, чтоб выйти из ситуации победителем.

3. Предлагаю Вам составить собственную программу выхода из тупиковой ситуации (предполагается, что спортсмен предложит свои варианты выхода из ситуации).

4. Молодец, Вы правильно оцениваете ситуацию. Решение проблемы находится вовне: следует обратиться за помощью к людям, в чьей поддержке и помощи Вы нуждаетесь, чье мнение для Вас значимо.

При выборе ведущей копинг-стратегии – вступление в социальный контакт нужно ориентироваться на психотерапевтический метод В. Эрхарда. В ситуации группового взаимодействия создается атмосфера острого неприятия и раздражения поступками и словами тренера у членов группы. Функция состояния неприятия тренера заключается в проецировании на тренера индивидуальных проблем, которые до этого не были представлены в сознании членов групп. Чувство протеста и сопротивления порождает мотивацию, усиливает когнитивные процессы, и тем самым создаются условия для сознательного преодоления психотравмирующей ситуации.

Выводы. В процессе исследования мы пришли к пониманию, что проблема определения ведущих копинг-стратегий в предсоревновательной подготовке спортсменов весьма актуальна в настоящее время, так как может помочь в предсоревновательной подготовке спортсменов для достижения успешных результатов в спортивной деятельности.



Проведено исследование таких психических состояний, как тревожность, сила воли, терпеливость, упорство и настойчивость в предсоревновательной подготовке студентов-спортсменов.

Выявлены две ведущие копинг-стратегии в предсоревновательной подготовке студентов-спортсменов: поиск социальной поддержки и вступление в социальный контакт. Поскольку большинство студентов-спортсменов из выборки имеют определенные достижения в своей спортивной деятельности, мы предполагаем, что данные копинг-стратегии позволяют им с успехом преодолевать трудности.

Выявлена зависимость выбора предпочитаемой копинг-стратегии от уровня психических состояний в предсоревновательной подготовке студентов-спортсменов. Математическая обработка показала, что между особенностями психических состояний и копинг-стратегиями существует умеренная связь. Выбранная копинг-стратегия основывается на том, что студенты-спортсмены при преодолении трудных (стрессовых) ситуаций нуждаются в помощи других людей, в поддержке тех, чье мнение для них значимо. По моему мнению каждый тренер должен иметь второе психологическое образование либо навыки прикладной психологии, чтобы спортсмены, начавшие спортивную карьеру, спустя некоторое время не покидали спорт. Тренерам, которые в своей работе используют рекомендации психологов, удается не только сохранить многих спортсменов в команде, но и добиться высоких результатов.

Литература

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – Москва, 1986.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. Современное направление в психологии: учебное пособие. – 1989.
3. Пуни А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. – Ленинград, 1973.
4. Радионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – Москва, 2004.
5. Рудик П.А. Психология и современный спорт. – Москва, 1973.

* * *



УДК 796:377

Дудкин А.А., Холодов О.М., Санникова А.С.

*Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж,*

Борзых С.Э.

*Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,
г. Воронеж*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОЛЛЕДЖЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические аспекты личностно-ориентированного воспитания будущих педагогов по адаптивной физкультуре, его цели, принципы, направления и формы воспитательной деятельности, способствующие профессиональному воспитанию и развитию специалистов по данному направлению профессиональной подготовки в колледже физической культуры.

Abstract. The article deals with the pedagogical aspects of personal-oriented education of future teachers in adaptive physical education, its goals, principles, directions and forms of educational activity that contribute to the professional education and development of specialists in this field of professional training in the college of physical culture.

Ключевые слова: профессиональное воспитание, инклюзивное образование, направления, воспитательная деятельность, колледж, адаптивная физическая культура.

Keywords: professional education, inclusive education, directions, educational activity, college, adaptive physical culture.

Актуальность проблемы. В 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последних редакции 2019-2020 гг.) особое внимание уделяется проблемам инклюзивного образования, что актуализирует проблему подготовки кадров педагогов-специалистов способных оказывать квалифицированные образовательные услуги и психолого-педагогическое сопровождение данной категории обучающихся в процессе их профессионального обучения и воспитания [5]. К будущему педагогу по адаптивной физкультуре предъявляются особые требования. Он должен быть не только специалистом в своей профессиональной сфере деятельности, но и обладать определенными профессионально-значимыми качествами, сформированными



в период обучения в колледже. Особое место в процессе подготовке специалистов по адаптивной физкультуре занимает воспитательная деятельность в колледже физической культуры.

Методы исследования. В качестве методов исследования были использованы теоретический анализ литературы по вопросам воспитания и организации воспитательной деятельности в системе профессионального образования, в целом, и воспитания педагогов по адаптивной физкультуре, в частности, анализ практической воспитательной работы в колледже физической культуры.

Приоритетное значение воспитания учащейся молодежи отражено в Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р [3]. Как показал анализ педагогической литературы, существуют различные подходы к рассмотрению понятие «воспитание» в системе профессионального образования. Воспитание рассматривается как процесс формирования жизненных ценностей обучающихся; как основа для самовоспитания обучающихся посредством создания гуманистических взаимоотношений в образовательном процессе; как процесс взаимодействия студентов и профессорско-преподавательского состава в процессе образовательной деятельности; как психолого-педагогическая поддержка личности студента в период профессионального обучения в образовательной организации; как создания воспитательной среды образовательной организации для творческого, интеллектуального, физического и духовно-нравственного развития; как формирование основ здорового образа жизни и профилактическая работа по борьбе с наркоманией и др. негативными явлениями [4].

Мы разделяем точку зрения А.С. Белых, который рассматривает воспитание как «целенаправленный, специально организованный педагогический процесс взаимодействия педагога со студентами, организации разнообразной деятельности с целью формирования у них нравственных, эстетических, физических качеств, развития их способностей и духовных сил, становления отношений с окружающим миром [1].

Целью профессионального воспитания студентов колледжа является профессиональное и личностное развитие студента как компетентного специалиста по адаптивной физкультуре.



Анализ педагогической литературы [1, 2, 3, 4] показывает, что основными принципами воспитания современного личностно-ориентированного воспитания специалиста, являются следующие из них [1].

Принцип природосообразности означает отношение к человеку как части природы, учет его особенностей; воспитание личной ответственности за состояние своего здоровья и здоровый образ жизни. Реализация этого принципа важна не только в работе со студентами, но и в их последующей деятельности как специалистов по адаптивной физкультуре с особой категорией обучаемых.

Принцип индивидуально-личностного подхода основывается на том, что каждая личность каждого человека неповторима, и главной задачей профессионального образования является развитие индивидуальности каждого студента. В своей будущей педагогической деятельности они будут реализовывать его на практике, создавая условия для развития и оказания помощи детям-инвалидам и другим людям с особенностями здоровья в соответствии со своими возможностями специалиста в этой области.

Принцип гуманизма предполагает отношение к будущему специалисту как высшей ценности, внимание к его способностям, интересам и личностным особенностям, создание условий для его саморазвития [2].

Принцип культуросообразности означает, что в период обучения в колледже студент должен овладеть основами знаний мировой и отечественной культуры. Кроме того, содержание профессионального воспитания должны составлять универсальные общечеловеческие, общенациональные ценности. У студента должна быть возможность самореализации и саморазвития в различных видах творческой деятельности: художественной, спортивной, культурно-массовой и других.

Принцип ценностно-смысловой направленности обучения и воспитания, по мнению Е.В. Бондаревской, должен быть направлен на понимание будущим специалистом смысла своего учения, своей профессии, которое понимается при его участии в различных видах деятельности и поведения [2].

Принцип сотрудничества направлен на взаимодействие студентов и педагогов в образовательном процессе, создание ситуаций успеха обучающегося в учебной и других видах деятельности, веру в его возможности.



Анализ проведенного исследования показал, что основными направлениями воспитательной деятельности в образовательных организациях в системе среднего профессионального образования являются следующие: гражданско-патриотическое воспитание, профессионально-трудовое, духовно-нравственное, правовое, профилактика девиантного поведения, культурно-эстетическое, физкультурно-спортивное и др.

В нашем колледже при институте физкультуры по всем направлениям воспитательной деятельности проходят различные воспитательные мероприятия.

Особое внимание в воспитательной работе со студентами колледжа уделяется патриотическому воспитанию. Так, в честь 75-летия победы в Великой Отечественной войне студенты приняли участие активное участие во Всероссийском заочном конкурсе видеороликов «Я в рядах Бессмертного полка».

В рамках акции «Бессмертный полк» под руководством преподавателя колледжа А.С. Санниковой был осуществлен онлайн-проект «Я знаю! Я помню! Я горжусь!», направленный на сохранение памяти о родных и близких, погибших в годы Великой Отечественной войны, создание семейных историй, воспитание гордости за Отечество и сохранение исторической памяти о подвигах ветеранов.

Студенты колледжа приняли участие в Международном конкурсе творческих работ «Синий платочек», рассказывающих о подвиги женщин в годы войны, а также во Всероссийских акциях «Свеча памяти» и «Окно Победы». Традиционными становятся проведение уроков мужества, посвященных параолимпийцам, встреч с участниками боевых действий на Северном Кавказе и другие.

Особое внимание в воспитательной работе нашего колледжа уделяется физическому воспитанию студентов. Новый опыт воспитательной деятельности в этом направлении был приобретен в связи с режимом самоизоляции. Студентами были организованы видеотренировки дома, которые затем размещались в социальных сетях и на официальных аккаунтах Российского студенческого спортивного союза [4].

Профессионально-нравственному развитию личности способствовало активное участие студентов колледжа в обучении волонтеров по программе «Абилимпикс», направленной на развитие их профессионально-значимых качеств для оказания педагогической поддержки и помощи инвалидам и людям с ограниченными возможностями.



В период самоизоляции родилась и еще одна форма воспитательной деятельности. Под руководством преподавателя колледжа А.А. Ярмоновой студентками колледжа были подготовлены видеопрезентации на тему: «Искусство интернет-общения», «Стресс и способы совладания в стрессовых ситуациях». Студенты колледжа приняли участие в акции «Не выходи из комнаты», посвященной 80-летию со дня рождения Иосифа Бродского» и другие.

Краткий аналитический обзор некоторых форм воспитательной деятельности по различным направлениям воспитательной работы в колледже позволяет сделать вывод об их воспитательном потенциале для становления и развития личности студентов.

Таким образом, целенаправленная и системная организация воспитательной деятельности в колледже физической культуры способствует профессиональному развитию личности специалиста. Реализация целей и принципов личностно-ориентированного воспитания студентов, основных направлений и форм воспитательной деятельности будет способствовать становлению и развитию их личностных и профессиональных качеств как педагогов по адаптивной физкультуре.

Литература

1. Белых, А.С. Педагогика высшей школы: учебное пособие / А.С. Белых. – Луганск: Изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 248 с.
2. Ежова, А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – С. 37-39.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Ткаченко, Н.Н. Система физического образования П.Ф. Лесгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.06.2020) «Об образовании в Российской Федерации».

References

1. Belykh, A.S. Pedagogy of higher education: a textbook / A.S. Belykh. – Lugansk: Publishing house of LNU named after V. Dal, 2018. – 248 p.



2. Ezhova, A.V. Pedagogical support of the effectiveness of the process of physical education in higher education / A.V. Ezhova, S.S. Artemyeva, O.N. Kryukova // Bulletin of the Voronezh State University. Series: Problems of higher Education. – 2017. – No. 3. – pp. 37-39.

3. Strategy for the development of education in the Russian Federation for the period up to 2025, approved by the decree of the Government of the Russian Federation of 29.05.2015 No. 996-r.

4. Tkachenko, N.N. Sistema fizicheskogo obrazovaniya P.F. Lezgafta / N.N. Tkachenko, I.Yu. Ustinov, A.A. Karavanov, O.M. Kholodov // Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya "Fizicheskaya kultura, sport i zdorovye v sovremennom obshchestve". – Voronezh: VGIFK, 2016. – pp. 379-385.

5. The Federal law from 29.12.2012 N 273-FZ (as amended on 08.06.2020) "On education in Russian Federation".

* * *

УДК 796.01:612

Железняков А.Г.

*Курская государственная сельскохозяйственная академия им. И.И. Иванова,
г. Курск*

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Аннотация. В статье предложены к рассмотрению вопросы развития и совершенствования функциональных систем организма студентов специальной медицинской группы, обучающихся на агротехнологическом факультете. Предложен комплекс упражнений дыхательной гимнастики в сочетании с упражнениями в ходьбе, ускоренной ходьбе, медленном беге, упражнениями на растягивание.

Abstract. The article proposes to consider the issues of the development and improvement of the functional systems of the organism of students of a special medical group of students at the agro-technological faculty. A set of breathing exercises in combination with exercises in walking, accelerated walking, slow running, stretching exercises is proposed.

Ключевые слова: ускоренная ходьба, медленный бег, фитбол, медицинбол, контрольная пауза, ВЛГД, уровень здоровья, функциональные показатели.

Keywords: accelerated walking, slow running, fitball, medicine ball, control pause, VLGD, health level, functional indicators, breathing exercises.



Введение. Современная физическая культура студентов претерпевает серьезные структурные изменения. Связано это со значительным ростом научно-технического прогресса в нашей стране, а также с серьезными изменениями интенсивности учебного процесса в учебных заведениях России. К 2019/ 2020 учебному году в нашем вузе количество студентов, поступивших на первый курс агротехнологического факультета имеющих отклонения в состоянии здоровья составил 29 %.Снизился уровень функциональной подготовленности студентов и он продолжает прогрессировать, угрожая здоровью студентов [2].

С целью повышения интереса студентов СМГ к учебным занятиям по физической культуре и спорту мы предложили в группах СМГ элективный курс по использованию дыхательных гимнастик на занятиях по физической культуре и спорту. При выборе необходимой методики мы анализировали простоту и доступность упражнений данной методики; наличие стандартных оценочных таблиц уровня здоровья занимающихся; квалификацию изобретателя методики и наличие специального медицинского образования, а также материальную доступность оборудования. Такой методикой стала дыхательная гимнастика К.П. Бутейко [1].

Цель исследования. Разработать комплекс дыхательной гимнастики в сочетании с физическими упражнениями и определить их влияние на функциональные показатели студента.

Методика и организация исследования. При проведении естественного педагогического эксперимента использовались следующие частные методики:

- определение должной и фактической ЖЕЛ с помощью сухого спирометра ССП;
- определение динамометрии кисти с помощью динамометра ДК-100;
- определение частоты сердечных сокращений (ЧСС) с помощью пульсометра марки BEURER P/M20;
- определение уровня задержки дыхания на вдохе;
- определение уровня задержки дыхания на выдохе.

Материал, полученный в ходе исследования был обработан на ПК по прикладной программе статистической обработки.

Педагогическое исследование было проведено с сентября по декабрь 2019/20 учебного года на спортивно-лабораторной базе ФГБОУ



ВО Курская ГСХА. В исследовании участвовали 22 студента (юноши) первого курса агротехнологического факультета, отнесенные по результатам медосмотра к специальной медицинской группе.

Методика развития функциональной подготовленности юношей предусматривала проведение 54 часов учебных занятий по элективному курсу ОФП «Дыхательная гимнастика». На первых пяти занятиях мы тестировали студентов по функциональным показателям и определяли показатели контрольной паузы и частоты сердечных сокращений. Кроме этого, мы рассказывали о методике проведения дыхательной гимнастики и дали студентам возможность апробировать весь метод ВЛГД. Учебное занятие строилось так: вводная часть – 3-5 минут – построение, приветствие, задачи занятия; основная часть делилась на два временных отрезка 30 минут и 20 минут. На первом отрезке в начале у студентов определялись показатели ЧСС и КП (результаты заносились в протокол). Затем юноши 20 минут находились в методе ВЛГД (волевая ликвидация глубокого дыхания). Через 3 минуты после окончания работы в методе юноши по сигналу преподавателя определяли свою ЧСС и КП и записывали в протокол.

Следующие 20 минут выполнялись задачи учебного плана. Для студентов СМГ это время отводилось на упражнения в ходьбе, ускоренной ходьбе, медленном беге в сочетании с ходьбой, а также на релаксационные спортивные и подвижные игры.

В заключительной части учебного занятия длительностью 10-12 минут мы уделяли упражнениям выполняемым в напряжении и расслаблении всех частей тела (мышцы ног, рук, туловища) и упражнения на растягивание на фитболе или медицинболе.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1 – Функциональные показатели студентов агротехнологического факультета

Наименование показателя	n	M±m	M±m
		Сентябрь 2019	Декабрь 2019
ЖЕЛ должная (мл ³)	22	4100±18,10	4315±22,0
ЖЕЛ фактическая(мл ³)	22	3560±25,0	3740±27,5
Проба Штанге (с)	22	29,0±1,5	40,5±2,0
Проба Генчи (с)	22	22,0 ±1,3	31,0±1,5
ЧСС (уд/мин)	22	85,0±2,2	72,0±2,1

Таблица 2 – Изменение функциональных показателей ЧСС и КП студентов

Время исследования показателя	n	M ± m
4.09.2019, ЧСС	22	94,0 ± 2,4
4.09.2019 КП	22	16,4± 1,03
11.10.2019 ЧСС	22	82,0 ± 2,2
11.10.2019 КП	22	19,0 ± 0,8
8.11.2019 ЧСС	22	70,0 ± 1,4
8.11.2019 КП	22	25,2 ± 1,4
18.12.2019 ЧСС	22	66,8 ± 1,9
18.12.2019 КП	22	31,9 ± 1,3
25.12.2019 ЧСС	22	65,0 ± 2,0
25.12.2019 КП	22	33,0 ± 1,4

За период исследования (54 часа учебных занятий) показатели жизненной емкости легких достоверно ($P < 0,05$) улучшились в среднем: ЖЕЛ должная – на 5,2 %, а ЖЕЛ фактическая на 5 % (таблица 1). Это говорит о том, что используя упражнения дыхательной гимнастики и метод ВЛГД в сочетании с упражнениями в ходьбе, ускоренной ходьбе, медленном беге с равномерной скоростью, а также релаксационные упражнения мы в значительной степени воздействовали на дыхательную систему студентов с ослабленным здоровьем. Об этом же говорят и внешние признаки утомления. Если в начале исследования у студентов при ускоренной ходьбе часто наблюдалось чрезмерное покраснение кожи лица, значительное потоотделение или чрезмерное побледнение лица, то после 10 занятий, при выполнении беговой нагрузки с примерной скоростью 2,5-2,7 м/с этих признаков у юношей не наблюдалось.

За 4 месяца занятий у студентов СМГ достоверно ($P < 0,001$) повысились показатели пробы Штанге (40 %) и пробы Генчи (41 %), а также за время исследования частота сердечных сокращений снизилась на 15 % что указывает на правильное освоение метода ВЛГД и на повышение экономичности работы кардио-респираторной системы организма студентов.

Использование в течении исследования метода волевой ликвидации глубокого дыхания у студентов СМГ (таблица 2) позволило обучить студентов правильному, экономичному «носовому дыханию»



при выполнении всех используемых в исследовании упражнений и с их помощью повысить уровень здоровья испытуемых.

Выводы:

- Разработан комплекс использования упражнений дыхательной гимнастики в сочетании с физическими упражнениями и определением их воздействия на функциональные системы студентов СМГ.
- Установлено, что использование метода ВЛГД в учебном процессе со студентами СМГ в сочетании с упражнениями в ходьбе и беге, релаксационных играх и упражнениях на растягивание и гибкость значительно расширяет функциональные возможности их организма, повышает уровень контрольной паузы (101 %, $P < 0,001$), а вместе с этим и уровень здоровья.

Литература

1. Бутейко К.П. Метод Бутейко: опыт внедрения в медицинскую практику: сборник. – Одесса: Титул, 1991. – 232 с.
2. Оболочков С.Г. Программно-методическое обеспечение занятий с девушками специальной медицинской группы на младших курсах педагогического вуза // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С.48-50.
3. Рабочая программа по элективному курсу по общей физической подготовке студентов специальной медицинской группы «А» и «Б». – Курск: Курская ГСХА, 2019. – С. 1-45.

References

1. Buteyko K.P. Buteyko Method: Experience of Implementation in Medical Practice. Collection / Comp. K.P. Buteyko. Odessa: "Title", 1991. 232 p.
2. Shells S.G. Programmatic and methodological support of classes with girls of a special medical group at the junior courses of a pedagogical university // Physical education of students. 2010. No. 2.S.48-50.
3. Working program for an elective course in general physical training of students of special medical groups "A" and "B" .- Kursk: FGOBU VO Kursk State Agricultural Academy, 2019, pp. 1-45.

* * *



УДК 613.6.027

Засимова Е.З., Захарова А.А., Гольдерова А.С., Немцева Т.В.
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. Обследовано 290 студентов специальной медицинской группы в возрасте 18-22 лет. Выявлены снижения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы и адаптационного потенциала.

Abstract. 290 students of a special medical group aged 18-22 years were examined. Decreases in functional parameters of the cardiovascular system and adaptive potential were revealed.

Ключевые слова: адаптационный потенциал, функциональные показатели сердечно-сосудистой системы.

Keywords: adaptive potential, functional indicators of the cardiovascular system.

Введение. Основными факторами, способствующими успешной адаптации студентов, являются их физиологическая и интеллектуальная готовность, сформированность эмоциональной, мотивационной и волевой сферы. Адаптация к комплексу факторов, специфических для обучения в вузе, представляет собой сложный многоуровневый социально-психофизиологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов.

Применительно к студенческому периоду жизни выделяют 3 стадии адаптационного процесса:

1 период – острая адаптация (1 – 2 курсы вуза). Его продолжительность определяется индивидуальными особенностями студента (интеллектуальные способности, здоровье, психологические особенности личности, материальная обеспеченность и т.д.). Низкий уровень адаптации первокурсников в период первой сессии также может привести к перенапряжению и даже срыву механизмов адаптации, негативно отражаясь на состоянии здоровья.

2 период – переходный к устойчивой адаптации (3 курс). В этот период наиболее полно проявляется интеллектуальные и физические



возможности студента, формируются значимые характеристики самоконтроля, организованности и ответственности.

3 период – устойчивой адаптации (4–6 курсы). Более чем у половины студентов до окончания института возникают намерения о создании семьи, устройстве личной жизни [1, 2, 3].

Структурные элементы сердца и сосудов у юношей и девушек, а также механизмы, регулирующие деятельность сердечно-сосудистой системы, находятся в процессе адаптации к условиям жизни, в том числе и к существующим нарушениям в состоянии здоровья [4, 5].

Вопрос об оценке уровня здоровья имеет прямое отношение к медицинским показателям, ограничениям и противопоказаниям для занятий физическими упражнениями. Плохое знание абсолютных и относительных противопоказаний для занятий физическими упражнениями ведёт к необоснованным запретам, либо, наоборот, к широкому допуску, основанному лишь на субъективной оценке состояния здоровья. Болезнь и здоровье находятся в диалектическом единстве.

Принципиальное значение имеет первичное медицинское обследование, где решается вопрос о допуске к занятиям определенным видом спорта или определяется медицинская группа. Любая ошибка в оценке состояния здоровья, функционального статуса и физического развития в лучшем случае будет препятствовать положительному влиянию занятий физкультурой и спортом, в худшем – может привести к необратимым изменениям в системах, органах и, даже, к летальному исходу [6].

Недостаточность сведений о функциональном состоянии кардиореспираторной системы студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, уровня их физической работоспособности, вызывает необходимость мониторинга, позволяющего контролировать состояние важнейших систем организма при адаптации к обучению в высшем учебном заведении [7].

В начале учебного года все обучающиеся первого курса обязаны пройти медицинский осмотр. По результатам медицинского обследования обучающиеся по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Основная медицинская группа формируется из обучающихся, имеющих высокий и средний уровень физического и функционального состояния организма. Обучающимся, отнесенным к данной группе, разрешаются занятия в полном объеме, предусмотренном образо-



вательной программой, с использованием здоровьенаращивающих технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

Подготовительная медицинская группа формируется из обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического и функционального состояния организма.

Специальная медицинская группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебные группы комплектуются с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния. Численность обучающихся в специальной медицинской группе при проведении практических занятий должна составлять не более 15 человек [8].

Целью настоящей работы явилась оценка функциональных показателей сердечно-сосудистой системы и адаптационного потенциала у студентов 1 курса, отнесенных по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе для занятий физкультурой.

Материал и методы исследования. Нами обследованы студенты первого курса очного обучения ФГАОУ ВПО Северо-Восточный Федеральный университет имени М. К. Аммосова в количестве 290 человек, отнесенных на основании медицинского заключения в специальную медицинскую группу. Из них 204 девушек, средний возраст которых составил $18,92 \pm 0,14$ лет, с массой тела $58,17 \pm 0,78$ кг, длиной тела $160,84 \pm 0,40$ см, 86 юношей, средний возраст $18,72 \pm 0,20$ лет, с массой тела $72,23 \pm 1,93$ кг, длиной тела $173,81 \pm 0,69$ см.

Определяли морфометрические (длина тела, масса тела) показатели. Для оценки функциональных показателей сердечно-сосудистой системы определяли показатели артериального давления, частоты сердечных сокращений, систолического (СО) и минутного объемов кровообращения (МОК):

Систолический или ударный объём кровотока (УОК) определяли по формуле Старра:

$$\text{СО (УОК)} = 90,97 + 0,5 \times \text{ПД} - 0,57 \times \text{АДд} - 0,61 \times \text{В},$$

после определения СО (УОК) вычисляли МОК по формуле:

$$\text{МОК} = \text{ЧСС} \times \text{СО},$$

В качестве одного из критериев функционального состояния сердечно – сосудистой системы, косвенно отражающего потребность



миокарда в кислороде, определен показатель двойного произведения (Индекс Робинсона):

$$\text{ДП} = \text{ЧСС} \times \text{САД} / 100.$$

По формуле Кваса определили коэффициент выносливости, который характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Показатель КВ рассчитывали по формуле:

$$\text{КВ} = (\text{ЧСС} - 10) / \text{ПД}.$$

В качестве системного подхода оценки функционального состояния системы кровообращения – как индикатора адаптационных возможностей всего организма применена оценка ИФИ – индекс функциональных изменений (адаптационный потенциал).

$$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧП} + 0,014 \times \text{САД} + 0,008 \times \text{ДАД} + 0,014 \times \text{В} + 0,009 \times \text{МТ} - 0,009 \times \text{Р} - 0,273.$$

Оценка адаптационного потенциала, дает возможность разделить занимающихся физической культурой на 4 группы с различным уровнем двигательного режима. Значения АП находятся в пределах от 1,5 до 4,5 условных баллов. Их оценка позволяет выделить 4 группы лиц, требующих различных уровней двигательного режима: 1-я группа АП < 2,60; 2-я группа АП – 2,60 – 3,09; 3-я группа АП – 3,10 – 3,59; 4-я группа АП > 3,60


Оценка показателей функционального состояния вегетативной нервной системы определялся по Вегетативному индексу Кардю:

$$\text{ИВ} = (1 - \text{Адс} / \text{ЧСС}) \times 100.$$

Непрерывные величины были представлены в виде медианы (Ме) и в виде интерквартильного размаха – 25 % и 75 % процентилей (25÷75 %).

При выполнении статистического анализа проверку на нормальность распределения изучаемых количественных показателей проводили по тесту Колмогорова – Смирнова. При сравнении количественных показателей групп значимость различий оценивали с помощью t-критерия Стъюдента при нормальном распределении и критерия Манна-Уитни при ненормальном распределении. Для сравнения частот качественных признаков в несвязанных группах применялся критерий χ^2 . Результаты считались статистически значимыми при величинах достигнутого уровня значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. При исследовании функционального состояния ССС, косвенно отражающего потребление кислорода (показатель двойного произведения – индекс Робин-



сона) у студентов 1 курса специальной медицинской группы были выявлены следующие результаты: средние значения Индекса Робинсона у всех студентов ниже среднего – 96,00 (80,00; 100,80), у юношей – 96,00 (86,40; 108,30) и на уровне верхней границы среднего значения у девушек – 88,40 (79,20; 96,80). Минутный объём кровообращения соответствуют возрастной норме у студентов СМГ – 4444,71 (4084,53; 4914,48), Оценка коэффициента выносливости показал увеличение показателей у юношей и девушек – 19,50 (18,00; 21,25), что свидетельствует об ослаблении функции сердечно-сосудистой системы.

Оценка индекса Кардю показала выраженную парасимпатикотонию как у юношей – -48,64 (-62,16; -35,13), так и у девушек – -44,73 (-55,94; -32,29), свидетельствующей о преобладании процессов торможения.

При исследовании функционального состояния ССС, косвенно отражающего потребление кислорода (показатель двойного произведения – индекс Робинсона) у студентов 1 курса специальной медицинской группы были выявлены следующие результаты: средние значения Индекса Робинсона ниже среднего у юношей – 96,00 (86,40; 108,30) и на уровне верхней границы среднего значения у девушек – 88,40 (79,20; 96,80). Минутный объём кровообращения соответствуют возрастной норме у юношей и девушек – 4444,71 (4084,53; 4914,48).

Оценка коэффициента выносливости показал повышение показателей у юношей и девушек – 19,50 (18,00; 21,25), что свидетельствует об ослаблении функции сердечно-сосудистой системы.

Оценка индекса Кардю показала выраженную парасимпатикотонию как у юношей – -55,69 (-73,40; -44,04), так и у девушек – -44,73 (-55,94; -32,29), свидетельствующей о преобладании процессов торможения.

Таблица 1

Показатель, референсные значения	<i>общий</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>p...</i>
Индекс Робинсона (показатель двойного произведения), ДП=ЧСС*САД/100.	91,20 (80,00; 100,80)	96,00 (86,40; 108,30)	88,40*** (79,20; 96,80)	0,000



МОК (Минутный объём кровообращения) МОК= ЧСС * СО	4444,71 (4084,53; 4914,48)	4262,42 (3871,34; 4705,16)	4565,06*** (4193,29; 5033,71)	0,000
Коэффициент выносливости КВ = (ЧСС 10)/ ПД.	19,50 (18,00; 21,25)	19,50 (18,00; 21,25)	19,00 (18,00; 21,06)	0,123
Адаптационный потенциал АП=0,011xЧП+0,014xСАД+0,008xДАД+0,014xВ+0,009xМТ-0,009xР-0,273;	2,96 (2,64; 3,18)	3,11 (2,88; 3,56)	2,84*** (2,57; 3,1)	0,000
Вегетативный индекс Кардью ИВ=(1 - Адс / ЧСС) x 100.	-48,64 (-62,16; -35,13)	-55,69 (-73,40; -44,04)	-44,73*** (-55,94; -32,29)	0,000

Примечание. Представлены показатели медиан (Me) и межквартильные размахи 25-75 перцентилей; значимость различий показателей:

*-p<0.05; **- p<0.01; ***-p<0.001; Δ-p<0.1

Выявлены значимые половые различия показателя Индекса Робинсона, минутного объёма кровообращения (МОК), адаптационного потенциала и вегетативного индекса Кардью у студентов специальной медицинской группы. По данным таблицы у юношей отмечается неудовлетворительная адаптация по сравнению с девушками, у которых выявлено напряжение механизмов адаптации.

Выводы:

1. Функциональные показатели сердечно-сосудистой системы у студентов специальной медицинской группы снижены, что соответствует первому периоду адаптации применительно к студенческому периоду жизни. Гемодинамические показатели соответствуют возрасту, но приспособляемость к физическим нагрузкам снижена.

2. Общий адаптационный потенциал низкий у всех обследованных студентов специальной медицинской группы. Адаптивность у девушек оказалась выше, чем у юношей.

Закключение. Функциональные показатели сердечно – сосудистой системы и адаптационный потенциал у исследуемых требует изучения и разработки комплексной программы оздоровления для улучшения адаптационных возможностей студентов.



Литература

1. Артеменков, А.А. Изменение вегетативных функций у студентов при адаптации к умственным нагрузкам / А.А. Артеменков // Специалист. – 2007. – № 1. – С.33-35.
2. Беликова Е.А., Колмакова Т.С. Показатели психоэмоционального состояния студентов как отражение течения адаптации к условиям вуза // Материалы Междунар. симпозиума «Адаптационная физиология и качество жизни проблемы традиционной и инновационной медицины» – Москва: Изд-во РУДН, 2008. – С. 40-41.
3. Горькавая, А.Ю. Показатели физиологического развития и адаптации сердечно-сосудистой системы студентов медуниверситета во Владивостоке / А.Ю. Горькавая, С.Н. Триголый, О.У. Кириллов // Гигиена и санитария. – 2009. – № 1. – С. 58-60.
4. Каташинская Л.И. Динамика показателей развития, функционального состояния и умственной работоспособности средних и старших школьников г. Ишима: дис. ... канд. биол. наук. – Тюмень, 1999. – С. 84-103.
5. Соловьев В.С., Елифанов А.В., Соловьева С.В. и др. Социально-физиологические и популяционные исследования адаптационных свойств человека // Вестник Тюменского государственного университета. – 2009. – № 3. – С. 150-154.
6. Винокурова С.П., Дьяконова Н.Д. Функциональные резервы организма учащейся молодежи (на примере студентов – выпускников МИ ЯГУ) // Экология и здоровье человека на Севере. 2 межрегиональная научно-практическая конференция, посвященная 50-летию высшего медицинского образования Республики Саха (Якутия): тезисы/ [отв.ред. М.И. Томский]. – Якутск: ЯНЦ СО РАМН, 2007. – С-17.
7. Соловьев В. С., Погонышева И. А., Погонышев Д. А. Показатели кардиореспираторной системы студентов, занимающихся спортом и обучающихся в условиях Севера // Вестник Тюменского государственного университета. – 2014. – № 6. – С. 165.
8. Положение о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в СВФУ. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова». Утверждено 19 февраля 2019 г. Версия 3.0. С. 4.

* * *



УДК 796.325:316

Корж Е.Н., Омельченко Т.Г.
Киевский университет Бориса Гринченка,
г. Киев

ОЦЕНКА КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются способы реагирования игроков на конфликтные ситуации, возникающие в процессе тренировочной деятельности, в спортивной команде по женскому волейболу.

Abstract. The article considers the ways in which players react to conflict situations that arise in the process of training activities in the women's volleyball sports team.

Ключевые слова: волейбол, спортивная команда, конфликт.


Keywords: volleyball, sports team, conflict.

Введение. Современное развитие волейбола как вида спорта, его международная популяризация, появление значительного количества высококвалифицированных спортсменов, высокий уровень конкуренции требует более детального рассмотрения проблемы психологической подготовки, поскольку многие ее аспекты практически не исследованы [1, 3]. Изучение факторов, влияющих на результат спортсмена, является одной из ключевых проблем спортивной науки. Учитывая, что волейбол – командный вид спорта, где у каждого игрока свой характер и стиль поведения, возникает необходимость в таких исследованиях, от которых прямо или косвенно зависит эффективность работы тренера со спортсменами, в частности, при создании успешных команд.

Цель работы – выявить особенности способов реагирования на конфликтные ситуации в женской команде по волейболу.

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие члены студенческой волейбольной команды КУБГ (г. Киев) в количестве 15 человек. Применялось психодиагностическое исследование с применением методики «Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н. Томаса (в %) [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Проблема конфликтности, в частности в командных видах спорта, исследовалась



многими авторами. Одним из авторов [6] было проведено анкетирование спортсменов и их тренеров для определения наиболее значимых причин конфликтов, которые представлены нами в табл. 1.

Таблица 1 – Наиболее значимые причины конфликтов

№	Причины конфликтов	Спортсмены	Тренера
1.	Стиль руководства тренера	1,9	1,4
2.	Конкуренция между спортсменами	1,8	1,6
3.	Отличия в квалификации спортсменов	1,4	2,12
4.	Невыполнение необходимых действий на спортивной площадке	2,2	2,05
5.	Введение в команду нового игрока	1,9	1,4
6.	Негативный результат соревнований	1,68	1,7
7.	Некомпетентность тренера	2,25	1,2
8.	Неблагоприятное материальное стимулирование	1,8	2,2
9.	Антипатия между членами спортивной команды	1,8	1,56
10.	«Звездная болезнь» спортсменов-лидеров	2,0	2,1

Автором было выявлено, что «невыполнение необходимых действий на спортивной площадке» (спортсмены – 2,2, тренеры – 2,05) и «звездная болезнь» спортсменов-лидеров (спортсмены – 2,0, тренеры – 2,1). Очевидно, в первом случае речь идет о конфликтах в совместной деятельности. Решение такого типа конфликта заключается в разработке четкого стандарта тренировки в соответствии с квалификацией спортсмена и вида спортивной деятельности, в которую тот вовлечен.

«Звездная болезнь», которую обозначили обе стороны конфликтного взаимодействия является конфликтами отношений, причина которых заключается, прежде всего, в внутриличностном конфликте спортсмена. Личный или командный тренер должен определять круг проблемных вопросов, которые возникнут у спортсмена в период адаптации к успеху. Если такие проблемы не могут быть решены в процессе межличностного общения между спортсменом и тренером, рекомендуется использовать помощь психолога, который специализируется именно на психологии спорта. Те нагрузки, с которыми сталкиваются обе стороны конфликта, являются ускорителями перехода каких-либо скрытых противостояний в форму открытого конфликта [2, 4, 7].



Нами было проведено психодиагностическое исследование с применением методики «Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н. Томаса [5] было выявлено, что у 2 спортсменок (13,2 %) способ реагирования в конфликте – компромисс, у 3 (19,8 %) – соревнования, в 3 (19,8 %) – приспособления, у 2 (13,2 %) – избегание, у 2 (13,2 %) – сотрудничество и приспособления, у 2 (13,2 %) – компромисс и приспособления, у 1 (6,6 %) – сотрудничество и компромисс.

То есть, у большинства членов команды преобладают такие способы реагирования в конфликте, как борьба и приспособления. При таком способе поведения, как «Соревнования», человек стремится поставить собственные цели выше интересов других людей и взаимоотношений с ними. Здесь часто действует принцип «цель оправдывает средства». При таком поведении спортсменов постоянно пытается «загнать другого в угол», «поставить на место», «обойти кого-то». Его поведение становится неуравновешенным, нетерпимым, негибким, агрессивным. Он стремится осуществлять контроль над всеми, повышает требовательность к другим, стремится к соперничеству, проявляет склонность к нападкам и критике. Понятно, что такой стиль не приводит ни к чему хорошему, а способен еще больше углубить конфликт. Но такой способ реагирования в конфликте может быть целесообразным при решении некоторых ситуаций в соревновательной деятельности, когда надо отстоять дело, подтолкнуть кого-то к принятию решений в экстремальных ситуациях.

Спортсмена, который использует такой способ реагирования в конфликте как «приспособление», можно охарактеризовать как такового, который во время конфликта отказывается от своих интересов ради интересов другого спортсмена, для того, чтобы поддерживать с ним хорошие отношения. Человек с такими взглядами склонен считать: «Я проиграю, зато выигрывают другие». Такое поведение в конфликтных ситуациях целесообразно в отношениях с близкими людьми, но не является доминантной в спорте. Такой стиль поведения может сказаться на личностном развитии человека и его отношениях с другими.

Выводы. С помощью методики «Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н. Томаса стало ясно, что коллектив спортивной команды в основном разделен на доминирующих и пассивных игроков, свидетельствует преобладание таких способов реагирования в конфликте, как «Соревнования» и «Приспособление». Спортсмены пытаются поставить собственные цели выше интересов других людей. На осно-



ваний этого в команде постоянно возникают конфликты, существует определенное напряжение в отношениях, волейболистки ведут себя раздраженно, существует определенный уровень агрессивности.

Литература

1. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие / Ю.Н. Клещев. – Москва: ТВТ Дивизион, 2009. – 208 с.

2. Козіна, Ж.Л. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі факторних моделей фізичної підготовленості / Ж. Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 10. – С. 68–72.

3. Коробейніков, Г.В. Формування структури психофізіологічних особливостей волейболістів різних амплуа / Г.В. Коробейніков // Молода спортивна наука України. – 2015 – Т. 1 – С. 103 – 108.

4. Пантік, В. В. Психологічний клімат спортивної команди. Сумісність членів спортивної команди / В. В. Пантік, О. П. Митчик, К. Ф. Жигун // Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр. / М во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки; [уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк]. – Луцьк. – 2010. – С.103-107.

5. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.

6. Швіндіна Г.О., Ігумнов Д. Аналіз причин конфліктів в освітніх закладах. Економічні проблеми сталого розвитку: матеріали Міжнародної науковопрактичної конференції, присвяченої пам'яті проф. Балацького О. Ф. (м. Суми, 24-26 квітня 2013 р.) : у 4 т. / за заг. ред. О. В. Прокопенко. – Суми : Сумський державний університет, 2013. – Т. 3. – С. 124-125.

7. McLaren C. D. Psychological climate and social support among male and female team athletes: Does perceiving the team environment matter? / C.D. McLaren, E. Mah, K.S. Spink // Journal of Exercise, Movement, and Sport. – 2016. – Vol. 48. – No1. – P. 118-119.

References

1. Kleshev YN Volleyball. Preparation of the team for competitions: a textbook / Yu.N. Kleshev. – M.: ТВТ Дивизион, 2009. – 208 с.

2. Kozina JL Individualization of the training process of qualified volleyball players on the basis of factor models of physical fitness // JL Kozina // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: science. monograph / for ed. SS Yermakov. – Kharkiv, 2007. – № 10. – P. 68–72.

3. Korobeynikov GV Formation of the structure of psychophysiological features of volleyball players of different roles / G.V. Korobeynikov // Young Sports Science of Ukraine. – 2015 – Vol. 1 – P. 103 – 108.



4. Pantik VV Psychological climate of the sports team. Compatibility of members of the sports team / VV Pantik, OP Mitchyk, KF Zhigun // Youth Scientific Bulletin: Physical Education and Sports: Coll. Science. pr. / Ministry of Education and Science of Ukraine, Volyn. nat. Lesya Ukrainka University; [structure. AV Tsyos, VP Romanyuk]. – Lutsk. –2010. – P.103-107.

5. Fetiskin NP Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups / N.P. Fetiskin, VV Kozlov, GM Manuylov. – Moscow: Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2002. – 490 p.

6. Shvindina GO, Igumnov D. Analysis of the causes of conflicts in educational institutions. Economic problems of sustainable development: materials of the International scientific-practical conference dedicated to the memory of prof. Balatskoho OF (Sumy, 24 April 26, 2013): in 4 volumes / for the general. ed. O.V Prokopenko. – Sumy: Sumy State University, 2013. – Vol. 3. – P. 124-125.

7. McLaren C. D. Psychological climate and social support among male and female team athletes: Does perceiving the team environment matter? / C.D. McLaren, E. Mah, K.S. Spink // Journal of Exercise, Movement, and Sport. – 2016. – Vol. 48. – No1. – P. 118-119.

* * *

УДК 159.9:796.355

Крупенко А.А.

*Государственное училище олимпийского резерва по хоккею,
г. Ярославль*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ В ГОСУДАРСТВЕННОМ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ХОККЕЮ

Аннотация. В данной статье рассмотрены психологические аспекты подготовки хоккеистов на примере ГУОР по хоккею в г. Ярославле. Представлены результаты опроса хоккеистов относительно особенностей их психологической подготовки. Проанализированы результаты социологического опроса.

Abstract. This article discusses the psychological aspects of the training of hockey players in State School of Olympic Reserve in Hockey in Yaroslavl. The results of a survey of hockey players regarding the features of their psychological training are presented. The results of the sociological survey are analyzed.

Ключевые слова: психологическая подготовка, хоккей, училище олимпийского резерва по хоккею.

Keywords: psychological training, hockey, State School of Olympic Reserve.



Введение. Хоккей – один из самых быстрых видов спорта в мире. Этот вид спорта требует больших физических и эмоциональных затрат от спортсмена. Хоккейный тренерский штаб использует все более целостный подход в развитии игроков. Индивидуальное развитие и практика собственных сильных и слабых сторон является общей чертой в практике. Однако детские и юношеские игроки не всегда понимают ментальные принципы практики.

В России много физически и спортивно одаренных игроков, но порой психологический настрой часто замедляют их выход этих спортсменов на более высокий уровень.

Цель исследования – изучить особенности психологических аспектов подготовки хоккеистов на примере команды ГУОР по хоккею в г. Ярославле.

Методика и организация исследования. Экспериментальной площадкой выступило ФГБУ ПОО Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею.

В рамках подготовки к данной публикации были использованы следующие методы: анализ научной литературы, опрос, анкетирование, наблюдение, методы беседы. В опросе приняли участие 30 студентов ГУОР по хоккею.

В ходе анкетирования и устных опросов у хоккеистов уточнялась информация по следующим аспектам психологической подготовки:

- осуществляется ли какая-либо работа тренерским составом в рамках психологической подготовки спортсменов в целом;
- организуются ли занятия по практической отработке полученных знаний и умений;
- получают ли спортсмены персональные рекомендации от тренеров в области психологии спорта;
- объясняют ли тренеры хоккеистам, каким образом в процессе игры можно справиться с отрицательными эмоциями;
- сообщает ли тренерский штаб информацию о том, с помощью каких техник игроки могут предупреждать или игнорировать провокации соперника;
- проводятся ли тренерами индивидуальные или групповые консультации по вопросам спортивной психологии;
- уделяется ли внимание сплоченности команды и устранению конфликтных ситуаций в коллективе;



- предоставляется ли тренерским штабом сведений относительно техник регуляции предстартовых состояний.

Рассмотрим практическое применение вышеперечисленных методов.

Результаты исследования и их обсуждения. Согласно проведенному исследованию было выявлено, что большая часть студентов не замечают никаких признаков предстартовой лихорадки или предстартовой апатии (84 %). Ребята чувствуют себя уверенно, отмечают стабильность своих результатов на играх. Итоговая таблица результатов 1 этапа первенства ЦФО среди юниоров до 18 лет также подтверждает результаты исследования.

ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ

1 этапа Первенства ЦФО среди юниоров до 18 лет сезон 2020/2021 г.г.

М	Команда	1 	2 	3 	4 	Очки	Место
1	ГУОР по хоккею Ярославль		3:1 4:5 ПО 5:3 3:4 ПО	6:1 12:0 10:3 13:0	9:0 8:1 4:0 8:1	32	1
2	ТВЕРИЧИ Тверь	1:3 5:4 ВО 3:5 4:3 ВО		3:4 9:4 8:1 9:6	5:3 9:1 5:1 2:1 ВО	24	2
3	ДЮСШ "СУДОГОДЕЦ" Судогда	1:6 0:12 3:10 0:13	4:3 4:9 1:8 6:9		7:4 1:6 8:3 3:9	9	3
4	ХК ПОЛЁТ Рыбинск	0:9 1:8 0:4 1:8	3:5 1:9 1:5 1:2 ПО	4:7 6:1 3:8 9:3		7	4

Рассмотрим ниже каким образом удастся достичь таких высоких результатов.



В течение всего тренировочного процесса или в течение игрового процесса, главный тренер и помощники тренера внимательно отслеживают эмоциональное и психологическое состояние хоккеистов выставляя соответствующие оценки. Тренеры проводят индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивной психологии. Групповые консультации проводятся еженедельно, а индивидуальные – в зависимости от потребности студентов.

Тренер всегда объясняет команде как мобильно можно справиться с отрицательными эмоциями: страх, ошибки, злость и обида, стыд и вина. Перед началом игры студентом предлагается снять стресс прослушав музыку в наушниках. Для того, чтобы студенты не боялись совершать ошибки, хоккеисты стараются заранее продумывать в голове возможные варианты игры и каким образом можно обыграть соперника. Для того, чтобы побороть чувство стыда или вины, злости, студентам предлагается пройти индивидуальную или групповую консультацию. Тренер всегда готов ответить на любые вопросы хоккеиста.

Перед началом каждой игры тренер проводит разминку, которая позволяет не только физически настроиться на игру, но и морально: для этого используется специальный комплекс упражнений, который позволяет игрокам побороть предстартовый мандраж, также настроиться на игру помогает прослушивание музыки. Во время игры, помощники тренера советуют не отвечать на провокации соперника, игнорировать их. После завершения каждой игры проходит анализ всей игры в целом и отдельных элементов. Тренер всегда поддерживает всех хоккеистов и в случае совершения каких-либо ошибок, объясняет, как можно скорректировать действия хоккеистов, уделяется особое внимание разбору стиля игры и тактике игры соперника.

В училище олимпийского резерва по хоккею воспитатели и кураторы также стремятся создать благоприятную атмосферу в студенческом коллективе, сплотить команду: ребята принимают участие в творческих номерах, организуют студенческие праздники, ходят в походы.

Выводы. Как мы видим, в хоккее очень важна психологическая подготовка спортсменов. Очень часто психологическое преимущество при равных прочих условиях соперников играет решающую роль. Хоккей с присущей ему динамикой может накладывать особый отпечаток на индивидуальные особенности игроков. Тренеры ГУОР по хоккею уделяют особое внимание не только спортивной подготовке спортсменов, но и психологической подготовке.



В течение всего тренировочного процесса или в течение игрового процесса, главный тренер и помощники тренера внимательно отслеживают эмоциональное и психологическое состояние хоккеистов выставляя соответствующие оценки. Тренер всегда объясняет команде как мобильно можно справиться с отрицательными эмоциями. Перед началом каждой игры тренер проводит разминку, которая позволяет не только физически настроиться на игру, но и морально.

Литература

1. Рендикова А.В. Возможности оптимизации психологического сопровождения студентов УралГУФК // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: матер. XXIX регион. научно-метод. конф. – Челябинск: УралГУФК, 2019. – С. 185-187.
2. Романова Н.Н. Методика развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – С. 161-166.
3. Романова Н.Н. Методические особенности развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 35-37.
4. Juuso Laakso, Development of psychological character of an ice hockey player: Handbookfor coaches, 2015

References

1. Rednikova A.V. Optimization of the educational process in educational organizations of physical culture: Chelyabinsk: – 185-187
2. 2. Romanova N. N. Methodology of development of reflection of emotional states of future teachers of physical culture. Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2013: 161-166
3. 2. Romanova N. N. Methodological features of the development of reflection of emotional States of the future teachers of physical culture. Theory and practice of physical culture. 2015; 5 35-37
4. Juuso Laakso, Development of psychological character of an ice hockey player: Handbookfor coaches, 2015

* * *



УДК 159.9:796.377

Кузнецов Б.В.

*Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж*

Усков В.М.

*Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина,
г. Воронеж*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА НА КАЧЕСТВО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается насущная проблема влияния нравственных принципов физической культуры на образовательную среду вуза в целом и на студенческий спорт в частности. Представлены результаты анкетирования студентов, делаются выводы и намечаются пути дальнейших исследований.

Abstract. The article deals with the urgent problem of the influence the moral principles of physical culture on the educational environment of the university in general and on student sports in particular. The results of a survey of students, conclusions are drawn and ways of further research are outlined.

Ключевые слова: физическое воспитание, анкетирование, студенческий спорт, образовательная среда.

Keywords: physical education, questionnaires, student sports, educational environment.

В современной России уделяется большое значение физическому воспитанию человека. На государственном уровне организуются, финансируются и претворяются в жизнь различные национальные проекты в области физической культуры. Как пример можно привести проект «Спорт – норма жизни». Кроме того начиная с дошкольных заведений и заканчивая вузами проводятся занятия по физической культуре, которые находятся в сетке расписания (режиме дня) того или иного образовательного учреждения. Ещё большое значение физическому воспитанию юношей уделяется во время прохождения службы по призыву (обучения в военных образовательных учреждениях). В последние десять лет был возрожден ВФСК «ГТО», который направлен на проверку и поддержание спортивной формы с ранних лет до пенсионного возраста причём как среди мужчин, так и среди женщин. Приобретенный юношеский физкультурно-спортивный



опыт позволяет в более зрелом возрасте самостоятельно заниматься двигательной активностью рассматривая её в первую очередь как рекреационную при смене видов производственной деятельности. При этом регулярные занятия физическими упражнениями позволяют продлить творческое долголетие вплоть до выхода на пенсию и в дальнейшем противостоять различным возрастным и профессиональным заболеваниям.

Естественно что 2–3 учебных занятий по физической культуре совершенно не достаточно для гармоничного физического развития и совершенствования физических качеств. Большое значение на этом поприще имеют секционные занятия тем или иным видом спорта. Быть спортсменом, вести здоровый образ жизни становится престижно. Никто не может заменить ту кропотливую ежедневную работу тренера по воспитанию спортсмена, ведь селекционная работа делает из вчерашнего спортсмена-любителя современного атлета-профессионала. А характерным примером для подражания современным мальчишкам и девчонкам являются наши спортсмены-олимпийцы. Вчера в основном их не знал никто (за исключением узкого круга специалистов), а сегодня они уже стоят на олимпийском пьедестале. Но какой это труд. Сколько потрачено сил, времени, нервов и здоровья для достижения олимпийских мечт. Но это того стоит. Наши победители-олимпийцы сравни бойцов, приходивших домой с войны с победой. А сколько мальчишек и девчонок воодушевлённые этими победами стали заниматься спортом, не просто массовым спортом, а именно спортом высших достижений.

В любом российском вузе уделяется большое значение физкультурно-спортивной работе среди студентов, проводятся всероссийские студенческие соревнования, выявляются лучшие спортсмены в культивируемых видах спорта. Но если место в образовательной среде вуза для олимпийского движения. Способен ли вуз генерировать олимпийских чемпионов как максимум и как минимум волонтеров на различные международные соревнования, проводимые в России? Крупные международные соревнования, проводимые в последние годы в России такие как XXII Зимние Олимпийские Игры–2014 в г. Сочи, XXVII Летняя Универсиада–2013 в г. Казани и XXIX Зимняя Универсиада–2019 в г. Красноярске продемонстрировали как большие достижения наших атлетов, так и огромную работу волонтеров в основном студентов по организации и проведению данных соревно-



ваний. Так обстоят дела с официальной статистикой, а что же происходит на местах?

С целью изучения представления современной молодёжи об олимпийском движении и его влиянии на образовательную среду вуза в 2019–2020 учебном году нами был проведён анкетирование 253 студентов дневного отделения нескольких вузов г. Воронежа.

Результаты анкетирования показали, что в основном студенты имеют довольно обширное представление об олимпийских играх: о их разделении на зимние и летние, на периодизацию проведения, олимпийских видах спорта, городах и странах проведения и что в 2014 году зимняя олимпиада проводилась в г. Сочи. В тоже время лишь 15,6 % смогли назвать фамилии олимпийских чемпионов, вид спорта и год выступления, 10,7 % смогли назвать примерное количество видов спорта той или иной олимпиады, лишь 8,9 % смогли назвать более-менее точное количество стран-участниц. Кроме того никто из опрошенных не принимал участие в качестве спортсмена-олимпийца и лишь всего 3 студента участвовали как волонтеры зимней универсиады в Красноярске. Но все студенты отметили огромное влияние международных соревнований и участия в них студентов-спортсменов на образовательную среду вузов, активизации именно студенческого спорта, вовлечение в регулярные занятия по олимпийским видам спорта большого количества юношей и девушек.

Кроме того нельзя не отметить тот факт что духом олимпизма проникнуты в основном все соревнования проводимые в студенческой среде. В любом вузе есть стенды с призами и кубками, завоеванными студентами на соревнованиях различного уровня. А также имеется стенд с фотографиями лучших спортсменов не редко кандидатов и мастеров спорта и только единицы из них являются призёрами олимпийских игр, универсиад и других международных соревнований.

Полученные данные имеют лишь опосредованное влияние на студенческое олимпийское движение, данная тема требует дальнейшего углубленного переосмысления, необходимо также продолжить работу по совершенствованию системы подготовки ведущих студентов-спортсменов и созданию для них максимально комфортных условий с целью выведения их на максимальный результат с прицелом на возможное участие в Олимпийских играх. Также необходимо продолжить изыскания по совершенствованию образовательной среды вуза с целью вовлечения как можно большего числа студентов в регулярные занятия физическими упражнениями, организации более



качественной работы студенческого спортивного клуба, а также пропаганде основ и принципов здорового образа жизни.

Литература

1. Акулова, Л.Н. Преимущества использования методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучающихся / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Общество, право, правосудие: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. ЦФ РГУП. – Воронеж, 2018. – С. 622-627.

2. Ашкинази, С.М. Адаптация курсантов вузов МЧС России к образовательному процессу как психолого-педагогическая проблема / С.М. Ашкинази, Б.В. Кузнецов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год. – Минск: БГУФК, 2016. – С. 118-122.

3. Использование утяжелённой скакалки в тренировке баскетболистов студенческих команд / О.В. Ильичева, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова, Н.И. Зиземская, А.В. Доронкин // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4 (68). – С. 92-95.

4. Козлов, Я.Е. Динамика показателей физической подготовленности юных футболистов 11-14 лет при совершенствовании техники владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции / Я.Е. Козлов, А.В. Ежова // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 2 (44). – С. 72-75.

5. Соболев, Д.В. К вопросу приобщения молодёжи к идеалам и ценностям олимпизма / Д.В. Соболев, Б.В. Кузнецов, Я.Е. Козлов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб-к ст. Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2019. – С. 578-581.

6. Усков, В.М. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке курсантов высших образовательных учреждений России / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, Н.Г. Сапожникова // Материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф. «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2015. – С. 165-168.

7. Швачун, О.А. Роль здоровьесберегающих технологий в формировании физической культуры личности студента ЦФ РГУП / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участ. ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х т. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 170-172.

References

1. Akulova L.N., Kuznetsov B.V. Advantages of using methods of professional and adaptive physical training in practical activities to improve the physical qualities of students // Society, law, justice; collection of articles, Voronezh, 2018, pp. 622-627.



2. Ashkinazi S.M., Kuznetsov B.V. Adaptation of cadets of EMERCOM of Russia universities to the educational process as a psychological and pedagogical problem // Scientific justification of physical education, sports training and training in physical culture, sports and tourism; collection of articles, Minsk, pp. 118-122.

3. The use of weighted skipping ropes in the training of basketball players of student teams / O.V. Ilyicheva, Ya.V. Sirakovskaya, A.V. Yezhova, N.I. Zizemskaya, A.V. Doronkin // Physical culture and health. – 2018. – № 4 (68). – Pp. 92-95.

4. Kozlov Ya. E., Ezhova A.V. Dynamics of indicators of physical fitness of young football players 11-14 years old when improving the technique of ball possession on the basis of asymmetry of motor function development // Physical culture and health. – 2013. – № 2 (44). – Pp. 72-75.

5. Sobolev D.V., Kuznetsov B.V., Kozlov Ya.E. On the question of introducing youth to the ideals and values of Olympism // Olympism: origins, traditions and modernity; collection of articles, Voronezh, 2019, pp. 578-581.

6. Uskov V.M., Kuznetsov B.V., Sapozhnikova N.G Physical education in general cultural and professional training of cadets of higher educational institutions of Russia / / Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies; collection of articles, Irkutsk, 2015, pp. 165-168.

7. Shvachun O.A., Mikhailov S.S., Kuznetsov B.V. The role of health-saving technologies in the formation of students physical culture of Russian State Justice University (central branch) // Actual problems in the field of physical culture and sports; collection of articles, St. Petersburg, 2018, pp. 170-172.

* * *

УДК 612.133:796.015.2

Кузнецова О.М.

*Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),
г. Москва*

ПОСТРОЕНИЕ ПРОТОКОЛОВ АЭРОБНОЙ ТРЕНИРОВКИ И КЛАСТЕРНЫХ СЕТЕВ ПРИ РАБОТЕ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПОВЫШЕННЫМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ

Аннотация. В статье рассматриваются программы физической реабилитации людей с артериальной гипертензией на основе сочетанного применения аэробной работы и тренировки с отягощениями. В качестве метода аэробной работы используется высокоинтенсивная интервальная тренировка, а в качестве силовой – кластерные сетки, в которых приравнивается выполненная работа к отдыху. В заключительной части занятия применяется глубокий стретчинг



статического пассивного характера рабочих мышц. Данный тренировочный протокол с использованием умозрительного моделирования разрабатывается для будущего исследования.

Abstract. The article discusses programs for physical rehabilitation of people with arterial hypertension based on the combined use of aerobic work and resistance training. High-intensity interval training is used as a method of aerobic work, and cluster sets are used as strength training, in which the work performed is equated with rest. In the final part of the lesson, deep stretching of the static passive nature of the working muscles is applied. This training protocol using speculative modeling is being developed for future research.

Ключевые слова: гипертоническая болезнь, интервальная тренировка, кластерные сет, артериальная гипертензия, протокол.

Keywords: hypertension, interval training, cluster sets, arterial hypertension, protocol.

Введение. Повышенное артериальное давление является ведущим фактором риска заболеваемости и смертности по всему миру. Определение артериальной гипертензии и начало применения стратегий снижения артериального давления значительно снижает риск сердечных заболеваний, инсульта и других неблагоприятных клинических событий [5].

Нет сомнений, что умеренная физическая активность способствует сохранению и укреплению здоровья. Рядом авторов доказано, что регулярное использование различных упражнений аэробного характера могут быть частью плана лечения гипертоников. В тоже время исследования показали, что высокоинтенсивная интервальная тренировка способствует улучшению кардиореспираторной работоспособности, сосудистой функции, функции сердца [8]. Посттренировочная гипотензия, которая фиксируется при выполнении непрерывной аэробной работы, также отмечается при высокоинтенсивной интервальной тренировке. Поэтому она часто используется в реабилитационных программах людей с повышенным артериальным давлением [1].

Проанализировав современную литературу по исследуемой теме, мы также пришли к выводу, что работа с отягощениями также часто применяется в программах людей с артериальной гипертензией [2,3]. В дополнение к ранее изученным переменным силовой тренировки (интенсивность, объем и последовательность упражнений), гемодинамические реакции на серию упражнений с отягощениями также зависят от других переменных, таких как объем задействованной



мышечной массы, количество повторов, тип тренировки и интервал отдыха между сетями и между повторениями. Ими часто пренебрегают при построении программ физической реабилитации для больных артериальной гипертензией. Однако данным переменным должно оказываться более пристальное внимание, т. к. длина интервала отдыха влияет на удаление метаболитов, образующихся при сокращении мышц, при этом влияя на сердечно-сосудистую реакцию [10].

Цель исследования: на основе анализа научно-методической литературы и передового опыта в области адаптивной и лечебной физической культуры разработать программу физической реабилитации людей с артериальной гипертензией на основе сочетания аэробной работы и тренировки с отягощениями.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Подходы, включающие традиционные периоды отдыха между сетями и сопровождающиеся заранее запланированными интервалами отдыха между повторами называются – кластерные сетями (КС). Концептуально, добавление коротких периодов отдыха, в пределах подхода и при поддержании нормальных периодов отдыха между подходами, может предложить методологию уменьшения накопленной усталости, наблюдаемой во время выполнения упражнений. При построении традиционных подходов de Salles и соавторы выявили наилучший гипотензивный ответ после силовой тренировки с периодами отдыха между подходами 120 мин [4], а Lemos и соавторы [7] указали, что 90-секундные интервалы отдыха между подходами и упражнениями способствуют лучшему гипотензивному ответу после тренировки для систолического артериального давления. Причем, 40-секундные интервалы отдыха между подходами и упражнениями были связаны с большим сердечным стрессом, что может быть противопоказано при работе с людьми, у которых проявляются симптомы сердечно-сосудистых заболеваний (рис. 1).



Рисунок 1 – Традиционный подход при работе с отягощениями



Некоторые исследователи приравнивали отношение работы к отдыху для всей тренировки и включили это отношение в кластерный сет [11]. При таком подходе они рассчитываются по формуле: $\text{ИОМП} = \text{ИОМС} / (\text{количество повторений} - 1) = (120 / (24 - 1)) = 120 / 23 = 5,2 \text{сек}$. При таком подходе общее время отдыха составит 260 сек, а количество повторений 49 раз до мышечного отказа (рис.2).



Рисунок 2 – Пример кластерного сета с приравненным отношением работы к отдыху

Примером дизайна тренировки для людей с артериальной гипертензией может служить следующий вариант (табл.1).

Таблица 1 – Тренировочный протокол людей с повышенным артериальным давлением

	Упражнения	Дозировка
Подготовительная часть	Суставная гимнастика	5 мин
Основная часть	ВИИТ 20 мин (2*2)	
	Велозергометр	2 мин – ЧСС 50 % от ЧСС макс; 2мин – ЧСС 85 % от ЧСС макс
	Кластерные сеты 30 мин	
	Жим штанги под 45°	подход один, время отдыха составит 260 сек, количество повторений 49 раз, вес отягощения 70 % от 1 ПМ
	Горизонтальная тяга	
	Приседания со штангой	
	Разгибание рук в кроссовере	
Сгибание рук со штангой стоя		



Заключительная часть	Пассивный стретчинг 5 мин	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Растяжка грудных мышц с согнутой рукой в упоре 2. Тяга руки крест-накрест 3. Разведение рук в стороны стоя 4. Тяга руки за головой в сторону 5. Наклоны головы вперед стоя 6. Вис на турнике 7. Низкий выпад с захватом голени 8. Тяга голени к груди сидя 	Каждое упр. выполнять по 3-4 повтора, растягивать мышцу до максимума, статика 10-15 сек, после чего расслабить и повторить

Примечание: ЧСС-частота сердечных сокращений; ВИИТ-высокоинтенсивная интервальная тренировка; 1ПМ – один повторный максимум.

После суставной гимнастики (в основной части) проводится высокоинтенсивная интервальная тренировка продолжительностью 20 мин (2 мин – частота сердечных сокращений (ЧСС) 50 % от ЧСС макс; 2 мин – ЧСС 85 % от ЧСС макс). ЧСС макс рассчитывается по формуле Inbar: $ЧСС_{\text{макс}} (\text{уд/мин}) = 205,8 - 0,68 \times \text{возраст}$, которая имеет наименьшую ошибку ($S_{xy} = 6,4 \text{ уд/мин}$) [6]. Далее следуют 5 упражнений (на все группы мышц), количество подходов один, время отдыха составит 260 сек, количество повторений 49 раз, вес отягощения 70 % от одного повторного максимума. Он рассчитывался по формуле Epley: $1\text{ПМ} (\text{кг}) = (0,033 \times \text{количество повторений}) \times (\text{вес отягощения}) + (\text{вес отягощения})$, так как данная формула лучше подходит, когда реализованы нагрузки до 70 % от 1ПМ [9]. В заключительной части используется пассивное растяжение рабочих мышц, так как это снижает жесткость артерий, ЧСС и диастолическое артериальное давление, а также улучшает функцию эндотелия сосудов у людей среднего и пожилого возраста. Всего выполняется 8 упражнений по 3-4 повтора, при этом необходимо растягивать мышцу до максимума, статично держать 10-15 сек, после чего расслабить и выполнить повтор.

Выводы. Анализ и обобщение источников современной научной литературы проводимый в научных базах, позволил нам построить протокол физической реабилитации людей с артериальной гипертензией для будущего исследования. Тренировочный протокол состоит из симультанной работы (высокоинтенсивная интервальная



тренировка + работа с отягощениями (кластерные сет), а также в заключительной части используется стретчинг рабочих мышц). В будущем рандомизированном контролируемом исследовании мы сравним этот протокол с традиционными протоколами физической реабилитации гипертонических больных.

Литература

1. Мирошников А.Б. Физическая реабилитация больных гипертонической болезнью (обзор литературы) // Терапевт. – 2014. – № 5. – С. 76-82.
2. Мирошников А.Б., Смоленский А.В. Метод силовой тренировки «Super Slow» в немедикаментозной профилактике артериальной гипертонии // Вестник новых медицинских технологий. – 2013. – Т. 20. – № 2. – С. 389-391.
3. Смоленский А.В., Мирошников А.Б. Новые подходы к физической реабилитации больных артериальной гипертонией с использованием тренажерных устройств // Спортивная медицина. – 2014. – № 1. – С. 13-17.
4. de Salles B.F, Maior A.S., Polito M., Novaes J., Alexander J., Rhea M., Simão R. Influence of rest interval lengths on hypotensive response after strength training sessions performed by older men. *J. Strength Cond Res.* 2010 Nov;24(11):3049-54.
5. Ettehad D., Emdin C.A., Kiran A., Anderson S.G., Callender T., Emberson J., Chalmers J., Rodgers A., Rahimi K. Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. *Lancet.* 2016 Mar 5;387(10022):957-967.
6. Inbar O., Oren A., Scheinowitz M., Rotstein A., Dlin R., Casaburi R. Normal cardiopulmonary responses during incremental exercise in 20- to 70-yr-old men. *Med Sci Sports Exerc.* 1994 May;26(5):538-46.
7. Lemos S., Figueiredo T., Marques S., Leite T., Cardozo D., Willardson J.M., Simão R. Effects of Strength Training Sessions Performed with Different Exercise Orders and Intervals on Blood Pressure and Heart Rate Variability. *Int J. Exerc Sci.* 2018 May 1;11(2):55-67.
8. Martland R., Mondelli V., Gaughran F., Stubbs B. Can high-intensity interval training improve physical and mental health outcomes? A meta-review of 33 systematic reviews across the lifespan. *J Sports Sci.* 2020 Feb; 38 (4): 430–469.
9. Nickerson B.S., Williams T.D., Snarr R.L., Garza J.M., Salinas G. Evaluation of load-velocity relationships and repetitions-to-failure equations in the presence of male and female spotters. *J. Strength Cond Res,* 2020, 34(9): 2427–2433.
10. Ratamess N.A., Falvo M.J., Mangine G.T., Hoffman J.R., Faigenbaum A.D., Kang J. The effect of rest interval length on metabolic responses to the bench press exercise. *Eur J. Appl Physiol.* 2007 May;100(1):1-17.
11. Tufano J.J., Brown L.E., and Haff G.G. Theoretical and practical aspects of different cluster set structures: a systematic review. *J. Strength Cond Res* 31(3): 2017, 848–867.



References

1. Miroshnikov A.B. Physical rehabilitation of hypertensive patients (literature review). *Therapist. [Terapevt]*. 2014. № 5. S. 76-82. (In Russ.)
2. Miroshnikov A.B., Smolenskij A.V. Method of strength training “Super Slow” in non-medicinal prevention of arterial hypertension. *Bulletin of new medical technologies. [Vestnik novyh medicinskih tekhnologij]*. 2013. T. 20. № 2. S. 389-391. (In Russ.)
3. Smolenskij A.V., Miroshnikov A.B. New approaches to physical rehabilitation of patients with arterial hypertension using exercise equipment. *Sports Medicine [Sportivnaja medicina]*. 2014. T. 2014. № 1. S. 13-17. (In Russ.)
4. de Salles B.F., Maior A.S., Polito M., Novaes J., Alexander J., Rhea M., Simão R. Influence of rest interval lengths on hypotensive response after strength training sessions performed by older men. *J. Strength Cond Res*. 2010 Nov;24(11):3049-54.
5. Etehad D., Emdin C.A., Kiran A., Anderson S.G., Callender T., Emberson J., Chalmers J., Rodgers A., Rahimi K. Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2016 Mar 5;387(10022):957-967.
6. Inbar O., Oren A., Scheinowitz M., Rotstein A., Dlin R., Casaburi R. Normal cardiopulmonary responses during incremental exercise in 20- to 70-yr-old men. *Med Sci Sports Exerc*. 1994 May;26(5):538-46.
7. Lemos S., Figueiredo T., Marques S., Leite T., Cardozo D., Willardson J.M., Simão R. Effects of Strength Training Sessions Performed with Different Exercise Orders and Intervals on Blood Pressure and Heart Rate Variability. *Int J. Exerc Sci*. 2018 May 1;11(2):55-67.
8. Martland R., Mondelli V., Gaughran F., Stubbs B. Can high-intensity interval training improve physical and mental health outcomes? A meta-review of 33 systematic reviews across the lifespan. *J Sports Sci*. 2020 Feb; 38 (4): 430–469.
9. Nickerson B.S., Williams T.D., Snarr R.L., Garza J.M., Salinas G. Evaluation of load-velocity relationships and repetitions-to-failure equations in the presence of male and female spotters. *J. Strength Cond Res*, 2020, 34(9): 2427–2433.
10. Ratamess N.A., Falvo M.J., Mangine G.T., Hoffman J.R., Faigenbaum A.D., Kang J. The effect of rest interval length on metabolic responses to the bench press exercise. *Eur J. Appl Physiol*. 2007 May;100(1):1-17.
11. Tufano J.J., Brown L.E., and Haff G.G. Theoretical and practical aspects of different cluster set structures: a systematic review. *J. Strength Cond Res* 31(3): 2017, 848–867.

* * *



*Ляшенко В.Н., Петрова Н.В.
Киевский университет Бориса Гринченка,
г. Киев*

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Рассмотрены особенности уверенности в себе у волейболистов. Установлено, что уверенными и самоуверенными являются большая часть испытуемых, в тоже время выявлена треть среди испытуемых спортсменов с низким уровнем уверенности.

Abstract. Features of self-confidence at volleyball players are considered. It was found that most of the subjects are confident and self-confident, at the same time a third of the tested athletes with a low level of confidence were identified.

Ключевые слова: спортсмены, уверенность, волейбол.

Keywords: athletes, confidence, volleyball.

Постановка проблемы. За последние десятилетия спортивные результаты значительно возросли. Связано это в первую очередь с развитием новых компьютерных технологий, научного оборудования, приводит к совершенствованию методики тренировки атлетов. В настоящее время, в спорте, достижения максимальных результатов в значительной степени обусловлено системой спортивной подготовки [2, 3, 4]. Однако, уже давно не секрет, что спортсмены имеют практически одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовки и для того, чтобы оказаться сильнее чем соперники, необходимо иметь высокий уровень психологической подготовки и снижение значения которой часто приводит к поражению.

О значении психологической готовности к соревнованиям и ее влияние на спортивный результат говорили А.Ц. Пуни, А. Егоров, Ю.Я. Киселев, Б.Н. Смирнов, и многие другие научные деятели [3]. В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова уверенность определяется как «твердая вера в то», «уверен – твердый, такой, что не сомневается»; и, наконец, «уверен в себе – не сомневается в своих силах, возможностях» [1, 6, 7]. Одной из важнейших особенностей спортсмена, особенно успешно выступающего в наиболее ответственных соревнованиях, в условиях острого соперничества с равными по силам соперниками, есть уверенность в себе.



Цель работы – показать значение уверенности для оптимизации соревновательной деятельности спортсменов.

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие члены студенческих волейбольных команд (г. Киев). Применялось психодиагностическое исследование с применением методики «Выявление уверенности на осознаваемом уровне» Д. Ковача [5]. Всего в исследовании приняло участие 25 спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения влияния уровня уверенности на поведение прыгунов в процессе соревновательной деятельности положена методика, ранее предложена и апробирована при работе со спортсменами. Методика определения уверенности на осознаваемом уровне. Для конструирования методики выявления принципов поведения и действий спортсменов взята методика Д.Ковача [5], в которой одни мысли носят решительный и увереннее принцип или подход, другие – уверен и нерешительный. Делая выбор наиболее подходящих способов решения, спортсмены набирают определенное количество баллов.

У каждой личности есть свои принципы и приемы действий и поведения. Поскольку жизненные преграды имеют типичный характер, то для выявления уверенности на осознаваемом уровне спортсменам предлагаются ситуации и способы их решения. Испытуемые указывают принципы и правила, которые они чаще всего используют в своей жизни и спортивной деятельности.

Методика состоит из 16 вопросов: три из них связаны с обыденными житейскими проявлениями, семь – с успехами в спортивной деятельности, пять – характеризуют решительность, и два – отражают недоверчивость и предубеждение в действиях и поведении. Такой подход основан на том, что уверенность зависит как от успехов в деятельности, так и от свойств и качеств, присущих личности и могли сформироваться еще в раннем возрасте. Уверенность зависит от решимости так же, как и решимость от уверенности, а неуверенный в себе человек связан с недоверчивостью и предубеждениями.

Исследованиями установлено, что в уверенности находит воплощение принцип единства психики и деятельности. Так, большую уверенность имеют спортсмены, у которых успешно и удачно складывается деятельность.

Исследование по методике «Выявление уверенности на осознаваемом уровне» показали, что для дифференцированной характеристики



следует иметь в виду следующее: отношение к будущей спортивной деятельности, уверенность в повседневной обстановке, недоверчивость в отдельных жизненных обстоятельствах, решительность как свойство характера имеет значительное влияние на уверенность.

Критическое рассмотрение полученных данных дает основание сделать следующие выводы. Испытуемые спортсмены проявляли уверенный и решительный подход из всех ситуаций в 50 % случаев, а в 27 % проявляли признаки неуверенности и осторожности; в оставшихся 23 % относятся спортсмены, проявившие себя как самоуверенные, то есть имеют уровень уверенности в своих силах, что превышает оптимальный. Средний показатель испытуемым $8,75 \pm 2,1$. Таким образом, предоставленные фактические данные убеждают в недостатке психологической подготовки волейболистов, что в свою очередь подтверждает целесообразность изучения проблемы уверенности в себе в командный видах спорта. Причинами низкого уровня уверенности в себе у обследуемых спортсменов могут быть следующие:

- Монотонность и продолжительность тренировочных нагрузок;
- Высокая утомляемость, перенос высокой физической и психического напряжения как на тренировках, так и на соревнованиях;
- Абсолютная непредсказуемость течения и исхода спортивной борьбы у прыгунов соревнующихся при относительно одинаковом уровне подготовленности.

Выводы. Уверенность, является одной из важнейших личностных особенностей спортсменов, которая опирается на предварительную проверку, знания и оценку своих возможностей, связанных с развитием физических качеств, владением техникой и тактикой своего вида спорта. Она возникает как обоснованное ощущение, когда во время тренировки спортсмен убеждается в своих возможностях. При этом, она опирается не только на знание своих сил, но и на знание сил и особенностей противника, с которым предстоит спортивная борьба, предусмотренные проблем и возможностей их преодоления и наличие которой оказывает существенное влияние на готовность спортсмена бороться с любыми трудностями в процессе соревновательной деятельности. Среди волейболистов есть спортсмены с низкой и очень высокой самооценкой, что является помехой для реализации своего потенциала в соревновательной деятельности и требует коррекции.



Литература

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навчально-методичне видання / І.Д. Бех. – Київ: Либідь, 2003. – 280 с.

2. Иванов А.И. Особенности построение тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, с учетом ОМЦ / А.И. Иванов, А.П. Уларов, П.И. Яковлев, Н.Д. Сотникова, И.А. Черкашин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 105-108.

3. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной кар'єри: Навчальний посібник. – Санкт-Петербург: Центр кар'єри, 1999. – 368 с.

4. Сундукова І. Упевненість у собі як умова психічного здоров'я юнаків на уроках фізичної культури. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-71-76>

5. Психологічний словник / Под ред. В.П. Зінченко. – 2-е вид-во, перероб. І доп. – Москва: Педагогика-пресс, 1996.

6. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.

7. Щербakov Е.П. Функціональна структура волі: Уч. Допомога. – Омськ: Омська правда, 1990. – 257 с.

References

1. Bekh ID Education of personality: In 2 books. Book 1: Personally oriented approach: theoretical and technological principles: educational and methodical edition / I. D. Bch. – K.: Libid, 2003. – 280с.

2. Ivanov A.I. Features of the construction of the training process of qualified athletes specializing in long-distance running, taking into account the OMC / A.I. Ivanov, A.P. Ularov, P.I. Yakovlev, N. D. Sotnikova, I.A. Cherkashin // Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2018. – No. 7 (161). – Pp. 105-108.

3. Stambulova NB Psychology of sports career: Textbook.- St. Petersburg: Career Center, 1999.- 368p.

4. Sundukova I. Self-confidence as a condition of mental health of young people in physical education lessons. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-01-71-76>

5. Psychological dictionary. / Ed. VP Zinchenko. – 2nd type, reworked. And extra. M. Pedagogy – press, 1996.

6. Fetiskin NP Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups / N.P. Fetiskin, VV Kozlov, GM Manuylov. – Moscow: Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2002. – 490 p.

7. Shcherbakov EP Functional structure of will: Uch. Help. – Omsk: Omskaya Pravda, 1990. – 257 p.



УДК 159.9:796.325

Ляшенко В.Н.

*Киевский университет Бориса Гринченка,
г. Киев*

Розпутний А.П.

*Национальный университет пищевых технологий,
г. Киев*

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ЖЕНСКОЙ КОМАНДЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ КАК ФАКТОРА УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается исследование психологического климата в спортивной команде волейболисток, как составляющей психологической подготовки спортивных команд как одного из факторов успешного выступления в соревнованиях.

Abstract. The article examines the study of the psychological climate in the sports team of volleyball players, as part of the psychological training of sports teams as one of the factors of successful performance in competitions.

Ключевые слова: волейбол, спортивная команда, психологический климат.

Keywords: volleyball, sports team, psychological climate.

Введение. Современные тенденции развития спортивной практики побуждают специалистов в сфере физического воспитания и спорта, а также тренеров спортивных команд исследовать составляющие психологической подготовки и психологического климата в спортивной команде. Ведь психологическая подготовка является одной из определяющих в достижении высоких результатов на различных уровнях соревнований.

Изучая этот вопрос следует учитывать психологические особенности субъектов тренировочного процесса. Диагностика способов реагирования в конфликте является важным направлением изучения спортивной команды, которая неразрывно связана с оценкой психологического климата. В волейболе, который считается одним из самых популярных видов спорта в мире, с начала его возникновения, психологическая подготовка является залогом успешного выступления в соревнованиях, что связано с постоянным эмоциональным напряжением [5, 6].



Украинские и зарубежные ученые, такие как А.И. Драчук, 2017, В.В. Пантик 2010, М.И. Воробьев, 2009, С. Хенани, 2005, S.H. Morgan, 2017, С.Д. McLaren, 2016 [1, 2, 4, 6] достаточно активно интересовались вопросами формирования психологического климата в спортивной команде.

Учеными А.И. Драчук, 2017, Д.А. Казаковым 2011 [2, 3] было проанализирована связь личностных особенностей спортсменов с психологическим климатом спортивной команды. Психологический климат является своеобразным «зеркалом», которое отображает отношение спортсменов к тренировочному процессу, к тренеру, друг другу, к судьям, администрации, к спортивной деятельности в целом [2, 10].

Цель работы – выявить особенности психологического климата в женской спортивной команде по волейболу.

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие члены студенческой волейбольной команды «Легион» (г. Киев) в количестве 12 человек и в возрасте 18-21 года. Применялось психодиагностическое исследование с применением методики «Оценка психологической атмосферы в коллективе» Л. Жедунова и методики «Оценка морально-психологического климата в коллективе» Л.Н. Лутошкин [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали на поле или площадке, но и гармонизировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе – большое искусство и большая психолого-педагогическая работа [2, 5].

Недостаточное уделение внимания такому понятию как психологический климат значительно снижает возможности команды в достижении высоких спортивных результатов, раскрытие игрового потенциала каждого члена спортивного коллектива, сужает возможности тренерского состава по руководству командой [1, 6, 7].

В процессе формирования положительного психологического климата команды следует учитывать индивидуальные психологические особенности каждого спортсмена, как единицу спортивного коллектива. Личное отношение отдельного спортсмена, его ценностные ориентации, уровень мотивации, уровень конфликтности, уровень развития лидерских качеств и т.д., определяют психологический климат команды в целом [6]. В результате применения методики



«Оценка морально-психологического климата в коллективе» Л.Н. Лутешкин [5] было обнаружено, что средний коэффициент субъективных оценок равен 5,47, что является близким к переходному, так как от 5,5 до 7,0 – благоприятный психологический климат, к сожалению, существуют небольшие трудности.


Было установлено, что 4 волейболистки (33,3 %) считают, что коллектив делится на «привилегированных» и «отвергнутых», слабых нередко высмеивают, относятся к ним снисходительно; 1 спортсменка (8,3 %) считает, что новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко оказывается враждебность; 1 игрок (8,3 %) считает, что в тяжелых случаях коллектив «падает духом», наблюдается растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения; 3 волейболистки (25 %) считают, что критические замечания носят характер явных и открытых; 1 спортсменка (8,3 %) считает, что коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о собственных интересах; 2 игрока (16,6 %) считают, что группировки в команде конфликтуют между собой.

Итак, можно констатировать, что в коллективе волейбольной команды морально-психологический климат находится на достаточном уровне, но в то же время, мы можем утверждать, что он нуждается в оптимизации с целью удаления недостатков и повышения эффективности соревновательной деятельности.

Методика «Оценка психологической атмосферы в коллективе» Л. Жедунова [5] показала, что атмосфера в группе волейбольной команды благоприятная. Этот вывод был получен после расчета среднегрупповой коэффициента по каждому положительному и по каждому отрицательному качеству, а также среднегрупповой коэффициент по всем положительным и по всем отрицательным качествам. Самый высокий среднегрупповой коэффициент положительных качеств приходится на такие качества, как сотрудничество и взаимная поддержка (8), то есть 78,4 %, а негативное качество – низкая результативность (3,2), то есть 35,2 %.

Среднегрупповой коэффициент по всем положительным качествам равен 6,4, то есть 76,2 %, а по всем отрицательными – 3, то есть 29,1 %. Итак, среднегрупповой коэффициент по всем положительным качествам преобладает над негативными.

На основании этого было установлено, что атмосфера в команде для большинства членов команды находится на положительном



уровне, но также обнаружены проблемы, которые требуют немедленного решения и соответствующей психологической коррекции.

Выводы. По результатам проведенного исследования можно сказать, что изучение личности спортсмена является актуальным для практической работы тренера по двум причинам: во-первых, особенности личности существенно влияют на успешность спортивной деятельности; во-вторых, спорт является эффективным средством воспитания и формирования личности. На основании полученных результатов можно утверждать, что сложившийся уровень развития психологического климата в команде волейболисток не является благоприятным, что требует внимания и коррекции со стороны тренера.

Литература

1. Воробйов, М. І. Аналіз психологічного клімату хокейної команди «Сокіл-Київ» / М. І. Воробйов, С. С. Бринзак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 2, ч. 2. – С. 8-19.
2. Драчук, А. І. Психологічна сумісність та структура психологічного клімату в спортивній команді / А. І. Драчук // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. – Вінниця: ТОВ «Планер» – 2017. – С. 103-115.
3. Казаков, Д.О. Спеціальна психологічна підготовка як чинник підвищення успішності ігрової діяльності кваліфікованих волейболісток: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Д.О. Казаков. – Харків. держ. акад. фіз. культури. – 2014. – 200 с.
4. Кенани Слим Бен Рида. Индикаторы психологического климата спортивной команды: автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту: [спец.] 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / Слим Бен Рида Кенани. – Киев, 2005. – 21 с.
5. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.
6. Черкашин, И.А. Интеграция духовного и физического воспитания в формировании личности / И.А. Черкашин // Сибирский педагогический журнал. – 2006. – № 6. – С. 115-120.
7. Morgan S.H. Perceptions of the Social Psychological Climate and Sport Commitment in Adolescent Athletes: A Multilevel Analysis / S.H. Morgan, A. Newland, M. Newton, L. Podlog, B. R. Baucom // Journal of Applied Sport Psychology. – 2017. – Vol. 29. – P. 75-87.

References

1. Vorobyov MI Analysis of the psychological climate of the hockey team “Falcon-Kyiv” / MI Vorobyov, SS Brynzak // Pedagogy, psychology and medical and biological



problems of physical education and sports: collection. Science. wash. – Kharkiv: KhDADM (XXIII), 2009. – № 2, part 2. – P. 8-19.

2. Drachuk AI Psychological compatibility and structure of the psychological climate in the sports team / AI Drachuk // Theoretical and methodological foundations of control in physical education and sports. – Vinnytsia: LLC “Planer” – 2017. – P. 103-115.

3. Kazakov DO Special psychological training as a factor in improving the success of the game activities of qualified volleyball players: dis. Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01 / Д.О. Козаков. – Kharkiv. state acad. phys. culture. – 2014. – 200 p.

4. Kenani Slim Ben Reed. Indicators of the psychological climate of the sports team: author’s ref. dis. Cand. Phys. education and sports: [special] 24.00.01 «Olympic and professional sports» / Slim Ben Reed Kenani. – Kiev. – 2005. – 21 p.

5. Fetiskin NP Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups / N.P. Fetiskin, VV Kozlov, GM Manuylov. – Moscow: Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2002. – 490 p.

6. Cherkashin I.A. Integration of spiritual and physical education in personality formation / I.A. Cherkashin // Siberian Pedagogical Journal. – 2006. – No. 6. – Pp. 115-120.

7. Morgan S.H. Perceptions of the Social Psychological Climate and Sport Commitment in Adolescent Athletes: A Multilevel Analysis / S.H. Morgan, A. Newland, M. Newton, L. Podlog, B. R. Baucom // Journal of Applied Sport Psychology. – 2017. – Vol. 29. – P. 75-87.

* * *

УДК 796:159.9

Мануйленко Э.В., Хмызова А.Ю.

*Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону*

РОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются факторы соревновательной тревожности, включающие стрессовые факторы перед тренировкой, с которыми сталкиваются спортсмены, и на их предшествующих реакциях. Помимо этого, определяются ситуативные и личные детерминанты, оказывающие значительное влияние на результат спортсмена на соревновании. Конечным результатом является формирование понятий отрицательных и положительных эффектов от всех факторов и их проявление в процессе участия в спортивном мероприятии.



Abstract. This article examines the factors of competitive anxiety, including stress factors before training, faced by athletes, and on their previous reactions. In addition, situational and personal determinants are identified that have a significant impact on the athlete's performance in competition. The end result is the formation of concepts of negative and positive effects from all factors and their manifestation in the process of participating in a sports event.

Ключевые слова: соревновательная тревожность, спортивная психология, положительные и отрицательные эффекты.

Keywords: competitive anxiety, sports psychology, positive and negative effects.

Введение. В 1996 году Европейская федерация спортивной психологии (FEPSAC) представила широкое определение, которое гласит: «Спортивная психология – исследование психологической основы, процессов и эффектов спорта». Тем самым, в спортивную психологию включается соревновательная деятельность и ее влияние на моральное состояние спортсмена. Аспект тревожности в спорте является одной из наиболее изученных областей в рамках данной научной дисциплины. После появления вышеуказанной дефиниции был опубликован ряд обзоров, представленных большим числом авторов: Тененбаум Г. (1995), Биддл С. (1997), Бертон Д. (1998), Вудман Т. и Хардман Л. (2001) [2, 6].

Цель исследования – рассмотрение существующих взглядов, касающихся отрицательных и положительных аспектов, последствий соревновательной тревожности. Ее основными компонентами являются стресс-факторы – требования окружающего спортсмена пространства, соревновательное напряжение – психологические, физические и поведенческие реакции человека на факторы соревновательного стресса.

Существующие научные статьи в области соревновательной тревожности сосредоточены на двух направлениях: стрессовых факторах перед тренировкой, с которыми сталкиваются спортсмены, и на их предшествующих реакциях. В рамках первого аспекта выделяется ряд факторов стресса, включая: физическую подготовку спортсмена; уровень сопротивления; возникающее напряжение и ожидание от успешного выполнения определенных тактических действий в командных видах спорта и готовность правильно выполнить индивидуальные программы; уровень сбалансированности командной атмосферы; наличие / отсутствие семейных проблем; характер и уровень события; и вопросы, касающиеся самопрезентации и социальной




оценки. Эти потенциальные источники напряжения иллюстрируют чрезвычайно требовательную среду соревновательного спортивного пространства (Джеймс Б. и Коллинз Д. (1997), Ноблет А. Дж. и Гиффорд С.М. (2002); Сканлан Т.К., Равицца К. и Стейн Дж. Л. (1989) [3, 4].

В рамках смежного направления, касающегося предшествующих реакций соревновательной тревожности, выделяются следующие ситуативные детерминанты: восприятие и уровень готовности спортсмена к максимальной производительности организма; отношение спортсмена к предыдущим выступлениям, в случае индивидуального вида спорта – к другим спортсменам, в групповых – к прошлым матчам; восприятие конкретного спортивного пространства. Помимо этого, значительное влияние оказывают личные характеристики спортсмена, такие как уровень квалификации в определенном виде спорта, гендерные особенности и характер спорта (Хэнтон С. и Джонс Г. (1995), Крэйн В. (1992) [7].

Основными моделями соревновательной тревожности является подход многомерной тревоги Бертона Д., который описывает взаимосвязь между специфическими компонентами соревновательного состояния и выступления, однако из шестнадцати изученных исследований только два полностью подтвердили теоретические прогнозы, шесть из них имели умеренную или частичную взаимосвязь и восемь продемонстрировали слабую зависимость, которая не могла подтвердить какую-либо взаимосвязь между тревожностью и эффективностью на соревнованиях. Еще одним теоретическим подходом к объяснению того, почему спортсмены с высоким уровнем тревожности могут достигать лучших результатов, чем другие с низким уровнем тревожности, является теория эффективности обработки Айзенка М.В. и Кальво М.Г. Дальнейшие эмпирические исследования продемонстрировали эффективность данной модели в спортивной психологии [1].

Положительный эффект вышеперечисленных факторов отражает степень энтузиазма и физической активности, характеризующимся настроением, связанным с полной концентрацией, вовлеченностью в данный вид спорта. Отрицательный эффект рассматривается как общее измерение субъективного дистресса, при этом высокий уровень негативных состояний отражается неприятным настроением, включая гнев, презрение, страх и нервозность. Суэйн А.Б. Дж. и Харвуд Г. (1996) обнаружили, что отрицательный эффект связан с интенсивностью когнитивных и соматических тревожных реакций, тогда как



положительный имеет более значительную взаимосвязь, чем отрицательный, в интерпретации как когнитивных, так и соматических тревожных симптомов.

Таким образом, отрицательный эффект отражает относительно устойчивую предрасположенность к негативным эмоциональным состояниям, имеет высокий «фактор уязвимости», тогда как положительный эффект можно рассматривать как «фактор устойчивости», характеризующийся достаточным уровнем самооценки и уверенности в себе [5].

Вывод. Спортсмены оценивают различные стрессовые факторы перед тренировкой, и на их предшествующих реакциях, что приводит к положительному или отрицательному настрою. В процессе участия в различных видах спорта возникает соревновательная тревожность, являющаяся специфической отрицательной эмоциональной реакцией. Когнитивные и соматические симптомы соревновательной тревожности оцениваются как благоприятные факторы, влияющие на общую работоспособность организма, или ослабляющие ее, что приводит к положительным или отрицательным состояниям спортсмена.

Литература

1. Айзенк М.В., Кальво М.Г. Беспокойство и производительность: теория эффективности обработки // Познание и эмоции. – № 6. – 1992. – С. 409-434.
2. Бертон Д. Измерение тревожности соревновательного состояния // Достижения в измерении спорта и психологии упражнений. – Моргантаун, Западная Вирджиния, 1998. – С. 129-148.
3. Джеймс Б., Коллинз Д. Источники самопрезентации соревновательного стресса во время выступления // Журнал психологии спорта и физических упражнений. – № 19. – 1997. – С. 17-35.
4. Ноблет А.Дж., Гиффорд С.М. Источники стресса, которые испытывают профессиональные австралийские футболисты // Журнал прикладной спортивной психологии. – № 14. – 2002. – С. 1-13.
5. Суэйн А.Б. Дж., Харвуд К. Положительный и отрицательный эффекты как предикторы соревновательной тревожности // Личность и индивидуальные различия. – № 20. – 1996. – С. 109-114.
6. Тененбаум Г. Современные проблемы физкультурно-психологических исследований // Европейские перспективы в спорте и психологии физических упражнений. – Чичестер, Великобритания, 1995. – С. 290-323.
7. Хэнтон С., Джонс Г. Антецеденты многомерного состояния тревожности у профессиональных пловцов // Международный журнал спортивной психологии. – № 26. – 1996. – С. 512-523.



References

1. Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc.
2. Eysenck, M. W., and Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434.
3. Hanton, S., and Jones, G. (1995). Antecedents of multidimensional state anxiety in elite competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 512-523.
4. James, B., and Collins, D. (1997). Self-presentational sources of competitive stress during performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 17-35.
5. Noblet, A.J., and Gifford, S.M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 1-13.
6. Swain, A. B. J., Harwood, C. (1996). Positive and negative affect as predictors of competitive anxiety. *Personality and Individual Differences*, 20, 109-114.
7. Tenenbaum, G. (1995). Contemporary issues in exercise and sport psychology research. In S. J. H. Biddle (Ed.), *European perspectives in sport and exercise psychology* (pp. 290-323). Chichester, UK: Wiley.

* * *

УДК 796.896 (571.56)

Михайлова Т.М., Борохин М.И.

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ВЫЯВЛЕНИЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПАЛЬЦЕВОЙ ДЕРМАТОГЛИФИКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

Аннотация. Исследуются отличительные особенности пальцевой дерматоглифики спортсменов занимающихся мас-рестлингом Республики Саха (Якутия). Для выявления отличительных особенностей пальцевой дерматоглифики использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, анкетирование, опрос, наблюдение и метод математической статистики. Выявили отличительные особенности спортсменов занимающихся мас-рестлингом.

Abstract. The distinctive features of the finger dermatoglyphics of athletes engaged in mas-wrestling of the Republic of Sakha (Yakutia) are investigated. The following methods of research were used to identify the distinctive features of the finger dermatoglyphics: analysis of scientific and methodical literature on the topic of



research, questionnaire, survey, observation and method of mathematical statistics. The distinctive features of athletes engaged in mas-wrestling have been revealed.

Ключевые слова: мас-рестлинг, дерматоглифика, отличительность, особенность, отбор, спортсмен, исследование, признаки,

Keywords: mas-wrestling, dermatoglyphics, distinctiveness, feature, selection, athlete, study, signs.

Введение. Отбор и раннее распознавания будущих чемпионов особенно остро стоит в современном спорте и использование известных диагностических, прогностических оценок становится актуальным [1,2]. Связи с этим и мы выбрали тему нашего научного исследования.

Цель исследования – провести исследование пальцевой дерматоглифики групп спортсменов и выявить отличительные признаки спортсменов, занимающихся мас-реслинггом.

Методика и организация исследования. Материалы для предвставленной работы собирались в 2018-2020 гг. среди мужчин, успешно занимающихся разными видами спорта, студентов СВФУ им. М.К. Аммосова.

В исследовании приняли участие 60 спортсменов. Статистическая обработка материала проведена по общепринятым методам. Анализ показатель стабильности развития использовали статистические параметры – величину средней арифметической, ее ошибку [5,6,8]. Математические расчеты результатов проводились с помощью программы Microsoft Excel 2007.

В исследованиях кожного рельефа важно иметь легко читаемый, четкий и полный отпечаток [4]. Для этого используется типографская чёрная краска и бумагу А 4. Краску растирали валиком на кусочек материала, затем при помощи валика растираем на пальчики. На бумагу опускают окрашенную краской пальчик и слегка надавливают. Под полученным отпечатком повторно прокатывают каждый палец отдельно строго в определенном порядке от большого пальца правой руки к мизинцу, затем переходят к левой руке [4, 5].

Результаты исследования и их обсуждения. В целом при обследовании спортсменов нами выявлено три типа пальцевых узоров. В наших материалах наиболее распространенным типом рисунка являются петли, представленные в 53 % случаев, реже отмечены завитки – 39 %, наиболее редки дуги – 8 %.

Кластерный анализ дал следующие результаты: наименьшая



фенетическая дистанция, то есть наибольшее сходство отпечатков пальцев отмечено между боксерами и легкоатлетами, в которых важна скорость – реакции и быстрота. Второй кластер образуют спортсмены мас-рестлинг и якутские национальные прыжки. Третий кластер большая фенетическая дистанция различия у спортсменов вольной борьбы. Гимнастика наиболее отличается от остальных видов спорта (рис. 1).

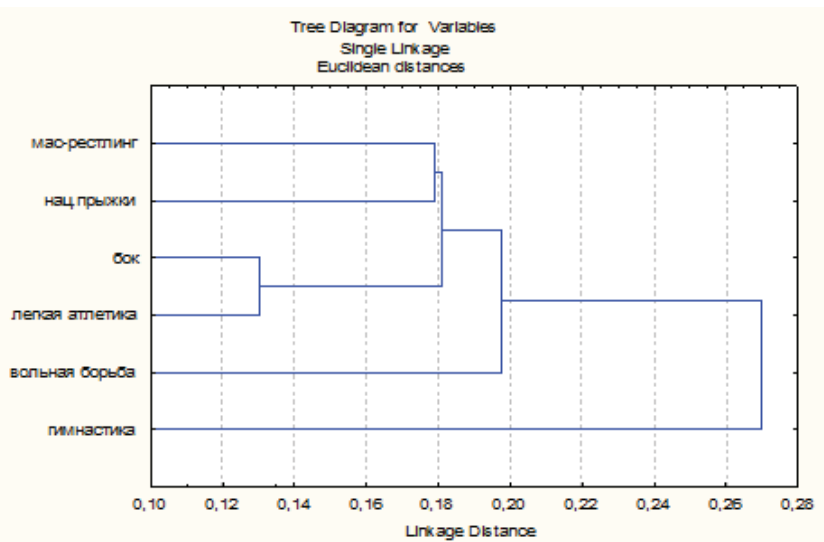


Рисунок 1 – Дендрограмма сходства пальцевых узоров спортсменов, занимающихся разными видами спорта

Количество дельт, приходящихся на одного человека, и подсчитывается по формуле:

$$Di = \frac{L + 2W}{10} \quad \text{или} \quad Di = \frac{L + 2W}{A + L + W} \times 10$$

где: A – число дуг, L – число петель, W – число завитков.

Индивидуальные колебания дельтового индекса находятся в пределах от 0 до 20. В нашем исследовании выявили отличие на групповом уровне дельтовый индекс ниже у гимнастов, а выше у спортсменов занимающихся видом спорта «мас-рестлинг».



Дельтовый индекс, характеризующий степень сложности пальцевых узоров на обеих руках в целом – изменяется от 0 до 0,2: чем выше индекс, тем больше сложность пальцевых узоров. При сравнении дельтового индекса у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, можно отметить, что преобладание завитковых и петлевых узоров с наиболее высокой характеристикой дельтового индекса характерно для группы единоборств. У сложно координационных видов спорта низкая характеристика, т.к. часто встречаются дуговые узоры. Для скоростно-силовых групп дельтовый индекс меньше, чем у единоборств и больше, чем у сложно-координационных групп, т.е. средний. У них преобладают петлевые узоры.

Таблица 1 – Дельтовый индекс обследованных спортсменов-мужчин

Вид спорта	Дельтовый индекс		
	п		М
Сложно-координационные виды спорта			
Гимнасты	10	1,10	0,20
Единоборства			
Мас-рестлинг	10	1,42	0,12
Вольная борьба	10	1,40	0,18
Бокс	10	1,17	0,14
Скоростно-силовые виды спорта			
Легкая атлетика	10	1,26	0,10
Якутские национальные прыжки	10	1,34	0,12

Отличительные признаки отпечатки пальцев спортсменов занимающихся мас-рестлингом. У мас-рестлеров встречаемость петлевых и завитковых рисунков варьируют в соотношении 1:1 (45 %-45 %). Это подтверждают результаты дельтового индекса (1,42). Из петлевых узоров выявили 3 разновидности: простая петля – 59 %, петля-ракетка – 6 %, изогнутая наружу – 1 %.



Таблица 2 – Разновидность петлевых узоров

		
Простой петлевой узор	Петля ракетка	Изогнутые наружу петли

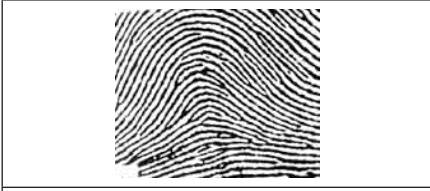

Из завитковых узоров выявили 3 разновидности: круг – 3 %, овал – 10 %, простой спираль – 13 %;

Таблица 3 – Разновидность завитковых узоров


		
Простая спираль	Круг	Овал

Дуговой узор встречается 10 %: простая шатровая – 7 %, ложно завитковые – 1 %

Таблица 4 – Разновидность дуговых узоров

	
Простая	Ложно завитковая

Выводы. Проведенное исследование показало, что существует комплекс дерматоглифических признаков, характерных для спортсменов представителей различных видов спорта. Основная отличительная



тельная особенность мас-рестлинга – необходимость наряду с силовыми качествами проявлять хорошую скорость реакции. У спортсменов, занимающихся мас-реслингом, преобладают петли и завитки в соотношении 1:1, а дуги встречаются в малых процентных соотношениях. Поэтому можно предположить, что эта особенность коррелирует с петлевыми и завитковыми узорами. Таким образом, пальцевые дерматоглифы – простые по идентификации, достаточно надежные и стабильные биологические маркеры. Поскольку они не меняются со временем, они могут служить в качестве критериев прогностической оценки, и отбора в секцию мас-рестлинга юных спортсменов при выборе вида спорта.

Литература

1. Абрамова, Т.Ф. Возможности использования пальцевой дерматоглифики в спортивном отборе / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.Н. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 8-14.
2. Абрамова, Т.Ф. Пальцевые дерматоглифы – генетические маркеры снижения физического потенциала / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Е.И. Шафранова и др. // Сб. науч. трудов ВНИИФК. – Москва, 1997. – С. 1-3.
3. Борохин М.И. Влияние занятий мас-рестлингом на показатели физического развития / М.И. Борохин, А.В. Черкашина, И.И. Баишев, И.И. Портнягин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 16-18.
4. Гладкова, Т.Д. Кожные узоры кисти и стопы обезьян и человека / Т.Д. Гладкова. – Москва, 1966. – 151 с.
5. Глотов, Н.В. Очерк учения о популяции / Н.В. Глотов, Н.В. Тимофеев-Ресовский, А.В. Яблоков. – Москва: Наука, 1973. – 277 с.
6. Животовский Л.А. Показатели сходства популяций по полиморфным признакам / Л.А. Животовский // Журн. общ. биол. – 1979. – Т. 40, № 4. – С. 587-602.
7. Животовский Л.А. Показатели внутривидового разнообразия / Л.А. Животовский // Журн. общ. биол. – 1980. – Т. 41, № 6. – С. 828-836.
8. Животовский Л.А. Показатели популяционной изменчивости по полиморфным признакам / Л.А. Животовский // Фенетика популяций. – Москва, 1982. – С. 38-44.
9. Лакин Г.Ф. Биометрия / Г.Ф. Лакин. – Москва: Высшая школа, 1980. – 293 с.

References

1. Abramova T.F. Opportunities to use finger dermatoglyphics in sports selection / T.F. Abramova, T.M. Nikitina, N.N. Ozolin // Theory and practice of physical culture. – 1995. – № 3. S. 8-14.



2. Abramova T.F. Finger dermatoglyphs – genetic markers of decreased physical potential / T.F. Abramova, T.M. Nikitina, E.I. Shafranova, N.I. Kochetkova, G.A. Sekamova // Sat. scientific. works of VNIIFK. – М.: 1997. - S. 1-3.

3. Borokhin M.I. Vliyanie mas-wrestling lessons on indicators of physical development / M.I. Borokhin, A.V. Cherkashin, I.I. Baishev, I.I. Portnyagin // Physical culture: upbringing, education, training. 2015. No. 5. S. 16-18.

4. Gladkova T.D. Kozhnyye uzory kisti i stopy obez'yan i cheloveka / T.D. Gladkova. – М., 1966. – 151 s.

5. Glotov, N.V. Ocherk ucheniya o populyatsii / N.V. Glotov, N.V. Timofeyev-Resovskiy, A.V. Yablokov. – М.: Nauka, 1973. – 277 s.

6. Zhivotovsky L.A. Indicators of the similarity of populations by polymorphic traits / L.A. Zhivotovsky // Zhurn. total biol. – 1979. – T. 40, No. 4. – S. 587-602.

7. Zhivotovsky L.A. Indicators of intrapopulation diversity / L.A. Zhivotovsky // Zhurn. total biol. – 1980. – T. 41, No. 6. – S. 828-836.

8. Zhivotovsky L.A. Indicators of population variability for polymorphic traits / L.A. Zhivotovsky // Population phenetics. – М., 1982. -- S. 38-44.

9. Lakin G.F. Biometrics / G.F. Lakin. М.: High School, 1980. 293 s.

* * *

УДК 159.9:796.896 (571.56)

Никифорова А.Е., Борохин М.И.

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ПО МАС-РЕСТЛИНГУ

Аннотация. В статье рассматривается изучение психологической подготовленности спортсменов в мас-рестлинге, направленное на улучшение физической, психологической подготовленности спортсменов в предсоревновательном и соревновательном этапе подготовки и достижения высокого показателя результатов на соревнованиях.

Abstract. The article discusses the study of the psychological readiness of athletes in mas-wrestling, aimed at improving training, the pre-competition stage of preparation and a high indicator at competitions of those involved.

Ключевые слова: мас-рестлинг, борьба, психология, подготовка спортсменов, повышение качества.

Keywords: mas-wrestling, wrestling, psychology, training of athletes, quality improvement.



Введение. Мас-рестлинг является одним из самых динамичных, перспективных видов спорта Якутии. Благодаря зрелищности и доступности, мас-рестлинг с каждым годом приобретает все большую популярность по всему миру. Для достижения высоких спортивных результатов, помимо физической, технической и тактической подготовленности, спортсмен должен быть готов еще и психологически. Стремление к физическому совершенству и атмосфера соревнований, требуют от мадьяны предельного напряжения как физических сил, так и высокой степени духовной и психологической мобилизации. Индивидуальные психологические особенности спортсмена, его психические состояния, также интеллектуальные и познавательные способности имеют особое значение.

Проблемы психологической подготовки спортсменов, затронута в работах А.Ц. Пуни, А.М. Ахатова, Г.Д. Бабушкина. В свое время, великий спортсмен нашей республики, Олимпийский чемпион Р.М. Дмитриев, также отмечал особую роль психологической подготовки спортсменов. Если в спорте высших достижений, проблема психологии изучается давно, то в национальных видах спорта эта тема остается актуальной [1, 2, 7].

В решении проблемы улучшения психологии подготовки в мас-рестлинге в том числе нужно учитывать особенности нашего региона.

Цель исследования: изучить процесс психологической подготовки спортсменов по мас-рестлингу.

Задачи исследования:

- Изучить роль психологической подготовки спортсмена и проанализировать, как это процесс влияет на спортивный результат.
- Анализ и подбор методов психологической подготовки в мас-рестлинге.

Методы и организации исследования. Для проведения исследования в начале научной работы был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение. После определения группы исследования проводились следующие работы – это анкетирование, педагогическое тестирование, диагностика состояния психологической готовности спортсменов и для выявления эффективности исследования проведены педагогические эксперименты. В эксперименте приняли участие спортсмены по мас-рестлингу студенты института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова.



Результаты исследования и их обсуждения. Как отмечают некоторые исследователи в своих научных трудах (Борохин М.И., Захаров А.А., Кривошапкин П.И., Кудрин Е.П., Олесов Н.П.), мас-рестлинг как один из силовых видов спорта позволяет успешно совершенствовать общую физическую подготовленность спортсменов, но важность психологической подготовленности спортсменов мас-рестлеров не рассмотрена полностью [3, 4, 5, 6, 7].

В процессе анализа методических и литературных данных выявлены отсутствия и нехватка содействия в психологической подготовке спортсменов по национальным видам спорта, в частности мас-рестлинге, в отличие от других видов спорта.

В других регионах по видам спорта применяются различные методы психологической подготовки спортсменов, но в основном отсутствует индивидуальный подход.

В нашем регионе полностью отсутствует методика проведения психологической подготовки спортсменов по мас-рестлингу, в связи с этим остро стоит проблема внедрения психологической подготовки спортсменов с детского возраста до зрелого возраста. Необходимо составить методические данные по изученной проблеме для спортсменов по мас-рестлингу, учитывая не только физическую подготовленность.

Таким образом, изучив методику и данные по психологической подготовленности спортсменов по мас-рестлингу, мы пришли к выводу, что помимо улучшения техники, физической подготовленности, скорости, необходимо учитывать психологическую подготовленность спортсмена.

Литература

1. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов: метод. пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009. – 64 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Диагностика и коррекция психологической подготовленности / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 19 – 23.
3. Борохин, М.И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов территориальных вузов: методические рекомендации / М.И. Борохин. – Якутск: Издательство ЯГУ, 2010. – 55 с.
4. Захаров, А.А. Педагогическая оценка силовой подготовленности юношей 15-16 лет, занимающихся мас-рестлингом / А.А. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 35-39.



5. Кривошапкин, П.И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики / П.И. Кривошапкин. – Якутск: Ситим-медиа, 2006. – 72 с.

6. Кудрин, Е.П. Мас-рестлинг: технико-тактические действия / Е.П. Кудрин, Е.В. Криворученко, И.А. Черкашин. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2018 – 152 с.

7. Олесов Н.П. Васильев В.Н. Использование методических приемов для обучения техники передвижения по доске упора в мас-рестлинге // Материалы международной НПК, посвященной 50-летию развития стрельбы из лука в Республике Саха (Якутия). – Якутск, 2014 – С. 177-180.

8. Пуни А.Ц. Воспитание воли спортсмена / А.Ц. Пуни. – Санкт-Петербург: КОИЗ, 2008. – 112 с.

References

1. Akhatov A. M. Psychological training of athletes: method. manual / A. M. Akhatov, I. V. Rabotin. – Naberezhnye Chelny: KamGAFKSit, 2009. – 64 p. Babushkin G. D., Babushkin E. G. Diagnosis and correction of psychological preparedness / G. D. Babushkin, E. G. Babushkin // Theory and practice of physical culture. – 2010. – № 7. S. 19- 23.

2. Babushkin G. D., Babushkin E. G. Diagnostics and correction of psychological preparedness / G. D. Babushkin, E. G. Babushkin // Theory and practice of physical culture. – 2010. – No. 7. – p. 19-23.

3. Borokhin, M.I. Method of using the motor means of the indigenous peoples of Yakutia in the physical education of students of territorial universities: methodical recommendations / M.I. Borokhin. Yakutsk: JSU Publishing House, 2010. 55 s.

4. Zakharov, A. A. Pedagogical assessment of strength training of young men 15-16 years old engaged in mas-wrestling / A. A. Zakharov // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2010. – № 4 (62). – Pp. 35-39.

5. Krivoshapkin, P. I. Mas-wrestling. Biomechanical fundamentals of technology, tactics and methods / P. I. Krivoshapkin. – Yakutsk: Citim-media, 2006. – 72 p.

6. Kudrin, E. P. Mas-wrestling: technical and tactical actions / E. P. Kudrin, E. V. Krivoruchenko, I. A. Cherkashin. – Yakutsk: Publishing house of NEFU, 2018 – 152 p.

7. Olesov N.P. Vasiliev V.N. The use of methodological techniques for teaching the technique of moving on an emphasis board in mas-wrestling // Materials of the international scientific research complex, dedicated to the 50th anniversary of the development of archery in the Republic of Sakha (Yakutia). – Yakutsk, 2014 – S. 177-180.

8. Puni A. Ts. Education of the will of the athlete / A. Ts. Puni-St. Petersburg: KORZ, 2008. – 112 p.

* * *



УДК796.896:159.9 (571.56)

Никифорова А.Е., Борохин М.И.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

Аннотация. В статье рассматриваются методы психологической подготовки спортсменов в мас-рестлинге, направленное на улучшение спортивных показателей спортсменов, занимающихся мас-рестлингом.

Abstract. This article discusses the methods of psychological training of athletes in mas-wrestling, aimed at improving the sports performance of athletes engaged in mas-wrestling.

Ключевые слова: психологическая подготовка, мас-рестлинг, психология, подготовка спортсменов, спортивный психолог, повышение качества.

Keywords: psychological training, mas-wrestling, psychology, training of athletes, sports psychologist, quality improvement.

Введение. Для достижения высоких спортивных результатов, каждый спортсмен, помимо физической, технической и тактической подготовленности, должен быть готов еще и психологически. Одним из направлений совершенствования спортивной подготовки является использование достижений спортивной психологии. Однако стоит отметить, что спортсмены, занимающиеся мас-рестлингом на практике должным образом, не обращают внимания на психологическую подготовку.

«Настрой бьет класс!» – эта крылатая фраза очень хорошо известна и тренерам, и спортсменам, и болельщикам. «Настрой» на языке науки и означает психологическое состояние спортсмена.

Одним из основоположников спортивной психологии является А.Ц. Пуни. Также проблема психологической подготовки спортсменов, затронута в работах А.М. Ахатова, Г.Д. Бабушкина. Из наших отечественных деятелей хочу отметить великого тренера по вольной борьбе Дмитрия Петровича Коркина, Олимпийского чемпиона по вольной борьбе Романа Михайловича Дмитриева. Они также отмечали важность психологической подготовки спортсмена.

Цель исследования: изучить и рассмотреть психологическую подготовку спортсменов мас-рестлеров.



Задачи исследования:

1. Изучить психологическую подготовку спортсменов путем проведения бесед и анкетирования.

2. Составить практические рекомендации по психологической подготовке для спортсменов по мас-рестлингу.

Методы и организации исследования. Для проведения исследования в начале научной работы был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение. После определения групп исследования проводились следующие работы – это анкетирование, беседа, диагностика состояния психологической готовности спортсменов. В эксперименте приняли участие спортсмены, занимающиеся мас-рестлингом. Среди опрошенных присутствуют спортсмены, имеющие 1 разряд, КМС, МС, это студенты института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. Также отдельная группа женщин.

Результаты исследования и их обсуждения. Методы и организации исследования. Для проведения исследования в начале был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы. Рассмотрены основные методы психологической подготовки спортсменов.

После определения групп исследования, проводились следующие работы – это анкетирование, беседа со спортсменами и тренером. В анкетировании приняли участие спортсмены, специалисты, тренеры занимающиеся видом спорта «мас-рестлинг».

В результате беседы (опроса) со спортсменами и тренерами занимающиеся мас-рестлингом, выявили основную проблему отсутствия спортивного психолога по данному виду спорта. Участники анкетирования и беседы отмечают необходимость психологической подготовки в целом, как во время учебно-тренировочного процесса, так и во время соревнований.

В целях выявления необходимости психологической подготовки спортсменов по мас-рестлингу было проведено анкетирование, в котором приняли участие 193 спортсмена, из них 159 мужчин и 34 женщин. По возрастному соотношению до 18 лет – 75 спортсменов, от 18 до 25 лет – 66, старше 25 лет – 52. Среди опрошенных преобладают спортсмены с 1 разрядом – 96 (64 %), далее КМС – 30 (20 %), МС – 22 (14,7) и МСМК -2, также спортсмены без разряда. По стажу занятий преобладают спортсмены, занимающиеся мас-рестлингом менее 5 лет, далее спортсмены, занимающиеся от 5 до 10 лет, 18 спортсменов



со стажем более 15 лет и 14 спортсменов стаж которых составляет 10-15 лет. У большинства спортсменов отмечается отличное и хорошее самочувствие до и после тренировок. А перед соревнованиями, 44,6 % спортсменов, чувствуют себя средне, хорошо. По данным анкетирования спортсмены имеющие разряды и высокий стаж тренировок, на соревнованиях между схватками настраиваются на предстоящую схватку. Также есть спортсмены (3,6 %), которые сидят в телефоне во время соревнований. Между схватками, каждый спортсмен настраивается по-своему, но половина из опрошенных нравится делать разминку с товарищами по команде. 45 % опрошенных спортсменов пользуются дыхательным методом психической регуляции, также многие используют мышечную релаксацию и психологическую саморегуляцию. 28,3 % из опрошенных вообще не знают про методы психической саморегуляции. 119 спортсменов тренируются 3-4 раза в неделю, 64 спортсмена до 6 и больше, а остальные тренируются по 1-2 раза.

Заключение. Таким образом, в результате исследования, мы пришли к выводу, что помимо улучшения техники, физической подготовленности, скорости, необходимо учитывать психологическую подготовленность спортсмена.


В результате проведения беседы и анкетирования, выявили проблему отсутствия психологической подготовки спортсменов, занимающихся мас-рестлингом. Также проблему отсутствия спортивного психолога отмечают тренера по мас-рестлингу.

В результате исследовательской работы составлены следующие рекомендации – внедрение спортивных психологов в различные звенья подготовки спортсменов; необходимо, чтобы спортивный психолог наряду с тренером и врачом стал обязательным специалистом во всех физкультурных заведениях; индивидуальная беседа со спортсменами; тесная работа спортивного психолога и тренера.

У спортсмена может быть высокий уровень физической, технической, и тактической подготовленности, но, если у спортсмена есть психологический барьер, отсутствует психологический настрой, ему будет сложно при достижении высоких спортивных результатов.

Литература

1. Ахатов А.М. Психологическая подготовка спортсменов: метод. пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны: КамГАФКСИТ, 2009. – 64 с.



2. Бабушкин Г.Д. Диагностика и коррекция психологической подготовленности / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 19 – 23.

3. Борохин, М.И. Совершенствование методики силовой подготовки маст-рестлеров / М.И. Борохин, М.И. Сентизова, Е.И. Саввинова // Теория и практика физической культуры. 2019. № 7. С. 80 – 81.

4. Захаров, А.А. Педагогическая оценка силовой подготовленности юношей 15-16 лет, занимающихся мас-рестлингом / А.А. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 35-39.

5. Кривошапкин, П.И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики / П.И. Кривошапкин. – Якутск: Ситим-медиа, 2006. – 72 с.

6. Кудрин, Е.П. Мас-рестлинг: технико-тактические действия / Е.П. Кудрин, Е.В. Криворученко, И.А. Черкашин. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2018. – 152 с.

7. Пуни А.Ц. Воспитание воли спортсмена / А.Ц. Пуни. – Санкт-петербург: КОИЗ, 2008. – 112 с.

References

1. Akhatov A.M. Psychological training of athletes: method. manual / A. M. Akhatov, I. V. Rabotin. – Naberezhnye Chelny: KamGAFKSiT, 2009. – 64 p.

2. Babushkin G.D., Babushkin E.G. Diagnosis and correction of psychological preparedness / G.D. Babushkin, E.G. Babushkin // Theory and practice of physical culture. – 2010. – № 7. S. 19- 23.

3. Borokhin, M.I. Improvement of the method of strength training of mas-wrestlers / M.I. Borokhin, M.I. Sentisova, E.I. Savvinova // Theory and practice of physical culture. 2019. № 7. S. 80 – 81.

4. Zakharov, A. A. Pedagogical assessment of strength training of young men 15-16 years old engaged in mas-wrestling / A. A. Zakharov / / Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2010. – № 4 (62). – Pp. 35-39.

5. Krivoshapkin, P. I. Mas-wrestling. Biomechanical fundamentals of technology, tactics and methods / P. I. Krivoshapkin. – Yakutsk: Citim-media, 2006. – 72 p.

6. Kudrin, E. P. Mas-wrestling: technical and tactical actions / E. P. Kudrin, E. V. Krivoruchenko, I. A. Cherkashin. – Yakutsk: Publishing house of NEFU, 2018 – 152 p.

7. Puni A. Ts. Education of the will of the athlete / A. Ts. Puni-St. Petersburg: KORZ, 2008. – 112 p.

* * *



Никулина А.И., Холодов О.М., Санникова А.С.

*Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж*

Коваленко С.В.

*Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,
г. Воронеж*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация. В статье рассматривается проблема важности психологической подготовки в физической культуре и спорте, а так же роль психолога в процессе спортивной подготовки спортсменов.

Abstract. The article deals with the problem of the importance of psychological training in physical culture and sports, as well as the role of a psychologist in the process of sports training of athletes.

Ключевые слова: психология, спортивная подготовка, физическое воспитание, проблема взаимоотношений, физическая культура.

Keywords: psychology, sports training, physical education, the problem of relationships, physical culture.

Введение. В нашей жизни спорт занимает неотъемлемую часть. Спорт высших достижений – это сложная работа, которая занимает большую часть жизни спортсмена. Человек, который занимается профессиональным спортом находится в довольно жестких условиях. Постоянный режим, изнуряющие тренировки, соревнования. Можно сказать, что профессиональный спортсмен отказывается от «мирских» радостей. В соревновательной жизни спортсмена бывают постоянные взлеты и падения, спортсмен всегда находится в состоянии нервного напряжения. Все эти факторы влияют на психику занимающегося. Такая наука как психология физической культуры помогает спортсмену проживать все сложные моменты в своей жизни.

Цель исследования – сформировать представление о роли и месте психологической подготовки спортсменов в спорте.

Методы исследования: опрос, анализ литературы, анкетирование.

Психология физической культуры и спорта – это специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявле-



ния и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта [1].

Психология физической культуры и спорта рассматривается в спорте и углубляется в знания о нем. Эта наука неотъемлемая часть спорта. Она рассматривает взаимоотношения между всеми участниками спортивной деятельности. Между спортсменом и тренером, между спортсменом и спортсменом, отношения в команде, отношение между лидером и командой, между лидером и тренером. Психология в процессе физического воспитания помогает спортсменам и их тренерам сглаживать проблемы во время тренировочного процесса и во время соревнований. Психология физической культуры и спорта (ФКиС) помогает отдельным субъектом и группам строить свою двигательную активность в соответствии, с одной стороны, с требованиями ситуации и задачи, а с другой с их собственными потребностями и способностями.

Одной из самых важных проблем, которые рассматривает психология спорта – это проблема борьбы спортсмена с самим собой: со своими страхами, обидами, с болью и с неуверенностью в себе. Специфика спорта заключается в мотивации, позволяющие ежедневно переносить физические и психические нагрузки. Спорт – это способ самовыражения для спортсмена. Пьедестал помогает занимающемуся почувствовать свою значимость, силу, формирует уверенность в себе. Спорт моделирует ситуацию в жизни. Многие спортсмены в жизни более самоуверенны, легче воспринимают жизненные трудности, ведь спорт учит человека никогда не сдаваться. Однако спорт может формировать и такие отрицательные стороны личности как зазнайство, высокомерие, чувство вседозволенности, что требует особого внимания со стороны педагогов и психологов.

Еще одной важной и актуальной проблемой, которую рассматривает психология ФКиС – проблема взаимоотношений между спортсменом и тренером. Очень многое зависит от этого симбиоза. Ведь их взаимоотношения зачастую длятся 7-10 лет. Очень важно, как изначально тренер ставит себя в работе с детьми. Ведь в детстве и юности тренер – это пример для подражания. Спортсмен и тренер проводят много времени вместе. Спортсмен перенимает привычки и модель поведения своего тренера. За долгое время совместной работы тренер узнает привычки каждого своего подопечного. Тренер должен обладать обширными знаниями в области психологии. Наставник знает



в какой момент спортсмена нужно поругать, а в какой просто поддерживать. В юности ребенок еще не понимает всех поставленных задач. В этом возрасте его направляет тренер. Результат спортсмена на данном этапе – полная заслуга тренера. Только в более зрелом возрасте, будучи уже подростком, спортсмен начинает осознавать свои цели и задачи. Тогда они вместе с тренером начинают работать на результат. В спорте обычно говорят, что выигрывает спортсмен, а проигрывает тренер. Поэтому результаты, которые показывает спортсмен зависят в основном от слаженной работы и наставника, и подопечного, а также многих внешних факторов.

Существует множество внешних факторов, таких как: взаимоотношения в коллективе; смена геолокации спортсмена; смена тренера; состояние здоровья; физическое состояние; психологический настрой.

Гармоничное влияние этих факторов регулирует также психология физической культуры. Спортивная психология XXI века – это, прежде всего, психология, обеспечивающая процесс формирования гармоничной личности в спорте. Важная сфера в психологии физической культуры – мотивационная сфера. Мотив – это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием (обоснованием для самого себя) действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели [2]. У каждого спортсмена есть своя мотивация для того чтобы продолжать заниматься и развиваться в своем виде спорта. Для кого-то такой мотивацией является денежная мотивация, а для кого-то мотивация достижений. Мотивация достижений является самым сильным двигателем в спорте. Именно, когда человек хочет быть лучшим в своем виде спорта, достигаются мировые рекорды и получают самые яркие победы, так как люди делают невозможное [6].

Но кроме огромного желания у спортсмена должна быть непоколебимая воля. Воля – общее понятие, за которым скрывается множество психологических понятий. Повседневное влияние спортивной и соревновательной деятельности в дополнение к учебной, вместе с жизненными трудностями, которые никто для спортсменов не отменял, в совокупности оказывают несравнимое влияние на становление сильной волевой личности. Составляющие воли, такие качества как целеустремленность, настойчивость, упорство, смелость, решительность, инициативность, самообладание и выдержка ведёт в дальней-



шем и к успеху профессиональному, когда спортсмены заканчивают выступать на соревнованиях [4].

Проведенное исследование показало, как важная спортивная психология, в процессе физического воспитания. И в спорте должна быть востребована такая профессия, как спортивный психолог. Однако, ряд исследований [1, 3, 5] показывают, что в нашей стране эта профессия незаслуженно обделена, из-за веяний прошлого. Анкетирование показало, что лишь 5 спортсменов из 10, хоть раз обращались к спортивному психологу. Это очень маленький показатель. Ведь ребенку, особенно в подростковом возрасте, нужна профессиональная помощь. Занимаясь спортом, находясь в постоянном психологическом напряжении, многие юные спортсмены «ломаются». Из-за этого трудного, переломного периода, «сломалось» множество спортивных карьер, а в дальнейшем и судеб. У каждого спортсмена в карьере случается переломный момент, который надо преодолеть. У кого-то это конфликты с тренером, у кого-то травма, у кого-то недопонимание для чего он тренируется или же ухудшение результатов в соревнованиях. Подростки особенно остро реагируют на эти моменты. И именно в эти моменты так важен спортивный психолог. Кроме переломных моментов в спортивной жизни, бывает множество сложных ситуаций. Решать их помогает специалист.

В заключении хочется задать вопрос: Почему у многих спортивных организаций есть массажист? Когда у спортсмена что-то болит, или просто ему нужно расслабить мышцы после больших физических нагрузок он идет к массажисту. Или же если болит плечо, например, спортсмен сразу обращается к травматологу. Тогда почему же, когда у спортсмена психологические проблемы, он не обращается сразу к специалисту? Поэтому я считаю, что психологи нужны каждой спортивной организации. Как показывает практика, сегодня нашему тренеру и спортсмену нередко требуется получить много «шишек», при этом порой искалечив психику, здоровье и судьбу своих учеников, чтобы осознать вышесказанное и воспользоваться в своей работе помощью психолога-профессионала.

Литература

1. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Н.Е. Гогонов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2015. – 288 с.



2. Журавлев, П.А. Психологическая проблема мотивации / П.А. Журавлев, О.М. Холодов // VIII Всероссийская научно-практическая конференция магистрантов и молодых ученых, посвященная 50-летию УРАЛГУФК – Челябинск: УралГУФК, 2020. – С. 232-235.

3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 459 с.

4. Санникова, А.С. Средства развития координационных способностей у спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А.С. Санникова, О.М. Холодов, Е.А. Корякина // II Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения» – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 219-219.

5. Холодов, О.М. Особенности психологической подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности / О.М. Холодов, С.В. Орлов // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – С. 282-286.

6. Холодов, О.М. Психология физической культуры и спорта / О.М. Холодов, А.Н. Фир, Т.А. Яхонтова // IV Научно-практическая конференция молодых ученых «Шаг в науку» (II всероссийская). – Москва, 2020. – С. 419-423.

References

1. Gogunov, E.N. Psychology of physical education and sports: a textbook for students of higher pedagogical educational institutions / N.E. Gogunov. – M.: Publishing center “Academy”, 2015. – 288 p.

2. Zhuravlev, P. A. Psychological problem of motivation / P. A. Zhuravlev, O. M. Kholodov // VIII All-Russian Scientific and Practical Conference of Magicians and Young scientists dedicated to the 50th anniversary of URALGUFK-Chelyabinsk: UralGUFK, 2020. – pp. 232-235.

3. Ilyin, E.P. Psychology of sports / E.P. Ilyin. – St. Petersburg: Piter, 2017. – 459 p.

4. Sannikova, A.S. Means of developing coordination abilities in athletes who have deviations in the state of health / A.S. Sannikova, O.M. Kholodov, E.A. Koryakina // II All-Russian scientific and practical conference with international participation “Modern problems of training sports reserve: prospects and solutions” – Volgograd: VGAFK, 2019. – pp. 219-219.

5. Kholodov, O.M. Features of psychological preparedness of athletes for competitive activity / O.M. Kholodov, S.V. Orlov // Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions, innovations: Collection of scientific papers. – Simferopol: Federal STATE Autonomous educational institution “Kazan Federal University named after V.I. Vernadsky”, 2020. – pp. 282-286.

6. Kholodov, O.M. Psychology of physical culture and sports / O.M. Kholodov, A.N. Fir, T.A. Yakhontova // IV Scientific and practical Conference of young scientists “Step into Science” (II All-Russian). – Moscow: “Moscow State Pedagogical University” Institute of Natural Science and Sports Technologies, 2020. – pp. 419-423.



УДК 617.377 (470.344)

Таланцева В.К., Волкова Т.И.

*Чувашский государственный аграрный университет,
г. Чебоксары*

Платунов А.И.

*Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ЗРИТЕЛЬНОЙ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ЧУВАШСКОГО ГАУ И НУУЗ ИМЕНИ МИРЗО УЛУГБЕКА

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа распространённости заболеваний зрительной сенсорной системы и причины их возникновения у студентов Чувашского государственного аграрного университета и Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека.

Abstract. The article presents the results of a comparative analysis of the prevalence of diseases of the visual sensory system and the reasons for their occurrence in students of the Chuvash State Agrarian University and the National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek.

Ключевые слова: студенты, заболевания зрительной сенсорной системы, причины заболевания, профилактика.

Keywords: students, diseases of the visual sensory system, causes of the disease, prevention.

Введение. Проблемы со зрением – бич современных людей. Анализ структуры заболеваемости студентов показывает, что патология зрения входит в число ведущих по распространённости [1].

Всемирная организация здравоохранения приводит данные о том, что 45 миллионов жителей Земли лишены зрения, а 135 миллионов – страдают его различными дефектами. В России 500 тыс. человек – инвалиды по зрению, а у половины жителей – имеют ее нарушения [5]. Сорок процентов выпускников школ имеют нарушения зрительной сенсорной системы. В Узбекистане насчитываются более 45 тыс. зарегистрированных незрячих или частично незрячих граждан [6].

Причинами роста заболеваемости органа зрения у современной молодежи можно отметить большую учебную нагрузку, длительное времяпровождение за компьютером, гаджетами и достаточно низкую двигательную активность [2, 3].



По данным анамнеза и врачебных осмотров, проведенных в сентябре-октябре 2020 года: в Чувашском ГАУ (Россия) процент студентов, имеющих патологию зрения, колеблется от 33,3 до 64,3, в Национальном Университете Узбекистана – от 28 до 30 %.

Мы считаем, что изучение заболеваемости зрительной сенсорной системы является актуальным, а также достаточный интерес представляет вопрос сравнения данных о заболеваемости студентов в Чувашской Республике (на примере Чувашского ГАУ) и Республике Узбекистан (Национальный Университет Узбекистан (НУУз) имени Мирзо Улугбека). Это явилось **целью** нашего исследования.

Задачи исследования:

- изучить научно-методической литературу по теме исследования;
- проанализировать основные причины, приводящие к патологии зрения;
- сравнить заболеваемость зрительной сенсорной системы у студентов Чувашского ГАУ и НУУз имени Мирзо Улугбека.


Методика и организация исследования. Сформулированные задачи исследования обусловили выбор его **методов** – анализ и обобщение данных научно-методической литературы, методы математической статистики, интерпретация экспериментальных данных.

В исследовании приняли участие 102 студента Чувашского ГАУ (г. Чебоксары, Россия) и 244 студентов НУУз имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ причин и поражения зрительной сенсорной системы у студентов Чувашского ГАУ и НУУз имени Мирзо Улугбека представлены в табл.

Таблица 1 – Сравнительный анализ причин и поражения зрительной сенсорной системы у студентов Чувашского ГАУ и Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, в %

Патология органа зрения и её причины	Образовательное учреждение	
	Чувашский ГАУ	НУУз имени Мирзо Улугбека
Патология органа зрения всего	33,3-64,3	28-30
Близорукость	28,3-55,3	25
Дальнозоркость	5-9	2,9
Пользуются гаджетами	100	97



Не пользуются компьютером	29	41
Занимаются за компьютером в часах	5-9	2
Нагрузка на зрение (телевизор, гаджеты, телефоны), в часах	1-17	0,5-8

Анализ таблицы свидетельствует о том, что у студентов Чувашской ГАУ наблюдается значительная нагрузка на зрение, а показатели патологии зрительной сенсорной системы, почти в 2 раза выше, чем у студентов НУУз имени Мирзо Улугбека.

Этот факт объясняется тем, что при анкетировании не все респонденты НУУз имени Мирзо Улугбека в силу менталитета, указали на наличие тех или иных заболеваний. Кроме того, они имеют мало свободного времени на компьютеры, гаджеты, телефоны. Из проведенного анкетирования было выявлено, что у трех студентов нет телефонов.

Со студентами НУУз имени Мирзо Улугбека постоянно проводятся различные мероприятия (культурно-массовые, спортивные, общественные и др.). Обучающиеся вовлекаются в различные кружковые работы. В вузе обращают пристальное внимание на привитие студентам навыков работы в библиотеке в поиске необходимых литературных источников. В общежитиях вуза для студенток функционируют кружки кройки и шитья, вышивания и др.

Выводы. Учитывая тот факт, что дисциплины по физической культуре и спорту в вузе являются предметами, направленными на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, кафедрам физического воспитания помимо формирования компетенций, предусмотренных в ходе освоения дисциплин, надлежит проводить со студентами разъяснительную работу по сохранению зрения и необходимости соблюдения гигиены (правильное освещение при чтении и работе на компьютере, правильное положение тела, выполнение гимнастики для глаз и др.) для профилактики заболеваний зрительной сенсорной системы [4]. В вводной части учебно-тренировочных занятий преподавателям следует практиковать сопровождение взглядом выполнение физических упражнений, а в конце основной части – вводить упражнения или элементы



спортивных игр, требующих концентрации внимания (подвижные игры, бадминтон, настольный теннис и др.).

Литература

1. Аликова Т.Т., Козырева Ф.У., Аликова З.Р. Патология зрения – одна из основных проблем здоровья студенческой молодежи // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 1.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=5336> (дата обращения: 24.12.2020).

2. Волкова Т.И., Таланцева В.К. Структура заболеваемости зрительной сенсорной системы у студентов в возрастном аспекте // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 30 октября 2020 года г. Саратов / Н.Б. Бриленок, С.С. Павленкович, М.А. Ермакова [Электронный ресурс]. – Электрон, текстовые дан.(10 Мб) – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. – С. 640-643.

3. Есауленко И.Э., Петрова Т.Н., Губина О.И., Гончаров А.Ю., Татаркова Ю.В. Роль социально-гигиенических факторов в развитии заболеваний органов зрения у студентов медицинского вуза и возможности их профилактики // Гигиена и санитария. 2018. № 8. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sotsialno-gigienicheskikh-faktorov-v-razvitii-zabolevaniy-organov-zreniya-u-studentov-meditsinskogo-vuza-i-vozmozhnosti-ih](https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sotsialno-gigienicheskikh-faktorov-v-razvitii-zabolevaniy-organov-zreniya-u-studentov-meditsinskogo-vuza-i-vozmozhnosti-ih-profilaktiki) (дата обращения: 24.12.2020).

4. Кремнева В.Н., Солодовник Е.М. Влияние занятий физической культурой на уровень зрения студентов университета // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 7-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-na-uroven-zreniya-studentov-universiteta> (дата обращения: 23.03.2020).

5. <https://life.ru/p/1247096>

6. <https://www.gazeta.uz/ru/2020/02/24/blind>

References

1. Alikova T.T., Kozyreva F.U., Alikova Z.R. Vision pathology is one of the main health problems of student youth // Modern problems of science and education. – 2012. – No. 1. ; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=5336> (date accessed: 12/24/2020).

2. Volkova T.I., Talantseva V.K. The structure of the incidence of the visual sensory system in students in the age aspect // Actual problems of physical education of youth and student sports: a collection of proceedings of the All-Russian scientific and practical conference on October 30, 2020 Saratov / N.B. Brilenok, S.S. Pavlenkovich, M.A. Ermakova [Electronic resource]. – Electron, text data. (10 Mb) – Saratov: Publishing house “Saratov source”, 2020. – P. 640-643.

3. Esaulenko I.E., Petrova T.N., Gubina O.I., Goncharov A.Yu., Tatarkova Yu.V. The role of socio-hygienic factors in the development of diseases of the organs of vision



in medical students and the possibility of their prevention // Hygiene and Sanitation. 2018. No. 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sotsialno-gigienicheskikh-faktorov-v-razvitiy-zabolevaniy-organov-zreniya-u-studentov-meditsinskogo-vuza-i-vozmozhnosti-ih> (date accessed: 24.12 .2020).

4. Kremneva V.N., Solodovnik E.M. The influence of physical education on the level of vision of university students // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. No. 7-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatyi-fizicheskoy-kulturoy-na-uroven-zreniya-studentov-universiteta> (date of access: 03/23/2020).

5. <https://life.ru/p/1247096>

6. <https://www.gazeta.uz/ru/2020/02/24/blind>

* * *

УДК 796:612

Тамбовский А.Н., Сидоренко Т.А., Фураев А.Н.

*Московская государственная академия физической культуры,
Малаховка*

ОДИН ИЗ ПРОБЛЕМНЫХ АСПЕКТОВ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В СПОРТЕ

Аннотация. В работе показано влияние восстановительных средств на некоторые биомеханические (технические) показатели бегового шага квалифицированных бегунов на средние дистанции. Отмечено наличие проблемной ситуации в технической подготовке спортсменов из-за невнимания тренеров на изменения отмеченных показателей после нагрузки и после восстановительных мероприятий, что может негативно сказываться на эффективности бега.

Abstract. The paper shows the influence of restorative means on some biomechanical (technical) indicators of the running step of qualified middle distance runners. The presence of a problematic situation in the technical training of athletes due to the inattention of the coaches to the changes in the noted indicators after the load and after recovery measures was noted, which can negatively affect the running efficiency.

Ключевые слова: спортсмен, восстановление, беговой шаг, биомеханические показатели, проблемная ситуация, тренер.

Keywords: athlete, recovery, running step, biomechanical indicators, problem situation, coach.

Современный процесс спортивной подготовки характеризуется активным применением восстановительных средств, главным образом, с целью коррекции работоспособности или функционального



состояния спортсмена для успешного выполнения им запланированных тренировочных нагрузок и максимальной реализации своих возможностей.

Представляется вполне логичным, что изменения физических, функциональных, психофизиологических (и других) показателей состояния организма спортсмена, в свою очередь влияют и на технические (биомеханические) параметры выполняемых действий (упражнений) [1, 2, 3]. Однако, не смотря на всю значимость технического компонента для результативности таких действий, наблюдается острый дефицит исследований в данном направлении [1].

Такая ситуация объясняет актуальность нашей работы: уточнение изменений биомеханических показателей у спортсменов после восстановительных воздействий.

В эксперименте участвовали 24 спортсмена: лыжницы-гонщицы – члены сборной команды России (n=11) и легкоатлеты (бегуны на средние дистанции) – спортсмены СДЮШОР по легкой атлетике (n=13).

В процессе эксперимента регистрировались параметры бега на беговой дорожке до и после нагрузки, а также до и после нагрузки в дни проведения восстановительных мероприятий. Регистрация намеченных биомеханических показателей осуществлялась при помощи специального измерительного комплекса, который состоял из тензоплатформы, 6 модернизированных тензодатчиков, 4 электрогониометров. При этом использовалась специально разработанная компьютерная программа по обработке и визуальному представлению полученных материалов в виде таблиц и графиков. Регистрировались горизонтальные и вертикальные ускорения стопы.

Восстановительное воздействие внутренировочными средствами осуществлялось на мышцы нижних конечностей. Для определения наличия восстановительных последствий в организме спортсменов после восстановительных воздействий у каждого спортсмена ежедневно фиксировались биохимические и функциональные показатели. При этом в процессе выполнения соревновательных упражнений регистрировались намеченные общепринятые биомеханические показатели бегового шага.

В итоге у лыжниц-гонщиц в конце тренировочной нагрузки при выполнении спортсменками бегового шага наблюдалось изменение численных значений ускорения голеностопного сустава в горизон-



тальной плоскости как в положительном (на $2,21 \text{ м/с}^2$), так и обратном (отрицательном) (на $1,35 \text{ м/с}^2$) направлениях. После проведения 2 тренировочных дней и 2-дневного курса комплексного внутренировочного воздействия отмечено повышение максимального ускорения в вертикальной плоскости на $2,15 \text{ м/с}^2$, а в обратном направлении – на $0,39 \text{ м/с}^2$.

На основании изменений временной составляющей фазы полета (t_{1g} – на $20,57 \text{ мс}$, t_{2g} – на $2,07 \text{ мс}$) и фазы отталкивания (t_{3g} на – $20,58 \text{ мс}$, t_{4g} – на $11,12 \text{ мс}$) мы пришли к мнению, что именно это позволяет не только поддерживать скорость, но и дало возможность увеличить длину бегового шага. Мы предполагаем, что именно отмеченные изменения перечисленных временных показателей привели к увеличению продолжительности бегового шага на $15,64 \text{ мс}$ и, как следствие, к увеличению длины бегового шага.

Исходя из цели нашей работы, мы сравнили анализируемые биомеханические показатели бегового шага со спортсменами другого вида спорта – легкоатлетами (бегунами на средние дистанции) на предсоревновательном этапе годичного цикла подготовки после прохождения ими восстановительного цикла.. В данной части эксперимента участвовали 13 квалифицированных спортсменов (уровень 1 разряд – КМС).

В таблице 1 представлены полученные изменения значений биомеханических показателей бегового шага легкоатлетов-средневикиков.

У легкоатлетов фиксировалось снижение максимальной амплитуды ускорения по горизонтальной плоскости, в положительном направлении оси (v_1) – на $2,01 \text{ м/с}^2$. Однако, по ускорению, направленному в обратную сторону, отмечалось численное увеличение (показатель v_2) на $0,86 \text{ м/с}^2$.

Таблица 1 – Изменения биомеханических показателей бегового шага легкоатлетов, специализирующихся на средних дистанциях (n=13)

Показатель	До проведения курса, $\bar{X} \pm \sigma$	После проведения курса, $\bar{Y} \pm \sigma$	Δ	p
$v_1, \text{ м/с}^2$	$17,62 \pm 3,23$	$15,61 \pm 2,64$	-2,01	p < 0,05
$v_2, \text{ м/с}^2$	$-4,00 \pm 0,74$	$-3,14 \pm 0,55$	0,86	p > 0,05



$g_1, \text{ м/с}^2$	17,52±2,02	21,32±1,51	3,80	p < 0,05
$g_2, \text{ м/с}^2$	-13,41±2,13	-11,98±1,22	1,43	p > 0,05
t1v, мс	103,41±11,28	91,63±3,91	-11,78	p > 0,05
t2v, мс	139,27±18,31	131,82±90,15	-7,45	p < 0,05
t3v, мс	66,57±3,31	60,53±3,41	-6,04	p > 0,05
TV, мс	234,52±22,13	243,15±9,29	8,63	p < 0,05
t1g, мс	119,68±15,04	136,25±11,25	16,57	p > 0,05
t2g, мс	66,26±4,13	70,71±2,53	4,45	p < 0,05
t3g, мс	134,77±19,12	126,35±12,38	-8,42	p < 0,05
t4g, мс	47,43±2,25	38,42±1,21	-9,01	p < 0,05
TG, мс	281,53±12,42	312,51±12,36	-30,98	p < 0,05

По ускорению в вертикальной плоскости (g_1) изменения составляли $3,80 \text{ м/с}^2$, а направленному назад (g_2) достигали $1,43 \text{ м/с}^2$. Относительно низкие значения различий последних показателей объясняются нами наличием поставленной техники бега. Проведенные курсы магнито-лазерной стимуляции и электростимуляции позволили отметить положительное влияние на составляющие равновесия, в частности, колебания и временные характеристики ускорения вертикальной плоскости. Анализируя показатели ускорения в горизонтальной плоскости, нужно отметить увеличение времени длины шага (TG на $30,98 \text{ мс}$) при уменьшении время отталкивания (t3g на $8,42 \text{ мс}$ и t4g на $9,01 \text{ мс}$).

В графическом виде зарегистрированные колебания биомеханических показателей бегового шага бегунов после восстановительного цикла в ходе предсоревновательного мезоцикла, приведены на рисунке 1.

Полученные и приведенные результаты позволили констатировать, что амплитудные параметры активности стопы можно было характеризовать как стабильные, подтверждавшие хороший уровень техники бегового шага легкоатлета. Такое мнение следует из сравнения кривых, отображенных на всех трех рисунках (от первого до третьего). В вместе с тем кривые, представленные на рисунке 1,

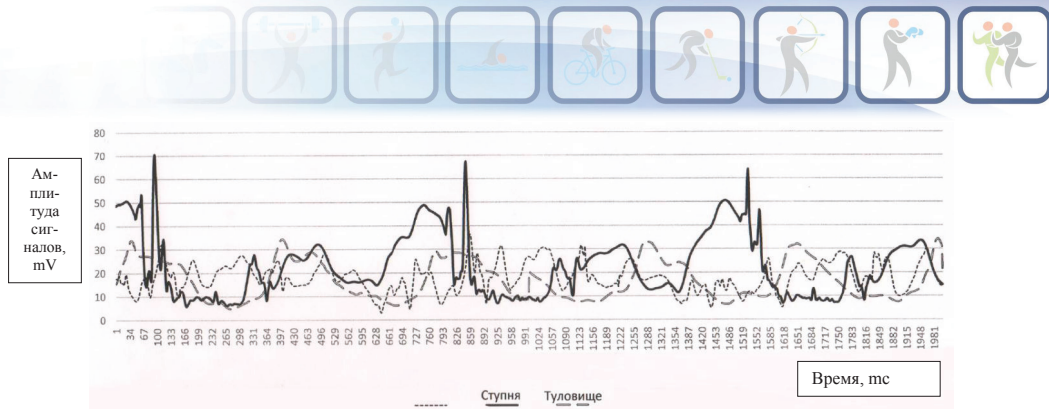


Рисунок 1 – Кривые изменений биомеханических показателей бегового шага легкоатлета-бегуна после восстановительного цикла

позволили судить о том, что даже и у легкоатлетов-бегунов на средние дистанции существует целесообразность дальнейшей работы по технике бега.

Рассмотрение полученных результатов по оценке изменений биомеханических показателей всех испытуемых, участвовавших в наших экспериментах, привело к определенному мнению по оценке технических особенностей выполнения бегового шага.

Так, отрицательное значение ускорения в вертикальной плоскости говорило о силе, которая в данный момент направлена к земле. Очевидно, в этот момент происходит постановка ног спортсмена на опору и гашение вертикального усилия. В это же время наблюдалось отрицательные значения горизонтального усилия, в результате чего это способствовало торможению движения спортсмена вперед. После перехода ускорений из отрицательной области в положительную, спортсмен начинает прикладывать усилия для отталкивания от опоры. Это приводило к практически одновременному резкому нарастанию ускорения как, направленному вверх (в вертикальной плоскости), так и направленному вперед (в горизонтальной плоскости). Такая синхронность в разнонаправленности зафиксированных ускорений способствовала тому, что формировался вектор силы, направленный вперед-вверх. При этом, горизонтальная составляющая ускорения практически всегда превышала вертикальную составляющую.

Для сравнения технических параметров бегового шага у представителей разных видов спорта, в таблице 2 приведены средние значения зарегистрированных изменений оцениваемых биомеханических показателей.



Таблица 2 – Средние значения изменений биомеханических показателей лыжников-гонщиков и легкоатлетов-средневикиков

Показатель	Лыжники, \bar{X}	Легкоатлеты, \bar{Y}
$v1, \text{ м/с}^2$	14,5	23,97
$v2, \text{ м/с}^2$	33,07	28,50
$g1, \text{ м/с}^2$	11,03	8,74
$g2, \text{ м/с}^2$	2,93	8,12
$t1v, \text{ мс}$	1,77	11,07
$t2v, \text{ мс}$	8,79	8,79
$t3v, \text{ мс}$	19,23	4,82
$Tv, \text{ мс}$	4,15	0,02
$t1g, \text{ мс}$	9,62	14,52
$t2g, \text{ мс}$	3,84	7,21
$t3g, \text{ мс}$	16,30	4,30
$t4g, \text{ мс}$	30,02	17,10
$TG, \text{ мс}$	5,32	15,84

Приведенные изменения оказались разными для групп испытуемых. Однако, просматривается существенное увеличение одного из очень важных показателей техники бега – времени длины шага (TG) у легкоатлетов-бегунов, не смотря лучшую у них технику бега по сравнению с лыжниками.

Так как одной из основных характеристик бегового шага является горизонтальная составляющая ускорения, направленная по ходу движения и её соотношение с вертикальной составляющей при выполнении отталкивания, то становится понятным, почему наше дальнейшее внимание было сосредоточено на анализе корреляций данных показателей.

В итоге отмечалась тесная положительная взаимосвязь между горизонтальной составляющей ускорения, направленной вперёд по направлению движения спортсмена ($g1$) с одной стороны, и амплитудой вертикального ускорения, направленного вверх ($v1$) при отталкивании во время бега ($r=0,618$), а также с отрицательной горизонтальной составляющей ($g2$) ($r=0,538$). Большинство временных показателей оказались также положительно связаны с показателем $g1$.

Определение отношения амплитуды ускорения по горизонтали к ускорению по вертикали при выполнении отталкивания ($G1/V1$)



говорило о конкретном соотношении распределении усилий, прикладываемых спортсменом непосредственно для передвижения вперёд. Очевидно, чем больше величина этого отношения, тем большую часть силы спортсмен направляет на движение вперёд, и меньшую часть на вертикальное перемещение своего тела. Поэтому, на наш взгляд, вполне объяснима выявленная высокая отрицательная взаимосвязь между величиной данного отношения и показателем v_1 – амплитудой вертикальной составляющей, направленной вверх ($r = -0,846$).

То есть, можно с высокой степенью вероятности утверждать, что к концу нагрузки, когда наступало утомление, постановка ноги на опору, после фазы полёта, проходила более жёстко, по сравнению с началом выполнения нагрузки. Больше сил спортсмен начинал затрачивать на вертикальные усилия, обеспечивающие перемещение тела вверх, по сравнению с горизонтальными, обеспечивающими передвижение спортсмена вперёд.

Однако, не смотря происходящие изменения в технических параметрах бега как после нагрузки, так и после восстановительных мероприятий, тренерами данные изменения фактически не учитываются, что указывает на проблемную ситуацию с повышением эффективности подготовки спортсменов.

Выводы:

1. Применение внутренировочных средств в тренировочном процессе спортсменов циклических видов спорта оказывает влияние на биомеханические показатели занимающихся спортом. При этом восстановительные последствия наблюдаются уже после проведения всего 2 сеансов воздействия данными средствами.

2. Обеспечение объективного и оперативного контроля за данным процессом;

3. Достижение уровня понимания тренером и спортсменом совершаемых ошибок в технике выполняемых движений;

4. Знание тренером возможных изменений биомеханических показателей после применения восстановительных средств;

Литература

1. Разработка методов коррекции параметров технической подготовленности квалифицированных спортсменов циклических видов спорта на этапах годичного цикла с учетом применения внутренировочных средств подготовки: отчет о НИР (промежут., этап 1) / ЦИТиС; рук. А.Н. Тамбовский;



исполн. : Т.А. Сидоренко, С.Г. Сейранов [и др.]. – М.,2019. – 99 с. – Регистр. № АААА-А18-118020290120-2. – Инв. № .АААА-Б19-219011690041-2.

2. Граевская Н.Д., Иоффе Л.А. Некоторые теоретические и практические аспекты проблемы восстановления в спорте / Н.Д. Граевская, Л.А. Иоффе // Теория и практика физ. культуры. – 1973. – № 4. – С. 32-36.

3. Зацiorский В.М. Биомеханические особенности выносливости / В.М. Зацiorский, С.Ю. Алешенский, Н.А. Якунин. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 207 с.

Работа выполнялась в соответствии с госзаданием Минспорта РФ на выполнении НИР на 2020 г.

* * *

УДК 796.81 (571.56)

Толмачев М.А.

*Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

АНАЛИЗ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СГОНКИ ВЕСА НА ПРИМЕРЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Аннотация. Повышение спортивного мастерства борцов, вынужденных перед ответственными соревнованиями регулировать массу тела, требует использование широкого арсенала комплексных средств восстановления и поддержания спортивного режима. Даны практические рекомендации для внедрения спортсменам вольного стиля методы сгонки веса высококвалифицированных спортсменов.

Abstract. Improving the sports skills of wrestlers who are forced to regulate their body weight before responsible competitions requires the use of a wide arsenal of complex means of restoring and maintaining the sports regime. Practical recommendations for the introduction of freestyle athletes methods of weight loss of highly qualified athletes are given.

Ключевые слова: вольная борьба, снижение веса, диета.

Keywords: freestyle wrestling, weight loss, diet.

Сгонка веса – кратковременная потеря веса, обычно в спорте с целью выступления в более лёгкой весовой категории, обычно с помощью потери жидкости. Сгонку веса могут позволить борцы, достигшие достаточно высокого спортивного мастерства, с устоявшимся весом. Регулирование веса в пределах 2-3 кг способствует повышению работоспособности, улучшению ориентировки в пространстве,



обострению чувств и повышению такого физического качества, как быстрота. В основном борцы сгоняют вес по 4-5 кг. по 6-7 кг сгоняют ради больших побед. Более 8 кг можно сгонять лишь 1-2 раза

в своей спортивной карьере ради больших побед на крупных международных соревнованиях.

Цель – исследование предсоревновательной сгонки веса высококвалифицированного спортсмена вольного стиля и его влияние на спортивный результат.

Регулирование веса в спортивной практике играет важную роль. Каждый спортсмен должен регулярно контролировать свой вес. Рациональное регулирование веса спортсмена является важным аспектом его предсоревновательной подготовки и залогом успешного выступления на соревнованиях, а также фактором его спортивного долголетия.

Существует два способа снижения веса тела: форсированный и рассредоточенный. При большой сгонке веса, важное значение имеет состояние здоровья спортсмена, его тренированность, устойчивые психофизические качества. Если имеется значительное превышение веса, то к его сгонке следует готовиться заблаговременно.

Дневной рацион борца по объему должен быть небольшим, чтобы не перегружать органы пищеварения. Для этого в пищу борца необходимо включать высококалорийные легкоусвояемые и полноценные продукты. Пища, принимаемая перед тренировками, должна быть высококалорийной, но малообъемной, хорошо усвояемой с преобладанием полноценных белков, содержать в достаточном количестве углеводы, фосфор и витамин С. Нежелательно принимать пищу в большом объеме непосредственно перед физической нагрузкой. После спортивной тренировки потребляемая пища должна быть калорийной и питательной, с достаточным количеством полноценных белков. Для борцов большое значение имеет питьевой режим. Суточная потребность в воде составляет около 2,5-3 литров, то есть приблизительно 35-40 мл воды на 1 кг веса, но при тренировках потребность в воде возрастает. Для питья лучше использовать минеральные воды и фруктовые соки, так как вместе с ними в организм вводятся и микроэлементы.

Исследование проводилось на базе Академии борьбы имени Д.Г. Миндиашвили в 2019 году. Составили динамику снижения веса (табл. 1), мониторинг снижения веса (рис. 1), таблицу время восстановления и результат соревнования испытуемого (табл. 2).



Таблица 1 – Динамика снижения веса в зависимости от средства сгонки и питания

Дата	Вес кг, до тренировки	Вес кг, после тренировки	Питание	Средства сгонки
28.07	95	93	Каши 250 гр., крупы, бульон 250 гр., творог обезжиренный 5 % 200гр, куриное мясо 250 гр., протеин, омега3	Сауна, бег
29.07	94	94	Каши, крупы, бульон, фрукты, протеин, омега3	Бег
30.07	94	93	Каши, крупы, бульон, творог, протеин, омега3	Работа на ковре, бег
31.07	93	92	Каши, крупы, бульон, овощи, протеин, омега3	Работа на ковре, бег
1.08	93	92	Каши, рыба, бульон, овощи, протеин, омега3	Бег, сауна
2.08	93	92	Каши, бульон, фрукты, протеин, омега3	Бег
3.08	93	92	Каши, бульон, фрукты, протеин, омега3	Бег, работа на ковре



Рисунок 1 – Мониторинг снижения веса



Таблица 2 – Время восстановления и результат соревнования испытуемого

Стадия	Восстановление	Очки	Результат
1/8	3 часа	10:0	Выиграл
1/4	30 минут	8:3	Выиграл
1/2	3 часа	1:9	Проиграл
За 3 место	24 часа	5:1	Выиграл

Заключение. Здоровье – одна из тех вещей, которыми профессиональным спортсменам приходится жертвовать. Если спортсмену необходимо сбросить вес за экстремально короткое время, желательно проводить коррекцию веса только под наблюдением спортивного врача и специалиста-диетолога, и такая коррекция должна быть индивидуальной.

Для управления регулированием веса спортсмена в тренировочном процессе требуются знания объективных закономерностей взаимосвязи между состоянием спортсмена, особенно весовые показатели, и задаваемой тренировочной нагрузкой. Знание этих объективных закономерностей позволяет достаточно точно контролировать выполняемую спортсменом тренировочную нагрузку.

Обязательно перед началом подготовки к снижению веса спортсмен проходит тщательное диспансерное врачебное обследование, после которого совместно с тренером решается вопрос о возможности и целесообразности сгонки веса, оценивая здоровье и функциональное состояние человека. В подготовительный период необходимо постоянно контролировать массу тела. Контроль следует осуществлять путем взвешивания. Данные рекомендуется вносить в спортивный дневник.

Литература

1. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для высших физкультурных учебных заведений / А.А. Васильков. – Москва, 2008. – 381 с.
2. Геселевич, В.А. Регулирование веса спортсмена / В.А. Геселевич. – Москва: ФиС, 1976. – 124 с.
3. Ионов, С.Ф. Снижение веса тела перед соревнованиями / С.Ф. Ионов, В.И. Шубин // Спортивная борьба: ежегодник. – Москва, 1986. – 46 с.
3. Методические основы рационализации питания в физической культуре и спорте: учеб. пособие / под ред. В.В. Белоусова. – Санкт-Петербург: Олимп, 2003. – 168 с.



References

1. Vasilkov, A. A. Theory and methodology of physical education. Textbook for higher physical education institutions / A. A. Vasilkov. – Moscow, 2008. – 381 p.
2. Geselevich, V. A. Regulation of the weight of an athlete / V. A. Geselevich. – M.: FiS, 1976. – 124 p.
3. Ionov, S. F. Reduction of body weight before competitions / S. F. Ionov, V. I. Shubin // Sports wrestling: Yearbook. Moscow, 1986-46 p.
3. Methodological foundations of rationalization of nutrition in physical culture and sports: textbook. manual / ed. by V. V. Belousov. St. Petersburg: Olimp St. Petersburg, 2003. – 168 p.

* * *

Xiaoquan Zhang, Ph.D.

*Dalian University of Technology,
China*

Timofeeva K.N.

*Institute of Foreign Philology and Regional Studies,
North-Eastern Federal University
in Yakutsk, Russia*

RESEARCH ON THE BALANCE ADJUSTMENT MECHANISM OF SINGLE LEG STANCE IN AGED PEOPLE BEFORE AND AFTER VISUAL DEPRIVATION

Abstract. *Aims:* To investigate the characteristics of the standing balance of the dominant and non-dominant sides of the elderly before and after visual deprivation, and to explore the relationship between vision and balance regulation mechanism of the elderly. *Methods:* Eight elderly female subjects with no injury were selected. The Vicon 3D motion capture analysis system, AMTI force platform and Noraxon surface electromyography tester were used to acquire the kinematics and kinetics of lower limbs standing on both sides before and after visual deprivation. Differences before and after visual deprivation were compared using a paired T test. *Results:* 1) After visual deprivation, the average vibrational frequency of sagittal axis and frontal axis of single-footed standing body was significantly lower than that before visual deprivation, and the maximum amplitude of vibration was larger; 2) After visual deprivation, the maximum vibration amplitude of single-foot standing frontal axis of the non-dominant side was significantly larger than that of the dominant side ($P < 0.05$), and the average vibration frequency of sagittal axis and frontal axis of the dominant side and the non-dominant side standing balance was not. Significant difference ($P > 0.05$); 3) After the visual deprivation, integral electromyography values of the rectus femoris and lateral femoral muscles of lower limbs were significantly



greater than those before visual deprivation ($P < 0.05$). The non-dominant lateral support of lower extremity tibialis anterior and gastrocnemius muscles was significantly greater than the visual deprivation ($P < 0.05$). *Conclusion:* There are differences in standing kinematics and muscle mechanics of the elderly before and after visual deprivation. After visual deprivation, the single-foot support center of gravity of the elderly has lower vibration frequency, larger amplitude and lower stability, but the performance on the dominant side is not obvious. Before and after visual deprivation, the elderly mainly rely on the knee joint to maintain the dominant side lower limb standing balance, and the non-dominant side mainly relies on the ankle joint and the knee joint to maintain balance.

Keywords: Aged People; Balance Ability; Visual Deprivation; Single Leg Stance; Dominant; Non-dominant.

1. Introduction. China is now facing this important issue of aging. According to the data of National Bureau of Statistics, up to 2014, the population aged 60 years and above reached 212.42 million, accounting for 15.5 % of the total population, while the population aged 65 years and above accounted for 10.1 %. This has made China the only country in the world with an aged population of over 100 million ^[1]. The huge population of the elderly will bring huge welfare, medical and social pressure to our country. Human muscle strength, balanced capacity and visual ability gradually declines with age, causing elderly people far more at risk of falling down in their daily life than younger people. Sports injuries (such as fractures) and other diseases (such as infections and sudden cardiovascular diseases) caused by tumble are difficult for individual system of aging to repair and recover ^[2]. Therefore, to understand the balance regulation mechanism in elderly people standing on single foot after visual afferent signal is deprived plays an important role in preventing the elderly from falling down.

The balance of human body is maintained by the coordination of vestibular sensation, proprioception, vision and motor system, and it is usually divided into dynamic balance and static balance. At present, a number of studies have been conducted on dynamic balance regulation of elderly patients with chronic low back pain, stroke hemiplegia, knee osteoarthritis and plantar fasciitis ^[3-5]. However, the single-foot static balance regulation mechanism in the case that the visual signals is blocked has not attracted extensive attention. The coordination of the motor system in static balance includes ankle adjustment mode, hip adjustment mode and stride adjustment mode. When the bearing surface is relatively stable, it mainly depends on the ankle adjustment mode. When the body is in an unstable state, it shifts to the hip adjustment mode. When external force



interferes too much and the body's center of gravity exceeds its stability limit, stride adjustment is used to maintain the body balance. At present, the static single-double foot standing balance is mostly evaluated by center of mass (COM) and center of pressure (COP) ^[11-20]. Some scholars compared the movement distance of COP and COM in the direction of sagittal axis and frontal axis before and after visual deprivation of the elderly to judge the balance ability ^[17]. Some researchers also compared the average velocity, moving area and displacement shape of COP and COM in different directions before and after visual deprivation. There are also some researchers compared the angle between COM and COP before and after visual deprivation, so as to facilitate the normalization of different height groups ^[22].

Some researchers compared the total length of COP trajectory and the ellipse area of COP moving trajectory in the standing balance of single and double feet of adolescents of different ages to explore the development law of adolescents' balance ^[23]. Some researchers also used the balance function detection system(win-pod) to analyze and compare the length of COP shaking path and the peripheral area of the trajectory of obese children under the standing balance of single and double feet ^[24]. The research on the performance of standing balance adjustment ability before and after visual deprivation is detailed, but there are few explorers on the biomechanical mechanism of the single-foot standing balance adjustment on the dominant side and the non-dominant side of the elderly before and after visual deprivation.

In this study, Vicon Motion Capture Systems, AMTI force platform and Noraxon sEMG tester are used to compare and analyze the characteristics of single foot standing balance between dominant and non-dominant side of elderly female subjects before and after visual deprivation. This study aims to explore the balance adjustment mechanism of the single foot standing balance between the dominant and non-dominant side before and after visual deprivation, so as to reduce the risk of tumble in the elderly, and provide guidance and help for the elderly in terms of fitness, prevention of fall injuries and improvement of life quality.

2. Materials and methods

2.1. Participants

A total of eight subjects (aged : 68 ± 1.6 years, height : 160 ± 3.1 cm, body mass: 53 ± 6.2 kg) participated in this study. All subjects are volunteered for participation giving their written informed consent and confirmed that there is no spinal and lower limb injury within 1 year. No strong exercise



is performed within 24 hours before the experiment, and all aspects of the body functioned well.

2.2. Experimental apparatus

This experiment uses the British Vicon Motion Capture Systems (including eight MX-F40 infrared cameras, Vicon Giganet dedicated server, PC host and standard accessories) to collect the barycenter COM data of lower limbs before and after visual deprivation, the acquisition frequency is 150Hz. Establish a human body model based on the Plug-in Full body, 34 Marker balls are accurately pasted on the markers of all links and joints of the subject, as shown in figure 1.

Measurement of COP data uses the US-made AMTI force platform (The length, width and height are 600mm × 400mm × 80mm, weighs about 32Kg, the maximum frequency is 1000Hz, and can bear up to 8.9kN). The sampling frequency of this experiment is 1000Hz.

The EMG data is measured using a US-made Noraxon sEMG tester (including wireless data receiving box, sEMG acquisition module, electrode slice, data cable, etc) with a sampling frequency of 1500 Hz. The muscles affixes with myoelectric patch of the lower extremity are bilateral tibia anterior, gastrocnemius, rectus femoris, biceps femoris, vastus medialis and vastus lateral.

In this experiment, the Vicon Motion Capture Systems, AMTI force platform and Noraxon sEMG tester are connected synchronously by an AD digital-to-analog converter.

2.3. Experimental procedure

2.3.1. Test method

Before the experimental, the subjects use a treadmill to walk as a warm-up activity of about 5 minutes. The dominant side and the non-dominant side of the subjects are judged by kicking. Before the kicking test in situ on both left and right foot, first familiarize the subject with this action. In the formal test, each side performs 3 kicks and records each score. The farthest scores on two sides are selected for evaluation and the farthest side of the kick is rated as the dominant side.

The subjects are required to wear the tights, tight shorts and sports shoes provided by the laboratory and keep standing position with feet as wide as shoulder. Meanwhile, morphological parameters such as height, weight, leg length, knee width, ankle width and elbow width are measured.

1) Gait Test before visual deprivation: the test process is under the irradiation intensity of solar light source. Subjects are required to stand on



a single force platform with one foot on dominant side/non-dominant side, with both eyes looking straight ahead and arms are naturally straightened and abducted by 30°. After the subjects remain stable, relevant data collection starts and the balance should be maintained for 10 s.

2) Gait Test after visual deprivation: Gait data acquisition is carried out under the condition of no external light source and no visual signal transmission. During the experiment, the subjects' eyes are covered with a black lighttight mask, and stand on the force platform as above. Data collection begins after stabilization, and the collection time is 10s.

During the formal test, each subject should perform 3 specified movements on both sides of the lower limbs in accordance with the requirements before and after visual deprivation, and each movement interval is 3 min, so as to avoid errors in the collected data due to the learning of movements.

2.3.2. Index selection

1) The projection of the human center of mass (COM) on the supporting surface and the position of the human center of pressure (COP) are measured by the analysis module built in the motion capture system.

2) Data processing is performed using the analysis software provided by the EMG test system, and the collected EMG intensity values are rectified and bandpass filtered, and the integrated EMG values are obtained.

2.4. Data analysis

By using Matlab to process COM projection and COP data, the vibration frequency and maximum amplitude of COM projection and COP relative position are obtained. By using SPSS 17.0 statistical software to analyze experimental data, the data are expressed as mean number \pm standard deviation (\pm SD). Paired sample t-test for differences in gait indicators before and after visual deprivation. When $P < 0.05$, the difference between the data is considered significant, and $P < 0.01$, the difference between the data is considered very significant.

3. Results

3.1. Comparison of vibration frequency and amplitude maximum of single foot support COM projection and COP relative position before and after visual deprivation

It can be seen from table 1 that the vibration frequency of COM projection and COP relative position at the single foot standing balance of the elderly before and after visual deprivation, in the direction of sagittal axis supported on the non-dominant side, the vibration frequencies of COM



projection and COP relative position after visual deprivation are significantly lower than that before visual deprivation ($P < 0.05$), in the direction of sagittal axis supported on the dominant side, the vibration frequencies of COM projection and COP relative position after visual deprivation are significantly lower than that before visual deprivation ($P < 0.01$); in the direction of the frontal axis supported on the dominant side and the non-dominant side, the vibration frequencies of COM projection and COP relative position after visual deprivation are both significantly lower than that before visual deprivation ($P < 0.05$).

The maximum vibration amplitude of COM projection and COP relative position under the single foot standing balance of the elderly before and after visual deprivation is shown in table 2. In the sagittal axis direction, when the dominant side and the non-dominant side lower limbs are supported by single foot, the vibration frequencies of COM projection and COP relative position after visual deprivation are both significantly higher than those before visual deprivation ($P < 0.05$). In the frontal axis direction, the maximum vibration frequencies of COM projection and COP relative position after visual deprivation are significantly higher than those before visual deprivation supported by non-dominant side ($P < 0.05$), the maximum vibration frequencies of COM projection and COP relative position are no significant differences between before and after visual deprivation supported by dominant side ($P > 0.05$)

Table 1 – Comparison of COM and COP Position Vibration Frequency

Direction	Supporting side	Before visual deprivation	After visual deprivation	t	P
Sagittal axis	non-dominant side	23.51±1.10	17.91±4.41	3.262	0.017*
	dominant side	24.99±3.17	16.66±2.97	6.129	0.001**
Frontal axis	non-dominant side	29.29±1.64	22.38±3.17	5.949	0.01*
	dominant side	29.51±2.58	23.70±3.79	5.007	0.02*

Note: * is the comparison before and after visual deprivation, and difference is significant ($P < 0.05$); ** is very significant.



Table 2 – Comparison of COM and COP Position Maximum Vibration Amplitude

Direction	Supporting side	Before visual deprivation	After visual deprivation	t	P
Sagittal axis	non-dominant side	32.59±9.74	123.53±84.27	-2.503	0.046*
	dominant side	43.04±11.50	88.69±40.02	-2.619	0.040*
Frontal axis	non-dominant side	26.52±14.45	71.73±47.58	-2.446	0.049*
	dominant side	28.01±9.78	31.49±13.83	0.856	0.431

Note: * is the comparison before and after visual deprivation, and difference is significant ($P < 0.05$); ** is very significant.

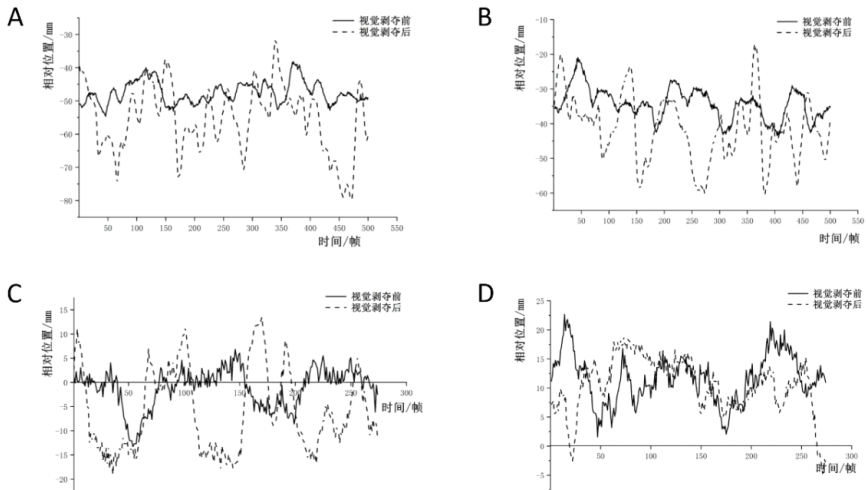



FIG. 1 – Comparison of Relative Position between COM Projection and COP before and after Visual Deprivation

Note: A is the sagittal axis comparison diagram of non-dominant side, B is the sagittal axis comparison diagram of dominant side, C is the frontal axis comparison diagram of non-dominant side, and D is the frontal axis comparison diagram of dominant side.



3.2. Comparison of vibration frequency and amplitude maximum of COM projection and COP relative position on the dominant side and the non-dominant side after visual deprivation

From table 3, the vibration frequency of COM projection and COP relative position in the dominant side and the non-dominant side of the elderly after visual deprivation can be seen that there is no significant difference in the vibration frequency of the dominant side after visual deprivation compared with that of the non-dominant side in both sagittal axis and frontal axis ($P>0.05$). In the comparison of maximum vibration amplitude of relative position in table 4, the maximum vibration amplitude of the non-dominant side of frontal axis is significantly higher than that of the dominant side ($P<0.05$), and there is no significant difference between the maximum vibration amplitude of dominant side and non-dominant side in sagittal axis direction ($P>0.05$).

Table 3 – Comparison of Relative Position Vibration Frequency between COM Projection and COP after Visual Deprivation

Direction	Dominant side	Non-dominant side	T	P
Sagittal axis	16.66±2.97	17.91±4.41	0.622	0.557
Frontal axis	23.70±3.79	22.38±3.17	-0.866	0.420

Note: * is the comparison before and after visual deprivation, and the difference is significant ($P<0.05$); ** is very significant.

Table 4 – Comparison of Relative Position Maximum Vibration Amplitude between COM Projection and COP after Visual Deprivation

Direction	Dominant side	Non-dominant side	T	P
Sagittal axis	88.69±40.02	123.53±84.27	1.071	0.325
Frontal axis	31.49±13.83	77.38±28.98	2.572	0.050*

Note: * is the comparison before and after visual deprivation, and the difference is significant ($P<0.05$); ** is very significant.



3.3. EMG data of the main muscles of the lower extremities of the elderly before and after visual deprivation

In integrated EMG data of lower limb of the supporting leg before and after visual deprivation (table 5), after the non-dominant side lower limb support, the integrated EMG of the tibial anterior muscle, gastrocnemius, rectus femoris and vastus lateralis are significantly higher than that before visual deprivation ($P<0.05$). The integrated EMG of rectus femoris and vastus lateralis are significantly higher than that before visual deprivation when supported by dominant side ($P<0.05$).

Table 5 – Comparing the IEMG Before and After Visual Deprivation

Supporting side	Muscles	Before visual deprivation	After visual deprivation	t	P
Non-dominant side	tibial anterior	94.59±12.53	143.80±29.04	-4.845	0.002**
	gastrocnemius	141.88±26.93	200.95±51.33	-3.115	0.017*
	biceps femoris	88.93±39.46	79.56±14.39	0.720	0.495
	vastus medialis	92.89±21.66	109.12±34.27	-1.696	0.134
	rectus femoris	64.68±22.80	91.65±23.49	-2.651	0.033*
	vastus lateralis	82.89±17.70	115.01±35.62	-2.582	0.036*
Dominant side	tibial anterior	98.80±26.33	90.56±3.96	0.894	0.401
	gastrocnemius	45.85±18.34	58.10±7.62	-1.424	0.197
	biceps femoris	99.11±36.65	119.23±20.08	-1.323	0.227
	vastus medialis	142.80±38.02	168.68±41.35	-1.158	0.285
	rectus femoris	102.94±26.23	146.18±37.19	-2.582	0.036*
	vastus lateralis	85.22±15.53	128.63±35.94	-3.424	0.011*

Note: * is the comparison before and after visual deprivation, and the difference is significant ($P<0.05$); ** is very significant.

4. Discussion

4.1. Vibration frequency and maximum value of COP-COM projection

The study found that there is a significant difference in the vibration frequency and maximum amplitude of COP projection and COM relative position before and after visual deprivation in the elderly single foot standing



task. This paper is based on the theory that the spatial-level collective variables in the cyclic causality of the self-organizing posture control system proposed by Bernstein. The spatial positional relationship between COP and COM projection is used to determine the body's standing balance adjustment ability, and the spatial level control makes the synergistic effect output of muscle-joint chain can adapt to external environment and motion task requirements ^[25]. The results of the experiment are consistent with the results of Ji-Hyun Ko's research ^[26]. In the balance task, the positional relation between COP and COM vertical projection is used to reflect the synergy and action of the underlying muscle-joint. The positional relation includes the maximum vibration frequency and amplitude of COM projection and COP relative position.

The vibration frequency of COP-COM relative position of standing on single foot is both obviously different in the direction of sagittal axis and frontal axis before and after visual deprivation, and the frequency after visual deprivation is lower than that before visual deprivation ^[27]. A single-chain inverted pendulum model of static posture stability proposed by Winter et. al. is based on the relative position of the COP and COM in the direction of sagittal axis and frontal axis to determine the static standing balance of the human body. When comparing the human body to the inverted pendulum model, there is also its natural vibration frequency inside the model and the frequency is only related to the nature of the human body. Standing on one foot is more difficult than standing on two feet. In order to maintain the balance of the human body, the posture of the human body should be changed constantly according to the position of the body. As the human body swings in the front, back, left and right directions, the increase in vibration amplitude will inevitably lead to the decrease in vibration frequency. The higher COP-COM vibration frequency is, the more stable human body stands when standing on single foot. According to the experimental results, before visual deprivation, the human body mainly relies on vision, and assisted by proprioception and touch to maintain balance. The three spatial position feedback mechanisms work together, and the human body is in a relatively stable state, which can easily maintain the balance autonomously. However, while blocking the transmission of visual signal, and the human body only relies on proprioception and touch to maintain balance, and the balance maintenance ability is worse than that before visual deprivation, which is mainly reflected in the lower vibration frequency of COP-COM relative position.



Regardless of the direction of sagittal axis or frontal axis, the relative positional vibration amplitude of COP-COM projection after visual deprivation is higher than that before visual deprivation. According to the theory of human double feet standing stability, the evaluation of standing stability refers to that the projection of human body centroid on the ground should be kept within the supporting surface. If the projection exceeds the supporting surface, the human body will be in an unbalanced state and more likely to fall and damage [28-29]. In the single foot standing task, it can be deduced that the projection of the human body centroid on the ground should be kept within the contour of the supporting foot. The supporting foot contour in the theory can be transformed into the position of COP. If the projection of COM is right at the point of COP, the human body is considered to be in the most balanced posture. Since the human body has its own natural vibration frequency, it is unrealistic to keep the projection of COM at the point of COP at all. Therefore, if the projection of COM is too far away from the position of COP, the balance of the human body will be destroyed. As the distance between the projection of COM and the position of COP gradually increases, the risk of falling to stand on single foot will increase. Therefore, by comparing the distance between the projection of COM and the position of COP, the risk of falling injury can be directly judged. This method can be named as the single-leg standing stability index. In this experiment, the maximum value of the relative spatial positional vibration of COP-COM represents the distance between the horizontal projection position of COP and COM at the furthest moment. To compare the stability of the human body in the direction of sagittal axis and frontal axis before and after visual deprivation, the single-foot stand stability evaluation method is used. Comparing the distance between COP and COM projection, we can draw the conclusion that after visual deprivation the human body can hardly maintain balance under the condition of no visual signal assistance, and only rely on the proprioception and sole touch. Even during the experiment, many subjects had difficulty maintaining their balance before the data is collected, about to fall and then land on their feet. This situation mostly occurs in the non-dominant single foot standing task, while the dominant side of standing has lower vibration amplitude, higher vibration frequency and easier to maintain balance than the non-dominant side.

4.2. EMG performance

As can be seen from the data of muscle integrated electromyogram, the muscles of each lower limb work more after visual deprivation than before



visual deprivation. Since the proprioceptive effects of the muscles, tendons and joints of the lower extremities are amplified after visual deprivation, the continuous tension of the muscles of the lower extremities, continuous feedback of posture information and spatial position information are required. Therefore, after the visual deprivation, the muscle integrated EMG of the lower limb muscles is much larger than before the visual deprivation.

The integrated EMG of vastus lateralis and rectus femoris are significantly different before and after visual deprivation when supported by dominant lower extremity, while the integrated EMG of tibialis anterior muscle, gastrocnemius, vastus lateralis and rectus femoris are significantly different when supported by non-dominant lower extremity. The vastus lateralis and rectus femoris jointly control the movement of the lower limb knee joint, while the tibialis anterior muscle and gastrocnemius control the movement of the ankle joint. Research results show that in the dominant side support task, the human body mainly relies on the proprioception of the muscles around the knee to maintain balance in the absence of visual signal; in the non-dominant side support task, the balance mainly depends on the joint action of the muscle groups around the knee joint and ankle joint. This further indicates that the ability to maintain balance supported by the non-dominant side is weaker after visual deprivation.

5. Conclusions

There is a difference in the single foot standing kinematics and muscle mechanics of the elderly before and after visual deprivation. After visual deprivation, the vibration frequency of gravity center supported by single foot of elderly is lower, the amplitude is larger and the stability is lower, but the performances on the dominant side are not obvious. Before and after visual deprivation, the elderly mainly relies on the knee joint to maintain the dominant side standing balance, while the non-dominant side mainly relies on the ankle and knee joints to maintain balance. Therefore, it is suggested that the elderly should properly strengthen the strength of non-dominant ankle and knee muscles, enhance or maintain lower extremity movement and balance maintenance ability, so as to reduce the risk of falling in the elderly in daily life.

Supplementary Materials

Acknowledgments

Author Contributions

Conflicts of Interest



References

1. 国家统计局. 中华人民共和国2017年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL]. http://www.stats.gov.cn/tjsj/zxfb/201802/t20180228_1585631.html,2018-2-28.
2. McDonough, C.M., et al., Falling Down on the Job: Evaluation and Treatment of Fall Risk Among Older Adults With Upper Extremity Fragility Fractures. *PHYSICAL THERAPY*, 2017. 97(3): p. 280-289.
3. Pauk, J. and K. Minta-Bielecka, A new classification of hemiplegia gait patterns based on bicluster analysis of joint moments. *ACTA OF BIOENGINEERING AND BIOMECHANICS*, 2016. 18(4): p. 33-40.
4. Peixoto, J.G., et al., Analysis of symmetry between lower limbs during gait of older women with bilateral knee osteoarthritis. Aging clinical and experimental research, 2018.
5. Kim, W., et al., Development of a Feedback Device for the Correction of Toe-out Gait in Patients with Hemiplegia. *BRAIN INJURY*, 2012. 26(4-5): p. 612-612.
6. Matsumoto, H., et al., Diagnosis of knee osteoarthritis and gait variability increases risk of falling for osteoporotic older adults: The GAINA study. *English*, 2015. 1(1): p. 46-52.
7. Mat, S., et al., Effect of Modified Otago Exercises on Postural Balance, Fear of Falling, and Fall Risk in Older Fallers With Knee Osteoarthritis and Impaired Gait and Balance: A Secondary Analysis. *PM&R*, 2018. 10(3): p. 254-262.
8. Lee, K. and Y.W. Lee, Efficacy of ankle control balance training on postural balance and gait ability in community-dwelling older adults: a single-blinded, randomized clinical trial. *Journal of physical therapy science*, 2017. 29(9): p. 1590-1595.
9. Cao, Y., et al., Kinect-based gait analyses of patients with Parkinson's disease, patients with stroke with hemiplegia, and healthy adults. *CNS NEUROSCIENCE & THERAPEUTICS*, 2017. 23(5): p. 447-449.
10. Lee, J., et al., Reliability and feasibility of gait initiation centre-of-pressure excursions using a Wii Balance Board in older adults at risk of falling. Aging clinical and experimental research, 2018.
11. Hemmati, L., et al., Evaluation of Static and Dynamic Balance Tests in Single and Dual Task Conditions in Participants With Nonspecific Chronic Low Back Pain. *Journal of chiropractic medicine*, 2017. 16(3): p. 189-194.
12. Shin, Y.J., S.M. Kim and H.S. Kim, Immediate effects of ankle eversion taping on dynamic and static balance of chronic stroke patients with foot drop. *Journal of physical therapy science*, 2017. 29(6): p. 1029-1031.
13. Gonçalves, G.A., et al., Static, dynamic balance and functional performance in subjects with and without plantar fasciitis. *Fisioterapia em Movimento*, 2017. 30(1): p. 19-27.
14. Sofianidis, G., A. Dimitriou and V. Hatzitaki, A Comparative Study of the Effects of Pilates and Latin Dance on Static and Dynamic Balance in Older Adults. *JOURNAL OF AGING AND PHYSICAL ACTIVITY*, 2017. 25(3): p. 412-419.



15. Yong, M. and Y. Lee, Effect of ankle proprioceptive exercise on static and dynamic balance in normal adults. *Journal of physical therapy science*, 2017. 29(2): p. 242-244.

16. Maciaszek, J., Effects of Posturographic Platform Biofeedback Training on the Static and Dynamic Balance of Older Stroke Patients. *JOURNAL OF STROKE & CEREBROVASCULAR DISEASES*, 2018. 27(7): p. 1969-1974.

17. Lin, Y., et al., Postural stability and trunk muscle responses to the static and perturbed balance tasks in individuals with and without symptomatic degenerative lumbar disease. *Gait & posture*, 2018. 64: p. 159-164.

18. Cancela Carral, J.M., et al., Relationship Between Body Mass Index and Static and Dynamic Balance in Active and Inactive Older Adults. *Journal of geriatric physical therapy (2001)*, 2018.

19. Cha, J., et al., Static balance according to hip joint angle of unsupported leg during one-leg standing. *Journal of physical therapy science*, 2017. 29(5): p. 931-935.

20. Kilby, M.C., S.M. Slobounov and K.M. Newell, Augmented feedback of COM and COP modulates the regulation of quiet human standing relative to the stability boundary. *GAIT & POSTURE*, 2016. 47: p. 18-23.

21. Mieville, C., et al., More symmetrical gait after split-belt treadmill walking does not modify dynamic and postural balance in individuals post-stroke. *JOURNAL OF ELECTROMYOGRAPHY AND KINESIOLOGY*, 2018. 41: p. 41-49.

22. Kilby, M.C., et al., Real-time visual feedback of COM and COP motion properties differentially modifies postural control structures. *EXPERIMENTAL BRAIN RESEARCH*, 2017. 235(1): p. 109-120.

23. 张建国,施雪琴,徐舟峰.不同年龄阶段青少年静态平衡机能研究[J].*中国运动医学杂志*,2012,31(03):202-206+211.

24. 马金花,庞尔江.学龄肥胖儿童双足静态平衡能力的研究[J].*当代体育科技*, 2015, 5(27):12-13.

25. M. Latash, M.T. Turvey, *Dexterity and its development*, Lawrence Erlbaum, Mahwah, NJ (1996), pp. 3-244

26. Ko, J., J.H. Challis and K.M. Newell, Transition of COM-COP relative phase in a dynamic balance task. *HUMAN MOVEMENT SCIENCE*, 2014. 38: p. 1-14.

27. Winter, D.A., et al., Stiffness control of balance in quiet standing. *JOURNAL OF NEUROPHYSIOLOGY*, 1998. 80(3): p. 1211-1221.

28. Shumay-Cook A, Woollacorr M H. *Motor Control: Translating Research into Clinical Practice [M]*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2007

29. Winter D A. *Biomechanics and Motor Control of Human Movement [M]*. Hoboken: John Wiley and Sons, 2009.

* * *



Секция 4

АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

УДК 796.4

Барцайкин А.В.

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
г. Якутск*

Бакулин С.В.

*Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева,
г. Саранск*

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ, К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности адаптации спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, к экстремальным воздействиям внешней среды. Проанализированы основные физиологические механизмы адаптации к экстремальным воздействиям внешней среды. Показано, что при адаптации к экстремальным воздействиям у спортсменов-легкоатлетов существует высокий риск развития заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой, дыхательной систем и периферической нервной системы.

Abstract. The article deals with the peculiarities of adaptation of athletes engaged in track and field athletics to extreme environmental influences. The main physiological mechanisms of adaptation to extreme environmental influences are analyzed. It is shown that when adapting to extreme impacts, track and field athletes have a high risk of developing diseases, primarily of the cardiovascular and respiratory systems and the peripheral nervous system.

Ключевые слова: адаптация, легкая атлетика, экстремальное воздействие, внешняя среда, спорт.

Keywords: adaptation, athletics, extreme impact, external environment, sports.

Введение. Жизнь, работа и занятия спортом в экстремальных природных условиях – сложная задача даже для здоровых людей. Проблема заключается не только в приспособлении организма к экстремаль-



ным природным условиям, но и в достижении оптимальных результатов в спорте. Так, в организме спортсменов происходят различные адаптивные биологические процессы для того, чтобы справиться со специфическими стрессовыми факторами экстремальных природных условий, такими как холод, жара и гипоксия (большая высота).

Большинство спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, выполняют предварительные упражнения, часто называемые «разминкой», для подготовки к тренировке либо соревнованиям. Основная цель разогрева – вызвать как температурные, так и не связанные с температурой реакции для оптимизации производительности. Проблема оценки состояния адаптированности в значительной степени связана с определением критериев и диапазона нормы реакции физиологических систем человека, находящегося под воздействием необычных или экстремальных условий внешней среды [4].

Как отмечает Махарова Н.В. и коллеги, а также целый ряд других физиологов, определение временного диапазона того или иного адаптационного периода можно проводить не только на основе стабилизации ответов функциональных систем на дополнительный возмущающий фактор, но и по степени корреляционных взаимосвязей между физиологическими системами организма [5].

Справляться с экстремальным воздействием внешней среды сложно. Ф.М. Фишер отмечает, что продуктивное выполнение спортсменами-легкоатлетами тренировочного процесса требует преодоления специфических факторов окружающей среды с помощью адаптивных биологических процессов различного рода, в том числе адаптации, акклиматизации и привыкания [7].

По мнению А.П. Акермана, адаптация – эволюционный процесс в результате естественного отбора, происходящего на протяжении поколений, который приводит к экспрессии определенных генов, оптимизирующих функции (генетическая адаптация). Это также происходит в течение жизни организма, когда требуются специализированные функции органов (фенотипическая адаптация) [1].

Д. Гай в своих исследованиях приходит к выводу, что физиологические реакции помогают поддерживать гомеотермию при тепловом стрессе. При тепловом стрессе механизмы охлаждения включают усиление кровотока в коже и потоотделение, и в то же время иницируются меры кровообращения для поддержания центрального кровяного давления, например, за счет увеличения объема плазмы и



сердечного выброса. При воздействии низких температур, потеря тепла у спортсменов-легкоатлетов предотвращается периферической вазоконстрикцией и выделением тепла за счет дрожи и несвязанной активности митохондрий [3].


М. Бурчер с коллегами отмечают, что морфологические изменения при экстремальном тепловом стрессе, например, включают изменения в соотношении массы тела к поверхности тела и в количестве подкожно-жировой массы. Оба они увеличиваются в холодных условиях, что имеет смысл из-за свойств сохранения тепла [2].

При воздействии экстремальных температур окружающей среды система терморегуляции должна поддерживать стабильную внутреннюю температуру, например, предотвращая потерю тепла и усиление термогенеза на холоде, а также отводя тепло при повышении внутренней температуры. Гипотермический ответ характеризуется более выраженным падением внутренней температуры по сравнению со спортсменами, которые в должной мере не прошли акклиматизацию. Снижение температуры кожи указывает на изоляционный ответ, а метаболический термогенез (дрожь и отсутствие дрожи) – на метаболический ответ [6].

Рассматривая адаптацию спортсменов-легкоатлетов к экстремальным воздействиям внешней среды, можно отметить, что острое воздействие холода вызывает мощные вегетативные гомеостатические реакции для предотвращения потери тепла и поддержания внутренней температуры тела.

Величина эффекторных реакций на холод варьируется в зависимости от тяжести и продолжительности воздействия, физической активности и одежды, а также индивидуальных характеристик, таких как возраст, пол и др [2].

Выводы. Лучшее понимание всех адаптивных процессов предоставит знания о работоспособности и болезненных состояниях спортсменов-легкоатлетов в экстремальных условиях, и о том, как добиться оптимальных показателей в спорте. И это особенно важно, когда организму спортсмена-легкоатлета приходится справляться не только с одним, но и с комбинациями стрессоров. Такие нагрузки в экстремальных природных условиях могут ускорить нервно-мышечные и сердечно-сосудистые нарушения, ограничивающие выносливость спортсмена-легкоатлета. Подготовка к соревнованиям в жаре должна включать режим акклиматизации. Спортсмены также должны



рассмотреть возможность охлаждения, чтобы уменьшить тепловыделение во время разминки и минимизировать обезвоживание.

Литература

1. Акерман А.П. Тепловой стресс и обезвоживание при адаптации к работоспособности / А. П. Акерман, М. Типтон, С. Минсон, Дж. Д. Коттер // *Температура*. – 2016. – С. 412-436. – URL: <https://doi.org/10.1080/23328940.2016.1216255> (дата обращения: 10.02.2021)

2. Бурчер М. Экстремальные земные условия: жизнь в условиях теплового стресса и гипоксии. Повествовательный обзор // М. Бурчер, Х. Гаттерер, Дж. Буртчер, Х. Майербёрл // *Экологическая, авиационная и космическая физиология*. – 2018. – С. 271 – 281. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29867589/> (дата обращения: 11.02.2021)

3. Гай Дж. Х. Адаптация к жарким условиям окружающей среды: изучение основы производительности, процедур и будущих направлений для оптимизации возможностей для профессиональных спортсменов / Дж. Х. Гай, Г. Б. Дикин, а. М. Эдвардс, С. М. Миллер, С. М. Пайн // *Спортивная медицина*. – 2014. – С. 303–311. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25380791/> (дата обращения: 10.02.2021)

4. Максимов А. Л. Подходы к оценке региональной нормы реакции и адаптации физиологических систем организма у человека на Севере / А. Л. Максимов, В. Н. Голубев, В. Н. Носов // *Вестник ДВО РАН*. – 2007. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-otsenke-regionalnoy-normy-reaktsii-i-adaptatsii-fiziologicheskikh-sistem-organizma-u-cheloveka-na-severe> (дата обращения: 12.02.2021).

5. Махарова Н. В. Дистрофия миокарда на фоне физического перенапряжения у спортсменов в условиях Крайнего Севера // Н. В. Махарова, И. А. Пинигина, А. А. Захарова, Ф. А. Иорданская // *Вестник спортивной науки*. – 2007. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distrofiya-miokarda-na-fone-fizicheskogo-perenapryazheniya-u-sportsmenov-v-usloviyah-kraynego-severa> (дата обращения: 12.02.2021).

6. Нифонтова О. Л. Функциональные возможности дыхательной системы спортсменов, постоянно проживающих в условиях Севера / О. Л. Нифонтова, Н. Н. Сетяева, В. З. Коньков, К. С. Конькова // *Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье*. – 2015. – № 4 (20). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktSIONalnye-vozmOzhnosti-dyhatelnoy-sistemy-sportsmenov-postoyanno-prozhivayuschih-v-usloviyah-severa> (дата обращения: 12.02.2021).

7. Фишер Ф. М. Потемнение белой жировой ткани в адаптивном термогенезе / Ф. М. Фишер, С. Кляйнер С., Н. Дурис, Е. С. Фокс, Р. Дж. Мепани. – 2012. – С. 271-281. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22302939/> (дата обращения: 12.02.2021)



Referenses

1. Akerman A. P. Heat stress and dehydration during adaptation to working capacity / A. P. Akerman, M. Tipton, S. Minson, J. D. Cotter // *Temperature*. – 2016. pp. 412–436. – URL: <https://doi.org/10.1080/23328940.2016.1216255> (accessed: 10.02.2021)
2. Burcher M. Extreme terrestrial conditions: life under conditions of heat stress and hypoxia. Narrative review // M. Burger, H. Gatterer, John. Bertcher, H. Myerberg // *Environmental, aviation, and space physiology*. – 2018. – P. 271–281. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29867589/> (accessed: 11.02.2021)
3. Guy J. H. Adaptation to hot environmental conditions: studying the basis of performance, procedures and future directions for optimizing opportunities for professional athletes / J. H. Guy, G. B. Deakin, A. M. Edwards, S. M. Miller, S. M. Pine // *Sports medicine*. – 2014. – P. 303–311. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25380791/> (accessed: 10.02.2021)
4. Maksimov A. L. Approaches to the assessment of the regional norm of reaction and adaptation of physiological systems of the human body in the North / A. L. Maksimov, V. N. Golubev, V. N. Nosov // *Vestnik DVO RAS*. – 2007. – No. 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-otsenke-regionalnoy-normy-reaktsii-adaptatsii-fiziologicheskikh-sistem-organizma-u-cheloveka-na-severe> (accessed 12.02.2021).
5. Makarova N. V. myocardial Dystrophy physical overstrain in athletes in the far North // N. V. Makarova, A. I. Pinigin, A. A. Zakharov, F. A. Jordan // *Bulletin of Sports Science*. – 2007. – No. 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distrofiya-miokarda-na-fone-fizicheskogo-perenapryazheniya-u-sportsmenov-v-usloviyah-kraynego-severa> (accessed 12.02.2021).
6. Nifontova O. L. Functional capabilities of the respiratory system of athletes permanently residing in the conditions of the North / O. L. Nifontova, N. N. Setyaeva, V. Z. Konkov, K. S. Konkova // *Bulletin of the Medical Institute «Reaviz»: rehabilitation, doctor and health*. – 2015. – № 4 (20). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye-vozmozhnosti-dyhatelnoy-sistemy-sportsmenov-postoyanno-prozhivayuschih-v-usloviyah-severa> (accessed 12.02.2021).
7. Fischer F. M. Darkening of white adipose tissue in adaptive thermogenesis / F. M. Fischer, S. Kleiner S., N. Duris, E. S. Fox, R. J. Mepani. – 2012. –P. 271–281. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22302939/> (accessed 12.02.2021)

* * *



УДК 796:614.2

Гаврильев С.И.

*Арктический государственный агротехнологический университет,
г. Якутск*

ЗНАЧИМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН 40-49 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ

Аннотация. Одним из наиболее распространенных видов двигательной активности является теннис. У людей регулярно занимающихся теннисом отмечается улучшение в деятельности в сердечно-сосудистой системы, нормализация массы тела, снижается психическое напряжение, повышается уровень физических качеств. Цель исследования – выявление показателей оценки физической подготовленности мужчин, занимающихся оздоровительной физической культурой с элементами тенниса. Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 60 мужчин в возрасте от 40-49 лет, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 30 человек в каждой. Выводы. После педагогического эксперимента достоверно выросли показатели физической подготовленности и функционального состояния испытуемых.

Abstract. One of the most common types of physical activity is tennis. People who regularly play tennis have an improvement in activity in the cardiovascular system, normalization of body weight, decrease in mental stress, and increase in the level of physical qualities. The aim of the research is to reveal the indicators for assessing the physical fitness of men, who engaged health-improving physical culture with elements of tennis. Research methodology and organization. The study involved 60 men aged 40-49 years, who were divided into experimental and control groups of 30 people each. Conclusions. After the pedagogical experiment, the indices of physical readiness and functional state of the tested significantly increased.

Ключевые слова: теннис, сила, быстрота, гибкость, ловкость, педагогическое тестирование, оценка.

Keywords: tennis, strength, speed, flexibility, dexterity, pedagogical testing, assessment.

Введение. Контроль во время оздоровительных занятий мужчин второго периода зрелого возраста традиционно направлен на оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы, количественных показателей здоровья, компонентного состава тела, психоэмоционального состояния, а также отдельных физических качеств и способностей. Как показал анализ специальной научно-методической



литературы определению показателей общей и в особенности специальной физической подготовленности на занятиях оздоровительной направленности с мужчинами второго периода зрелого возраста уделяется незначительное значение. Аналитическим путем на основе анализа научно-методической литературы нами был отобран комплекс физических упражнений для применения их в процессе педагогического тестирования с целью получения информации о показателях физической подготовленности. Так как наше исследование направлено на разработку занятий оздоровительной направленности с элементами тенниса, то наряду с анализом научно-методической литературой по рекреации, оздоровительной физической культуре также были проанализированы литературные источники, посвященные контролю в теннисе, применение данного вида спорта на занятиях оздоровительной направленности с лицами разного возраста.

Методика и организация исследования. Был отобран комплекс из 19 тестов для контроля общей и специальной физической подготовленности. В исследовании приняли участие 60 мужчин в возрасте от 40-49 лет. Комплекс для контроля общей физической подготовленности включал 11 упражнений: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с, подъем прямых ног до угла 90 из исходного положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, ловля падающей линейки, динамометрия правой и левой кисти. Упражнения для контроля специальной физической подготовленности: форхэнд (4 удара, с), бекхэнд (4 удара, с), броски набивного мяча 4 кг двумя руками справа (4 броска, с), броски набивного мяча 4 кг двумя руками слева (4 броска, с), форхэнд на теннисной стенке за 15 с (количество ударов), бекхэнд на теннисной стенке за 15 с (количество ударов), подбивание мяча справа с лета без отскока на теннисной стенке за 10 с (количество ударов), подбивание мяча слева с лета без отскока на теннисной стенке за 10 с (количество ударов). Также для определения силы мышц кисти и предплечья соответствующим тестом является динамометрия правой и левой рук. Применяя в педагогическом тестировании данные тесты можно получить информацию о развитии таких физических качеств и способностей, как быстрота (бег 30 м по движению, 60 м по движению), сила (подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с, подъем прямых



ног до угла 90 из исходного положения лежа на спине, кистевая динамометрия), скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, прыжок вверх с места); ловкость, быстрота реагирования (ловля падающей линейки), гибкость (наклон туловища с вытягиванием рук из положения сидя, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье). При отборе упражнений для контроля специальной физической подготовленности в первую очередь руководствовались тем, чтобы средства являлись базовыми для тенниса, выполнение которых не вызывало значительных физиологических сдвигов в организме тестируемых, были скоростной направленности.

Результаты исследования и их обсуждение. Применяя отобранные упражнения провели тестирование общей и специальной физической подготовленности мужчин второго периода зрелого возраста. Средние, максимальные и минимальные показатели педагогического тестирования представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Результаты педагогического тестирования, направленного на определение показателей общей физической подготовленности мужчин 40 – 49 лет (n = 40)


Тест	Статистический показатель			
	\bar{x}	σ	min	max
Бег 30 м по движению, с	6,97	0,97	8,10	5,60
Бег 60 м по движению, с	11,47	1,60	14,40	9,60
Прыжок в длину с места, м	2,38	0,10	2,60	2,26
Прыжок вверх с мест, см	30,00	4,36	35,00	22,00
Ловля падающей линейки, см	18,60	2,54	22,00	15,00
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	8,83	4,50	15,00	1,00
Подъем прямых ног до угла 90 из исходного положения лежа на спине, количество раз	23,90	5,39	35,00	16,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с, количество раз	25,98	6,31	42,00	19,00
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	6,00	5,39	20,00	0,00
Динамометрия правой кисти, кг	44,65	4,07	54,00	39,00
Динамометрия левой кисти, кг	44,83	4,30	55,00	39,00



Анализ результатов тестирования общей физической подготовленности мужчин второго периода зрелого возраста продемонстрировал, что в некоторых тестах показатели отличаются значительно. Особенно это выражено в тестах, направленных на определение силы отдельных мышечных групп. Подтягивание из виса на высокой перекладине явилось наиболее сложным упражнением для обследуемых мужчин. Так, не смогли выполнить это упражнение ни разу восемь человек, что составило 20 % от общей выборки. Однако 10 % мужчин от общего числа обследованных подтянулись 20 раз. Также значительно отличаются результаты в таких тестах как сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с и подъем прямых ног до угла 90 из исходного положения лежа на спине, в которых минимальное значение продемонстрировали 15 % и 10 % тестируемых соответственно. В тесте на определение гибкости – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, результаты также значительно разнятся. Из 40 человек 10 % мужчин продемонстрировали минимальный показатель, а 7,5 % от всех обследованных показали максимальный результат. Такие данные можно объяснить тем, что среди занимающихся в группе присутствовали лица с нормальным весом, с предожирением, ожирением, с разными отклонениями в состоянии здоровья, различным уровнем физической подготовленности, а на занятиях оздоровительной направленности отдельно не уделялось внимание развитию физической подготовленности.

Таблица 2 – Результаты педагогического тестирования, направленного на определение показателей специальной физической подготовленности мужчин 40–49 лет (n = 40)

Тест	Статистический показатель			
	\bar{x}	σ	min	max
Форхэнд (4 удара, с)	16,92	3,98	14,30	25,30
Бекхэнд (4 удара, с)	17,35	4,23	14,50	25,90
Броски набивного мяча 4 кг двумя руками справа (4 броска, с)	17,86	4,82	27,30	13,80
Броски набивного мяча 4кг двумя руками слева (4 броска, с)	17,69	4,49	26,50	13,70
Форхэнд на теннисной стенке за 15 с (количество ударов)	11,20	2,32	15,00	7,00



Бекхэнд на теннисной стенке за 15 с (количество ударов)	12,30	2,24	15,00	7,00
Подбивание мяча справа с лета без отскока на теннисной стенке за 10 с (количество ударов)	15,00	2,83	18,00	10,00
Подбивание мяча слева с лета без отскока на теннисной стенке за 10 с (количество ударов)	13,00	2,45	16,00	10,00

Идентичная ситуация относительно различий в максимальных и минимальных показателей тестирования прослеживается в полученных результатах контроля специальной физической подготовленности мужчин второго периода зрелого возраста. Так как в педагогическом тестировании приняли участия мужчины, регулярно посещающие занятия оздоровительной направленности с элементами тенниса, то у них уже сформировался определенный арсенал навыков выполнения теннисных упражнений. Опыт занятий составил 1 год. Занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 90 мин. Следовательно, упражнения, предложенные для тестирования, не было необходимости разучивать, так как они их уже неоднократно выполняли на предыдущих занятиях. Так, в первом тесте при выполнении четырех ударов форхэнд, разница между минимальным и максимальным показателем составила 11 с, что достаточно весомо для выполнения кратковременного упражнения. Минимальное время выполнения продемонстрировали 6 человек, что составило 15 % от общего числа обследованных мужчин. Небольшой процент обследованных – 4 человека показали максимальный показатель в первом тесте. У наибольшего количества – 10 мужчин, что соответствует 25 % изучаемой выборки, показатели времени выполнения форхэнда находились в диапазоне 14,70 – 14,80 с. Во втором тесте по 10 % обследованных продемонстрировали максимальные и минимальные значения соответственно. Однако у 30 % мужчин из группы время выполнения теста заняло от 15,2 до 15,4 с. Наиболее выраженная разница между минимальными и максимальными значениями были зафиксированы во время выполнения третьего и четвертого упражнения с применением набивного мяча. На выполнение четырех бросков набивного мяча 4 кг двумя руками справа 10 % обследованных потратила 13,80 с. На данное упражнение для 20 % испытуемых потребовалось 26,50 с. Таким же осталось процентное отношение показанных минимальных и максимальных показателей мужчинами – по 10 %



и 20 % соответственно. В 6 – 8 упражнениях учитывалось количество выполненных действий в единицу времени. Так, минимальное и максимальное количество ударов во время выполнения форхэнда на теннисной стенке за 15 с выполнили по 4 человека, что составило по % соответственно. Результат 50 % обследованных мужчин соответствовал 11–12 ударам. Те же испытуемые продемонстрировали минимальные и максимальные показатели в следующем тесте – бекхэнд на теннисной стенке за 15 с. Однако число мужчин, выполнивших 11–12 ударов за данный тест снизилось до 12 человек, что составило 30 %. В седьмом тесте – подбивание мяча справа с лета без отскока на теннисной стенке за 10 с, минимальное количество ударов осуществили 10 % и максимальное – 20 % обследованных. В заключительном тесте – подбивание мяча справа с лета без отскока на теннисной стенке за 10 с по 10 ударов выполнили 20 % занимающихся, по 16 ударов – 17, 5 %.

Выводы. Таким образом, тестирование позволило выявить ряд особенностей. Во-первых, у обследуемых мужчин второго зрелого возраста отмечен разный уровень развития как общей, так и специальной физической подготовленности. Во-вторых, значительно отличаются максимальные и минимальные показатели всех тестов. В-третьих, наивысший и самый низкий показатель в разных тестах принадлежит количеству обследованных не превышающих 20 %.

Литература

1. Влияние занятий оздоровительной направленности с элементами тенниса на функциональное состояние мужчин второго зрелого возраста / С.И. Гаврильев, И.А. Черкашин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7. – С. 60-65.
2. Изменение физической подготовленности мужчин второго зрелого возраста, посещающих занятия оздоровительной направленности с элементами тенниса / С.И. Гаврильев, И.А. Черкашин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7. – С. 65-70.

References

1. Gavriljev, S.I., Cherkashin, I.A., "Influence of recreational activities with elements of tennis on the functional state of men of the second mature age", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft*, No.7, pp. 60-65.
2. Gavriljev, S.I., Cherkashin, I.A., "Changes in physical fitness of men of the second mature age who attend health-improving classes with elements of tennis", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft*, No.7, pp. 65-70.



УДК 636.122. 082 (571.56)

Иванов А.И.¹, Сергиенко Г.Ф.², Борохин М.И.³

*¹Арктический государственный агротехнологический университет,
г. Якутск*

*²ФГБНУ ВНИИ коневодства,
г. Рязань*

*³Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск*

ТРЕНИРОВКА ЛОШАДЕЙ ЧИСТОКРОВНОЙ ВЕРХОВОЙ ПОРОДЫ В ЯКУТИИ

Аннотация. В статье проанализированы тренировка и подготовка лошадей чистокровной верховой породы к скачкам в разные периоды годового цикла в условиях Якутии

Abstract. The article analyzes the training and preparation of thoroughbred horses for races at different periods of the annual cycle in Yakutia.

Ключевые слова: лошади чистокровной верховой породы, тренинг, шаговые, рысью, кентер, резвые галопы, репризы, попоны, объем, интенсивность, тренировки, традиционные призы, испытания.

Keywords: thoroughbred horses, training, walking, trotting, canter, fast gallops, reprises, blankets, volume, intensity, training, traditional prizes, trials.

Республика Саха (Якутия) является одним из самых экстремальных и суровых по природно-климатическим условиям регионов России и мира, что объективно определяет специфические приемы тренинга и испытаний лошадей чистокровной верховой породы, и научного и практического обоснования в системе тренировочного процесса. В зоне подготовки чистокровных лошадей температура воздуха колеблется зимой от – 25°С до – 56°С, а летом от 17°С до 38°С. Зима в Якутии малоснежная и продолжительная, более 7-8 месяцев. Лето жаркое и сухое, продолжительностью 2,5-3 месяца, а осень и весна – по 1 месяцу.

Нами разработана и практически реализованы условия проведения скачек, составлен и утвержден календарный план скачек. применительно к специфике якутского региона, система тренировки чистокровных верховых лошадей, значительно отличающаяся от их тренинга в средней полосе России. В годовом цикле тренировки скаковых лошадей имеется 3 периода.



Подготовительный период стоит задача развитие общей и специальной выносливости силовых качеств. Сам период условно разделяют на этапы

Первый этап включает более мягкий период с октября ноябрь месяцы (-20-35) лошади ежедневно шагают и рысью под попонами, работа направлена на постепенное повышение объема втягивание к нагрузкам, интенсивность не значительная и идет приспособление организма лошади к низким температурам. Примерный шаговый объем для лошадей 2-3 лет 5-6 км, работа рысью 4-5 км, лошади старше 4 лет 8-10 км, рысью 6-8 км, с декабря по январь (-40-55), в этот период работа характеризует в основном поддерживающую работу и привыкание к экстремальным температурам, лошади только шагают в течение 15 – 30 минут по ипподрому или по прилегающей местности, если температура повышается, то тренировка по усмотрению тренера объем и маршрут тренировки постепенно увеличивается. Поэтому в зависимости от температуры воздуха изменяется объем и интенсивность тренировок, Большое внимание обращают в это время, чтобы лошади не получили переохлаждение. Работа выполняется по заданному маршруту строго под попонами от порога до порога конюшни, по пути никаких остановок и простоев.

Второй этап длится с февраля до середины марта. В этот период температура воздуха не устойчивая, утром свыше -40, а днем -20-30, увеличиваются объем и продолжительность работы шагом и рысью, и в более благоприятные по погоде дни включают дополнительную работу на кентере и все эти тренировки на ипподроме или заранее проходят подготовленное место прямо по протоке глубокому снегу, по подъему, по уплотненному снегу. Работа лошадей данного этапа характеризуется увеличением общей и специальной выносливости, для повышения функциональной деятельности, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, лошади 2-3 лет шагают 6-8 км, проходят рысью 5-6 км, а для лошадей старше 4 лет шагают 10-12 км, на рыси 8-10 км, на кентере 2-3 км.

Третий этап включает период с конца марта до первой декады мая. В этот период объем работ шаговых рысью, снижается и постепенно интенсивность увеличивается для 2-3 леток на кентере при одном репризе 1,5-2,5 км, при двух репризах 2,5-3,5 км, при одном репризе старше 4 лет при одном репризе 3-4 км. При двух репризах 6-7 км, такие работы ведутся 2-3 раза в неделю В конце подготовительного



периода сокращаются работы на кентере, в неделю 1-2 раза включаются резвые галопы для 2-3 леток на дистанции 250-800 м., лошадей 4 лет и старше 500-1000 м. Интервальные и повторные скоростные работы, проводятся в это время на развитие специальной выносливости и резвости лошади, приобретают решающее значение лишь за 1 месяц и более до начала первых скачек.

Соревновательный период, характеризуется на развитие скорости и специальной выносливости при сохранении в длительное время этих качеств в главных скачках на ипподроме. На этом этапе – наблюдается большое значение имеет волнообразное уменьшение общего объема работы при дальнейшем повышении её интенсивности работы. Участие в второстепенных скачках или провести 1-2 резвых галопа давая несколько дней легкую работу. Интенсивность нагрузок зависит от участия в очередных скачках и от морфологического и функционального состояния лошади. В этот период особое внимание учитываются индивидуальные особенности лошади, состояние нервной системы, клинико-физиологические особенности, кормление, уход, покой и условия содержания. Разыгрываются 16 традиционных призов и 6 командных скачек для лошадей чистокровной верховой породы. Призы разделяются для 2 леток, 3 леток и старше 4 лет, завезенные и рожденные в условиях Якутии скачут по следующим дистанциям: 800 м, 1000 м, 1200 м, 1600 м, 2000 м, 2400 м, 3200 м и 4800 м., что соответствует правилам испытания лошадей чистокровной верховой породы РФ. Разыгрываются открытые призы для лошадей чистокровной верховой породы завезенных и рожденных в условиях Якутии, на закрытые призы допускаются только лошади чистокровной верховой породы рожденные в Якутии. Скаковой сезон Якутии начинается с 9 мая и заканчивается последними выходными сентября, что соответствует скаковому сезону средней полосы России.

Переходный – период после скакового сезона большинство лошадей развозят по хозяйствам дают активный отдых. Лошади около месяца освобождаются от интенсивных и объемных нагрузок, тренируются шаговой работой и рысью, свободно выгуливают в левадах. идет восстановления организма и лечения травм лошадей. Ветеринары совместно с тренерами проводят комплексный анализы кормов, биохимические и морфологические анализы крови, общего состояния каждой лошади и производят выбраковку и отбор молодняка, сравнивают результаты прошлогоднего годовичного цикла подготовки



по содержанию, кормлению, витаминизацию, по выполнению тренировочной работы и выступлением каждой лошади и ставятся новые цели и задачи к следующему скаковому году.

Таким образом лошади чистокровной верховой породы по тренингу несмотря на суровый климат объем и интенсивность особенно в декабре и январе не получают полноценную нагрузку, выдерживается поддерживающая работа, нагрузка наращивается постепенно к последующим месяцам. В целом общий объем и скоростные работы завезенных и рожденных в Якутии лошадей чистокровной верховой породы приведенным нагрузкам почти не отличаются. Но по скорости прохождения отрезков завезенные лошади чистокровной верховой породы превосходят лошадей чистокровной верховой породы рожденных условиях Якутии.

Литература

1. Ласков, А.А. Тренинг и испытания скаковых лошадей / А.А. Ласков и др. – Москва: Колос, 1982. – 222 с.
2. Ласков, А.А. Спортивно-скаковой тренинг / А.А. Ласков, Г.Ф. Сергиенко // Методические рекомендации по технологии тренинга лошадей полукровных пород. – ВНИИК, 1987. – С. 39-46.
3. Сергиенко, С.С. Рекомендации по подготовке лошадей к скачкам в условиях Республики Саха (Якутия) / С.С. Сергиенко, Г.Ф. Сергиенко, Л.Н. Владимиров, И.Н. Винокуров. – Дивово: Изд-во ВНИИ коневодства, 2005. – 35 с.
4. Попов, Р.А. Некоторые физиологические механизмы адаптации якутских лошадей к экстремальным климатическим условиям крайнего севера: дис. степ. канд. биол. наук: 03.00.13 / Р.А. Попов; Якут. гос. с.-х. акад. – Якутск, 2002. – 140 с.
5. Скрыбин, С.А. Ипподром и конный спорт / С.А. Скрыбин // Продуктивное коневодство Якутии. – Якутск, 1988. – С. 29-30.
6. Ситников, Н.Т. Подготовка и тренинг якутской лошади / Н.Т. Ситников. – Якутск: Кн. изд-во, 1975. – С. 70-72.

* * *



УДК 636.122. 082 (571.56)

Иванов А.И.¹, Сергиенко Г.Ф.², Лавров Н.Д.¹

¹Арктический государственный агротехнологический университет,
г. Якутск

²ФГБНУ ВНИИ коневодства,
г. Рязань

КОРМЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЛОШАДЕЙ В ЯКУТИИ

Аннотация. В статье проанализированы сравнение кормление лошадей чистокровной верховой с средней полосой России и Якутии.

Abstract. The article analyzes the comparison of feeding thoroughbred horses with the middle strip of Russia and Yakutia.

Ключевые слова: лошади чистокровной верховой породы, жеребцы, кобылы, молодняк, кормление, сено, овес, морковь, турнепс, поваренная соль, мюсли, рыбий жир, кормовая единица, перевариваемый протеин.

Keywords: purebred horses, stallions, mares, young animals, feeding, hay, oats, carrots, turnips, salt, muesli, fish oil, feed unit, digestible protein.

Кормление лошадей в силу особенностей климатических условий (очень короткое лето) имеет свою специфику. В таблице 1. представлены взятые в хозяйствах примерные рационы для лошадей чистокровной верховой породы.

Таблица 1 – Примерные суточные рационы лошадей чистокровной верховой породы, завезенных в Якутию

Вид корма	Жеребцы, живой массой 500 кг		Кобылы, живой массой 450 кг		Молодняк до 2-х лет	
	кг	к.е.	кг	к.е.	кг	к.е.
Сено луговое (З)	10	4,2	10,0	4,2	9,0	3,78
Овес	5,5	5,5	5,0	5,	4,0	4,0
Морковь	1,0	0,14	1,0	0,14	2,0	0,3
Соль поваренная	0,03	-	0,03	-	0,03	-
Турнепс	2,0	0,20	1,0	0,11	-	-
Трава луговая (Л)	18,0	4,14	20,0	4,6	20,0	4,6
Мюсли	1		0,8			
Рыбий жир	0,5 кг 2 раза в неделю вперемешку с овсом					



Витамины	Применяются по усмотрению тренера и возможности хозяйства
Подкормка	

(З) – зимний период, (Л) – летний период

Рацион корректирует тренер по состоянию лошади. В таблице 1. представлена суточная потребность в кормах в летний и зимний период отдельно для жеребцов, кобыл и молодняка согласно данным, представленным в работах А.П. Калашникова (1985, 2003 г.)

Корма в зимний и летний период для кобыл, жеребцов и молодняка: сено луговое, овес, морковь, турнепс, травяная мука и отруби. Лошади обеспечены сеном за счет собственного производства. Только в неурожайные годы сено частично закупают из близлежащих регионов. Овсом, выращенным в Якутии, поголовье лошадей обеспечено только на 50 %, остальное закупают в Алтайском крае и Амурской области. Сочные корма (морковь, турнепс) – исключительно собственного производства. В таблице 2 представлена суточная питательность кормов для жеребцов, кобыл и молодняка в числители в зимний, а в знаменателе – летний периоды в сравнении с лошадьми чистокровной верховой породы средней полосы России.

Таблица 2 – Питательность суточного рациона лошадей чистокровной верховой породы Якутии при сравнении с лошадьми средней полосы России

	К.ед		Перев. протеин, г		Кальций, г		Фосфор, г		Каротин, мг	
	РС (Я)	СПР	РС (Я)	СПР	РС (Я)	СПР	РС (Я)	СПР	РС (Я)	СПР
Итого жеребцам	10,04/ 10,2	10,12/ 10,75	934/ 834	997/ 966	52,9/ 43,2	98,1/ 54	42,8/ 34,8	41,8/ 28,8	235,1/ 547,8	166,5/ 570
Разница +-РС (Я) с СПР Зима/лето	-0,08/-0,55		-63/ -132		-45,2/-10,8		+1,0/+6		+68,6/-22,2	



Итого кобылам	9,45/ 9,6	9,84/ 9,75	878/ 695	1005,6/ 870	49,1/ 3,6	58,1/ 44,4	40,3/ 29	44,0/ 34,8	210,5/ 456,5	183,2/ 450,0
Разница +-РС (Я) с СПР Зима/лето	-0,39/ -0,15		-127,6/ -75,0		-9,0/ -8,4		-3,7/ -5,8		+27,3/ +6,5	
Итого молдняку:	8,1/ 8,6	8,88/ 9,0	744/ 716	953/ 809	41,4/ 44	51,9/ 45,4	34,4/ 29,6	45,6/ 32,5	200,2/ 605,2	171/ 480,0
Разница +-РС (Я) с СПР Зима/лето	-0,78/-0,4		-209/-93		-10,5/-1,4		-11,2/ -2,9		+29,2/+125,2	

*РС (Я) – Республика Саха (Якутия) *СПР – средняя полоса России

При сравнении питательности кормов в рационах в Якутии со средней полосой России для жеребцов отмечается, недостаток питательности кормов в Якутии в зимний период, который составляет около 7,9 % кормовых единиц по сравнению с летним периодом, 5,1 %. Также наблюдается недостаток перевариваемого протеина в кормах в рационе зимнего и летнего периода. Этот недостаток составляет 6,3 % в зимний период, и 13,6 % в летний период. Недостаток кальция составляет в зимний период 46 %, а в летний период -15,5 %. Фосфора в кормах Якутии содержится больше, чем в кормах средней полосы на 2,3 % в зимний период, и на 20,8 % в летний период. Содержание каротин в кормах в Якутии в зимний период превосходит на 4,1 %, а в летний период каротина в кормах Якутии меньше на 3,8 %. Аналогичная картина наблюдается и в рационах кобыл и



молодняка. Питательность ниже по кормовым единицам, по перевариваемому протеину, по кальцию и фосфору. Содержание каротина в кормах у кобыл и молодняка в Якутии в зимний и летний период превышает содержание каротина в кормах в средней полосе России. Так, по кормовым единицам в зимний период у кобыл ниже на 3,9 %, в летний период – на 1,5 %, по протеину в зимний период ниже на 1,2 %, а в летний период – на 2,0 %, содержание кальция ниже на 46 % в зимний период, а в летний период – на 15,5 %. Содержание фосфора ниже на 8,4 % в зимний период, а в летний на – 16,6 %. Содержание каротина в кормах в Якутии выше на 1,4 % в зимний и летний периоды.

Таблица 3 – Годовой расход кормов и их питательность для лошадей чистокровной верховой породы Якутии при сравнении с лошадьми средней полосы России

№		ОЭ, мдж		Корм. ед. ц		Перевар. протеин, ц	
		РС (Я)	СПР	РС (Я)	СПР	РС (Я)	СПР
1	Жеребцы	40820,0	38798,0	36,4	38,2	3,26	3,56
2	Кобылы	39736,0	37337,5	34,7	36,2	3,1	3,7
3	Молодняк от 1 до 2 лет	34926,0	34114,0	30,2	32,7	2,6	3,0

*РС (Я) – Республика Саха (Якутия) *СПР – средняя полоса России

Как видно из данных таблицы 3. расход обменной энергии у лошадей, рожденных в Якутии, гораздо выше, по сравнению с лошадьми средней полосы (по расчетным данным), а по кормовым единицам и перевариваемому протеину – ниже. Из этого следует, что жеребцы, кобылы и молодняк не обеспечены кормами в полной мере. По кормовым единицам жеребцы не обеспечены на 4,7 %, кобылы – на 4,3 %, молодняк – на 7,7 %. По перевариваемому протеину все группы лошадей также не обеспечены полностью: жеребцы – на 9,1 %, кобылы – на 8,3 %, молодняк – на 8,6 %.

Кормление тренируемых лошадей должно быть обильным, полноценным и разнообразным. При составлении рационов особое внимание уделяют их сбалансированности не только по общей питатель-



ности, но и по содержанию витаминов, макро- и микроэлементов. Используют только высококачественные корма без каких-либо посторонних примесей, нормального цвета и запаха.

Кормление тренируемых лошадей, особенно в период испытаний, должно быть строго индивидуальным (с учётом возраста, живой массы, физиологического состояния, темперамента, аппетита, тренировочной нагрузки). Основным концентрированным кормом для скаковых лошадей является овес

Лучшее сено для лошадей – естественное луговое разнотравное. Чаще используют сено многолетних злаковых и бобовых трав (тимopheевка, кострец, клевер, люцерна), причём злаковые должны составлять 70- 75 %.

В большинстве хозяйств кормление лошадей производится согласно зоотехническим нормам, но ниже от рекомендуемым для данной породы по кормовым единицам, в среднем на 4 % и по перевариваемому протеину на 10 %.

Для восполнения дефицита минеральных веществ в рацион вводят поваренную соль (лизунец) – 30-40 г, мели костную муку (по 50-100 г в день) Желательно также использовать премиксы (минерально-витаминные кормовые добавки).

Литература

1. Калашников, А.П. Нормы и рационы кормления сельскохозяйственных животных / А.П. Калашников. – Москва: Агроиздат, 1985. – 221 с.
2. Калашников, А.П. Нормы и рационы кормления сельскохозяйственных животных: справ. пособие / А.П. Калашников, В.И. Фисинин, В.В. Щеглов и др. – Москва, 2003. – 456 с.
3. Калашников, В.В. Кормление лошадей / В.В. Калашников, И.Ф. Драганов, В.Г.Мемедейкин. – Москва: Медиа, 2011. – 224 с.
4. Кошаров, О.А. Кормление лошадей / О.А. Кошаров // Коневодство и конный спорт. – 2003. – № 5. – С.13-14.
5. Сергиенко, С.С. Рекомендации по подготовке лошадей к скачкам в условиях Республики Саха (Якутия) / С.С. Сергиенко, Г.Ф. Сергиенко, Л.Н. Владимиров, И.Н. Винокуров. – Дивово: Изд-во ВНИИ коневодства, 2005. – 35 с.

* * *



Иванова К.О.

*Уральский федеральный университет,
г. Екатеринбург*

СУЩНОСТЬ ФОРМЫ И ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Аннотация. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. В статье проводится теоретическое исследование развития спорта среди молодежи сельской местности. Приводится анализ научной литературы, где спорт рассматривается, как важный социальный феномен, пронизывающий все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Рассматривается роль спорта в жизни молодых людей. Также в статье анализируются современные проблемы с которыми сталкивается спорт и физическая культура в молодежной среде, рассматриваются наиболее эффективные пути их решения.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, сельская местность и спорт

Физическая культура и спорт предоставляют каждому молодому человеку широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения своего «я». Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики асоциального поведения в молодежной среде. Все это особенно актуально в сельской местности.

Сельские и городские условия жизнедеятельности существенно различаются своими социально-экологическими, социально-экономическими и социально-психологическими характеристиками. Ограниченность территории сельских поселений, их удаленность друг от друга, от городов снижают коммуникативные и информационные возможности в организации свободного времени детей, подростков, сельской молодежи. Все эти факторы значительно влияют на развитие спорта и физической культуры в селах. [4, с. 41].

В настоящее время в сельской местности отмечается неблагоприятная демографическая ситуация, ухудшение физического здоровья населения, увеличение количества людей злоупотребляющих алкоголем, курением и наркотическими средствами, особенно в молодежной среде.



В селах, деревнях недостаточны объемы и качество физкультурно-оздоровительных услуг, сеть спортивных объектов по месту жительства, практически отсутствуют современные спортивные сооружения для развития массовых видов спорта. Система управления физической культурой и спортом в сельской местности не является оптимальной, отсутствуют эффективные механизмы государственного регулирования, слабо используются возможности общественных физкультурно-спортивных организаций, не созданы условия для инвесторов и спонсоров, готовых вкладывать средства в развитие физической культуры и спорта

Требуют решения проблемы привлечения сельского населения к спортивно-оздоровительной работе, повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек у обучающихся образовательных учреждений всех типов и видов.

В настоящее время система управления физической культурой и спортом в России не является оптимальной как на федеральном, так и на региональном уровне. Недостаточно используются возможности общественных физкультурно-спортивных объединений.

С 1991 года в России отмечается сокращение сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, особенно в сельской местности. За десять лет их число уменьшилось почти на 20 процентов. Под предлогом экономической нецелесообразности многие предприятия и организации отказываются от содержания спортивных и физкультурно-оздоровительных объектов. Ряд стадионов и других спортивных объектов используются не по назначению. Не в полной мере реализуются нормы населенных пунктов спортивными сооружениями. [7, с. 117].

Во многих сельских районах России отсутствуют современные, технически оснащенные спортивные сооружения и базы для подготовки к соревнованиям.

Не в полной мере используются современные возможности средств массовой информации для пропаганды спорта и здорового образа жизни в сельской местности.

В настоящее время физической культурой и спортом в стране регулярно занимаются 8-10 процентов населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60 процентов. [1, с. 53].



Становление системы поддержки здорового образа жизни сельской молодежи – реальный путь защиты ее здоровья. Кроме того, развитие физической культуры и спорта является составной частью развития молодежного движения в целом.

Необходимость сохранения и укрепления лучших традиций физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в сельской местности России очевидна, и сегодня необходимо усиливать работу по месту жительства детей и молодежи, укреплять материальную базу. Не ограничиваться сдачей спортивного объекта местного значения в действие, а регулярно проводить рейды готовности спортсооружений к зимнему и летнему сезону, контролировать их использование по назначению.

На сегодняшний день объективная закономерность возрастания роли физической культуры в сельской жизни человека еще не нашла адекватного отражения в обществе. Поэтому квалифицированные специалисты и общественные активисты должны вести целенаправленную деятельность по повышению физкультурной грамотности молодого поколения в селах. Для достижения этого, кроме знаний из области медицины, биологии, педагогики, теории и методики физического воспитания, необходимы знания и практические навыки по организации и проведению массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, спортивных соревнований. В целом, массовая физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности молодых людей только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания сельской молодежи.

Роль физической культуры и спорта трудно переоценить в развитии сельской молодежи. Это способ самореализации, проведения досуга, не говоря уже об улучшении физического здоровья, его укреплении, удовлетворении социальных потребностей. При отсутствии спорта среди молодежи будут процветать такие негативные социальные явления, как алкоголизм, курение, наркомания, преступность. Чтобы предотвратить это, нужно уделять большое внимание властей к проблеме развития спорта и физической культуры. Сейчас состояние данной сферы находится на невысоком уровне, об этом говорят и результаты проведенного исследования, в котором можно увидеть причины незаинтересованности молодежи спортом, факторы, препятствующие его развитию и пути решения проблемы по мнению молодежи. Таким образом, чтобы разрешить проблему спорта в сель-



ской местности необходимо приложить огромное количество усилий в этой области властям и самим жителям.

Литература

1. Александров, С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры / С. Э. Александров // Теория и практика физической культуры. – Москва: ИНФРА-М, 2010. – № 11. – С. 51-54.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. – 2005. – № 4. – С. 12-17.

3. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика: учебное пособие для вузов (Гриф УМО) / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – Москва: Академия, 2006. – 528 с.

4. Глазычев, В. Л. От сельской культуры к урбанизации // Культура в советском обществе: Проблемы и перспективы. – Москва: Наука, 2008. – С. 36-46.

5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие для вузов (Гриф УМО) / Л. И. Лубышева. – Москва: Академия, 2001. – 240 с.

6. Стеббинс, Р. А. Свободное время: К оптимальному стилю досуга / Р. А. Стеббинс // Социс. – Москва: Наука, 2009. – № 7. – С. 54-61.

7. Столов, И.И. Спортивная школа: Начальный этап: Учебное пособие / И. И. Столов, В. В. Ивочкин. – Москва: Советский спорт, 2007. – 140 с.

8. Столяров, В. И. Спорт и современная культура: методологический аспект / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – Москва: Наука, 2007. – № 7. – С. 2-5.

9. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / Под ред. Курамшина Ю.Ф. – 3-е изд., стереот. – Москва: Советский спорт, 2007. – 464 с.

10. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильнича. – Москва: Гардарики, 2001. – 215 с.

* * *



Романова Я.С., Барахсина А.Г.

*Северо-Восточный федеральный университет им. М.К.Аммосова,
г. Якутск*

СПОРТ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Аннотация. *В данной статье рассматривается проблема занятия спортом на крайнем Севере и пути ее решения.*

Abstract. *The article under discussion is devoted to the problem of doing sports in the Far North and ways to solve it.*

Ключевые слова: спорт, крайний Север, территория Арктики.

Keywords: sports, Far North, Arctic territory.

Введение. В наше время меньшее внимание уделяется спорту и разным активностям. Люди ведут более пассивный образ жизни из-за сидячей работы в офисах, все больше развлечений приходится на техническую часть нашего быта: компьютерные игры, просмотр фильмов и сериалов, редактирование, чтение книг, даже обучение – все происходит в интернете, использование которого не подразумевает в себе физическую деятельность.

Но что на счет людей, у которых нет возможности не то чтобы выйти в сеть, а просто сходить в спортивный зал? Несомненно, людям в городе приходится намного легче: буквально все находится в шаговой доступности. Население коренных народов же страдает от отсутствия инфраструктур. В суровых условиях выживания люди думают о спорте далеко не в первую очередь, но и не в последнюю.

Цель исследования – определить виды спорта, доступные в условиях крайнего Севера.

Методика и организация исследования: метод теоретического анализа.

Результаты исследования и их обсуждения. Из-за тяжелых климатических условий население Арктики имеет ограниченные возможности во всех сферах жизни. Однако, это не мешает им заниматься всеми доступными видами зимнего спорта. Из-за приспособленности к низким температурам кожа теряет намного меньше тепла на улице, чего нельзя сказать о людях, проживающих на юге: у них же происхо-



дит усиленное потоотделение, что, наоборот, способствует снижению температуры.

На территории крайнего Севера широко распространены лыжные гонки. Можно провести канатные дороги для упрощения подъема в гору или же на искусственно созданный холм.

Где-то могут заниматься спортом на льду: хоккей, фигурное катание. Достаточно лишь залить ровную площадь водой и оставить до замерзания. Повсеместно популярной практикой является подготовка и выравнивание уже готового льда (реки, озера) для будущего его эксплуатирования в качестве места занятий спортом.

Люди также могут заниматься экстремальными видами спорта, что, несомненно, вполне доступно. Сноубординг является одним из самых популярных видов экстремального спорта. Людей можно снабдить экипировкой за счет выделенного государством бюджета.

«Существует два вида эвенкийского футбола – когда играют 3 на 3 и 5 на 5 игроков. В игре один тайм. В формате 3 на 3 ворота треугольные в виде урасы. Когда играют 5 на 5, ставятся круги справа и слева, в круге стоят 5 палок. Эти палки «нури» нумеруются, и когда их сбивают, игрок под этим номером выбывает из игры. Если сбили все 5 палок, то игра заканчивается досрочно» [1]. Данный вид спорта не может являться полноценной заменой обычному футболу, но и преимуществ у него достаточно. Интересная и самобытная подача может привлечь людей со всего мира присоединиться и в дальнейшем распространить подобную активность. Существует также северная борьба.

Можно вполне эффективно ввести керлинг как один из основных видов спорта. Условия позволяют свободно пользоваться всеми преимуществами, открыто множество возможностей, и, с финансовой помощью государства, возможно отстроить помещение и снабдить его всем необходимым инвентарем.

В быту активно используются собачьи упряжки. Очевидно, что люди могут устраивать гонки и, может, даже как-то совершенствовать и дополнять их, добавляя новые условия и обстоятельства. То же самое можно сказать и про конный спорт.

За короткий теплый период население крайнего Севера успевает провести ряд активностей. «Северное многоборье», которое является национальным видом спорта включает в себя тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности, метание



топорика на дальность, метание тынзяна на хорей (аркана на шест) и прыжки через нарты [2].

Выводы. В наших силах придумать и ввести достаточное количество физических активностей на территории крайнего Севера. Если же придумать не получается, можно усовершенствовать уже существующий вид спорта.

Необходимо чаще устраивать спортивно-массовые мероприятия, способствующие распространению информации, осведомляющей о спорте коренных народов Севера, а также различные конференции, целью которых является разрешение проблем подобного рода, а также продвижение народного спорта.

Литература

1. Эвенкийский футбол, ноори, северная борьба и другие состязания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>://
HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"sosnovybor HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"- HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"ykt HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>". HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"ru HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"/ HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"evenkijskij HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"- HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"futbol HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"- HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"noori HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"- HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"severnaya HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"- HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"borba HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"- HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"i HYPERLINK <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"-



HYPERLINK "<https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>" drugie HYPERLINK "<https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>"- HYPERLINK "<https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>" sostyazaniya HYPERLINK "<https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>". Дата доступа: 05.03.21

2. Северное многоборье как культурное наследие малых народов Севера. 17.11.2020 – Новгородова С.К. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/17/severnoe-mnogobore-kak-kulturnoe-nasledie-malyh-narodov>. Дата доступа: 05.03.21

References

1. Evenki football, noori, northern wrestling and other competitions [Electronic resource]. Access mode: <https://sosnovybor-ykt.ru/evenkijskij-futbol-noori-severnaya-borba-i-drugie-sostyazaniya/>. Access date: 03/05/21

2. Northern all-around as a cultural heritage of small peoples of the North. 11/17/2020 – S.K. Novgorodova [Electronic resource]. Access mode: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/17/severnoe-mnogobore-kak-kulturnoe-nasledie-malyh-narodov>. Access date: 03/05/21

* * *

Научное издание

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КОРЕННЫХ НАРОДОВ
СЕВЕРА И АРКТИКИ**

*Материалы I Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием, посвященной 65-летию аграрного
образования в Республике Саха (Якутия)*

Выпускается в авторской редакции
Компьютерная верстка *Л.М. Винокурова*
Оформление обложки *П.И. Антипин*

Дата подписания к использованию 24.03.21. Электронное издание.

Объем 6370 Кб. Тираж 10 дисков. Заказ № 34.

Минимальные системные требования:

процессор с тактовой частотой 1,3 Гц и выше, оперативная память 128 Мб,
операционные системы: Microsoft Windows XP/Vista/7/8/10, ОС MAC OS версии 10,8.

Издательский дом Северо-Восточного федерального университета,
677891, г. Якутск, ул. Петровского, 5. E-mail: izdat-svfu@mail.ru

Подготовлено в Издательском доме СВФУ