

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**  
**73-й НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**  
**СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО «СГУС»**  
**ПО ИТОГАМ НИРС ЗА 2023 год**

*Под редакцией к.п.н., доцента Бобковой Е.Н.*

Смоленск  
2024

ББК 4511.ОЯ 431  
УДК 4511

Сборник материалов 73-й научно-практической конференции студентов ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИРС за 2023 год / Под ред. к.п.н., доц. Бобковой Е.Н. – Смоленск: СГУС, 2024. – 363 с.

В сборнике представлены статьи и тезисы докладов 73-й научно-практической конференции студентов ФГБОУ ВО «СГУС», в которых нашли отражение вопросы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Направленность научных работ студентов полностью согласуется с исследованиями профессорско-преподавательского состава университета.

Материалы сборника могут быть полезны студентам, магистрантам, аспирантам, преподавателям, а также всем, кто интересуется проблемами высшей школы, оптимизации и обогащения образовательного процесса.

*Все опубликованные статьи представлены преимущественно в авторской редакции.*

© ФГБОУ ВО «СГУС», 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Абрамян А.Г.</i> Показатели применения тактических действий высококвалифицированных фехтовальщиков на шпагах.....	8
<i>Абуладзе Я.Д.</i> Индивидуализация технической подготовки дзюдоистов 11-13 лет с учетом особенностей их телосложения.....	11
<i>Афанасьева Ю.В.</i> Разработка туристского вело-маршрута по территории Национального парка «Смоленское Поозерье».....	14
<i>Баботкин Н.О.</i> Особенности диагностики формирования волевых качеств в стрелковой составляющей у биатлонистов.....	18
<i>Балакина Н.А.</i> Средства адаптивной физической культуры, применяемые в комплексной реабилитации детей с задержкой психического развития...	23
<i>Белолипецкий В.Н.</i> Подвижные специализированные игры в подготовке юных борцов.....	26
<i>Белолипецкий В.Н.</i> Травматизм при занятиях единоборствами и меры его профилактики.....	31
<i>Биткин В.В.</i> Дифференциация тренировочного процесса студентов волейболистов 17-19 лет с помощью специальных тренажеров и оборудования .....	36
<i>Боброва Т.Н.</i> Анализ состояния сферы туризма и туристской инфраструктуры Абхазии.....	39
<i>Богданов И.М.</i> Программа восстановительных мероприятий баскетболистов студенческих команд на основе применения стретчинговых и дыхательных упражнений.....	46
<i>Бодрикова А.Р.</i> Эффективность программы подготовки юных гимнасток на спортивно-оздоровительном этапе с учетом последующей специализации.....	50
<i>Борисова В.В.</i> Волейбол как средство воспитания коллективного духа....	54
<i>Боровикова С.Н.</i> Содержание дифференцированных средств развития силовых способностей верхних конечностей у студенток-баскетболисток различных игровых амплуа.....	56
<i>Буренкова А.М.</i> Организация физической подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах художественной гимнастикой.....	60
<i>Быконя Р.И.</i> Применение информационных технологий в целях развития спортивно-оздоровительного туризма .....	66
<i>Васильева А.В.</i> Исследование показателей физической подготовленности школьников 9-10 лет.....	71
<i>Васильева А.В.</i> Оптимизация двигательных способностей на внеурочных занятиях по баскетболу с детьми начальных классов.....	76
<i>Войтов Р.Б.</i> Методика физической реабилитации лиц с грыжами в поясничном отделе позвоночного столба у лиц 30-45 лет.....	80
<i>Волженцев С.В.</i> Особенности развития физических качеств у юных лыжниц-гонщиц учащихся в ДЮСШ.....	87
<i>Вывясис С.А.</i> Технология индивидуальной психологической подготовки	

квалифицированных борцов.....	90
<b>Головачев В.В.</b> Изменение характеристик бегового шага у школьников 10-15 лет.....	93
<b>Горбунов Е.В.</b> Методика начальной подготовки борцов вольного стиля с учетом типологических особенностей.....	99
<b>Гринев В.В.</b> Лечебная физическая культура как составляющая физической реабилитации лиц пожилого возраста с варикозным расширением вен нижних конечностей.....	102
<b>Громова Е.С.</b> Влияние занятий фитнес-йогой на физическую подготовленность женщин среднего возраста.....	107
<b>Гузева А.А.</b> Акробатическая и хореографическая подготовка в тренировке девочек, занимающихся черлидингом.....	110
<b>Гурьева В.Р.</b> Методы восстановления организма лошадей после соревнований.....	114
<b>Датченко Н.Д.</b> Комплексная программа скоростной и игровой выносливости волейболистов студенческой команды СГУС.....	119
<b>Деомидов И.Г.</b> Физическая реабилитация при избыточной массе тела.....	122
<b>Ейбог Д.О.</b> Особенности годичного цикла тренировки на этапах многолетней подготовки шорт-трековиков.....	127
<b>Емельяненко А.А.</b> Разработка туристско-спортивного мероприятия патриотической направленности для подрастающего поколения с целью развития детского туризма в Смоленской области.....	132
<b>Жилина О.К.</b> Использование цифровых технологий на примере программы «Диоптр» в современном тренировочном процессе спортсменов-стрелков.....	136
<b>Захарова П.А.</b> Оценка учебно-тренировочной деятельности игроков в баскетболе.....	142
<b>Иванушенкова А.А.</b> Анализ видов туризма в Калининградской области.....	144
<b>Калганов Н.А.</b> Методика тренировки бегунов на 3000 метров с препятствиями на этапе совершенствования спортивного мастерства....	148
<b>Картунина А.Н.</b> Внедрение средств фитнеса в тренировочный процесс девочек 8-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.....	150
<b>Киреев А.Н.</b> Использование средств футбола в системе школьного образования для развития физических качеств обучающихся 9-11 классов.....	154
<b>Кожемякин Е.И.</b> Динамика развития силовых способностей юных рукопашников 12-14 лет в годичном цикле подготовки.....	156
<b>Козлов Д.М.</b> Динамика уровня силовой подготовленности хоккеистов 15-15 лет в годичном цикле .....	159
<b>Комарова А.А.</b> Скоростно-силовая подготовка бегуний на 100 и 200 метров на этапе спортивной специализации.....	162
<b>Конюхов Д.А.</b> Волевая подготовка борцов-самбистов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки.....	163
<b>Косенок Н.С.</b> Особенности военно-патриотического воспитания	

учащихся старших классов на уроках основы безопасности жизнедеятельности.....	166
<b>Кубышко Т.А.</b> Разработка межрегионального туристского маршрута на примере Смоленской, Калужской и Московской областей.....	169
<b>Кубышко Т.А., Куцкова Д.Т.</b> Мировые тенденции в сфере туризма в 2023 году.....	174
<b>Лазовский В.С.</b> Особенности организации питания в пешеходных некатегорийных походах.....	178
<b>Лебедь Е.И., Ринг Н.В.</b> «Skolkovo language»: о неоправданных заимствованиях из английского языка.....	184
<b>Лесников М.В.</b> Влияние физической подготовленности на результативность стрельбы спортсменов-пистолетчиков .....	187
<b>Липатов А.В.</b> Оценка туристского потенциала Демидовского района Смоленской области.....	191
<b>Лукашева М.В.</b> Развитие молодежного туризма в России.....	193
<b>Лядущенкова А.Г.</b> Использование нестабильных опор для развития равновесия у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.....	197
<b>Макаренкова А.А.</b> Как говорить правильно и быть услышанным.....	200
<b>Мальцева О.С.</b> Выявление и оценка недостатков экстерьера лошадей верховых пород.....	204
<b>Маругин Д.А.</b> Оздоровительная направленность процесса физической подготовки школьников 12-13 лет, занимающихся футболом.....	212
<b>Милица М.А.</b> Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств подростков в процессе занятий вольной борьбой.....	214
<b>Мирзажанов М.У.</b> Развитие координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет с помощью игрового и соревновательного методов.....	218
<b>Моган В.В.</b> Исследование особенностей асимметрия полушарий головного мозга у юных футболистов.....	223
<b>Орлов М.В.</b> Процесс отбора юных футболистов на основе педагогического тестирования.....	227
<b>Охлопкова В.А.</b> Морфометрические показатели пловцов юношеского возраста.....	229
<b>Павлова Ю.И.</b> Технологические особенности организации лечебно-оздоровительного туризма и его место в структуре туристской деятельности.....	239
<b>Паневина А.О.</b> Современные устойчивые выражения: в ногу со временем	242
<b>Панова А.И.</b> Развитие силовых способностей у спринтеров различной квалификации в годичном цикле подготовки.....	247
<b>Перевозицкова Н.В.</b> Тенденции развития анимационной деятельности в физкультурно-оздоровительных комплексах.....	249
<b>Петрусев Ф.А.</b> Направленность и содержание физкультурно-оздоровительных занятий мини-футболом с детьми старшего дошкольного возраста.....	253

<b>Родионенков Д.О.</b> Динамика показателей специальной выносливости у бегунов на 800 метров в годичном цикле подготовки.....	257
<b>Рябченкова О.И.</b> Специфика организации туров выходного дня.....	259
<b>Рябченков Д.Н.</b> Разработка программы практических занятий по спортивно-оздоровительному туризму для отдыхающих в рамках социального туризма.....	263
<b>Селезнева Д.А.</b> Критерии подготовленности тхэквондисток на этапе начальной подготовки.....	268
<b>Семкин А.А.</b> Методика развития специальной выносливости баскетболистов 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	272
<b>Солдатова А.П.</b> Динамика основного соревновательного упражнения у шпажистов на начальном этапе занятий фехтованием.....	275
<b>Сошников А.А.</b> Организационно-методические и социально-правовые особенности организации спортивной секции по волейболу в сельской школе.....	280
<b>Степанова А.В.</b> Многообразия форм занятия баскетболом.....	283
<b>Степанова А.М.</b> Меры предупреждения травм на занятиях спортивной гимнастикой на этапе спортивного совершенствования.....	286
<b>Столяров С.С.</b> Особенности построения годичного цикла тренировки метателей копья на этапе спортивной специализации.....	291
<b>Татулин И.В.</b> Совершенствование скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разной квалификации в подготовительном периоде тренировочного цикла.....	294
<b>Тесова А.П.</b> Содержание концепта «русский» в языковом сознании носителей русского языка – студентов вуза.....	297
<b>Тричикова Я.С.</b> Подвижные игры как средство развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.....	303
<b>Фалеева А.А.</b> Особенности планирования скоростно-силовой подготовки в годичном цикле тренировки лыжников-гонщиков.....	306
<b>Федотова С.А.</b> Разработка маршрута похода выходного дня в Дорогобужском районе Смоленской области для обучающихся старших классов.....	310
<b>Фетисов М.А.</b> Сравнительный анализ эффективности отечественной и болгарской программ силовой подготовки тяжелоатлетов.....	314
<b>Филиппова Е.Р.</b> Влияния типа высшей нервной деятельности лошади на ее спортивное использование.....	318
<b>Фокин Р.В.</b> Методика занятий АФК с детьми дошкольного возраста, имеющими нарушения в развитии речи.....	322
<b>Халандач Е.Ф.</b> Физическая реабилитация при бронхиальной астме.....	326
<b>Халитова С.О.</b> Вариативность основного соревновательного упражнения в боях сильнейших российских фехтовальщиц на шпагах.....	330
<b>Харитонова Е.И.</b> Темперамент всадника и его влияние на спортивную деятельность в разных дисциплинах конного спорта.....	335
<b>Шангин К.А.</b> Направленное развитие креативного мышления	

у школьников на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности».....	342
<b>Шибанова А.А.</b> Повышение эффективности тренировочного процесса гимнасток 6-7 лет с помощью общей физической подготовки.....	344
<b>Штепа В.Л.</b> Инновационные технологии в теннисе.....	347
<b>Шульгинов А.В.</b> Развитие скоростно-силовых качеств у квалифицированных шорт-трековиков в годичном цикле подготовки....	349
<b>Щепин М.А.</b> Программа интеграции упражнений циклического характера в процесс общей физической подготовки волейболистов студенческой команды СГУС.....	354
<b>Юрченко Д.Е.</b> Роль физической подготовки гимнастов на начальном этапе подготовки.....	359

## **ПОКАЗАТЕЛИ ПРИМЕНЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ШПАГАХ**

*А.Г. Абрамян, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент М.Д. Чернышева  
Кафедра анатомии и биомеханики*

*Актуальность.* Фехтование – вид спортивного единоборства, целью которого является нанесение укола или удара противнику, применяя один из трех видов спортивного оружия (шпаги, сабли и рапиры), при этом, не получив ответный укол или удар [4].

Для каждого из трех видов спортивного фехтования (сабля, рапира, шпага) существуют свои специфические характеристики, необходимые для достижения успеха. Одной из важнейших характеристик именно шпажного фехтования является опережение противника на 0,04 с, так как существует возможность получения встречного укола. Обоюдные уколы засчитываются обоим спортсменам [2, 3].

Основой тактической «модели» высококвалифицированного фехтовальщика-шпажиста является успешная реализация арсенала тактических действий, доведенных до степени навыка, применяя их боях с противниками разной степени квалификации [1].

Механизм возникновения тактического действия неразрывно связан с функционированием познавательных психических процессов – ощущением, восприятием, представлением, воображением, памятью, вниманием, мышлением, двигательными реакциями. Через сенсорные системы организма информация о противнике, его арсенале, избранным способом нападений и защит, манере ведения боя поступает в кору больших полушарий, где анализируется. Затем принимается решение, которое представляется спортсмену правильным, и уже по нейронной связи идет к скелетным мышцам, задача которых реализовать задуманное [5].

Важно развитое умение применять разновидности атак с противниками, имеющими разные индивидуальные характеристики и степень квалификации с целью выигрыша в бою. Тренировка атак в индивидуальных уроках с тренером, работе в парах, модельных соревнованиях должна быть направлена на успешное применение этих средств единоборства в соревнованиях высшего уровня [6].

Поэтому в работе предпринята попытка определить показатели применения средств единоборства высококвалифицированных фехтовальщиков мира (представителей сборных команд России, Франции, Японии, Италии, Венгрии, Китая и Кореи).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В приведенной ниже таблице 1 отражен совокупный арсенал средств единоборства ведущих фехтовальщиков-шпажистов мира. Исходя из специфики шпажного фехтования, нападение, завершившееся одновременно с противником

разделено на три вида, где V – это обоюдный укол при текущей ситуации преимущества в счете, D – отставания в счете и ничьей.

Таблица 1 – Показатели применения средств единоборства высококвалифицированными шпажистами мира (%)

Действия нападения	Объем	Выигранное нападение	Нападение, завершившееся одновременно с противником			Проигранное нападение	Допущенные ошибки		
			V	Ничья	D		Неадекватно выбранное направление завершения	Временные запаздывания	Технический брак
Атака	53	54	17	4		25	22	55	33
Контратака	26	72	16			12		34	66
Ответ	11	55	1			36		100	
Ремиз	8	75				25		100	
Контрответ	2	100							
<b>Разновидности атак, отличающихся моментом начала взаимодействия с противником</b>									
Основная	58	57	15	5		23	16	42	42
На подготовку	32	47	40			13		100	
Ответная	6	33	33			33	100		
Повторная	4	100							
<b>Разновидности атак, отличающихся способом выполнения</b>									
Простая	46	54	17	12		17	25	75	
С действием н/ор	31	63	6	6		25		75	25
С финтом	21	40	10			50	20	40	40
Комбинированная	2		100						

Самым результативным технико-тактическим действием является атака, более половины выполненных атак успешны (54 %). Учитывая, что при обоюдных уколах 17 % атак приближали спортсменов к выигрышу, то можно констатировать, что атаки значительно преобладают над остальными успешно выполненными действиями. Также можно утверждать, что контратаки, похожие по тактическому применению к атакам на подготовку, тоже весьма результативны (72 %). По разновидности атак, отличающихся моментом начала взаимодействия с противником, наиболее часто применяются и успешны атаки основные, выполняемые как преднамеренно, так и обусловлено. Среди разновидностей атак, отличающихся способом выполнения, самыми результативными являются атаки с действием на оружие

(63 %), но чаще спортсмены применяют атаки простые (46 %), их успешность составляет 54 %.

Среди наиболее частых ошибок в применении атак и их разновидностей являются временные запаздывания, впрочем, как и остальных тактических действий – это основной показатель современного шпажного фехтования, где большое значение имеют кинематические характеристики (время, дистанция).

Подводя итог, можно заключить, что атаки являются самым избираемым способом нападений в боях высококвалифицированных шпажистов. Верно выбранная разновидность атак в конкретной фехтовальной фразе позволяет нанести укол, что, в конечном счете приближает спортсмена к выигрышу в бою. Однако, и другие средства единоборства, применяемые в зависимости от текущей ситуации боя, тактической задачи поединка, индивидуальных технико-тактических характеристик, определяют достижение победы в соревновательных боях.

#### Литература

1. Мовшович, А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка / А.Д. Мовшович. – Москва: Академический Проект, 2020. – 135 с.
2. Павлов, А.И. Выявление причин безуспешного применения специализированных средств единоборства в соревновательных поединках фехтовальщиков / А.И. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 12. – С. 18-21.
3. Павлов, А.И. Контроль соревновательной деятельности в спортивном фехтовании. / А.И. Павлов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 97 с.
4. Павлов, А.И. Методология выявления причин нерезультативного применения средств единоборства в поединках фехтовальщиков / А.И. Павлов, В.Г. Войтов // Научно-методические проблемы спортивного фехтования: материалы V Всерос. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. А.И. Павлова; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2010. – С. 23-30.
5. Павлов, А.И. Тактика и тактическая подготовка в спортивном фехтовании: учебное пособие / А.И. Павлов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – 169 с.
6. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Сост. и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 11-13 ЛЕТ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

*Я.Д. Абуладзе, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент М.Д. Чернышева  
Кафедра анатомии и биомеханики*

*Актуальность.* Современный уровень развития спортивной борьбы предъявляет повышенные требования к различным сторонам подготовленности квалифицированных спортсменов, и прежде всего к их технико-тактическому мастерству. Многие отечественные и зарубежные специалисты отмечают заметное отставание российских спортсменов от зарубежных в эффективности выполнения различных технико-тактических действий. Из этого следует, что работе по совершенствованию эффективности технико-тактического мастерства квалифицированных дзюдоистов должно уделяться первостепенное внимание.

Решение данной задачи значительно усложняется тем, что постоянно возрастают требования, предъявляемые к спортсменам, обостряется конкуренция на международной арене, увеличивается интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Все это требует дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменов в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Среди различных факторов, оказывающих влияние на эффективность соревновательной деятельности, одним из наиболее важных рассматривается тот, что связан с индивидуальными особенностями телосложения спортсменов. Наличие спортсменов вне зависимости от весовой категории с различными показателями телосложения, пропорциями отдельных звеньев тела, развитием мышечной массы приводит к различиям в таких показателях технико-тактических действий, как объем, разносторонность и эффективность. Все это ставит перед специалистами проблему индивидуализации задач, средств и методов в процессе совершенствования технико-тактического мастерства.

Необходимость индивидуализации процесса технико-тактической подготовки вызвана тем, что применение традиционных организационных и методических подходов не ориентировано на конкретного борца и не позволяет максимально эффективно использовать его индивидуальные задатки и особенности. Одним из вариантов решения данной проблемы может стать использование дифференцированного подхода при осуществлении технико-тактической подготовки борцов, при котором будут учитываться особенности телосложения спортсменов. Их высокая наследуемость обуславливает высокую прогностическую значимость при индивидуализации спортивной подготовки. Однако морфологическая характеристика занимающихся спортивной, борьбой изучалась более 30 лет назад и требует

дальнейшего исследования на современном этапе развития спорта и в связи с существенными изменениями правил борьбы.

*Целью исследования* явилось научное обоснование и разработка методики технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов, основанной на учете морфологических особенностей спортсменов (на примере борцов средней весовой категории).

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. Изучить морфологические особенности квалифицированных дзюдоистов средней весовой категории в сравнении с мужчинами, не занимающихся спортом и сопоставить полученные данные с результатами исследований предыдущих лет.

2. Выявить взаимосвязь спортивно-технических показателей квалифицированных дзюдоистов средней весовой категории с их морфологическими параметрами.

3. Разработать и экспериментально апробировать методику технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов, основанную на учете их морфологических особенностей.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования, который включал в себя: анализ и обобщение литературных данных, педагогический эксперимент, антропометрия, тестирование технической подготовленности, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБУДО СДЮСШОР № 2 в период с сентября 2022 по март 2024 г., в котором приняло участие 12 спортсменов в возрасте от 11 до 13 лет.

*Результаты исследования и их обсуждение.* При сравнении морфологических особенностей юных дзюдоистов 11-13 лет с детьми аналогичного возраста, не занимающихся спортом, выявлено, что достоверные различия определены в обхватных размерах тела (расслабленного плеча, напряженного плеча, предплечья); преобладании жировой массы у не занимающихся спортом детей (жировая складка на передней поверхности плеча, задней поверхности плеча, предплечья, животе, на середине бедра сбоку, на середине бедра спереди, на середине голени сзади); меньшей ширине колена у борцов, но большей запястья; укороченных конечностях у борцов (длина ноги, руки), меньшей длине тела и туловища; более высоких значениях у борцов индекса массы тела.

Морфологические особенности спортсменов имеют достоверную связь с основными четырьмя спортивно-техническими показателями (результативностью и разносторонностью техники, эффективностью и интервалом атаки) в пределах следующих значений коэффициентов корреляции  $r=0,61-0,81$ . При этом наибольшее влияние оказывают следующие показатели: обхваты плеча, предплечья; ширина колена, запястья; сагиттальный диаметр грудной клетки; длина тела, ноги, корпуса, руки; индекс массы тела; реактивное и активное сопротивление (БИА); жировая и тощая масса тела; вода.

Исследование соревновательной деятельности юных дзюдоистов 11-13 лет позволило выявить, во-первых, что борцы данного возраста значительно чаще применяют технические приемы в соревновательной деятельности в партере (весовые категории до 34, 38 и 42 кг – 42,6 %, весовые категории до 46, 50, 55 кг – 35,1 %, весовая категория 60+ – 22,3 %), чем в стойке (весовые категории до 46, 50, 55 кг – 29,9 %, весовые категории до 34, 38 и 42 кг – 45,4 %, весовая категория 60+ – 24,7 %).

При дифференцированном подходе в формировании технических действий в зависимости от особенностей телосложения юных спортсменов получены достоверные данные об увеличении спортивно-технических показателей (результативность ТТД ( $p < 0,05$ ); разносторонность ( $p < 0,01$ ) и об уменьшении интервала атаки ( $p < 0,01$ ) в экспериментальных группах – показатели спортивной деятельности у представителей экспериментальных групп оказались значительно выше по сравнению с показателями спортсменов контрольной группы количество победителей и призеров соревнований, наибольшее число побед в соревновательных поединках ( $p < 0,05$ ), наименьшее число поражений ( $p < 0,05$ ), наибольшее количество проведенных технических действий, наибольшее количество выигранных баллов ( $p < 0,05$ ).

#### Литература

1. Зекрин, А.Ф. Дифференцирование средств технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров разных весовых групп: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Артем Фанавиевич Зекрин; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Чайков. гос. ин-т физ. культуры». – Омск, 2017. – 24 с.
2. Моргунов, Ю.А. Влияние длины тела противника на двигательную структуру атакующих действий в борьбе дзюдо / Ю.А. Моргунов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 24-29.
3. Федяев, Н.А. Формирование арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Николай Александрович Федяев; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2014. – 24 с.
4. Kohlraush, W. Zusammenhänge von Körperform und Leistungsergebnisse der Anthropometrischen Messungen der Athleten der Amsterdamer Olympiade / W. Kohlraush // Arbeitsphysiologie. – 2009. – № 13. – S. 139-154.

## РАЗРАБОТКА ТУРИСТСКОГО ВЕЛО-МАРШРУТА ПО ТЕРРИТОРИИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПАРКА «СМОЛЕНСКОЕ ПООЗЕРЬЕ»

*Ю.В. Афанасьева, бакалавриат, 4 курс  
Научный руководитель – д.биол.н. Ю.А. Гордеев  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Аннотация.* В статье дано понятие велотуризма, его особенности и преимущества, описаны категории сложности веломаршрутов. Так же в статье рассматриваются вопросы разработки туристского веломаршрута экстремальной направленности на территории Национального парка «Смоленское Поозерье».

*Ключевые слова:* экстремальный туризм, велотуризм, веломаршрут, особо охраняемые природные территории.

Велотуризм – это самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями; форма народной дипломатии основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов; наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста [1].

Велотуризм, в отличие от других видов спорта, является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. Одной из важных целей велотуризма, как спорта, оздоровления и вида деятельности является формирование здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании детей и молодежи. Принимая во внимание, что дети и молодежь – будущее поколение страны, в современных экономических условиях актуализируются нравственные ориентиры в воспитании и развитии подрастающего поколения в том числе и средствами велотуризма [2].

Велосипедный туризм – это популярный вид активного отдыха, имеющий множество разновидностей: от небольших прогулок и экскурсий до сложных велосипедных путешествий и является одним из видов спортивного туризма – массового и популярного спорта [3].

Маршруты велосипедного туризма прокладываются в различной местности: по проселочным дорогам, по равнинам и через горные перевалы. Для велосипедного туризма разработаны специальные конструкции

По велосипедному туризму проводятся соревнования различного ранга, присваиваются спортивные разряды и звания.

В велосипедном туризме выделяется шесть категорий сложности походов. Первая категория – самая простая, шестая – самая сложная. Категория сложности похода определяется по Методике категорирования велосипедных походов (таблица 1).

Категория сложности (к. с.) – препятствия определяется тем, какой уровень квалификации, технического мастерства и физической подготовки требуется для его безопасного прохождения [4].

По велосипедному туризму проводятся соревнования различного ранга, присваиваются спортивные разряды и звания. В общем, все так же, как и в других видах спорта. И в то же время велосипедный туризм во многом необычный вид спорта. Это не только скорость и физические нагрузки, но и общение с друзьями, вечера у костра, захватывающие виды природы и многое, многое другое. Не говоря уж о том, что велосипедный туризм, видимо, был одним из первых экстремальных видов спорта [5].

Таблица 1 – Категории сложности походов в велосипедном туризме

К.С. веломаршрута	Протяжен- ность, км	Продолжитель- ность, дней	Баллы за препят- ствия (КС)	Количество протяженных препятствий					
				1	2	3	4	5	6
1	300	6	2-6	2	-	-	-	-	-
2	400	8	7-14	1	2	-	-	-	-
3	500	10	15-24	-	1	2	-	-	-
4	600	13	25-39	-	-	1	2		
5	700	16	40-59	-	-	-	1	2	
6	800	20	> 60	-	-	-	1	2	2

$$КС = П \times I \times А$$

где, П – сумма баллов по всем идущим в зачет протяженным препятствиям;  
 I – показатель интенсивности;  
 А – показатель автономности.

Велосипедный туризм обязательно должен соответствовать правилам, в зависимости от категории сложности определяющих протяженность и продолжительность маршрута, набора препятствий, состава группы и т. д. Что в свою очередь заставляет проходить маршрут в быстром темпе, проявлять высокие морально-волевые качества и применять навыки преодоления, препятствий, определяющих категорию сложности маршрута.

Велотуризм имеет следующие преимущества [6].

Во-первых, велосипедный туризм позволяет преодолевать за поход очень большие расстояния. Велосипед позволяет наслаждаться быстрой сменой впечатлений и посмотреть огромный район не мешая при этом ощущать каждый метр дороги, каждое дуновение ветерка.

Во-вторых, высокая скорость велотуризма обеспечивает быструю смену впечатлений. В велосипедном походе вы можете один день пробиваться через снега среди высоких вершин, на следующий загорать у теплого моря, потом идти сквозь густой лес через многочисленные броды, а через два дня ехать по сухой полупустыне. На велосипеде можно добраться до таких мест, куда на машине

проехать невозможно в силу плохой дороги, а пешком дойти нельзя в силу их удаленности. В общем, для велосипедного туризма нет недостижимых мест.

В-третьих, если другие виды туризма ограничены в выборе района (в горный поход нельзя ходить на равнине, в водный поход нельзя сходить в пустыню), то для велотуризма доступны все районы: Памир и Чукотка, Кавказ и пустыни Средней Азии, кольские тундры и монгольские степи. Кроме того, велотуризм всесезонный вид туризма. В велопоходы можно ходить и зимой и летом, и весной и осенью.

Национальный Парк «Смоленское поозерье» занимает около 3 % территории Смоленской области, включая в себя 146237 га земель Демидовского и Духовщинского районов. По конфигурации территория парка представляет собой почти правильный ромб. Максимальное расстояние с запада на восток – 55 км, с юга на север – 50 км [7].

Для велосипедного туризма на территории НП «Смоленское Поозерье» характерны быстрые динамичные походы с разнообразными препятствиями, частая смена впечатлений и большие покрываемые расстояния. Велосипедные походы могут проходить практически в любом районе национального парка и в любое время года. При этом велосипедный поход позволяет достичь тех мест, которые недостижимы иным образом в силу своей удаленности (рисунок 1).

В НП «Смоленское Поозерье» имеется возможность развития следующих видов велотуризма: цивилизованный, спортивный, гонщицкий, экспедиционный, байкерский, агрессивный, зимний.

При разработке проекта туристского веломаршрута на территории Национального парка «Смоленское Поозерье» установлено, что одной из задач развития велосипедного туризма является разработка инновационного тура по территории Национального парка «Смоленское Поозерье» с целью развития велосипедного туризма в Смоленской области. Проект программы рассчитан на 3 дня и 2 ночи, продолжительность тура составляет 72 часа. Тур всесезонный, рассчитан на все возрастные категории, подходит для семейного отдыха. Проведенный экономический расчет стоимости проекта показал, что цена турпутевки для конкретного покупателя составит 15000 рублей, что делает данный проект доступным для различного сегмента потребителей и будет востребованным на рынке туристских услуг.

В программу данного велотура рекомендуется включить знакомство с национальной кухней, народным искусством и бытом. Для иностранных туристов значительный интерес могут представлять и обзорные экскурсии по отдельным городам Смоленской области.



Рисунок 1 – Веломаршруты на территории НП «Смоленское Поозерье»

В заключении необходимо отметить, что в Смоленском регионе рекомендуется больше уделять внимание развитию велосипедного туризма и как следствие больше финансировать слабо развитые в регионе виды туризма. Следует и дальше развивать направление велосипедных туров на территории Смоленской области как на внутреннем, так и на международном туристском рынке. Совершенствовать сферу услуг и развивать материально-техническую базу, необходимую для реализации велосипедных туров и туризма в целом на территории Смоленской области.

#### Литература

1. Андреев, Н.В. Смоленский край в памятниках и источниках / Н.В. Андреев, Д.П. Маковский. – Смоленск: Универсум, 2016. – 324 с.
2. Брампер, Р.А. Туризм / Р.А. Брампер. – М.: Аспект – Пресс, 2017. – 256 с.
3. Будаев, Д.И. На земле Смоленской (памятные места Смоленской области) / Д.И. Будаев. – Смоленск: Московский рабочий, 2016. – 223 с.
4. Велосипедный туризм / Сост. А.А. Булгаков. – М.: Ключ, 2017. – 624 с.
5. Макаренков, А.А. Карта гостя. Бизнес и история Смоленской области / А.А. Макаренков, О.В. Ключенкова, С.А. Сорвин. – Смоленск: Смоленская городская типография, 2019. – 256 с.
6. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2018. – 328 с.
7. Шкаликов, В.А. Особо охраняемые территории Смоленской области / В.А. Шкаликов, М.А. Ершов, И.А. Борисовская; под ред. В.А. Шкаликова. – Смоленск: Универсум, 2016. – 362 с.

# ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В СТРЕЛКОВОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ У БИАТЛОНИСТОВ

*Н.О. Баботкин, студент, 3 курс  
Научный руководитель – старший преподаватель Н.А. Зрыбнев  
Кафедра теории и методики биатлона и стрельбы*

*Аннотация.* В работе поднимается тема воли, волевых качеств личности, волевой активности в спорте и методы определения силы воли.

*Ключевые слова:* самооценка силы воли, волевые качества личности, «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н.Е. Стамбулова).

*Введение.* Как в общей, так и в спортивной психологии, проблема воли, волевых качеств и волевых усилий у биатлонистов изучена достаточно обширно. Однако недостаточно полно изучены физиологические и психофизиологические механизмы проявления волевых качеств личности, волевая активность в спорте, ее структура и детерминанты, особенности в различных видах спорта.

*Цель исследования.* Провести диагностику формирования волевых качеств у биатлонистов; охарактеризовать процесс формирования и развития эмоционально-волевых качеств у спортсменов-биатлонистов.

*Объект исследования.* Психологическая подготовка студентов стрелков, биатлонистов.

*Предмет исследования.* Волевые качества биатлонистов в стрелковой составляющей.

Использованы следующие методы исследования:

- методы наблюдения, опроса и самооценки;
- анализ учебной и дополнительной литературы.

*Гипотеза исследования.* Использование следующих методик: шкала «Социально-психологической адаптированности», тест «Самооценка силы воли», опросник «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н.Е. Стамбулова) позволит выявить волевые качества у студентов, стрелков и биатлонистов.

*Практическая значимость.* Полученные результаты исследования могут применяться в учебно-тренировочном процессе, ФГБОУ СГУС, ДЮСШ для определения и понимания психологического состояния стрелка или биатлониста на различных этапах подготовки.

Чтобы определить психическое состояние стрелка или биатлониста мы использовали следующие методики:

1. Шкала социально-психологической адаптированности.
2. Тест «Самооценка силы воли».
3. Опросник «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н.Е. Стамбулова).

Исследования проводились в МБУ "Спортивная Школа № 4" г. Смоленска с ноября по декабрь 2022 года на группе из 30 человек (15 юношей и 15 девушек). Возраст испытуемых 16-19 лет. Планирование процесса

исследования направлено на изучение психологической подготовленности стрелка-биатлониста.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе было проведено наблюдение при помощи шкалы социально-психологической адаптированности. На втором этапе был проведен тест «Самооценка силы воли». На третьем этапе был проведен опросник «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н.Е. Стамбулова).

Результаты исследования показывают на уровне инстинктов тягу к единству и к группировке. Это подтверждается исследованиями фактора «принятие других», где мальчики имеют нормальный и высокий индекс 84,2 %, а девочки 88,45 %. Фактор «принятие себя» показывает 89,36 % у юношей и 96,14 % у девушек. Спортсмены, которые были опрошены, показали высокий уровень принятия как себя, так и других. Это свидетельствует о развитии способов адекватной оценки себя и других.

Таблица 1 – Отдельные факторы социально-психологической адаптированности

	Юноши			Девушки		
	Низкий показатель < 50	Норма 50-65	Высокий показатель > 65	Низкий показатель < 50	Норма 50-65	Высокий показатель > 65
Принятие других	15,78 %	42,1 %	42,1 %	11,53 %	34,61 %	53,84 %
Принятие себя	10,62 %	42,1 %	47,26 %	3,84 %	15,38 %	80,76 %
Эмоциональный комфорт	24,05 %	47,36 %	28,47 %	13,33 %	34,61 %	52,5 %
Ожидание внутреннего контроля	63,15 %	31,57 %	26,31 %	15,38 %	30,76 %	53,84 %
Доминирование	42,1 %	15,78 %	21,05 %	34,61 %	23,07 %	42,30 %
«Уход от проблем»	5,27 %	36,84 %	57,89 %	0 %	34,61 %	65,39 %

Эмоциональный комфорт чувствуют 75,83 % юношей и 87,11 % девушек. Большинство опрошенных спортсменов чувствуют себя хорошо в коллективе. Этот фактор влияет на оптимистичное настроение стрелка-биатлониста.

Исследования доминирования показали, что девушки наиболее независимы. Больше всего мальчиков нуждаются во внешнем контроле, а девочки составляют 15,38 %. По последнему показателю и мальчики, и девочки имеют не очень высокие баллы.

По фактору «Уход от проблем» большинство юношей (57,89 %) и девушек (65,39 %) пытаются уйти от своих проблем. Это связано со страхом перед принятием важных решений и отсутствием самостоятельности.

Тестирование показало, что волевые характеристики мальчиков и девочек существенно различаются. В общей оценке у мальчиков менее развиты волевые черты (0 %), а у девочек – небольшой процент (3,84 %).

Среди опрошенных не было юношей с высокоразвитой дисциплиной, самостоятельностью, настойчивостью и инициативностью. У девочек наличие этих признаков составляет соответственно 7,69 %, 19,23 %, 19,23 % и 7,69 %.

Таблица 2 – Психолого-педагогическое наблюдение силы воли

	Юноши			Девушки		
	Очень слабо развито	Слабо развито	Сильно развито	Очень слабо развито	Слабо развито	Сильно развито
Общая оценка	31,57 %	68,42 %	0 %	19,23 %	76,92 %	3,84 %
Дисциплина	26,31 %	73,68 %	0 %	11,53 %	80,76 %	7,69 %
Самостоятельность	42,1 %	57,89 %	0 %	23,07 %	57,69 %	19,23 %
Настойчивость	31,57 %	68,42 %	0 %	23,07 %	57,69 %	19,23 %
Выдержка	31,57 %	63,15 %	5,26 %	26,92 %	38,46 %	34,61 %
Организованность	63,15 %	26,31 %	10,51 %	34,61 %	46,14 %	19,23 %
Решительность	10,51 %	47,36 %	42,1 %	3,84 %	69,23 %	26,92 %
Инициативность	42,1 %	57,89 %	0 %	30,76 %	61,53 %	7,69 %

При обследовании выдержки было замечено, что она слабо развита у юношей – всего 94,72 %. У девушек эта особенность более выражена – 34,61 % имеют высокоразвитую выносливость.

Единственный фактор, благодаря которому юноши имеют более высокие показатели, – это решительность. С сильно развитой решительностью мальчиков почти в два раза больше (42,1 %), чем девочек (26,92 %).

Таблица 3 – Самооценка силы воли

	Сила воли слабая	Сила воли средняя	Сила воли сильная
Юноши	5,26 %	89,48 %	5,26 %
Девушки	7,69 %	73,07 %	19,24 %

Для анализа самооценки волевых качеств стрелков-биатлонистов нами была использована методика «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов», заключающаяся в оценке уровня развития волевых качеств: достижения цели, настойчивости и напористость, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, самообладание и настойчивость.

Таблица 4 – Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов

Название показателя	Юноши, баллы	Девушки, баллы	Критические значения $P \leq 0,05$
Смелость и решительность (выраженность)	21,3	20,025	0,016
Мужество и решительность (генерализованность)	22,45	18,475	0,000
Упорство и настойчивость (выраженность)	20,275	17,975	0,001
Настойчивость и упорство (генерализованность)	21,425	19,525	0,001
Инициативность и самостоятельность (выраженность)	22,925	19,75	0,000
Инициативность и самостоятельность (генерализованность)	18,125	22,375	0,000
Самообладание и выдержка (выраженность)	16,025	21,575	0,000

Показатель «Смелость и решительность» в обеих группах показывает средний уровень интенсивности свидетельствует о наличии у спортсменов четких целей и задач, возможность ставить перед собой высокие и сложные цели, а также способности подчинять свои действия их достижению, объективно оценивать результаты своих действий и корректно решать поставленные задачи.

По показателю «Мужество и решительность» спортсмены проявили среднюю выраженность, что доказывает способность спортсменов самостоятельно и своевременно находить, и принимать взвешенные решения, вопросы и задачи, возникающие в процессе деятельности, не опасаясь брать на себя ответственность, действовать активно и рисковать. Что касается индекса генерализации, то мы имеем низкий уровень у спортсменов, занимающихся неагрессивными видами спорта, и средний уровень у спортсменов, занимающихся агрессивными видами спорта. Это свидетельствует о том, что у первых эти волевые черты реже проявляются в других различных жизненных ситуациях и видах деятельности, чем у последних.

По шкале «Упорство и настойчивость» результаты стрелков-биатлонистов, занимающихся неагрессивными видами спорта, находятся на среднем уровне как по степени выраженности, так и по обобщению. Это доказывает, что данные спортсмены проявляют волю к достижению цели, преодолению препятствий, несмотря на временные неудачи, а также стойкое и постоянное стремление не убегать от трудностей в любом деле, не только в спорте. Результаты спортсменов, занимающихся

неагрессивными видами спорта, по показателю выраженности находятся на низком уровне (17,9). Это доказывает, что им тяжелее, чем первым, переносить все неудачи и поражения, а также возрастающую утомляемость во время соревнований, в то время как в других областях у них дела обстоят лучше, о чем свидетельствует средний балл по генерализованности (19,5).

По шкале «Инициативность и самостоятельность» средний уровень выраженности (19,7) и средний уровень генерализации (22,3) у спортсменов, занимающихся неагрессивными видами спорта, что свидетельствует о проявлении качества в различных жизненных ситуациях, способности к организации своей деятельности, вносить в нее творчество, не поддаваться влиянию людей. Спортсмены, занимающиеся агрессивными видами спорта, характеризуются низким уровнем обобщения (18,1) и средним уровнем интенсивности (22,9), что означает, что в других сферах деятельности, по сравнению со спортсменами, занимающимися неагрессивными видами спорта, волевые качества они считали более намного хуже.

По шкале «Самообладание и выдержка» спортсмены, занимающиеся неагрессивными видами спорта, показали средний уровень. Об этом свидетельствуют результаты интенсификации (21,5) и обобщения (19,4) признаков. Это показывает способность управлять своими чувствами, мыслями, действиями в условиях повышенного эмоционального возбуждения или депрессии, сильной усталости, непредвиденных трудностей, ошибок и других негативных факторов. Спортсмены, занимающиеся агрессивными видами спорта, имеют низкий уровень как по выраженности (16), так и по генерализации (18,6), что свидетельствует о трудностях с самообладанием и самоконтролем как в спорте, так и в других сферах двигательной активности. Мероприятия.

Результаты испытаний отличаются от наблюдений количественно, а не качественно. По результатам исследований сила воли у девочек развита сильнее, чем у мальчиков. С высокоразвитой силой воли девочек почти в 4 раза больше, чем мальчиков (девочек – 19,24 %, юношей – 5,26 %). Большинство юношей имеют средний уровень силы воли (89,48 %). Большинство девушек также имеют среднюю степень развития силы воли. Однако результаты эксперимента показали, что девочек с низкой силой воли больше, чем мальчиков.

Выполнение работы дополняет представление о психологии волевых процессов и качеств у спортсменов-биатлонистов и стрелков.

Поэтому анализ научного материала был направлен на определение возможных зависимостей по степени интенсивности и генерализации волевых качеств.

Характеристика показателей выраженности и генерализации позволила определить синхронность проявления волевых качеств у спортсменов циклических, скоростно-силовых и единоборств. У студентов спортсменов-биатлонистов выявлена гетеросинхронность с преобладанием показателей выраженности следующих волевых качеств: выносливости, настойчивости

и настойчивости, инициативы и самостоятельности. Полученные данные согласуются с результатами, представленными в списках источников.

*Заключение.* Воспитание воли не является самостоятельным разделом содержания физической культуры и спортивной тренировки. Соответственно необходимо следить за развитием силы воли.

Силу воли можно развить различными упражнениями, периодически проводить различные соревнования как для одного, так и для группы спортсменов.

Использование шкалы «Социально-психологической адаптированности», теста «Самооценка силы воли», опросника «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н.Е. Стамбулова) позволит помочь тренеру лучше понимать характер спортсмена.

#### Литература

1. Гоноблин Ф.Н. Психология // Учебное пособие. – М.: 2011. – С. 42.
2. Джемс У. Психология // Учебное пособие. – М.: 2012. – С. 98.
3. Зимин П.П. Воля и ее воспитание у подростков. – Ташкент: 2011. – 150 с.
4. Иванников В.А. Проблема воли: история и современность // В сб.: Проблемы психологии воли. – Рязань, 2011. – С. 7-9.
5. Ивашкин В.С. Природа и психологические механизмы волевого усилия // Проблемы психологии воли. – Рязань, 2011. – С. 19-23.
6. Калинин В.К. На путях построения теории воли // Психологический журнал. – 1989. – № 2.

### **СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Н.А. Балакина, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Е.М. Федоскина  
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

*Актуальность.* По данным [1, 4] задержка психического развития (ЗПР) представляет собой обратимые нарушения интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы. Эти нарушения сопровождаются определенными трудностями в обучении. Количество детей с ЗПР составляет 15-16%. В большей степени ЗПР является психолого-педагогической проблемой. Так как развитие различных психических функций у детей происходит неравномерно, то диагноз «задержка психического развития» ставится детям в 4-5 лет, а на практике – в начальной школе.

К основным причинам, вызывающих задержку психического развития, в пренатальном периоде [2] относят патологию беременности (тяжелые токсикозы, резус-конфликт, гипоксию плода и др.), внутриутробные инфекции, внутричерепные родовые травмы, ядерную желтуху новорожденных,

недоношенность, фетальный алкогольный синдром. Все это приводит к так называемой перинатальной энцефалопатии. В постнатальном периоде и раннем детском возрасте задержку психического развития вызывают тяжелые соматические заболевания, черепно-мозговые травмы, эпилепсия и эпилептическая энцефалопатия и др. В некоторых случаях ЗПР имеет наследственную природу и может диагностироваться из поколения в поколение [4].

*Цель исследования:* выявить особенности физического и двигательного развития детей 10-12 лет с ЗПР.

*Объект исследования:* процесс адаптивной физической культуры детей 10-12 лет с задержкой психического развития.

*Предмет исследования:* методика адаптивной физической культуры детей 10-12 лет с задержкой психического развития.

*Гипотеза исследования:* предполагалось, что наиболее эффективными средствами АФК для детей 10-12 лет с ЗПР будут коррекционно-развивающие подвижные игры.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по данной проблематике.

2. Разработать методику адаптивной физической культуры, направленную на коррекцию физического развития и физической подготовленности детей 10-12 лет с задержкой психического развития.

3. Экспериментально доказать эффективность предложенной методики адаптивной физической культуры детей 10-12 лет с задержкой психического развития.

*Результаты исследования.* Из-за снижения двигательной активности наблюдается ослабление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы [1]. У детей с ЗПР на физическую нагрузку могут возникнуть неадекватные реакции различных функциональных систем организма, а также учащение дыхания и сердцебиения.

*Результаты исследования.* Занятия коррекционно-развивающими подвижными играми характеризуются пребыванием детей на открытом воздухе в течение всего года. Преобладание двигательных действий, оптимальное сочетание естественных локомоций способствуют разностороннему развитию ребенка, что положительным образом сказывается на увеличении роста-весовых показателей. Так, у испытуемых при исходном росте –  $147,45 \pm 3,19$  см в КГ к окончанию педагогического исследования результаты роста возросли до  $155,38 \pm 4,15$  см ( $p < 0,05$ ), в ЭГ показатели роста также достоверно выросли с  $147,52 \pm 4,26$  до  $157,47 \pm 5,25$  см ( $p < 0,05$ ) (таблица 1). После проведения экспериментального воздействия произошли положительные изменения в весовых показателях. При начальном весе у детей  $38,54 \pm 4,52$  кг в КГ и  $37,98 \pm 5,75$  кг в ЭГ. К окончанию эксперимента вес составил  $41,76 \pm 4,2$  кг в КГ и в ЭГ  $42,24 \pm 6,5$  кг (таблица 1).

Увеличение показателей окружности грудной клетки в ЭГ связано с возрастными особенностями роста и развития организма занимающихся.

Кроме того, систематическая, эффективно регулируемая мышечная нагрузка, выполняемая преимущественно на свежем воздухе, положительно влияет на увеличение объема грудной клетки.

Таблица 1 – Динамика показателей физического развития детей 10-12 лет с ЗПР,  $X \pm Sx$

Показатели	Группы	Данные педагогического исследования	
		Исходные данные	После педагогического эксперимента
Рост (см)	КГ	<u>147,45±3,19</u>	<u>155,38±4,15*</u>
	ЭГ	147,52±4,26	157,47±5,25*
Вес (кг)	КГ	<u>38,54±4,52</u>	<u>41,76±4,2*</u>
	ЭГ	37,98±5,76	42,24±6,5*
Окружность грудной клетки (см)	КГ	<u>72,11±2,94</u>	<u>72,29±3,29</u>
	ЭГ	72,26±4,48	73,3±4,52*
ЖЕЛ (мл)	КГ	<u>1780,12±331,66</u>	<u>1810,59±309,77</u>
	ЭГ	1754,13±276,35	2295,24±265,45*
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	КГ	<u>79,56±8,44</u>	<u>78,06 ±4,53</u>
	ЭГ	79,71±7,60	75,10±8,12*
Артериальное давление (сист. мм рт. ст.)	КГ	<u>97,29±11,11</u>	<u>96,76±8,65</u>
	ЭГ	97,14±9,02	98,10±7,82
Средняя сила кисти рук (кг)	КГ	<u>47,71±8,72</u>	<u>48,52±6,48</u>
	ЭГ	47,42±9,27	51,08±7,12*

Примечание. В числителе – показатели контрольной группы, в знаменателе – показатели экспериментальной, \* -  $p < 0,05$ .

Длительная циклическая работа, использование дыхательных упражнений благоприятно сказались на динамике показателей жизненной емкости легких, где при возрастании результатов к концу педагогического эксперимента в обеих группах больший прирост был выявлен у респондентов ЭГ. При начальном объеме легких у детей ЭГ 1754,13±276,35 мл ( $p > 0,05$ ) к концу эксперимента объем достоверно увеличился до 2295,24±265,45 мл;  $p < 0,05$ . Менее интенсивным прирост оказался в КГ, так при исходных показателях 1780,12±331,66 мл жизненная емкость легких после эксперимента стала составлять 1810,59±309,77 мл.

Также коррекционное педагогическое воздействие положительным образом сказалось на показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС). Так, в ЭГ по сравнению с КГ было выявлено достоверное урежение пульса: при исходных показателях у респондентов КГ с 79,56±8,44 до 78,06±4,53; при  $p > 0,05$ , у детей ЭГ с 79,71±7,6 до 75,1±8,12 ударов в минуту ( $p < 0,05$ ).

Показатели артериального давления в состоянии покоя у испытуемых КГ не имели явно выраженного характера изменений (до эксперимента

97,29±11,1 и после эксперимента 96,76±8,65) ( $p>0,05$ ), но в ЭГ произошли достоверные изменения, указывающие на оптимизацию работы сердечно-сосудистой системы (до эксперимента 97,14±9,02 и после эксперимента 98,15±7,82; при  $p<0,05$ ).

При изучении сравнительных данных кистевой динамометрии в КГ отмечен недостоверный положительный рост (до эксперимента 47,71±8,72 кг и после эксперимента 48,58±6,48 кг; при  $p>0,05$ ). В экспериментальной группе произошло достоверное увеличение средней силы кисти (до эксперимента 47,42±9,27 кг и после эксперимента 51,08±7,12 кг; при  $p<0,05$ ). Динамометрия силы кисти дает возможность контролировать рост мышечной массы и управлять развитием силы ведущих групп мышц.

Таким образом, положительная динамика физического развития и функциональных показателей детей 10-12 лет с ЗПР показала эффективность разработанной методики адаптивного физического воспитания.

#### Литература

1. Агавелян, О.К. Современные теоретические и прикладные аспекты специальной психологии и коррекционной педагогики: монография / О.К. Агавелян, Р.О. Агавелян: Новосибир. ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования. – Новосибирск: НИП-КиПРО, 2014. – 412 с.
2. Баряев, А.А. Применение элементов спортивных игр в процессе физического воспитания учащихся с ЗПР в возрасте 12-15 лет / А.А. Баряев // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 3. – С. 55.
3. Мамайчук, И.И. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития: научно-практическое руководство [Текст] / И.И. Мамайчук, М.Н. Ильина. – Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 352 с.
4. Мухин, В.Н. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов ин-тов физической культуры / В.Н. Мухин, Т.А. Третилова. – Москва, 2010. – С. 3-18.
5. Никишина, В.Б. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития: пособие для психологов и педагогов / В.Б. Никишина. – Москва: Владос, 2004. – 126 с.

### **ПОДВИЖНЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ**

*В.Н. Белолипецкий, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., профессор Д.Ф. Палецкий  
Кафедра теории и методики спортивных единоборств*

*Ключевые слова:* игра, специализированные подвижные игры, вольная борьба, техника и тактика борьбы.

*Актуальность.* В современном спортивном мире все больше внимания уделяется методам и средствам эффективной подготовки молодых спортсменов в различных видах спорта. Вольная борьба в настоящее время носит массовый характер, так как данным видом спорта можно заниматься с раннего детства вплоть до преклонного возраста и широким развитием спортивных секций.

В спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей (Б.Ц. Паламов, 2014). В настоящее время наблюдается повышенный интерес к эффективным методам подготовки юных спортсменов, в том числе и в области вольной борьбы. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности (Б.Б. Раднагуруев, 2018).

Соответственно, первостепенной задачей в данной ситуации является поиск более рациональных путей освоения знаний, умений и необходимых практических навыков для юных борцов.

*Объектом исследования* являются подвижные специализированные игры.

*Предмет исследования* – тренировочный процесс юных борцов.

*Целью данного исследования* является анализ эффективности использования подвижных специализированных игр в подготовке юных борцов.

*Задачи:*

1. Изучение различных типов подвижных специализированных игр, применяемых в тренировочном процессе юных борцов.

2. Анализ роли подвижных специализированных игр в формировании физических и тактических навыков у юных спортсменов.

3. Оценка влияния подвижных специализированных игр на мотивацию к занятиям у юных борцов.

*Гипотеза исследования* заключается в предположении, что использование подвижных игр в тренировочном процессе способствует более эффективному развитию физических, психологических и тактических навыков у юных спортсменов, что в конечном итоге приводит к улучшению их спортивных результатов и удовлетворенности от занятий.

*Теоретическая значимость.* Исследование роли и эффективности подвижных игр в подготовке юных спортсменов имеет теоретическую значимость, поскольку оно позволяет расширить наши знания о методах тренировки в спорте и разработать новые подходы к организации тренировочного процесса с учетом потребностей и особенностей развития детей и подростков.

*Практическая значимость* исследования заключается в возможности использования его результатов тренерами, спортсменами и педагогами для улучшения организации тренировочного процесса, повышения мотивации и эффективности занятий.

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство

в тренировочном процессе юных борцов, что связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, с ранней специализацией (Л.В. Былеева, 2006).

Подвижные специализированные игры представляют собой метод тренировки, основанный на использовании игровых элементов и специфичных для вольной борьбы упражнений. Они направлены на развитие не только технических навыков, но и физических и психологических качеств спортсменов. Важной особенностью таких игр является их динамичность, адаптивность и учет специфики вольной борьбы.

Потребность использования специализированных подвижных игр в избранном виде спорта обусловлена тем, что тренеры владеют методикой обучения приемам, а используя строго регламентированный метод, не могут обучать элементарным техническим и тактическим действиям, различным подготовкам, обманным действиям (А.Н. Чигирева, 2022).

В вольной борьбе тренеры, во избежание вышеуказанного недочета, используют соревновательный метод, включая его в тренировку схватки. Однако, в связи с тем, что в схватках внимание детей направлено не на отработку элементарных тактических действий, а на выполнение приемов, то вводятся правила ведения схватки, в которой победа присуждается за лучшее выполнение элементарных действий. Подобные схватки в вольной борьбе в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры.

Применяя в учебно-тренировочном процессе специализированные подвижные игры тренера, заполняют разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение, как технике, так и тактике борьбы.

Методика проведения специализированных игр осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей.

В вольной борьбе этап подготовки к игре направлен на формирование у борцов необходимых технико-тактических действий, достаточных для полноценного участия в игре. Данный этап начинается с проведения подготовительных упражнений, обеспечивающих формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает юного борца к будущим ситуациям в соревнованиях.

Игру необходимо объяснять по следующей схеме: название игры (можно сказать с какой целью игра проводится); роли играющих и их расположение на площадке; ход игры; цель игры (кто будет назван победителем); правила игры; заканчивать объяснение игры необходимо ответами на вопросы играющих (И.Н. Маслова, 2020).

Второй этап проведения специализированной подвижной игры заключается в самой игре. Данный этап может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, борцы осваивают правила игры,

им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

В руководстве игрой и ее развитии важное значение имеет темп. Темп игры имеет определенную динамику. В самом начале игры дети усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход, а в период, когда игра разворачивается в сменяющихся одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп ускоряется, к концу игры эмоциональный настрой спадает, и темп вновь замедляется.

Для тренера результат игры является показателем уровня достижения детей или в усвоении знаний, или в применении, в установлении взаимоотношений детей к игре. Следовательно, руководство игрой состоит в правильном определении задачи, в продумывании игровых действий, которые являются одной из важных задач игры и интересны для детей, побуждают их к игре, в определении игровых правил, предвидении обучающих результатов (Е.Н. Ратова, 2015).

Каждая игра требует объективного судейства. Судья должен находиться в месте, удобном для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время, соответственно, важно соблюдать дозировку игры с отдыхом, тем самым обеспечивая оптимальные нагрузки. Регулировать игру можно различными способами: сокращением или увеличением длительности игры; введением перерывов; усложнением или упрощением игры; изменением количества играющих; изменением величины площадки; изменением правил и сменой ролей играющими.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры тренеру необходимо объявить ее результаты. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике, что способствует приучению у детей правильной оценки их действий.

Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно проводить трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности. Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного борца: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности (Б.Б. Раднагуруев, 2018).

Подвижные специализированные игры в тренировочном процессе по вольной борьбе могут иметь различные типы и структуры, в зависимости от целей тренировки и возрастной группы спортсменов. Например, существуют игры, направленные на развитие технических навыков (например, игры с контактными элементами), игры на развитие физических качеств (например,

игры на скорость или выносливость), а также игры, развивающие тактическое мышление и принятие решений в ситуации борьбы (например, игры с изменением правил или условий).

Примеры игровых упражнений в тренировочном процессе по вольной борьбе могут включать в себя разнообразные виды игр, направленных на развитие различных аспектов спортивной подготовки. Например, игра «Борьба за мяч» может быть направлена на развитие силы и выносливости, а также на тренировку тактических приемов и реакции на изменяющиеся условия.

Другие примеры игр могут включать в себя игры на развитие координации движений, баланса и гибкости, игры на развитие тактического мышления и принятия решений в ситуации борьбы, а также игры на развитие командного взаимодействия и управления эмоциональным состоянием.

Целевые задачи игровых упражнений могут быть разнообразными и зависят от конкретных потребностей и целей тренировки. Они могут включать в себя улучшение технических навыков, развитие физических качеств, тренировку тактического мышления и принятия решений, а также формирование командного духа и управление стрессовыми ситуациями.

*Выводы:*

1. Подвижные специализированные игры представляют собой эффективный инструмент в тренировочном процессе юных борцов, способствующий развитию физических и технико-тактических навыков, а также позволяют им в облегченных условиях осваивать основы ведения единоборств.

2. Анализ роли подвижных специализированных игр в формировании физических и тактических навыков у юных борцов подтвердил их значимость для развития координации, выносливости, скорости реакции, а также тактического мышления и принятия решений в ситуациях борьбы. Игры представляют собой эффективный инструмент для разностороннего развития спортсменов.

3. Подвижные специализированные игры в тренировочном процессе оказывают положительный эффект на мотивацию к занятиям у юных борцов. Данные игры делают тренировки более интересными и увлекательными для спортсменов, что способствует поддержанию высокого уровня мотивации и удовлетворенности от занятий.

#### Литература

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебник / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климова, Е.В. Кузьмичева. – М.: Физическая культура, 2006. – 8 с.
2. Маслова, И.Н. Методика развития общей выносливости при помощи подвижных игр на этапе начальной подготовки / И.Н. Маслова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей III Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В.И. Сыроева, Воронеж, 23–24 октября 2020 года /

Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Ритм, 2020. – С. 332-335.

3. Паламов, Б.Ц. Современные тенденции в методике обучения вольной борьбе детей младшего и подросткового возрастов / Б.Ц. Паламов // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: материалы II Международной научно-практической конференции, Чита, 06–07 ноября 2014 года / Забайкальский государственный университет; под редакцией Е.И. Овчинниковой. – Чита: Забайкальский государственный университет, 2014. – С. 103-105.

4. Раднагуруев, Б.Б. Специализированные подвижные игры как специфический метод в подготовке спортивного резерва / Б.Б. Раднагуруев, Г.Г. Уляева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 202-204.

5. Ратова Е.Н. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе / Е.Н. Ратова, А.И. Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 45 с.

6. Чигирева, А.Н. Развитие физических качеств через подвижные спортивные игры / А.Н. Чигирева, В.В. Селеметова // Студенческий вестник. – 2022. – № 20-6(212). – С. 46-47.

## **ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ И МЕРЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ**

*В.Н. Белолипецкий, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., профессор Д.Ф. Палецкий  
Кафедра теории и методики спортивных единоборств*

*Ключевые слова:* травматизм, профилактика травматизма, единоборства.

*Актуальность.* В современном обществе занятия единоборствами приобретают все большую популярность, привлекая людей всех возрастов и уровней подготовки. Однако, вместе с растущим интересом к данным видам спорта возрастает и риск получения травм. Данной тенденции можно противостоять, уделяя больше внимание профилактическим мерам. Занятия единоборствами, при правильной организации, могут не только способствовать хорошему самочувствию, но и укреплять здоровье. Одной из ключевых задач тренера-преподавателя при проведении занятий по единоборствам и физическому воспитанию является борьба с травматизмом (А. Г. Сафина, 2007).

*Объектом исследования* являются спортсмены, занимающиеся единоборствами, а *предметом* – травматизм, который может возникнуть в процессе занятий этим видом спорта.

*Целью* настоящего исследования является анализ проблемы травматизма при занятиях единоборствами и разработка эффективных мер профилактики.

### *Задачи:*

1. Изучение различных типов травм, возникающих при занятиях единоборствами, с целью выявления основных причин и механизмов их возникновения.

2. Проанализировать факторы, способствующие травматизму при занятиях единоборствами.

3. Рассмотреть основные меры профилактики травматизма при занятиях единоборствами.

4. Выявить препятствия, затрудняющие успешную реализацию профилактических мер травматизма.

*Гипотеза:* предполагается, что тщательное изучение причин возникновения травм во время занятий единоборствами и разработка соответствующих профилактических мер позволит значительно снизить количество травм и повысить безопасность во время тренировок и соревнований.

*Теоретическая значимость.* Исследование проблемы травматизма при занятиях единоборствами имеет важное теоретическое значение, так как позволяет расширить наши знания о механизмах возникновения спортивных травм и разработать новые подходы к их профилактике на основе научных данных.

*Практическая значимость.* Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы тренерами, спортсменами и медицинскими работниками для повышения безопасности и эффективности занятий единоборствами, что может привести к снижению числа травм и улучшению результатов спортсменов.

При занятиях единоборствами травматизм является распространенным явлением, требующим серьезного внимания и изучения. Рассмотрим типичные травмы, с которыми сталкиваются практикующие единоборства. Во-первых, это различные травмы суставов и связок, такие как вывихи, растяжения и разрывы (А.А. Батукаев, 2010). Они часто возникают в результате неудачных приемов или несоблюдения техники безопасности. Кроме того, травмы костей, такие как переломы, часто встречаются в единоборствах, особенно при соперничестве на высоком уровне. Также важно упомянуть травмы мягких тканей, такие как ссадины, сечения и ушибы, которые могут произойти в результате контакта с соперником или оборудованием.

Статистика травматизма в единоборствах подчеркивает серьезность проблемы. Исследования показывают, что процент травм в единоборствах выше, чем во многих других видах спорта, что связано с характером соревнований и тренировок, которые часто включают в себя физический контакт и высокий уровень интенсивности (М.С. Кенжекиев, 2019). Кроме того, многие травмы в единоборствах могут быть серьезными и иметь долгосрочные последствия для здоровья.

Факторы, способствующие травматизму в единоборствах, включают различные аспекты, начиная от недостаточной подготовки спортсменов и неправильной техники выполнения приемов, заканчивая недостаточным

оборудованием и плохими условиями тренировок (К.Н. Иванова, 2016). Недостаточное растяжение и разминка перед тренировкой, неправильная диета и переутомление также могут увеличить риск получения травм.

Последствия травм для занимающихся единоборствами могут быть серьезными и влиять на их физическое и психологическое состояние (Д.А. Бакиев, 2016). Физические последствия включают в себя боли, нарушение двигательных функций и длительное восстановление после травмы. Они могут привести к снижению уровня тренировочной активности и даже к прерыванию карьеры в единоборствах. Кроме того, травмы могут повлиять на психологическое состояние спортсменов, вызывая страх перед повторной травмой и снижая уверенность в собственных силах.

В целом, травматизм при занятиях единоборствами представляет серьезную проблему, требующую системного подхода к предотвращению. Это важно не только для обеспечения безопасности единоборцев, но и для сохранения интереса к этому виду спорта и его развития.

Профилактика травматизма при занятиях единоборствами является ключевым аспектом для обеспечения безопасности и продолжительности занятий.

Общие принципы профилактики травматизма включают в себя осознание рисков и управление ими, поддержание хорошей физической формы и следование инструкциям тренера, что включает в себя такие меры, как правильное выполнение техники ударов и блоков, контроль интенсивности тренировок и осознание собственных ограничений (О.Н. Макусев, 2013).

Техническая подготовка и обеспечение безопасности являются важными аспектами профилактики травм, что включает в себя правильное использование защитного снаряжения, контроль за состоянием оборудования и тренировочных площадок, а также обучение безопасным приемам и техникам.

Физическая подготовка и предтренировочный медосмотр также занимает важное место в предотвращении травм. Регулярные тренировки для укрепления мышц и связок, а также предварительные разминки и растяжки помогают снизить риск получения травм (В.Н. Гладков, 2007). Предтренировочный медосмотр позволяет выявить потенциальные проблемы со здоровьем, которые могут увеличить риск травм.

Психологическая подготовка и снижение стресса играют весомую роль в предотвращении травм. Уверенность в себе, концентрация и способность контролировать эмоции помогают избежать ошибок и неосторожных действий, которые могут привести к травмам.

Оснащение и оборудование тренировочных площадок также имеют значение для предотвращения травм, что включает в себя использование качественного оборудования, правильную установку и обслуживание, а также обеспечение достаточного пространства и безопасности для проведения тренировок.

Правила и этика поведения на тренировках и соревнованиях занимают немаловажное место в предотвращении травм. Данный аспект включает в себя

соблюдение правил и инструкций тренера, уважение к партнерам и соперникам, а также участие в безопасных и контролируемых соревнованиях.

В целом, эффективная профилактика травматизма при занятиях единоборствами требует комплексного подхода, включающего в себя техническую, физическую и психологическую подготовку, правильное оснащение и соблюдение правил и этики поведения, что позволяет снизить риск травм и обеспечить безопасность и продуктивность занятий единоборствами.

Однако, существуют и препятствия для внедрения мер профилактики.

Во-первых, недостаточное финансирование спортивных программ может стать серьезным препятствием, так как требуется инвестиции в обучение тренеров, приобретение специализированного оборудования и обеспечение безопасности тренировочных площадок.

Кроме того, иногда возникают трудности с мотивацией как спортсменов, так и тренеров для строгого соблюдения правил безопасности и профилактических мер. Некоторые из них могут игнорировать предупреждения и рекомендации, полагая, что такие меры снижают эффективность тренировок или соревнований.

Другим препятствием является отсутствие стандартизированных правил и норм безопасности, особенно на уровне низших лиг и клубов, что может привести к неравномерному применению мер профилактики и недостаточной защите для некоторых спортсменов.

Однако, данные препятствия могут быть преодолены с помощью комплексного подхода. Улучшение финансирования спортивных программ, проведение информационных кампаний о важности профилактики травм, а также установление четких правил и стандартов безопасности на всех уровнях занятий единоборствами могут существенно улучшить ситуацию. Кроме того, важно регулярно обучать спортсменов и тренеров основам безопасности и строго контролировать их соблюдение. Только таким образом можно создать безопасную и поддерживающую атмосферу для занятий единоборствами.

*Выводы:*

1. Изучение травматизма при занятиях единоборствами позволило выявить, что наиболее распространенными видами травм являются повреждения суставов, растяжения мышц и связок, а также травмы головы и шеи, при этом многие травмы возникают из-за неправильной техники выполнения приемов, несоблюдения правил безопасности или недостаточной подготовки спортсменов.

2. Проанализированные факторы, способствующие травматизму при занятиях единоборствами, включают в себя как внутренние, так и внешние факторы. Недостаточная подготовка, неправильная техника выполнения приемов, недостаточное растяжение и разминка, а также неправильное оборудование и условия тренировок играют роль в возникновении травм.

3. Основные меры профилактики травматизма при занятиях единоборствами включают в себя техническую, физическую и психологическую подготовку спортсменов, правильное оснащение

и оборудование тренировочных площадок, соблюдение правил и этики поведения на тренировках и соревнованиях.

4. Внедрение мер профилактики травматизма при занятиях единоборствами сталкивается с несколькими препятствиями, затрудняющими их успешную реализацию: недостаточное финансирование, недостаток мотивации для строгого соблюдения правил безопасности и профилактических мер; отсутствие стандартизированных правил и нормы безопасности на всех уровнях занятий единоборствами. Преодоление данных препятствий требует комплексного подхода и совместных усилий всех заинтересованных сторон, включая спортсменов, тренеров, спортивных и медицинских организаций.

#### Литература

1. Бакиев, Д.А. К вопросу о видах травматизма и его профилактике при занятии спортом / Д.А. Бакиев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Международной научно-практической конференции, Уфа, 24–26 марта 2016 года / Г.И. Мокеев (ответственный редактор). – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2016. – С. 330-333.
2. Батукаев, А.А. Профилактика травматизма в процессе специальной физической подготовки юных борцов вольного стиля: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": автореферат дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Батукаев Абу Абдулхамидович. – Санкт-Петербург, 2010. – 25 с.
3. Гладков, В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. – Москва: Советский спорт, 2007. – 150 с.
4. Иванова, К.Н. Исследование методики профилактики травматизма у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой / К.Н. Иванова // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции: в 2-х томах, Чебоксары, 11 декабря 2016 года / Главный редактор О.Н. Широков. Том 1. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2016. – С. 143-146.
5. Кенжекиев, М.С. Вопросы травматизма среди спортсменов занимающихся борьбой, сохранения их здоровья для повышения спортивных результатов / М.С. Кенжекиев, А.А. Акильбеков // Уголовно-исполнительная система: реалии и перспективы развития: Материалы Международной заочной научно-практической конференции, Псков, 31 мая 2019 года. – Псков: Псковский филиал Академии права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. – С. 121-126.
6. Макусев, О.Н. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические указания /

Макусев О.Н. – Нижнекамск: Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО "КНИТУ", 2013. – 22 с.

7. Сафина, А.Г. Исследование особенностей спортивного травматизма в зависимости от квалификации спортсменов при занятиях борьбой / А.Г. Сафина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – Т. 2. – № 1. – С. 62-70.

## **ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 17-19 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ И ОБОРУДОВАНИЯ**

*В.В. Биткин, магистрант, 1 курс  
Научный руководитель – д.п.н., доцент А.В. Родин  
Кафедра теории и методики спортивных игр*

*Актуальность.* Характерной особенностью современного волейбола является высокий уровень спортивного мастерства команд и исключительная подготовленность игроков, как следствие этого всё более возрастающая плотность спортивных результатов. При высокой плотности результатов и возрастания спортивной конкуренции преимущество имеет тот, кто моментально и правильно оценит, быстро примет целесообразное решение, а затем эффективно осуществит их в ходе спортивной борьбы [4].

Совершенствование системы подготовки волейболистов должно основываться на изучении закономерностей их соревновательной и тренировочной деятельности. Опыт подготовки волейболистов в нашей стране свидетельствует об исключительной важности самого широкого применения разнообразных тренажеров и технических средств обучения [2, 3].

Материально-техническая оснащённость мест занятий учебным оборудованием, необходимым спортивным инвентарем, тренажерами – одно из условий эффективности занятий. Неуклонное повышение уровня спортивных достижений, вызывает необходимость поиска новых более эффективных путей спортивной подготовки.

*Объект исследования* – тренировочный процесс мужской студенческой волейбольной команды СГУС.

*Предмет исследования* – дифференциация тренировочного процесса мужской студенческой волейбольной команды СГУС.

*Цель исследования* – разработать, экспериментально обосновать и оценить эффективность программы дифференциации тренировочного процесса студентов волейболистов 17-19 лет.

*Научная гипотеза.* Предполагалось, что разработанный план тренировочного процесса, будет способствовать совершенствованию спортивной подготовленности волейболистов 17-19 лет мужской студенческой команды СГУС и позволит повысить эффективность игры команды в целом.

### *Задачи исследования.*

1. Изучить особенности дифференциации тренировочного процесса в студенческом волейболе.

2. Разработать экспериментальный план дифференциации подготовки с использованием специальных тренажеров для студентов волейболистов 17-19 лет.

3. Оценить динамику показателей студентов волейболистов в процессе соревновательной деятельности.

*Методы исследования:* анализ специальной научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания (тесты); педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость заключается в том, что внедрение в тренировочный процесс плана дифференциации тренировочного процесса, обеспечивает повышение уровня развития физических качеств и двигательных способностей в годичном цикле тренировки и способствует повышению спортивных результатов команды.

*Организация исследования.* В нашем исследовании приняли участие студенты 2006-2004 года рождения (17-19 лет), занимающиеся в учебно-тренировочной группе волейбола ФГБОУ ВО «СГУС» г. Смоленска.

*Методика исследования.* В период с сентября 2023 года по октябрь 2023 года на основе данных опроса специалистов нами были получены данные об особенностях организации дифференциации подготовки студенческих волейбольных команд ЦФО. Результаты исследования позволили установить, что современные тренеры студенческих команд практически не осуществляют планирование дифференциации тренировочного процесса с помощью специальных тренажеров и оборудования, так как в основном командам приходится принимать участие в двух турнирах – Кубок студенческой лиги ЦФО (сентябрь) и Чемпионат студенческой лиги ЦФО (март). Данный факт свидетельствует о том, что отсутствие специально разработанных программ дифференцированной подготовки не обеспечивает выход игрока на показатели оптимальной спортивной формы к ключевым стартам.

В этой связи, нами в период с ноября 2023 года по декабрь 2023 года на основе теоретических данных разрабатывался экспериментальный план дифференцированной подготовки для студентов волейболистов СГУС 17-19 лет.

В период с 1 января 2024 года по 10 марта 2024 года этот план дифференцированной подготовки был внедрен в тренировочный процесс мужской студенческой команды СГУС.

В процессе дифференцированной подготовки студенческой волейбольной команды СГУС решались образовательные задачи, направленные на совершенствование технических приемов атаки и защиты, а также тактических действий и взаимодействий с помощью специальных тренажеров и оборудования; воспитательные – развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей; оздоровительных – укрепление опорно-двигательного аппарата.

*Результаты исследований.* В процессе последовательного педагогического эксперимента было проведено тестирование показателей до начала исследования (3 января), в середине тренировочного плана (31 января) и заключительное тестирование (4 марта). С помощью полученных данных составлены диаграммы показателей по игровым амплуа на период экспериментального тренировочного процесса.

Таблица 1 – Динамика показателей физической и технической подготовленности доигровщиков СГУС

Амплуа	Доигровщики			Динамика показателей
	3 января	31 января	4 марта	
Дата проведения испытаний	3 января	31 января	4 марта	
Прыжок с места (См)	270,67	273,33	279	+3,08 %
Бег елочкой (Сек)	25,67	24	22,33	+13 %
Метание набивного мяча (М)	5,67	6,67	9,33	+64,7 %
Пресс в минуту (раз)	46,67	45,33	54,33	+16,42 %
Высота съема (См)	317,67	325,67	332	+4,51 %
Передача сверху (из 20 раз)	8,67	12,67	15,67	+80,77 %
Передача снизу (из 20 раз)	8,33	12,33	14	+68 %

Таблица 2 – Динамика показателей физической и технической подготовленности связующих игроков СГУС

Амплуа	Связующие игроки			Динамика показателей
	3 января	31 января	4 марта	
Дата проведения испытаний	3 января	31 января	4 марта	
Прыжок с места (См)	250	252	257	+2,8 %
Бег елочкой (Сек)	26	24	23	+11,54 %
Метание набивного мяча (М)	11	11	12	+10 %
Пресс в минуту (раз)	51	40	48	+5,9 %
Высота съема (СМ)	325	325	329	+1,23 %
Передача сверху (из 20 раз)	9	14	18	+100 %
Передача снизу (из 20 раз)	5	9	13	+160 %

Проведенные исследования позволяют утверждать, что разработка экспериментального плана тренировочного процесса способствует совершенствованию спортивной подготовленности волейболистов мужской студенческой команды СГУС, тем самым подтверждая факт высокой эффективности предлагаемого подхода к совершенствованию оптимальной спортивной формы в преддверии участия команды в главных официальных соревнованиях.

## Литература

1. Кошкарёв, Л.Т. Спортивная метрология. Основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов: учебное пособие / Л.Т. Кошкарёв; Министерство спорта Российской Федерации, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. – Великие Луки, 2014. – 224 с.
2. Лосев, А.В. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде на основе модульной технологии: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Лосев. – Москва. – 2019. – 22 с.
3. Нечушкин, Ю.В. Методика специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Нечушкин. – Малаховка, 2014. – 178 с.
4. Платонов В.Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки / В.Н. Платонов. – М.: физкультура и спорт, 2015. – 233 с.
5. Фомин, Е.В. Методический сборник № 17. Процесс спортивной подготовки игроков / Е.В. Фомин, Л.В. Силаева, Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова. – Москва. – 2014. – 134 с.

## **АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА И ТУРИСТСКОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ АБХАЗИИ**

*Т.Н. Боброва, студент, 5 курс  
Научный руководитель – к.ф.н., доцент А.А. Бескостова  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования.* На сегодняшний день наметилась явная тенденция к росту туристских потоков в Абхазию.

Туристская привлекательность республики обусловлена разными факторами:

- уникальная природа и климат;
- гостеприимность абхазского народа;
- отсутствие вредных производств. Воздух Абхазии богат отрицательно заряженными ионами, морскими солями и кислородом (41 %);
- большое количество солнечных дней в году (220). Край соперничает с курортами Крыма и Французской Ривьеры. Купальный сезон на пляжах длится с середины мая по октябрь. По своему физико-химическому составу морская вода у берегов Абхазии приближается к минеральным водам.

К тому же, обстановка в стране за последнее время стабилизировалась. Туристы стали возвращаться в Гагры, Пицунду, Новый Афон, Сухуми. В Абхазии открываются и новые маршруты, предлагаются новые виды услуг.

*Цель исследования* – проанализировать состояния сферы туризма и туристской инфраструктуры Абхазии.

*Методы исследования.* Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы (дедукция, индукция, анализ и синтез).

*Результаты исследования.* На сегодняшний день Абхазия пользуется небывалой популярностью среди туристов.

Основоположником туризма в Абхазии в современном значении данного термина можно считать Н.Н. Смецкого, который приехав сюда в конце XVIII столетия, наряду с созданием огромных декоративных садов в восточной части современной территории республики, построил два санатория – «Гулрыпш» и «Агудзера» [4].

Однако массовое развитие курортов Абхазии начинается в советское время. Наибольшие темпы курортное строительство приобретает с середины XX века, когда на территории Абхазии началось возведение большого числа различных типов здравниц и, наряду с этим, освоение новых рекреационных территорий.

К 1992 году (эту дату можно считать рубежной для оценки максимального уровня развития общекурортной инфраструктуры), туристско-рекреационный комплекс Республики Абхазия насчитывал 109 объектов с возможностью одновременного размещения более 31 тыс. человек. В них ежегодно отдыхало более 1 миллиона человек (О.Ю. Грачева, 2008).

Существенный урон экономике Абхазии был нанесен в ходе грузино-абхазской войны 1992-1993 гг. Seriously пострадал и курортно-туристский комплекс. В послевоенные годы процесс восстановления разрушенной курортно-туристской инфраструктуры происходил достаточно медленно и начался только после стабилизации внутривнутриполитической обстановки в республике. Тогда же на курорты стали возвращаться туристы и экскурсанты. Поэтому началом периода восстановления сферы туризма и рекреации в Республике Абхазия, следует считать 2005 г., когда основные показатели продемонстрировали взрывной рост, продолжив в дальнейшем плавное повышение.

По информации АТОР, Абхазия вошла в тройку лидеров среди зарубежных направлений, которые российские туристы предпочитали в 2022 году. В 2022 году Абхазию посетили 1,15 миллиона российских туристов, на 23 % меньше, чем в рекордном 2021 году.

АТОР уточняет, что по данным российских пограничников за 2022 год, количество поездок россиян в Абхазию достигло отметки в 5,4 миллиона.

Но при этом из общего числа поездок не вычлняются «маятниковые» пересечения границы россиянами из приграничного Краснодарского края и абхазами, имеющими российские паспорта. Такие поездки причислить к туристским нельзя.

2023 год характеризуется увеличением туристского потока, расширением инфраструктуры и повышением качества услуг, что способствует укреплению позиций Республики Абхазия как одного из предпочтительных направлений для отдыха и туризма. Отрасль туризма в Республике Абхазия за данный период претерпела немалый рост. Это, в первую очередь, связано

с увеличением количества койко-мест до 46972 и расширением числа объектов размещения до 1052 [1].

Рост объектов размещения произошел благодаря выявлению койко-мест налоговой службой совместно с министерством туризма.

Важным фактором стало и увеличение налоговых поступлений в сфере туризма, которое составило 1 млрд 42 млн рублей за 2023 год, что превышает показатели предыдущего года. Эти результаты подчеркивают растущую роль туристской отрасли в экономике страны.

На основании данных, полученных в результате анализа работы туристских объектов и средств размещения, Абхазию в 2023 г. посетило около 1 миллиона 300 человек. В средствах размещения отдохнуло порядка 300 тыс. человек, количество экскурсантов, согласно проданным билетам, составило 936591 человек.

Средняя продолжительность отдыха в Абхазия составляет 7-10 дней. Средняя заполняемость санаторно-курортных и гостиничных учреждений в мае и сентябре составила 57 %, в летние месяцы – 87 %.

В период высокого туристского сезона в работу в сфере туризма было вовлечено около 26 тыс. человек. Объем налоговых платежей в сфере туризма составил 742 млн 862 тыс. рублей.

Средние цены на проживание в объектах размещения Абхазии в 2023 г. составили: квартиры – от 3 тыс. руб., гостевые комнаты – от 1,5 тыс. руб. с человека, пансионат с питанием – от 2,7 тыс. руб. с человека. Цены зависят от сезона, удаленности от моря, наличия удобств. Исходя из данных мониторинга сотрудников Минтуризма, турист за 7 дней пребывания в стране тратит на проживание, питание, экскурсию, сувениры и прочие расходы от 29400 до 90500 рублей.

В рамках государственной стратегии ежегодно проводится аттестация экскурсоводов, гидов-переводчиков и инструкторов по туризму, что способствует повышению профессионализма и качества предоставляемых услуг. С 2021 по 2023 год было аттестовано 1383 экскурсовода.

Активное развитие новых направлений туризма, таких как деловой, лечебно-оздоровительный, экологический, гастрономический, сельский и религиозно-паломнический туризм, а также появление таких новых явлений, как автокемпинг и глэмпинг, способствуют расширению туристского продукта.

Открытие первого официально зарегистрированного глэмпинга и введение в эксплуатацию 13 новых комфортабельных объектов размещения общей вместимостью порядка 4500 койко-мест свидетельствуют о динамичном развитии и стремлении к удовлетворению разнообразных потребностей туристов.

Развитие туристской инфраструктуры в Республике Абхазия поддерживается за счет привлечения внешних инвестиций и предложения пакета налоговых стимулов для инвесторов. Строительство новых отелей и реновация существующих объектов размещения способствуют улучшению качества и расширению спектра услуг для туристов. В 2023 г. в Абхазии было введено в эксплуатацию 13 новых комфортабельных отелей и пансионатов

общей вместимостью порядка 4500 койко-мест, сообщили Апсныпресс в пресс-службе Минтуризма. В их числе: в Сухуме – «Грейс Аква Вилла», «Ривьера», «Страна Души», в Очамчыра – «Черноморская жемчужина», в Гудаутском районе – «Легенда», в Гагрском районе – «Бриз», «София», «Пицунда» «Гагра-Палас», «Макс», Парк-отель «Кавказ», «Жемчужина». Производится реновация объектов размещения на территории бывших военных санаториев МВО и РВСН. Введение в эксплуатацию новых объектов подчеркивает стремление Абхазии к созданию современной и конкурентоспособной туристской инфраструктуры [2].

По данным Минтуризма, с 2017 по 2023 год количество объектов размещения туристов выросло с 94 до 1052. Если в 2017 году в Абхазии было 14220 койко-мест. В 2023 году их стало 46972. Численность занятых в туристской отрасли в Абхазии в 2020 году составляла 19857 человек, в 2021 – 22104 человека, в 2022 году – 24656 человек, а в первом полугодии 2023 года – 26080 человек [3].

Таблица 1 – Динамика развития туристской индустрии за период с 2017 по 2023 год

Показатель	2017 г.	2018 г.	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2022 г.	За 3 мес. 2023 г.
Всего по РА количество санаторно-курортных объектов размещения	94	105	110	385	683	858	1052
Всего по РА количество койко-мест в санаторно-курортных объектах	14220	15392	16322	28072	36799	38451	46972
Среднее пребывание туриста в санаторно-курортных объектах	8 дней	9 дней	9 дней	9 дней	8 дней	7 дней	7 дней
Процент загрузки объектов размещения за 365 дней	20%	22%	26%	28%	61%	63,4%	61%
Количество туристов, посетивших Новоафонскую пещеру (чел.)	327474	283395	277529	148167	428828	393255	348995

Продолжение таблицы 1 – Динамика развития туристской индустрии  
за период с 2017 по 2023 год

Количество туристов, посетивших РРНП** (чел.)	381603	397377	395196	337318	716662	633238	528420
Количество туристов, посетивших НИИ ЭПИТ*** (чел.)	52234	45019	53826	41342	65820	38265	21316
Количество туристов, посетивших Ботанический сад (чел.)	65609	52123	61078	52090	56548	56034	37860

\* составлено автором на основе данных из источников 1, 2, 3

\*\* РРНП – Рицинский реликтовый национальный парк

\*\*\* НИИ ЭПИТ – Научно-исследовательский институт экспериментальной патологии и терапии академии наук Абхазии

Несмотря на вышеперечисленные достижения, туристская отрасль продолжает сталкиваться с рядом проблем, среди которых основными являются необходимость повышения эффективности пограничного перехода и улучшение инфраструктуры и качества услуг. Перегрузка пограничного пункта Псоу в летний сезон и необходимость реконструкции и улучшения сервиса мест размещения требуют срочных мер по улучшению условий для туристов и развитию отрасли.

Министерство туризма Республики Абхазия стремится к дальнейшему развитию и совершенствованию отрасли, расширяя спектр предложений и улучшая качество услуг. В будущем Минтуризма планирует заняться реализацией инициатив по развитию новых видов туризма, улучшению инфраструктуры и повышению качества обслуживания [3].

Абхазия стала одним из самых активно бронируемых направлений на летний сезон 2024 года. Бронирование туров превышает прошлогодние показатели в несколько раз, сообщается на сайте Ассоциации туроператоров России (АТОР).

По оценкам экспертов компаний «Интурист» и FUN&SUN, объемы продаж на этапе раннего бронирования в 5-6 раз опережают результаты аналогичной акции годом ранее. Представители национального туроператора АЛЕАН фиксируют по состоянию на середину января рост спроса в 2,5 раза относительно той же даты прошлого года. В компании «Дельфин» сообщили об увеличении продаж путевок в отдельные отели и санатории на 80 %, а в «Мультитур» рассказали о росте спроса на 25-30 %.

Участники туристского рынка связывают увеличение количества бронирований на курорты Абхазии в летнем сезоне-2024 с несколькими факторами. В первую очередь, это ценовая доступность абхазских курортов

и привлекательные условия акции раннего бронирования. По данным «Интуриста», часть отелей на этапе раннего бронирования предоставила тарифы прошлого года или тарифы с небольшой коррекцией, благодаря чему эти объекты показывают хорошие продажи на сезон-2024. В АЛЕАН связывают возросшую популярность Абхазии с активностью возвратных туристов, улучшением концепций объектов размещения (ряд отелей перешел с полного пансиона на «все включено»), увеличением количества объектов среднего ценового сегмента, ориентированных на семейный отдых. Эксперты «Мультитур» добавляют в этот список удобную логистику: туристы без проблем добираются до Сочи на самолете или поезде, и уже оттуда на трансфере следуют в Абхазию [2].

По данным туроператоров, в топе спроса – Гагра, Пицунда, Гудаута, Новый Афон, Сухум. В первую очередь, бронируются отели с бассейнами, среднего уровня, предлагающие питание «все включено» и «полный пансион», активную анимацию. По наблюдению экспертов «Дельфина», увеличился спрос на номера большой вместимости. Также россияне стали чаще интересоваться коттеджами на время летнего отпуска в Абхазии. Пик заездов по Абхазии в сезоне-2024 придется на период с 25 июня по 27 августа. Большой популярностью пользуются заезды 7, 9, 10 и 14 ночей.

В оценках того, когда наступит пик продаж по летней Абхазии, эксперты несколько расходятся. По статистике последних сезонов, этого стоит ждать в апреле. Однако при существующем спросе в этом году это может случиться и раньше, а значит, раньше наступит и дефицит мест в объектах размещения.

По многим топовым гостиницам и здравницам («Литфонд», «Самшитовая роща», «Сосновая Роща», «Курорт Пицунда», «Золотые пески» и др.). Уже есть приостановки продаж на отдельные даты, преимущественно в июле и августе. И чем ближе к сезону, тем больше будет таких stop sale.

В этом году на курорте появятся не только совершенно новые гостиницы, но и старые отели предстанут перед посетителями в обновленном облике.

Однако, несмотря на такие внушительные цифры, развитие абхазского туризма сопряжено с рядом трудностей.

Проблема номер один для туристской отрасли Абхазии – состояние туристских объектов. Туристских объектов, соблюдающих уровень необходимый для удовлетворения потребностей любого туриста, – единицы, 90 % которых, вообще, находятся в аренде.

Имеют место факты нечеткого выполнения договорных обязательств между турфирмами и принимающими отдыхающих здравницами, в результате чего нередки случаи несвоевременного расселения туристов, временного их заселения в служебные помещения. Необходимо строго контролировать загрузку объектов, не допускать случаев направления турфирмами отдыхающих, без подтверждения их приема и, при заключении договора, предусмотреть пункт об ответственности турфирм. 92 % туристов, посетивших Абхазию, приехали в страну с целью отдыха. Эта цифра свидетельствует о неразвитости других видов туризма. В частности, Абхазия не готова

принимать деловых туристов, в то время как эта категория путешественников составляет около трети в большинстве европейских стран.

Наиболее развитыми туристским направлениями в Абхазии являются курорты Гагра, Гудаута, Новый Афон, Пицунда и Сухум. Схема расположения пансионатов и экскурсионных объектов основных туристских направлений Республики Абхазия представлена в Приложении 2.

Наибольшим спросом у туристов пользуются отели Абхазии 3 звезды, где сочетаются неплохой уровень комфорта и экономичность. Следует отметить, что классификация гостиниц по «звездности» здесь несколько отличается от общепринятой, поэтому отели Абхазии 4 звезды ничем не уступают пятизвездочным. Специфической особенностью туристско-рекреационного комплекса Абхазии является значительное преобладание субъектов малого предпринимательства в структуре коллективных средств размещения.

Характерной чертой туристско-рекреационного комплекса Республики Абхазия является сезонный характер функционирования большинства коллективных средств размещения.

Такая структура сезонности является крайне неэффективной с экономической точки зрения, хотя и отражает уровень реального спроса на услуги Республики Абхазия, как преимущественно пляжного направления туризма.

Исходя из вышеизложенного, можно отметить, что у Абхазии есть необходимые ресурсы, чтобы стать одним из центров мирового туризма и занять свою нишу в мировой экономике. Кроме того, республика привлекательна и для русского туриста. Цены на абхазские путевки ниже российских, а условия отдыха не хуже, чем на отечественных курортах.

#### Литература

1. Абхазия / Ассоциация Туроператоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.atorus.ru/taxonomy/term/26?ysclid=ltzzgzwle413683205>. – 21.02.2024.
2. В АТОР заявили о росте бронирований туров в Абхазию на лето 2024 в несколько раз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/19744369?ysclid=lto04n3sxi972967643>. – 19.02.2024.
3. Из отчета министра туризма Т. Хишба об итогах деятельности ведомства за 2023 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://presidentofabkhazia.org/about/info/news/?ELEMENT\\_ID=16292&ysclid=lto0915hka83194172](http://presidentofabkhazia.org/about/info/news/?ELEMENT_ID=16292&ysclid=lto0915hka83194172). – 21.02.2024.
4. Щеголева, Т. Из России в Абхазию – без проблем / Татьяна Щеголева // Новый регион – туризм. – 2008. – № 4. – С. 54.

# **ПРОГРАММА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СТРЕТЧИНГОВЫХ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

*И.М. Богданов, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент П.С. Захаров  
Кафедра теории и методики спортивных игр*

Современные требования к спортивной борьбе в баскетболе постоянно ужесточаются. От игроков команды требуются динамичная и техничная игра, способность к быстрой адаптации и перестройке. Данные показатели находятся в прямой зависимости от достижения «спортивной формы» к периоду ответственных соревнований. В настоящее время с учетом стремительного ритма жизни баскетболисты зачастую сталкиваются с переутомляемостью, истощенностью, которые являются последствием хронической усталости и физиологических изменений в организме. Причиной данного факта служат физические и эмоциональные нагрузки на разных этапах годичного тренировочного цикла.

Тренировочный процесс делится на три разных по целям, задачам, характеру, объему и интенсивности тренировочной работы периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от специализации они могут охватывать годичный или полугодовой цикл спортивной подготовки студентов-спортсменов [2, 3]. В начале подготовительного периода необходимо восстановить уровень достигнутых ранее показателей ОФП, СФП и только после этого переходить к дальнейшему развитию качественно новых возможностей баскетболиста [1].

Поэтому баскетболист должен быть «в ресурсе», его работоспособность должна быть на высоком уровне. Для того чтобы решить возникающую проблему, необходимы средства для поддержания и восстановления физических возможностей человеческого организма.

Актуальность проблемы определяется как определением и построением оптимального соотношения тренировочных нагрузок с применением оздоровительных технологий, восстановительных студента-баскетболиста и набора спортивной формы.

Представляется интересным внедрить в тренировочный процесс подготовительного периода годичного цикла подготовки студентов-баскетболистов экспериментальный комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий, включающих педагогические мероприятия по выполнению определенных упражнений, работу на тренажерах, психологические мероприятия, включая дыхательные упражнения, медико-биологические мероприятия на основе стретчинговых упражнений для снижения травматизма в соревновательном периоде.

*Объект исследования* – тренировочный процесс физической подготовки студентов-баскетболистов студенческой команды СГУС в подготовительном периоде годового цикла подготовки.

*Предмет исследования* – экспериментальный комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий в подготовительном периоде годового цикла подготовки.

*Цель работы* – теоретически обосновать и разработать экспериментальный комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий в подготовительном периоде годового цикла подготовки студентов-баскетболистов.

*Рабочая гипотеза.* Предполагается, что разработанный экспериментальный комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий (педагогических, психологических, медико-биологических восстановительных мероприятий) в подготовительном периоде годового цикла подготовки баскетболистов студенческих команд позволит повысить работоспособность баскетболистов, уменьшить травматизм, оптимизировать тренировочный процесс, улучшить соревновательные результаты.

*Практическая значимость.* Результаты данного исследования вносят изменения в существующую систему тренировочного процесса баскетболистов. Комплекс спортивной тренировки, включающий педагогические, психологические и медико-биологические мероприятия, можно использовать на тренировочных занятиях с баскетболистами, а также для формирования заданий для самостоятельных тренировок команды с целью достижения «спортивной формы» и полного восстановления резервов организма. Материалы работы можно использовать для подготовки тренерского состава в спортивных вузах, выводы могут быть опубликованы в специализированных изданиях, представлены на студенческих конференциях.

Задачи исследования:

1) Изучить этапы годового цикла тренировочного процесса баскетболистов и виды восстановительных мероприятий в баскетболе, дать характеристику элементам восстановительной программы.

2) Выявить особенности показателей ЧСС, травматизма спортсменов-баскетболистов студенческих команд до и после эксперимента, а также проследить динамику физических показателей баскетболистов и соревновательные результаты, провести сравнение, корреляционный анализ.

3) Разработать экспериментальный комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий в подготовительном периоде годового цикла подготовки студентов-баскетболистов.

*Методы исследования:* изучение научно-методической литературы, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

*Организация исследования.* Исследование проводится с сентября 2022 года по май 2024 года. И включает в себя 4 этапа. Первый этап проводился с сентября 2022 года по декабрь 2022 года. Было проанализировано большое

количество современных методик по восстановлению спортсменов на этапах тренировочного цикла. По результатам изучения научного материала мы пришли к выводу, что факторами адаптации баскетболистов к соревновательной деятельности являются: адаптация к психическим соревновательным нагрузкам, считающаяся одной из причин снижения эффективности выполнения технико-тактических действий, связанных с целевой точностью (броски по кольцу, голевые передачи и др.) в различных по напряженности ситуациях матча; проблемы снятия утомления и восстановление функциональных систем организма баскетболистов в процессе и после напряженных физических нагрузок. Детальный анализ результативности игровой деятельности позволил сделать вывод о том, что существенное влияние на эти показатели оказывает утомление, которое проявляется у баскетболистов на фоне «высокого» общего состояния ЦНС, «хорошей» работоспособности и «высоких» показателей дыхательной функции, в связи с чем и наблюдаются психический дискомфорт, высокая степень психического утомления и начинающаяся дезадаптация. Анализ научно-методической литературы и наблюдения позволяют сформулировать общие рекомендации для профилактики и предупреждения возникшего психического дискомфорта, психического утомления и начинающейся дезадаптации увеличить нагрузки аэробного характера, включить в тренировочный процесс направленные дыхательные упражнения и регулярно проводить восстановительные медико-биологические мероприятия (стретчинговые упражнения). Одним из основных факторов, влияющих на восстановление спортсменов, являются релаксационные упражнения – аутотренинг, йога, дыхательные упражнения, упор был сделан на последний компонент как психологический элемент тренировки.

Также на физическую адаптацию организма к нагрузкам, гибкость, влияют стретчинговые упражнения или упражнения на растяжку. Применение стретчинговых упражнений стало медико-биологическим элементом комплекса спортивной подготовки.

Второй этап – август 2023 года. Были проведены тесты для определения начальной физической подготовки участников эксперимента. На основе полученных данных были сформированы две группы примерно одинакового уровня подготовленности. Применяемые тесты: бег на 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег 3×10, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине (ОФП). Все исследования проводились в спортивных и тренажерных залах Смоленского государственного университета спорта.

Третий этап – август-сентябрь 2023 года. Был проведен формирующий педагогический эксперимент. Особенностью занятий в экспериментальной группе было то, что в течение тренировок баскетболисты выполняли комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий в течение общеподготовительного и специально-подготовительного этапа годичного тренировочного цикла на основе мужской сборной СГУС по баскетболу.

В исследовании приняли участие студенты-баскетболисты первого разряда, занимающиеся в группах спортивного совершенствования. Игроков разделили на 2 группы.

Первая группа занималась по общей программе. Вторая группа дополнительно выполняла комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий.

В течение общеподготовительного этапа помимо упражнений ОФП отводилось по 2 часа на выполнение стретчинговых упражнений самостоятельно. Три раза в неделю игроки должны были самостоятельно работать от одного до полутора часов над выполнением дыхательных упражнений. Особенностью тренировочных средств было то, что доля ОФП составляла 60 % и выполнялась интервальным методом со средней интенсивностью. На специально-подготовительном этапе экспериментальная группа выполняла отличный тренировочный комплекс упражнений интервальным методом, а доля СФП составляла 70 %. Дыхательные и стретчинговые упражнения выполнялись в том же объеме.

Четвертый этап – октябрь 2023 по май 2024 года. Проведена статистическая обработка полученных данных и интерпретация полученного материала. После проведения формирующего эксперимента в контрольных тестах ОФП наблюдается прирост по всем показателям на 30-35 % в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе наблюдается нулевая динамика показателей, что указывает на эффективность выбранной программы тренировки.

#### *Выводы и рекомендации.*

– для увеличения эффективности технико-тактических действий студентов-баскетболистов групп спортивного совершенствования в подготовительном периоде годичного цикла подготовки студентов-баскетболистов, а также с целью адаптации к психическим соревновательным нагрузкам, снятия утомления спортсменов и восстановления функциональных систем организма рекомендуется применение специального комплекса спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий;

– специальный комплекс должен включать помимо ОФП выполнение стретчинговых и дыхательных упражнений: на общеподготовительном этапе выполнение упражнений должно выполняться интервальным методом в соотношении ОФП/СФП – 60 % и 40 %; СФП; специально-подготовительном этапе доля ОФП должна составлять 30 % и СФП – 70 %, при этом рекомендуется применять интервальный метод;

– тренировочный процесс должен осуществляться в единстве педагогических средств (спортивная тренировка), психорегулирующих средств (дыхательные упражнения), медико-биологических средств (стретчинговые упражнения).

#### Литература

1. Алексахин А.В. Организация, средства и методы восстановления физической работоспособности баскетболистов на этапах подготовки / А.В. Алексахин,

С.А. Деменков, Д.П. Унгер // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – М., 2020. – С. 342-348.

2. Асанова Д. Средства срочного восстановления прыжковой выносливости у квалифицированных баскетболистов / Д. Асанова // Talqin va tabqiqotlar 25 respublika ilmiy-uslubiy jurnali. – 2022. – № 5. Режим доступа: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7271207>.

3. Василевский Д.К. Педагогические условия реализации экспериментальной комплексной программы восстановительных мероприятий для баскетболистов / Д.К. Василевский // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2011. – № 2. – С. 140-158.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ С УЧЕТОМ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*А.Р. Бодрикова, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Н.А. Дарданова  
Кафедра теории и методики гимнастики*

Гимнастика и ее разновидности имеет большое значение для детей дошкольного возраста при условии систематических занятий, т. к. предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности [3].

Желание родителей приобщить своих детей к гимнастике привело к созданию целого ряда спортивно-оздоровительных групп. В этих группах занимаются дети дошкольного возраста (от 3 лет), при этом отсутствует программа их подготовки. Во многих случаях тренеры автоматически используют программы ранней спортивной подготовки, что приводит к форсированию в обучении. При этом не учитываются психологические и физиологические особенности детей этого возраста. В результате такой подход приводит к травмам и отсутствию мотивации к занятиям гимнастикой [2].

Процесс подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в гимнастике предполагает применение комплекса средств тренировки, позволяющих всесторонне развивать качества и способности детей, а также формировать устойчивую мотивацию к занятиям гимнастикой.

Современная гимнастика как вид спорта подразумевает целенаправленные занятия, направленные на достижение высоких спортивных результатов, начиная с раннего детства [1].

На современном этапе к детям дошкольного возраста предъявляются самые высокие требования по физической подготовленности, которые

прослеживаются в ранней спортивной специализации, минуя оздоровительный и образовательный аспекты их развития [2]. Поэтому актуален вопрос организации занятий гимнастикой разной направленности с девочками 4-5 лет.

*Цель:* оценить эффективность программы подготовки юных гимнасток на спортивно-оздоровительном этапе с учетом последующей специализации.

*Методы исследования:* анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания, методы математической статистики.

На стадии констатирующего эксперимента была разработана программа подготовки юных гимнасток на спортивно-оздоровительном этапе с учетом последующей специализации (рисунок 1).

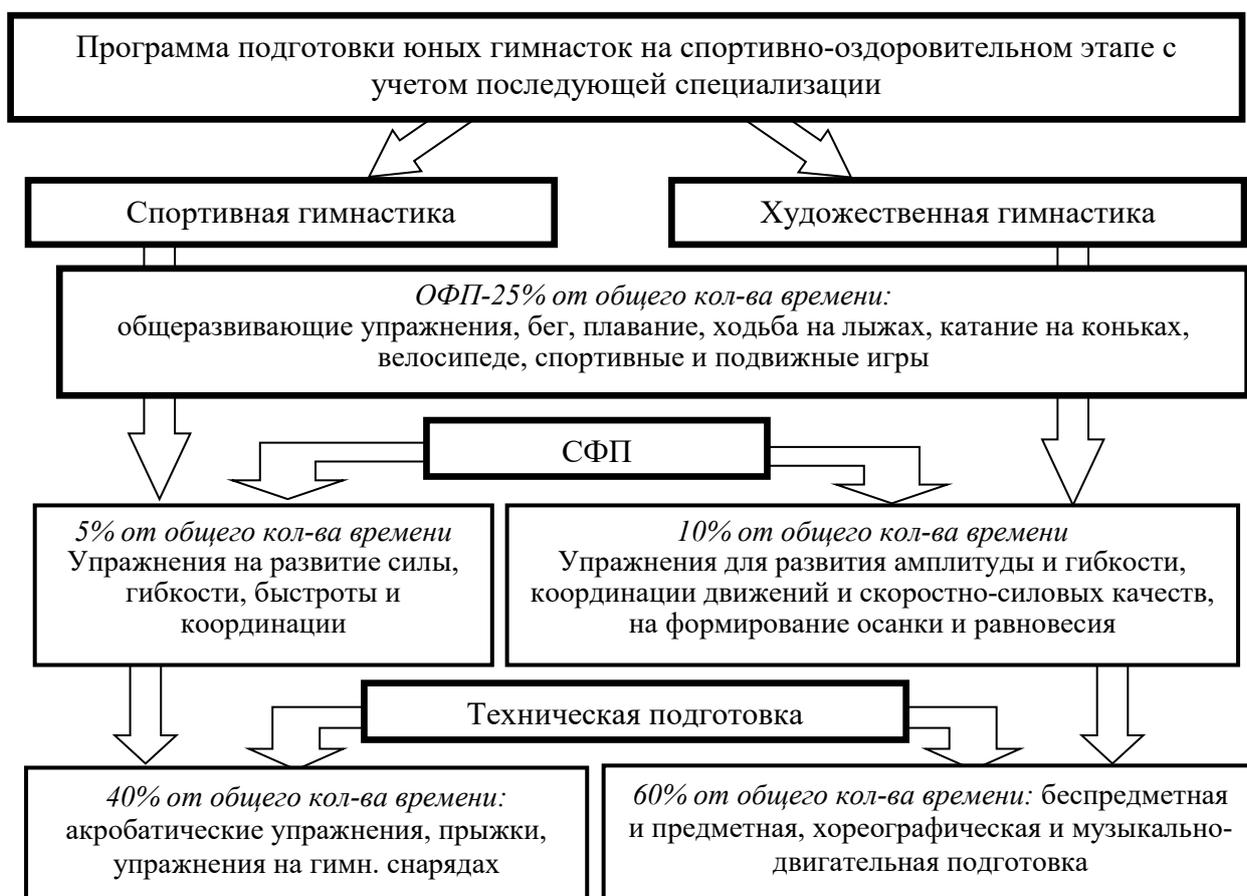


Рисунок 1 – Программа подготовки юных гимнасток на спортивно-оздоровительном этапе с учетом последующей специализации

По разработанной программе подготовки девочки экспериментальных групп 1 и 2 занимались 2 года. По окончании эксперимента выполнялись контрольно-переводные нормативы с учетом вида гимнастики для зачисления в группы начальной подготовки.

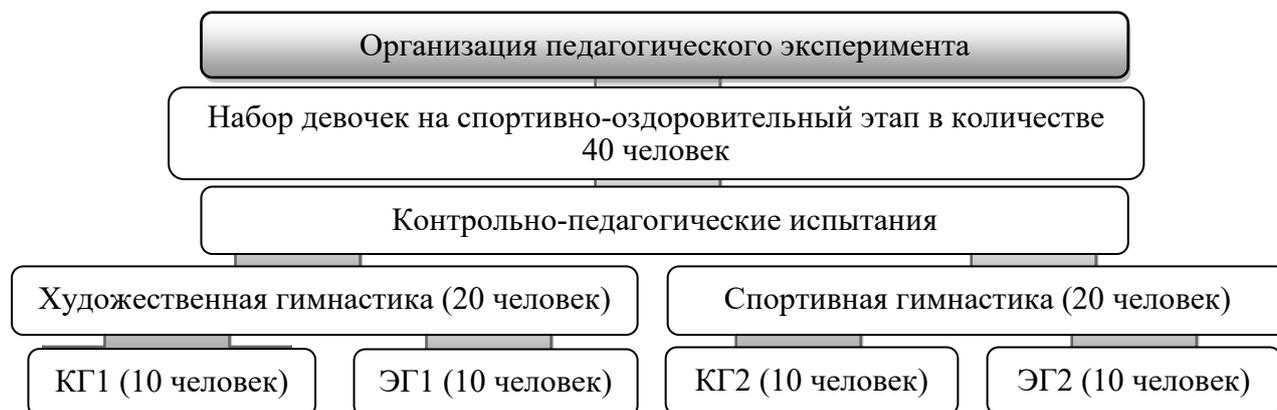


Рисунок 2 – Организация педагогического эксперимента

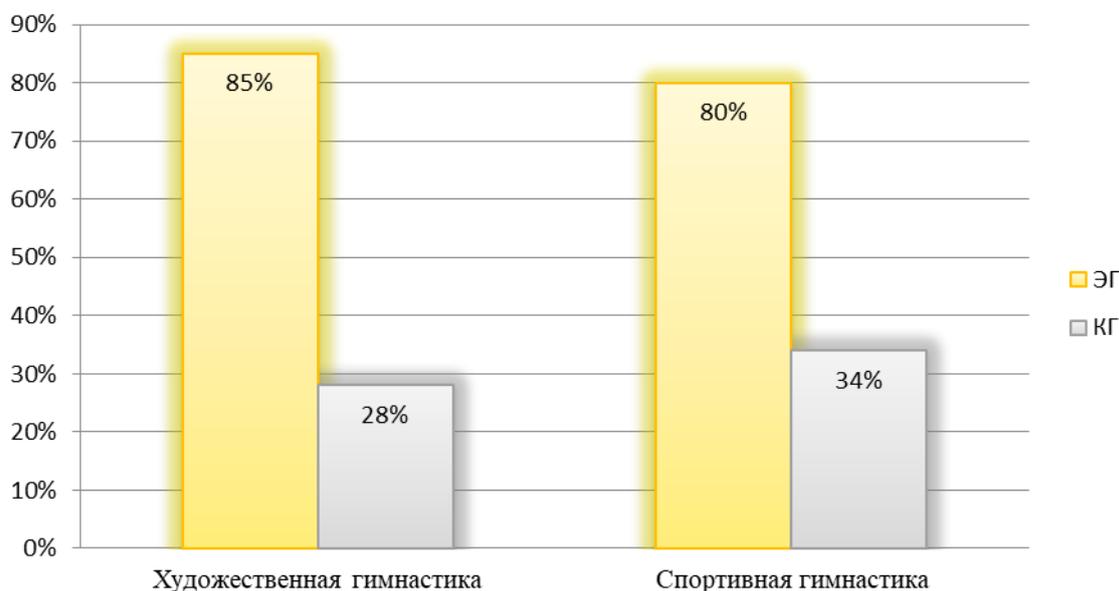
Контрольно-педагогические испытания включали в себя тесты по художественной и спортивной гимнастике. В начале эксперимента, по итогам контрольно-педагогических испытаний, девочки были разделены на две группы, с направленностью на художественную (ЭГ1) и спортивную (ЭГ2) гимнастику. Дети, не вошедшие в экспериментальные группы, были случайно разделены на две контрольные группы (рисунок 2).

По итогам педагогического эксперимента установлено, что у девочек ЭГ1 и ЭГ2 показатели выше в тех контрольно-педагогических испытаниях, которые необходимы для перевода в группу начальной подготовки по виду спорта, по сравнению с контрольными группами (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели контрольно-педагогических испытаний девочек, участвующих в эксперименте в конце эксперимента

Контрольно-педагогические испытания	Художественная гимнастика		
	КГ 1 (n=10)	ЭГ 1 (n=10)	t/p 1
Ходьба по напольному бревну, руки в стороны	0,6±0,16	0,8±0,2	0,8/ p≥0,05
Равновесие на одной ноге (сек) «пассе»	3,4±0,26	4,6±0,16	3,9/ p≤0,01
Подтягивания в висе лежа	2,9±0,31	3,6±0,31	1,6/p≥0,05
«Книжечка» (кол-во раз за 10 сек)	3,6±0,22	4,5±0,22	2,9/ p≤0,01
Наклон из седа ноги врозь	2,3±0,15	2,5±0,16	0,9/ p≥0,05
Мост из положения лежа	29,8±0,66	28±0,33	2,4/p≤0,05
Контрольно-педагогические испытания	Спортивная гимнастика		
	КГ 2 (n=10)	ЭГ 2 (n=10)	t/p 2
Ходьба по напольному бревну, руки в стороны	1,8±0,13	2,5±0,16	3,3/ p≤0,01
Равновесие на одной ноге (сек) «пассе»	2,7±0,36	3,1±0,31	0,8/ p≥0,05
Подтягивания в висе лежа	4,3±0,3	5,4±0,34	2,4/p≥0,05
«Книжечка» (кол-во раз за 10 сек)	2,9±0,23	3,4±0,31	1,3/p≥0,05
Наклон из седа ноги врозь	1,8±0,13	2,4±0,16	2,9/ p≤0,01
Мост из положения лежа	31,6±0,65	30±0,73	1,6/p≥0,05

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что при применении разработанной программы показатели физических качеств, необходимых для данных специализаций достоверно улучшились. 85 % девочек ЭГ1 и 80 % ЭГ2 рекомендовано перевести на этап начальной подготовки по соответствующему виду спорта, а в КГ на следующий этап среди рекомендованных только 28 % занимающихся КГ1 и 34 % КГ2.



#### Литература

1. Ботова, Л.Н. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки в спортивной гимнастике: учебно-методическое пособие / Л.Н. Ботова. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2021. – 86 с.
2. Кабаева, А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: диссертация на соискание степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Кабаева Алина Маратовна. – Санкт-Петербург, 2018. – 238 с.
3. Аксарина, И.Ю. Экспериментальная программа общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики девочек 4-6 лет / И.Ю. Аксарина, О.В. Захарова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 160-163.

## ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ КОЛЛЕКТИВНОГО ДУХА

*В.В. Борисова, студент, 1 курс  
Научный руководитель – преподаватель К.В. Прохорова  
Кафедра теории и методики спортивных игр*

Волейбол – это не просто игра на пляже или в спортивном зале, это инструмент, который помогает развить и укрепить коллективный дух. Эта командная игра требует сотрудничества, координации движений и взаимопонимания всех игроков. Она способна объединить людей, создавая сплоченную и дружную команду.

Для достижения успеха в волейболе спортсмен должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных состояниях организма, в условиях утомления, действиях сбивающих факторов. Эмоциональное состояние волейболистов в ходе игры может быть положительным и отрицательным. Отрицательное состояние нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии, проявляющихся в неуверенности, тревожности, мыслях о последствиях неудачного выполнения того или иного действия и др. [1].

*Целью* данной работы является определить психологическую составляющую для обеспечения коллективного духа через волейбол.

*Задачи:*

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по изучаемой теме.
2. Изучить психологические особенности формирования коллективного духа через занятия волейболом.
3. Определить важность влияния тренера на формирование коллективного духа.

Волейбол является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, но и, бесспорно, влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причем это касается не только самих занимающихся, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно занятия волейболом сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Занятия волейболом предоставляют каждому занимающемуся широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека [2].

В командных видах спорта перед тренером стоит задача создания хорошей команды – сплоченного работоспособного коллектива игроков. Очевидно, что процессы взаимодействия игроков в групповой деятельности имеют свои закономерности. Если собрать в одну команду всех звезд данного вида спорта, это не станет само по себе гарантией того, что эта команда станет «хорошей командой». Термин «хорошая команда» предполагает игровую и личностную сплоченность членов команды и наличие у них командной психологии победителей. Командная психология победителей означает не суммарную психологию каждого в отдельности игрока, а качественно новый феномен командной психологии как целостного организма [2].

Одним из ключевых аспектов воспитания коллективного духа через волейбол является развитие коммуникационных навыков. Каждый игрок должен быть готов слушать и услышать своих партнеров, передавать информацию и инструкции во время игры. Волейбол обучает людей находить общий язык, учит принимать и понимать разные точки зрения, осознавая, что каждый член команды вносит свой вклад в общую цель.

В спорте психология победителя заключается в наличии реальных и прорывных целей, наличия творческого мышления, высокого уровня развития саморегуляции, грамотного отношения к проигрышу как к обратной связи, командная психология обладает рядом особенностей.

Одной из важнейших особенностей для командных видов является создание и поддержание особого психологического климата в коллективе, так называемого, командного духа. Этой проблеме тренер должен посвятить особое внимание. Фактические возможности команды можно рассматривать как разность потенциала команды и процессов, происходящих внутри команды. Чем хуже психологический климат в команде, тем ниже ее потенциал, независимо от уровня мастерства отдельных игроков – членов команды. В связи с этим результат на соревнованиях напрямую зависит от психологического климата в команде.

Создание хорошей команды – дело не одного дня и не одного года. Результат же этой работы в огромной мере зависит от психологической культуры тренера. Именно тренер отвечает за создание и поддержание соответствующего духа в команде. Хорошую команду можно создать только в том случае, если тренер не ограничивается только проведением тренировочных и тактических занятий, а является хорошим коммуникатором, умеющим мягко разрешать конфликтные ситуации, нередко возникающие между членами одной команды, человеком, сплачивающим коллектив вокруг себя. При этом нужно уметь сохранять свою позицию руководителя, тренера. В психологии давно известно, что и жесткий стиль руководства, снижают работоспособность коллектива, отрицательно влияют на психологический климат. Поэтому тренеру очень важно определить для себя ту тонкую грань, которая позволит ему стать организующим звеном создания настоящей команды [2].

В культуре победителей люди думают о том, что делают они и их мало интересует то, что делает соперник. Эта культура не позволяет людям

настраивать себя пораженчески, иметь негативные мысли и оценки. Стиль общения в хорошей команде, товарищеский, не допускающий возвышения одних членов команды за счет других. Необходимо сделать так, чтобы каждый член команды думал «мы», не «я».

Одним из ресурсных источников спортивного результата является духовность субъекта спортивно-педагогической деятельности, то есть того, кто вселяет «дух» и вдохновляет. Следствием данного процесса является полнота привлечения субъектом личностных факторов, которые оказывают содействие возникновению у человека духовных состояний, связанных с осознанием и переживанием высших ценностей, образованием духовных способностей, формированием духовного интеллекта [2].

Волейбол способствует формированию дружеских отношений между игроками. Совместные тренировки, соревнования и командные победы создают особую атмосферу, в которой растет взаимное уважение и поддержка. Игроки учатся работать в команде, помогать друг другу, преодолевать трудности и радоваться успехам. Эта взаимная связь и дружба, связанная с общими усилиями и взаимодействием на игровом поле, помогают создать настоящий коллективный дух.

Волейбол как средство воспитания коллективного духа не только развивает физические и спортивные навыки, но и формирует команду, способную работать сообща и достигать общих целей. Он учит коммуникации, ответственности, лидерству и дружбе.

#### Литература

1. Волейбол: учебник для вузов физической культуры. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., 2000.
2. [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20880/1/RSVPU\\_2017\\_470.pdf?ysclid=ltfmfbc3fc996798902](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20880/1/RSVPU_2017_470.pdf?ysclid=ltfmfbc3fc996798902).

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛИСТОК РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА**

*С.Н. Боровикова, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент П.С. Захаров  
Кафедра теории и методики спортивных игр*

*Актуальность исследования.* В настоящее время в баскетболе произошли значительные изменения в правилах проведения соревнований, а также в структуре игровой деятельности. В соответствии с правилами современного баскетбола сокращено время на выполнение атакующих действий и вывод мяча в передовую зону, команды должны применять быстрые, основанные

на индивидуальных способностях игроков тактические схемы в нападении. Предоставление возможности защитнику использовать более активные действия привело к возникновению контактной, силовой борьбы, как под кольцом, так и по всей игровой площадке [1, 3].

Интенсивность и продолжительность соревновательных нагрузок, обуславливающих высокую результативность игры, ощутимо возросла. Сложившиеся методы тренировки и подготовки уже не удовлетворяют запросам спортивной практики. Необходимо совершенствовать и обновлять применяемые в тренировочном процессе методики и их комбинации.

Подготовка баскетболистов в условиях вуза имеет свои сложности и особенности, связанные с незначительным количеством тренировочных занятий в неделю, существенными различиями в уровне подготовленности студентов-баскетболистов, а также постоянной сменой состава команды [2, 5].

Зависимость специальной физической подготовки от игрового амплуа спортсменок неоднократно подчеркивалась многими исследователями.

Методические аспекты акцентированного развития силы верхних конечностей у девушек, занимающихся баскетболом, играют важную роль в эффективности учебно-тренировочного процесса. Степень разработанности и научной обоснованности данного процесса недостаточны, что определило актуальность настоящего исследования [3, 4].

*Объект исследования* – тренировочный процесс физической подготовки баскетболисток различных игровых амплуа студенческой команды СГУС.

*Предмет исследования* – комплекс дифференцированных средств развития силовых способностей верхних конечностей у баскетболисток различных игровых амплуа студенческой команды СГУС.

*Цель исследования* – разработать и экспериментально обосновать комплекс дифференцированных средств развития силовых способностей верхних конечностей у студенток-баскетболисток различных игровых амплуа команды СГУС.

*Задачи исследования:*

1. Изучить теоретическую основу силовой подготовки и тренировочного процесса баскетболисток студенческой команды, средства и методы подготовки с учетом игрового амплуа.

2. Изучить данные физической подготовки, а также показатели специальной физической подготовленности баскетболисток студенческой команды.

3. Разработать и обосновать комплекс дифференцированных средств развития силовых способностей верхних конечностей с учетом различных игровых амплуа баскетболисток студенческой команды.

*Методы исследования:* изучение научно-методической литературы, материалов спортивной периодической печати; опрос (беседа); спортивно-педагогические тестирования; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В исследовании приняло участие 22 студенток-баскетболисток женской сборной команды (n=22) СГУС с применением предложенного комплекса

по развитию силы мышц верхних конечностей. Игроков разделили на 2 группы по 11 человек. В каждую группу входили игроки различных игровых амплуа. Первая группа занималась по общей программе. Вторая группа дополнительно занималась с применением предложенного комплекса тренировочных средств, дифференцированных по позициям игроков. На начало эксперимента баскетболистки команды имели первый разряд, и занимались в группах спортивного совершенствования. В течении 8 недель (подготовительный период) экспериментальная группа применяла комплекса специальных дифференцированных средств развития силы рук. Три раза в неделю игроки должны самостоятельно выполнять курс от 40 минут до одного часа. Они разбивались на группы по 3-4 человека – примерно одинаковых по росту, весу, игровым функциям, силовым возможностям. После интенсивной разминки, игроки выполняли определенные задания. Данный комплекс дифференцированных средств предполагал выполнение условий:

- 1) в рамках дифференцированного подхода учитывается игровое амплуа;
- 2) в качестве основного средства используются дифференцированные задания, варьирующиеся по содержанию и интенсивности нагрузки. Например, для защитников упражнения выполнялись в максимально быстром темпе, в то время как для центровых темп выполнения был ниже. На тренировках нападающих использовался игровой метод упражнений;
- 3) при выполнении технических упражнений для защитников применялся сопряженный метод в виде использования набивного мяча или кистевых утяжелителей;
- 4) в конце выполнения дифференцированных заданий все амплуа занимающихся обязательно выполняют мини-комплекс «Мягкие руки».

Таблица 1 – Динамика изменения показателей силовой подготовленности баскетболисток, амплуа – центровые

Тест, единицы измерения результата	ЭГ		КГ	
	Н	К	Н	К
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	15,43±0,22	17,71±0,20	15,29±0,20	15,57±0,32
	p>0,05		P< 0,05	
Становая динамометрия, кг	68,34±8,91	77,45±6,34	67,56±9,23	71,26±8,28
	p>0,05		p>0,05	
Кистевая динамометрия, кг	32,77±0,36	35,04±0,10	32,73±0,18	32,99±0,18
	P>0,05		P<0,05	
Метание спортивного снаряда 500 г, м	16,35±1,24	20,45±2,36	16,76±1,43	20,12±2,72
	p>0,05		p>0,05	

*Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Н – начало эксперимента, К – конец эксперимента*

*Результаты исследования.* По результатам проведенного констатирующего эксперимента установлено, что применение дифференцированных средств развития силы пояса верхних конечностей с учетом игрового амплуа, позволило улучшить результаты в тестах на специальную силу рук:

– в тестах становая динамометрия и сгибание и разгибание рук в упоре лежа у центровых экспериментальной группы показатели значительно опередили контрольную группу, что говорит о правильности и точности дифференциации средств развития пояса верхних конечностей (таблица 1);

– установлено, что у студенток-баскетболисток женской сборной СГУС по баскетболу экспериментальной группы позиции нападающие достоверно улучшились показатели во всех четырех тестах. При этом в контрольной группе результаты аналогично улучшились, но достоверности в изменениях ни в одном из тестов обнаружено не было (таблица 2);

Таблица 2 – Динамика изменения показателей силовой подготовленности баскетболисток, амплуа – нападающие

Тест, единицы измерения результата	ЭГ		КГ	
	К	Н	К	Н
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	15,28±0,18	17,34±0,20	15,19±0,20	16,45±0,45
	p>0,05		P< 0,05	
Становая динамометрия, кг	62,56±6,13	68,45±6,34	62,17±9,31	65,26±5,31
	p>0,05		P< 0,05	
Кистевая динамометрия, кг	30,77±0,33	34,04±0,19	31,66±0,16	32,62±0,33
	p>0,05		P< 0,05	
Метание спортивного снаряда 500 г, м	15,43±1,24	19,56±2,87	15,26±1,81	17,12±3,12
	p>0,05		P< 0,05	

*Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Н – начало эксперимента, К – конец эксперимента*

– выявлено, что наибольший прирост в силовых показателях мышц верхних конечностей у студенток-баскетболисток экспериментальной группы произошел в таких показателях, как кистевая динамометрия (с 30,43±0,24 кг до 34,25±0,11 кг соответственно) и метание спортивного снаряда (с 16,15±1,13 м до 21,63±2,47 м соответственно). Данные показатели являются самыми важными для амплуа защитник (таблица 3).

Таблица 3 – Динамика изменения показателей силовой подготовленности баскетболисток, амплуа – защитники

Тест, единицы измерения результата	ЭГ		КГ	
	К	Н	К	Н
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	14,67±0,38	17,02±0,18	13,96±0,17	15,45±0,42
	p>0,05		p>0,05	

Продолжение таблицы 3 – Динамика изменения показателей силовой подготовленности баскетболисток, амплуа – защитники

Становая динамометрия, кг	63,64±6,62	66,45±4,82	64,27±9,22	67,42±5,13
	P<0,05		P<0,05	
Кистевая динамометрия, кг	30,43±0,24	34,25±0,11	30,96±0,19	31,87±0,12
	P>0,05		P<0,05	
Метание спортивного снаряда 500 г, м	16,15±1,33	21,63±2,47	16,34±2,07	17,22±2,22
	p>0,05		P<0,05	

*Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Н – начало эксперимента, К – конец эксперимента*

#### Литература

1. Баскетбол: Типовая программа для тренировочного этапа спортивной подготовки по виду спорта / И.В. Лосева, С.В. Чернов, В.В. Шарикова. – М.: ФЦПСР, 2021. – 118 с.
2. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского: монография/ А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. – 352 с.
3. Захаров, П.С. Взаимосвязь уровня функциональной подготовленности с эффективностью технико-тактических действий баскетболисток студенческих команд / П.С. Захаров // Человек, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: матер. XXI Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна, 2011. – С. 291-292.
4. Мухаев, С.В. Многолетняя подготовка юных баскетболисток на основе конверсии технологий спорта высших достижений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мухаев С.В. – Тюмень, 2015. – 26 с.
5. Родин, А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие/А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

*А.М. Буренкова, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Н.А. Дарданова  
Кафедра теории и методики гимнастики*

*Аннотация.* Художественная гимнастика относится к видам спорта с ярко выраженной ранней специализацией, где отбор детей начинается с дошкольного и младшего школьного возраста со специфическими генетически заложенными координационными способностями и уникальной гибкостью. Несмотря на то, что физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в художественной гимнастике,

проблема развития физических качеств гимнасток на начальном этапе подготовки не разрешена в полной мере, что и обусловило необходимость проведения данного исследования.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, физические качества, девочки младшего школьного возраста, средства физической подготовки и развития, физические упражнения.

*Актуальность исследования.* На этапе начальной подготовки гимнасток общая физическая подготовка играть весомую роль (Г.П. Ларионова, И.Ю. Горская, А.С. Мартынова, 2020). Расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом специфики художественной гимнастики как особого вида спорта являются основными задачами общей физической подготовки (Ю.Е. Куценко, Л.В. Тарасова, 2018). Так как тренировка, направленная лишь на овладение элементами художественной гимнастики, не позволяет совершенствовать организм в той мере, которая необходима для успешного преодоления трудностей тренировочного и соревновательного процессов (А.Х. Дейнеко, Н.Е. Стебловская, 2017).

Одним из направлений решения вышеназванной научной проблемы является поиск путей дифференциации тренировочного процесса, которое позволяет обеспечить построение, содержание и структуру тренировочного процесса в художественной гимнастике на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

*Цель исследования* – организация физической подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах художественной гимнастикой на основе дифференциации физических качеств.

*Методы исследования:* анализ научно-методической и специальной литературы; контрольно-педагогические испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

*Организация исследования.* Констатирующий этап экспериментального исследования проводился в период с января по март 2023 года на базе Смоленского государственного университета спорта. В исследовании приняли участие 30 девочек в возрасте 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, которые были поделены на две подгруппы: экспериментальную и контрольную, по 15 человек в каждой, где в процессе исследования был выявлен уровень развития физических качеств и подготовленности девочек (по методике А.И. Кравчука), а также разработана методика развития физических качеств на основе дифференцированного внедрения специально подобранных упражнений и игровых заданий для девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

*Результаты исследования.* Проанализировав показатели развития физических качеств, полученные в начале эксперимента у юных гимнасток 6-7 лет, входящих в состав экспериментальной и контрольной групп, были получены результаты, представленные в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Показатели общей физической подготовленности девочек 6-7 лет, экспериментальной и контрольной групп, в начале эксперимента

Контрольно-педагогические испытания	В начале эксперимента (M ± m)		Достоверность различий
	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)	p
Бег на 10 метров между предметами (сек)	4,6±0,3	4,4±0,2	< 0,05
Бег на 300 метров (сек)	92,4±7,8	94,0±7,1	< 0,05
Бег на 30 метров (сек)	6,6±0,8	7,1±0,7	< 0,05
Статическое равновесие (сек)	45,3±9,1	40,2±10,3	< 0,05
Подъем туловища за 30 секунд (кол-во раз)	7,0±1,5	6,0±1,3	< 0,05
Прыжок в длину с места (см)	98,2±8,1	86,6±9,5	< 0,05
Наклон туловища из и. п. стоя (см)	13,1±3,6	12,5±3,0	< 0,05

Таблица 2 – Показатели специальной физической подготовленности девочек 6-7 лет, экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента

Контрольно-педагогические испытания	В начале эксперимента (M ± m)		Достоверность различий
	ЭГ (n=15)	ЭГ (n=15)	p
Бег на 10 метров (сек)	2,5±0,3	2,8±0,2	< 0,05
Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	10,8±0,5	11,3±0,4	< 0,05
Челночный бег (сек)	15,0±4,0	13,0±3,0	< 0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	7,0±2,0	6,0±1,0	< 0,05

Полученные данные физической подготовленности гимнасток 6-7 лет на констатирующем этапе исследования не имели достоверных отличий, и сравнивались с показателями, представленными в таблице оценок физической подготовленности детей 4–7 лет Общероссийской системой мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи.

Результаты общей физической подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой экспериментальной и контрольной групп, для более наглядного представления были переведены в баллы, где 5 баллов соответствует высокому уровню физической подготовки гимнастки, 4 балла – выше среднего, 3 балла – средний уровень,

2 балла – ниже среднего и 1 балл подтверждает низкий уровень развития определенного физического качества.

Установлено, что в начале эксперимента уровень развития общей физической подготовленности у гимнасток 6-7 лет экспериментальной и контрольной групп по большинству тестовых заданий соответствовал среднему уровню, а уровень развития специальной физической подготовленности выше среднему, соответственно.

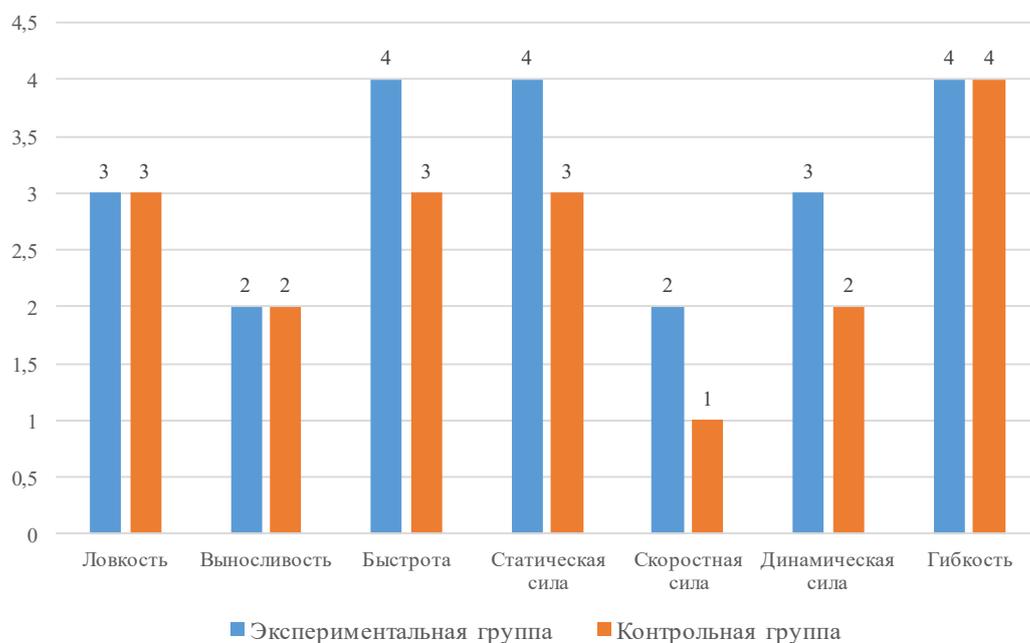


Рисунок 1 – Уровень развития общей физической подготовленности у гимнасток 6-7 лет экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента (в баллах)

*Условные обозначения: 5 баллов – высокий уровень, 4 балла – выше среднего, 3 балла – средний уровень, 2 балла – ниже среднего и 1 балл – низкий уровень*

На основании результатов, представленных в таблицах 1 и 2, были определены физические качества относительно отстающие, относительно ведущие и специальные физические качества, комплексное развитие которых с учетом возрастных особенностей детей позволит совершенствовать базовые и гимнастические упражнения в процессе осуществления учебно-тренировочной деятельности. К относительно отстающим физическим качествам у гимнасток 6-7 экспериментальной группы по результатам испытаний являются: выносливость, скоростная и динамическая сила. К относительно ведущим физическим качествам относятся: ловкость, гибкость, статическая сила, быстрота. Данные, представленные в таблице 2 свидетельствуют о том, что показатели скоростно-силовой выносливости у гимнасток экспериментальной группы также требуют совершенствования.

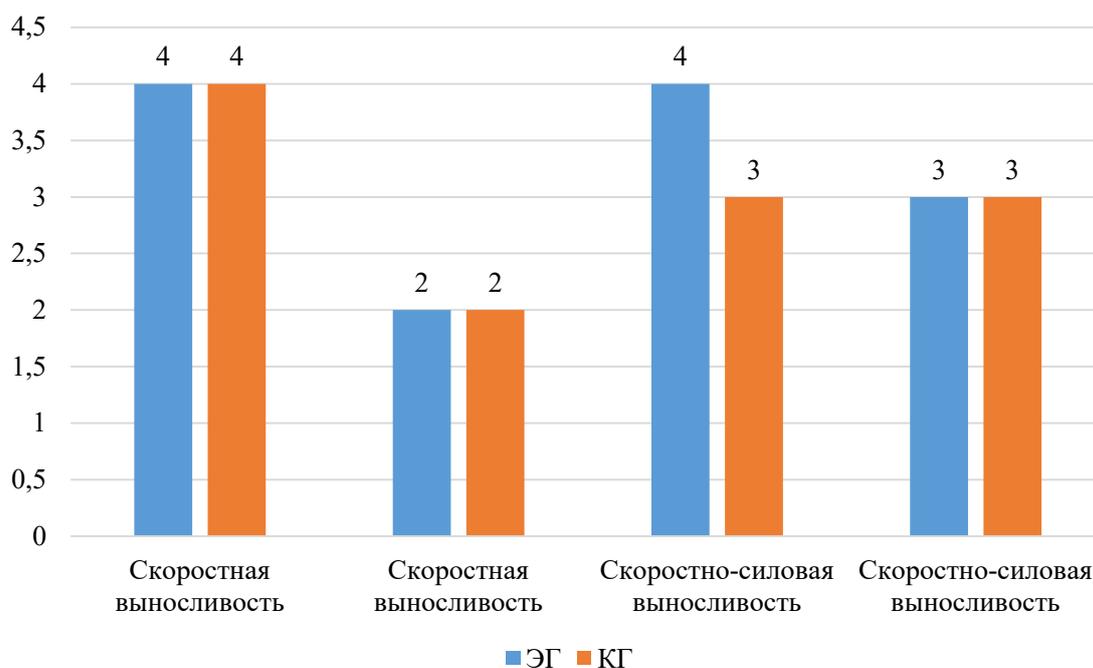


Рисунок 2 – Уровень развития специальной физической подготовленности у гимнасток 6-7 лет экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента (в баллах)

*Условные обозначения: 5 баллов – высокий уровень, 4 балла – выше среднего, 3 балла – средний уровень, 2 балла – ниже среднего и 1 балл – низкий уровень*

В соответствии с полученными результатами выявления относительно отстающих, относительно ведущих и специальных физических качеств была разработана методика развития физических качеств на основе дифференцированного внедрения специально подобранных упражнений и игровых заданий для девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой (рисунок 3).

В основу данной методики вошли 3 сформированных блока, в содержании которых подготовлены упражнения и игровые задания, направленные на развитие относительно отстающих и специальных физических качеств, а также способствующие совершенствованию ведущих физических качеств у гимнасток 6-7 лет на этапе начальном подготовки, что определяло организацию тренировочного процесса.

Первый блок – разминка, включающая упражнения, направленные на комплексное формирование основных движений (движений руками и ногами, бега, прыжков, ходьбы, равновесия) с сопряженным развитием ведущих специально-двигательных способностей в процессе выполнения игровых заданий, способствующих разогреванию мышц и подготовке к основной нагрузке.

Второй блок включает комплексы упражнений на развитие относительно отстающих и относительно ведущих физических качеств, подвижные игры, игровые задания. К средствам на развитие относительно отстающих физических качеств относятся упражнения на развитие динамической

и скоростной силы, выносливости, подвижные игры с элементами основных движений (с элементами бега; прыжков; метания и ловли; ползания и лазания), а также эстафеты и игровые задания.



Рисунок 3 – Методика развития физических качеств на основе дифференцированного внедрения специальных упражнений и игровых заданий для девочек 6–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой

Третий блок включает игровые задания с элементами гимнастических упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных

физических качеств в художественной гимнастике (координационные способности, гибкости, специальной выносливости).

*Выводы.* Таким образом, разработанная методика развития физических качеств на основе дифференцированного внедрения специальных упражнений и игровых заданий для девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой позволила оптимизировать организационные аспекты тренировочного процесса на данном этапе подготовки.

#### Литература

1. Дейнеко, А.Х. Повышение уровня специальной физической подготовки спортсменок в художественной гимнастике на этапе предварительной базовой подготовки / А.Х. Дейнеко, Н.Е. Стебловская // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – № 7-3 (27). – С. 39-44.
2. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) / А.И. Кравчук. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998. – 238 с.
3. Куценко, Ю.Е. Средства и анализ физической подготовки гимнасток групп начальной подготовки / Ю.Е. Куценко, Л.В. Тарасова // Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой. – 2018. – № 3 (44). – С. 158-163.
4. Ларионова, Г.П. Методика физической подготовки девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, с учетом морфотипологических различий / Г.П. Ларионова, И.Ю. Горская, А.С. Мартынова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 283-287.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи. Электронный ресурс. URL: <https://base.garant.ru/12125274/> (дата обращения: 08.03.2024).

## ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЦЕЛЯХ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

*Р.И. Быконя, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент В.В. Воронова  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования.* Во многих государствах мира туризм развивается как направление профессиональной деятельности, которое предоставляет все актуальные возможности для ознакомления с историей, культурой, обычаями, духовными и религиозными ценностями страны и при этом дает значительный доход в казну государства [1, 2, 3, 4].

До недавнего времени значение спортивно-оздоровительного туризма в экономической и социальной жизни России не было в полной мере определено. Однако в последнее время у нас наблюдается значительный

интерес к внутреннему туризму, в том числе, и к спортивно-оздоровительным путешествиям [5].

Таким образом, анализ научно-методической литературы по проблеме развития спортивно-оздоровительного туризма дает основание заключить, что различные факторы, влияющие на туристскую деятельность, могут как снижать, так и повышать туристский поток. Поэтому при формировании индустрии спортивно-оздоровительного туризма необходимо как можно точнее установить их номенклатуру. К таким важнейшим факторам, по нашему мнению, нужно отнести и информационные технологии, принципы применения которых в спортивно-оздоровительном туризме практически не изучены, что и определяет *актуальность* предпринятого нами исследования.

*Цель исследования* – выявить и обосновать основные направления применения информационных технологий для развития спортивно-оздоровительного туризма.

Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие *задачи*:

1. Выявить особенности функционирования спортивно-оздоровительного туризма как вида двигательной деятельности.

2. Обосновать приоритетные направления внедрения информационных технологий для поступательного развития спортивно-оздоровительного туризма.

Для решения поставленных задач применялись следующие *методы исследования*:

– анализ специальной научно-методической литературы;  
– методы теоретического познания (анализ, синтез, индукция, дедукция и обобщение).

*Результаты исследования.* Спортивно-оздоровительный туризм – это социально-ориентированная сфера жизни значительной части российского общества. В этой связи необходимо отметить, что в настоящее время важной составной частью государственной социально-экономической политики является не только поступательное развитие спортивно-оздоровительного туризма, но и подготовка высококвалифицированных специалистов в данной области деятельности и внедрение современных информационных технологий, что закреплено в ряде нормативных документов по спорту и туризму.

Исходя из поставленных задач, на первом этапе исследования, мы выявили особенности функционирования спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации.

Было установлено, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом формируют и совершенствуют многие физические и интеллектуальные способности человека, развивают такие профессионально-прикладные навыки, как умение пользоваться картой и компасом, установить палатку, оборудовать костер, оказать первую доврачебную помощь, организовать переправу через препятствия различного вида и многие другие.

При этом материально-технической базой спортивно-оздоровительного туризма является туристское снаряжение, технические и иные средства

передвижения, туристские полигоны, туристские базы, станции юных туристов и туристские клубы, а также различные компьютерные программы, предназначенные для подготовки спортивно-топографических карт, разработки нитки маршрута, организации массовых соревнований, подготовки спортивно-оздоровительных программ занятий на природе.

Все это говорит о том, что современные информационные технологии должны активно внедряться в сферу спортивно-оздоровительного туризма.

Любые управленческие процессы, в том числе и в туризме, включают в себя процедуры регистрации, сбора, передачи, хранения и обработки информации. Можно сказать, что информационные технологии представляют собой те средства и методы, с помощью которых реализуются эти процедуры в спортивно-оздоровительном туризме.

Исходя из этого, на втором этапе исследования, мы выявили и теоретически обосновали приоритетные направления внедрения информационных технологий в спортивно-оздоровительном туризме.

Анализ научно-методической литературы и передового практического опыта позволяет утверждать, что сфера спортивно-оздоровительного туризма настолько многогранна, что требует применения самых разнообразных информационных технологий (рисунок 1).

Это и глобальные системы бронирования, спутниковые коммуникации, телефонные сети, информационные системы менеджмента и многие другие. Внедрение информационных технологий в сферу спортивно-оздоровительного туризма позволит повысить качество услуг, ускорит создание и развитие туристского продукта, его доставку конечному потребителю, повысит эффективность деятельности в целом.

При этом, по нашему мнению, наиболее востребованными направлениями внедрения информационных технологий в спортивно-оздоровительном туризме станут такие направления, как учебный процесс, массовые спортивные состязания и оздоровительные технологии.

<b>СИСТЕМА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ</b>
Глобальные системы бронирования (мест в гостиничных комплексах, проездных билетов на различные виды транспорта и т. д.)
Интегрированные коммуникационные сети (Интернет)
Системы мультимедиа
Цифровые телефонные сети
Спутниковые коммуникации
Электронная коммерция
Компьютерные программы для подготовки спортивных карт и маршрутов движения туристов при реализации походов различной категории сложности
Информационные системы менеджмента

Рисунок 1 – Система информационных технологий в спортивно-оздоровительном туризме

*Учебный процесс* – его можно считать одним из ведущих направлений применения передовых информационных технологий. Для обеспечения продуктивного образовательного процесса нужно вводить дидактические материалы, которые формируются на основе современных информационных технологий. К этим материалам возможно отнести: мультимедийные обучающие системы; мультимедийные контролирующие тесты; базы данных; Интернет-ресурсы образовательного назначения; мультимедийные лекции-презентации; цифровые видеофильмы; учебные тренажеры для овладения и совершенствования отдельных навыков.

*Массовые спортивные соревнования.* Информационные технологии используются на протяжении всех этапов соревнований по туризму. Большое значение уделяется их применению в процессе обучения и аттестации судей. Благодаря наличию этих технологий сегодня появилась возможность выкладывать результаты соревнований и видеоматериалы, которые можно просматривать и анализировать в любое время. Во многих видах спорта используются данные цифровой видеосъемки для разрешения спорных ситуаций. Такие технологии значительно облегчают работа по созданию различных документов (например, протоколов старта и результатов соревнований). Помимо работы с большими информационными массивами, персональные компьютеры используются для подготовки соревновательных дистанций и маршрутов туристских походов различного вида и уровня сложности.

*Применение в оздоровительных целях.* Следующее направление использования информационных технологий связано с разработкой программ для оздоровления участников походов. Программы этого направления можно разделить на развивающие, диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие

Развивающие программы позволяют формировать различные физические способности помимо основных, развитие которые детерминируются непосредственной двигательной деятельностью участников спортивно-оздоровительных походов (рисунок 2).

Следует отметить, что диагностические программы позволяют специалисту быстрее поставить диагноз состояния здоровья туриста. При этом используется современное электронное оборудование. К таким системам относятся: системы «OptoJump Next»; системы диагностики и анализа «OptoGait»; тренировочные хронометры серии «Witty»; инерциальная система измерения «Gyko»; профессиональная система видеоанализа «CONTEMPLAS»; инновационная система мониторинга и функциональной диагностики «VX Sport»; роботизированный изокинетический комплекс для тренировки, диагностики, лечения и реабилитации «IsoMed 2000» и многие другие.

Например, система диагностики «БРИС – Экспресс-тест» позволяет автоматически получать и анализировать информацию. Суть автоматической обработки информации заключается в измерении параметров электропроводимости в биологически активных точках на руках, ногах

и голове, проекционно-связанных с различными зонами, органами и системами в организме человека. По количественным характеристикам этих параметров и их соотношению можно судить о характере физиологических процессов, их причинно-следственных связях. Одновременно система позволяет оценить реакцию организма на любой вид воздействия, как предполагаемого к применению, так и осуществленного в реальном времени.



Рисунок 2 – Специализированная программа развития гибкости, разработанная на основе использования информационных технологий, для участников спортивно-оздоровительного похода в возрасте 20-30 лет

Диагностико-рекомендательные системы позволяют, наряду с диагнозом состояния туриста, предлагать ему определенный набор рекомендаций по двигательной активности, соответствующий выявленному уровню здоровья.

Наконец, в управляющих программах, компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает двигательные задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестовых испытаний вырабатывает соответствующие рекомендации по коррекции физической нагрузки.

*Выводы.* Таким образом, можно заключить, что с точки зрения управления деятельностью, сфера спортивно-оздоровительного туризма представляет собой сложную систему, в которой передаются и обрабатываются большие потоки информации. Поэтому обеспечение качественного уровня управления можно обеспечить только при использовании современных специализированных информационных технологий.

## Литература

1. Ахмедова, А.М. Современные информационные технологии в туризме / А.М. Ахмедова, Г.З. Хабибуллина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук: сб. науч. трудов IV Межд. конф. проф.-преп. состава. – Казань: Печать-Сервис-21 век, 2020. – С. 91-94.
2. Гарифьянова, В.И. Исследование информационных технологий в туристской индустрии / В.И. Гарифьянова, Ф.Г. Мухаметзянова, Т.Р. Закиров // Казанский вестник молодых ученых. – 2018. – Т. 2. – № 3 (6). – С. 204-209.
3. Геталенко, А.И. Направления применения информационных технологий в туризме / А.И. Геталенко // NovaInfo. Ru. – 2017. – Т. 1. – № 61. – С. 246-256.
4. Муминова, С.Р. Инновации в туризме на основе информационных технологий / С.Р. Муминова, В.М. Феоктистова, У.В. Вагина // Сервис в России и за рубежом. – 2018. – Т. 12. – № 1 (79). – С. 6-15.
5. Текуева, Д.И. Информационные технологии в реализации туристского продукта в сфере спортивно-оздоровительного туризма // Актуальные проблемы технологий продуктов питания, туризма и торговли: сб. науч. трудов Всерос. науч.-прак. конф. – Нальчик: КБГАУ, 2021. – С. 164-166.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

*А.В. Васильева, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Т.М. Булкова  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

*Актуальность.* В настоящее время под влиянием различных социально-экономических факторов и недостатка двигательной активности, стремительно ухудшается здоровье и физическая подготовленность подрастающего поколения. Школьные программы из-за постоянно повышающихся требований способствуют уменьшению физической активности детей и приводят к гиподинамии, что как следствие способствует мышечной слабости, плохому физическому развитию детей, дисфункции их нервной системы и как результат – низкой физической подготовленности. Одним из способов противодействия данному влиянию является правильно организованный процесс физического воспитания школьников, предполагающий систематический и целенаправленный контроль показателей и уровня развития физических качеств и двигательных способностей [1, 3].

*Цель исследования* – установить показатели и уровень физической подготовленности учащихся 9-10 лет.

*Объект исследования* – процесс физического воспитания школьников 9-10 лет.

*Предмет исследования* – показатели физической подготовленности учащихся 9-10 лет.

*Методы исследования:* анализ и обобщение литературных источников; контрольно-педагогические испытания (тестирование); педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

*Организация исследования.* Исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназия № 1 им. Н.М. Пржевальского», в контрольно-педагогических испытаниях приняли участие школьники 3 классов в количестве 81 человек (37 девочек, 44 мальчика). Оценка физической подготовленности школьников осуществлялась по контрольно-педагогическим испытаниям, предложенных В.И. Ляхом, А.А. Зданевичем, 2006 г.: бег 30 метров (с), челночный бег 3x10 метров (с), прыжок в длину с места (см), наклон вперед из положения сидя (см), подтягивания на высокой (низкой) перекладине (кол-во раз) [2].

Результаты контрольно-педагогических испытания девочек представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели и уровень физической подготовленности девочек 9-10 лет

№ п/п	Контрольно-педагогические испытания	Показатели				Уровень
		X	$\sigma$	V	m	
1	Бег 30 м, с	6,04	0,78	2,12	0,13	Средний
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,16	0,66	1,18	0,11	Высокий
3	Прыжок в длину с места, см	129,6	14,78	1,88	2,43	Низкий
4	Сгибание-разгибание рук (подтягивание) из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	5,24	1,85	5,79	0,3	Низкий
5	Наклон вперед из положения сидя, см	11,13	5,36	7,92	0,88	Высокий

Установлено, что девочки в беге на 30 метров показали результат  $6,04 \pm 0,13$  (с), челночном беге –  $9,16 \pm 0,11$  (с), прыжке в длину с места –  $129,6 \pm 2,43$  (см), сгибании-разгибании рук из виса лежа на низкой перекладине –  $5,24 \pm 0,3$  (кол-во раз), наклоне вперед из положения сидя –  $11,13 \pm 0,88$  (см).

В ходе исследования высокий уровень подготовленности у девочек выявлен в челночном беге и наклоне вперед из положения сидя, средний – беге на 30 метров, низкий – прыжке в длину с места и подтягивании на низкой перекладине из виса лежа.

Результаты контрольно-педагогических испытаний мальчиков представлены в таблице 2.

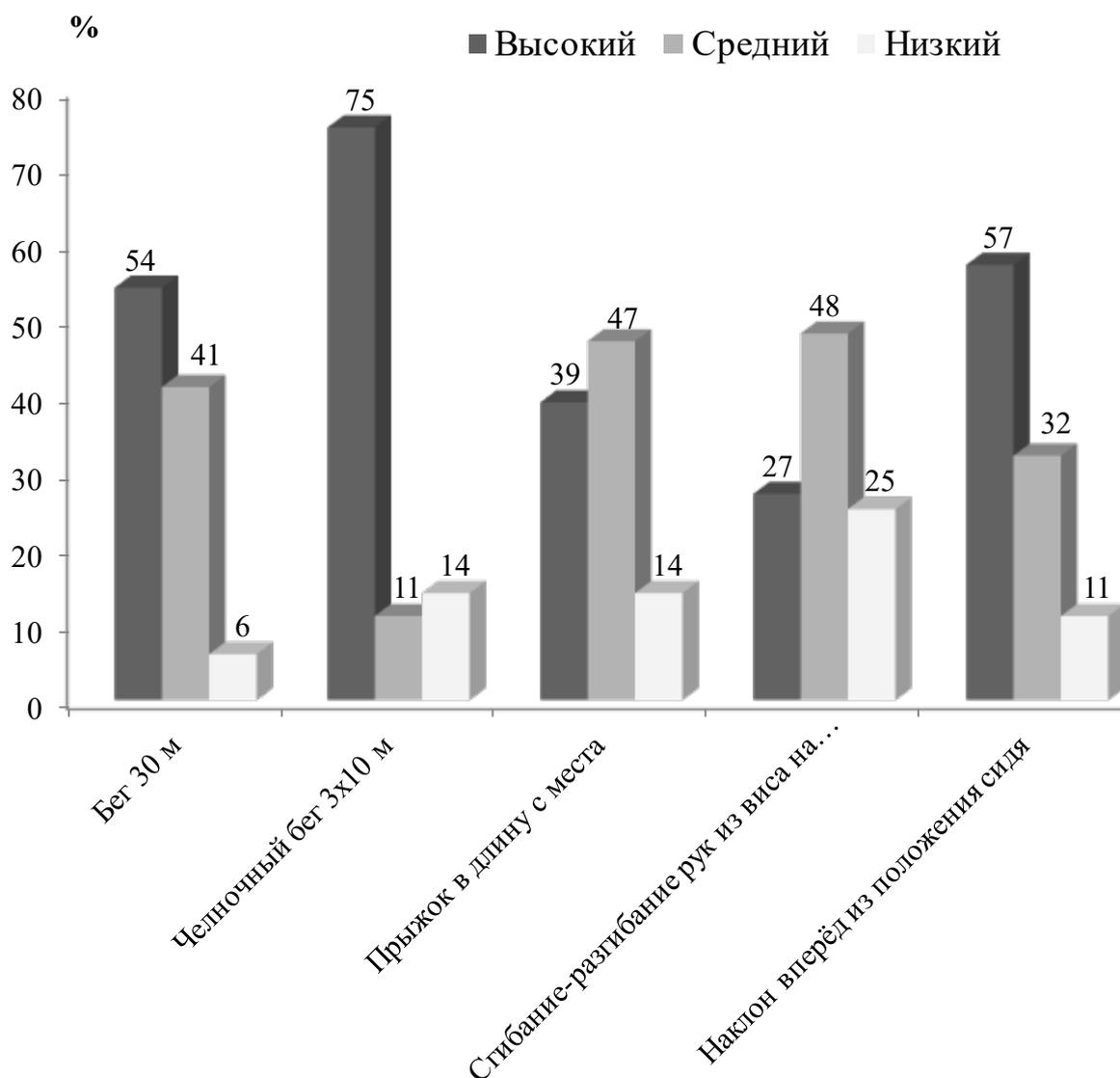
Установлено, что мальчики в беге на 30 метров показали результат  $5,71 \pm 0,09$  (с), челночном беге –  $8,55 \pm 1,15$  (с), прыжке в длину с места –  $146,82 \pm 3,55$  (см), подтягивании на высокой перекладине из виса –  $3,52 \pm 0,24$  (кол-во раз), наклоне вперед из положения сидя –  $8,68 \pm 0,82$  (см).

Таблица 2 – Показатели и уровень физической подготовленности мальчиков 9-10 лет

№ п/п	Контрольно-педагогические испытания	Показатели				Уровень
		X	$\sigma$	V	m	
1	Бег 30 м, с	5,71	0,57	10,03	0,09	Средний
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,55	1,02	11,08	1,15	Высокий
3	Прыжок в длину с места, см	146,82	23,40	15,94	3,55	Средний
4	Сгибание-разгибание рук (подтягивания) из виса на высокой перекладине, кол-во раз	3,52	1,61	45,60	0,24	Средний
5	Наклон вперед из положения сидя, см	8,68	5,4	62,19	0,82	Высокий

В сгибании-разгибании рук из виса на низкой перекладине девочками преимущественно показан средний уровень подготовленности (48 %), высокий уровень подготовленности показали 27 % девочек, низкий – 25 % (рисунок 1). В наклоне вперед из положения сидя 57 % школьниц продемонстрировали высокий уровень подготовленности, 32 % – средний, 11 % – низкий; беге на 30 метров – 54 % – высокий, 41 % – средний, 6 % – низкий; челночном беге 75 % – высокий, 11 % – средний, 14 % – низкий; прыжке в длину с места 39 % – высокий, 47 % – средний, 14 % – низкий.

Проведенный анализ показал, что высокий уровень двигательной подготовленности девочки чаще показывают в челночном беге (75 %), беге на 30 метров (54 %), наклоне вперед из положения сидя (57 %); средний – подтягивании (48 %) и прыжке в длину с места (47 %); низкий – подтягивании (25 %).



#### Контрольно-педагогические испытания

Рисунок 1 – Уровень физической подготовленности девочек 9-10 лет (%)

Установлено, что в беге на 30 метров и челночном беге большинство мальчиков (62 %) показали средний уровень физической подготовленности, 38 % – высокий (рисунок 2). В челночном беге установлены следующие результаты: 68 % – высокий уровень физической подготовленности, 32 % – средний; прыжке в длину с места 60 % – низкий, 35 % – средний, 5 % – высокий; подтягивании на высокой перекладине низкий – 78 %, средний – 22 %; наклоне вперед из положения сидя 62 % – высокий, 19 % – средний, 19 % – низкий.

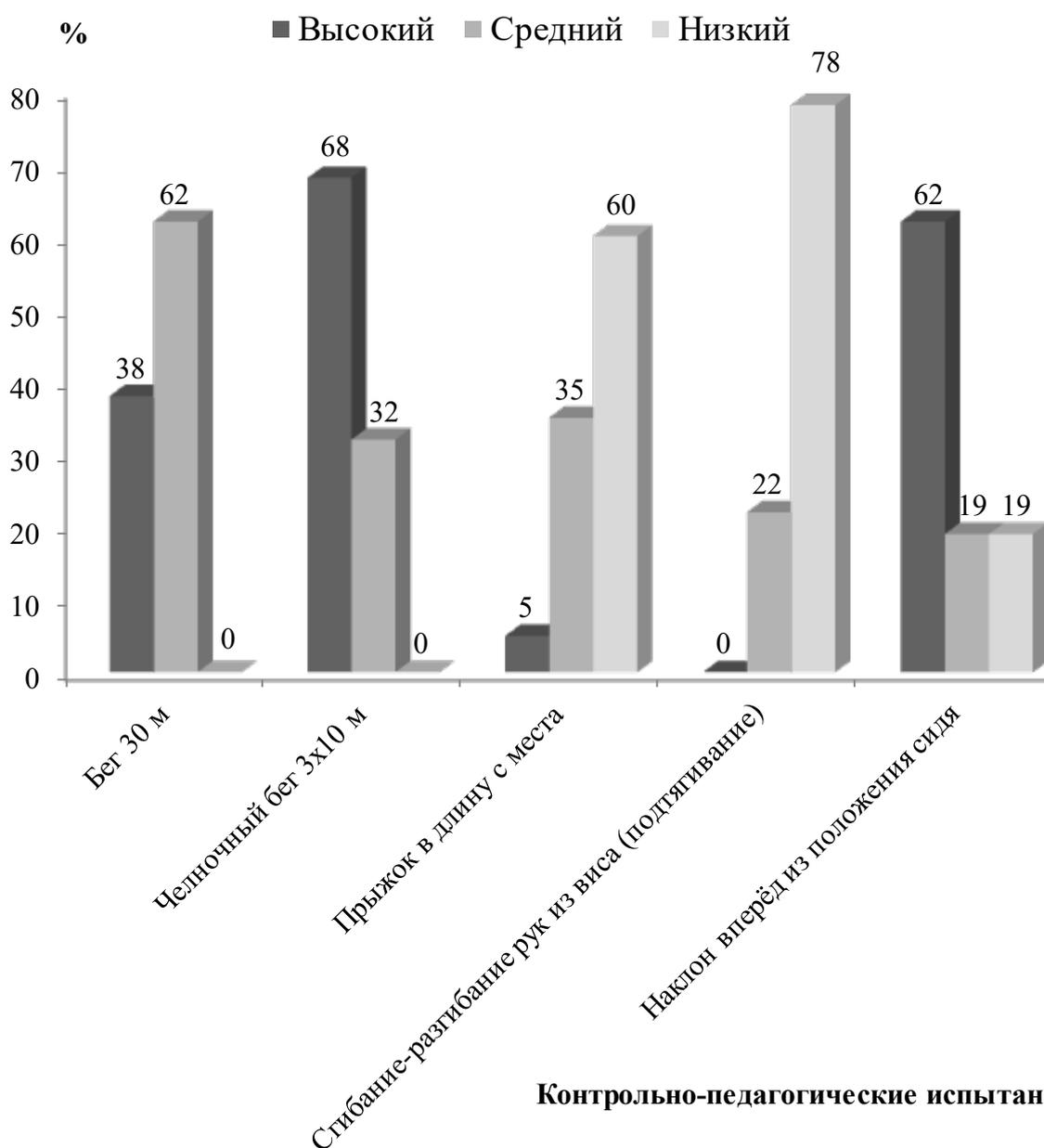


Рисунок 2 – Уровень физической подготовленности мальчиков 9-10 лет (%)

В результате анализа установлено, что высокий уровень физической подготовленности мальчики показывали чаще в челночном беге (68 %), наклоне вперед из положения сидя (62 %); средний – беге на 30 м (62 %); низкий – сгибании-разгибании рук из виса на высокой перекладине (78 %) и прыжке в длину с места (60 %).

*Заключение.* Таким образом, в ходе исследования установлены показатели и уровень физической подготовленности мальчиков и девочек 9-10 лет. Показатели физической подготовленности мальчиков соответствуют высокому (челночный бег, наклон вперед из положения сидя) и среднему (бег 30 метров, прыжок в длину с места, подтягивания на высокой перекладине) уровням подготовленности; девочек – высокому (челночный бег и наклон вперед из положения сидя), среднему (беге 30 метров), низкому (прыжок в длину

с места и сгибание-разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине) уровням.

#### Литература

1. Балабохина, Т.В., Характеристика физической подготовленности младших школьников МБОУ СШ № 34 г. Смоленска/ Т.В. Балабохина, Ю.В. Бусова// Спорт. Олимпизм. Гуманизм: материалы межвузовской научной конференции «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)»/ Под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова. – Смоленск: СГАФКСТ, ОКР, Смоленский филиал университета при Правительстве Российской Федерации, СОА. – 2018. – Вып. 17. – С. 23-28.
2. Влияние двигательных режимов на показатели физической подготовленности младших школьников / В.Л. Кондаков, Л.Н. Волошина, Е.Н. Копейкина, Л.А. Кадуцкая // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 86-89.
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение. – 2006. – 127 с.

### **ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ С ДЕТЬМИ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

*А.В. Васильева, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – д.п.н., доцент А.В. Родин  
Кафедра теории и методики спортивных игр*

В настоящее время процесс обучения детей школьного возраста немаловажен без занятий различными видами спорта. Развитие детей-школьников невозможно без физического воспитания, которое обеспечивает необходимый уровень подготовленности. Важность физического воспитания как одного из средств всестороннего развития личности ребенка нельзя недооценивать. Необходимость разработки и научного обоснования рационального режима физической активности, обеспечивает нормальное функционирование организма и стабильный уровень здоровья современных школьников [2, 4, 5].

Анализ занятий по физической культуре в начальных классах общеобразовательных школ свидетельствует о том, что в современных условиях внеурочные занятия избранным видом спорта, являются наиболее эффективными средствами подготовки детей начальных классов. Установлено, что баскетбол является не только привлекательным средством для обеспечения гармоничного развития детей, но и тем видом спорта, который позволяет с высокой эффективностью увеличить объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях требующих максимального уровня развития ловкости, определяемой двигательные способности индивида [1, 3, 6].

*Объект исследования* – внеурочные (секционные) занятия по физической культуре детей младшего школьного возраста.

*Предмет исследования* – содержание подвижных игр для развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе внеурочных занятий баскетболом.

*Цель исследования* – разработать, экспериментально обосновать и оценить эффективность применения подвижных игр для оптимизации двигательных способностей на внеурочных занятиях по баскетболу с детьми начальных классов.

*Гипотеза исследования* предполагает, что применение подвижных игр на внеурочных занятиях баскетболом будет способствовать оптимизации двигательных способностей детей начальных классов общеобразовательной школы и создаст благоприятные условия для повышения двигательной активности занимающихся в режиме учебного дня.

Для решения поставленной цели, в работе решались следующие задачи исследования:

1. Изучить показатели физической подготовленности обучающихся 3-4 классов на внеурочных занятиях по баскетболу.

2. Разработать содержание подвижных игр для оптимизации двигательных способностей на внеурочных занятиях по баскетболу с детьми начальных классов.

3. Оценить эффективность оптимизации двигательных способностей обучающихся 3-4 классов на внеурочных занятиях по баскетболу.

Для решения поставленных в исследовании задач, нами использовались *методы*: анализ и обобщение литературных источников; контрольно-педагогические испытания (тестирование); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Занятия с экспериментальной и контрольной группами проводились согласно расписанию дополнительно 3 раза в неделю по 45 минут в течение учебного года. В качестве средств развития двигательных способностей в экспериментальной группе использовались подвижные игры, направленные на развитие статического равновесия, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реакции, ритмичности, коррекции элементарных движений, устойчивости вестибулярного аппарата и другие. Все игры были встроены в содержание тренировочного занятия баскетболистов, которые предусматривали повышение физических возможностей детей, а также овладение основными элементами баскетбола.

Тестирование двигательных способностей младших школьников осуществлялось в 4-х тестах: тест 1 «Броски мяча в цель, стоя к ней спиной»; тест 2 «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами»; тест 3 «Три кувырка вперед»; тест 4 «Пятнашки». Оценивание тестирования: высокий уровень – 9-15 очков, средний уровень – 6-9 очков; низкий – 3-6.

На рисунке 1 представлены средние значения результатов тестирования двигательных способностей младших школьников контрольной

и экспериментальной группы до начала формирующего педагогического эксперимента.

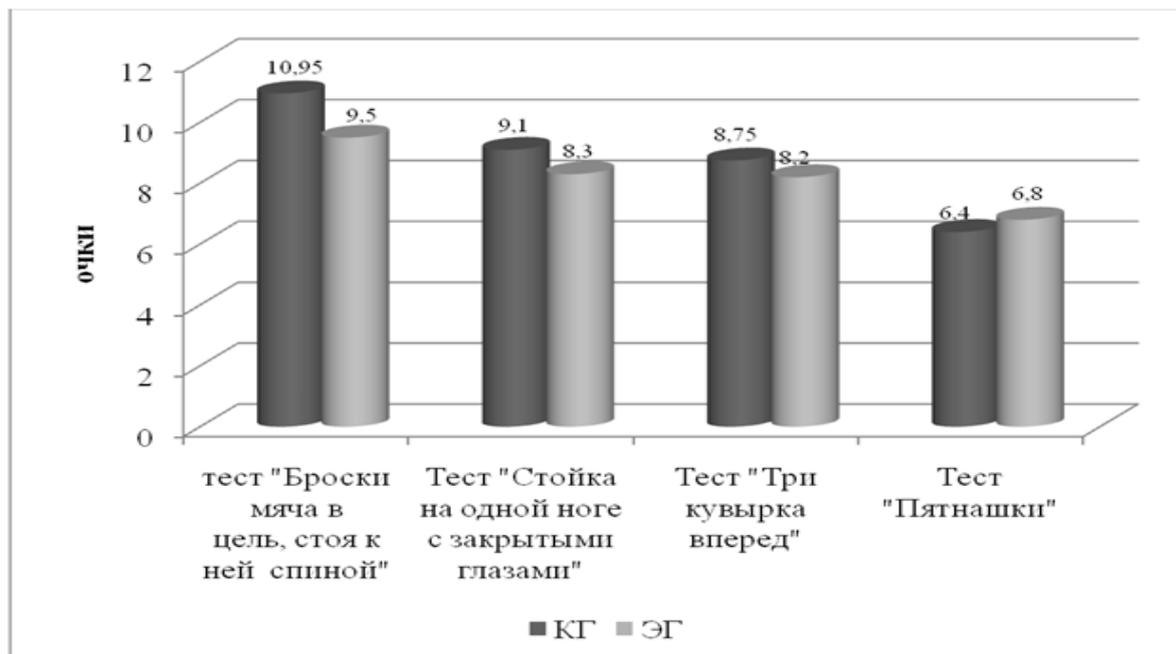


Рисунок 1 – Среднее значение результатов тестирования двигательных способностей младших школьников КГ и ЭГ в начале формирующего эксперимента

Наибольший средний балл по результатам тестирования младших школьников в КГ составляет 10,95 в тесте «Броски мяча в цель, стоя к ней спиной», а наименьший 6,4 в тесте «Пятнашки». Наибольший средний балл по результатам тестирования младших школьников ЭГ составляет 9,5 балла в тесте «Броски мяча в цель, стоя к ней спиной», а наименьший 6,8 в тесте «Пятнашки». При выполнении заданий, затруднений не отмечалось.

Сравнивая показатели тестирования младших школьников экспериментальной и контрольной групп во всех тестах полученные значения t-критерия Стьюдента меньше критического значение = 2,042, что позволяет сделать вывод об однородности рассматриваемых групп по показателям развития двигательных способностей.

Повторная диагностика двигательных способностей младших школьников была проведена по итогам формирующего педагогического эксперимента, который заключался в том, что на внеурочных занятиях по баскетболу дети начальных классов ЭГ применяли подвижные игры в сочетании с упражнениями для повышения физических кондиций и овладения техническими приемами игры. В КГ подвижные игры не применялись и занятия по баскетболу во внеурочное время строились по классической схеме.

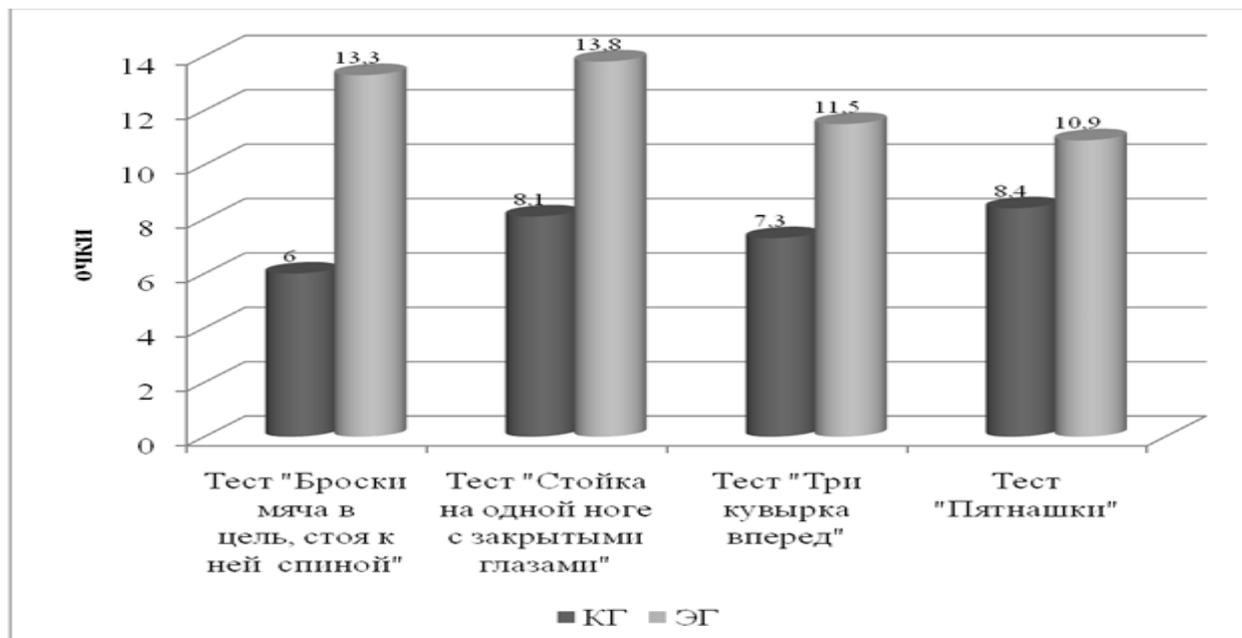


Рисунок 2 – Среднее значение результатов тестирования двигательных способностей младших школьников КГ и ЭГ в конце формирующего эксперимента

На рисунке 2 представлено среднее значение результатов тестирования двигательных способностей младших школьников контрольной и экспериментальной группах по окончанию формирующего педагогического эксперимента.

Если смотреть на результаты тестирования двигательных способностей младших школьников в экспериментальной группе показатели значительно возросли, а в контрольной группе тенденция незначительного увеличения отмечается в тесте «Три кувырка вперед», а в остальных тестах немного уменьшились.

Сравнивая показатели тестирования младших школьников ЭГ до и после эксперимента во всех тестах полученные значения t-критерия Стьюдента больше критического значение = 2,042, что свидетельствует о различиях, которые статистически значимы. Данный факт свидетельствует о том, что применение подвижных игр в процессе внеурочных занятий баскетболом младших школьников способствует эффективному развитию двигательных способностей, которые позволяют повысить уровень физической подготовленности и овладеть техническими приемами игры.

Сравнивая показатели тестирования экспериментальной группы до и после опытно-экспериментальной работы можно отметить, что достоверные изменения произошли по следующим всем тестам: «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами» прирост составил 25 %, в тесте «Три кувырка вперед» прирост составил 5 %, «Броски мяча в цель, стоя к ней спиной» прирост составил 16 %, подвижная игра-тест «Пятнашки» прирост составил 53 %. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза, что предложенные подвижные игры, позволяют повысить показатели развития двигательных

способностей у детей 10-11 лет в процессе внеурочных занятий баскетболом, подтвердилась полностью.

По результатам формирующего педагогического эксперимента учащиеся экспериментальной группы по показателям всех видов двигательных способностей достоверно улучшили результаты по сравнению с учащимися контрольной группы.

#### Литература

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 234 с.
2. Волков, Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом / Л.В. Волков. – М.: Астрель, 2002. – 80 с.
3. Курилова В.И. Школьная баскетбольная секция как средство морального и физического развития подрастающего поколения / В.И. Курилова, Р.В. Воробей // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 3-1(35). – С. 42-45.
4. Лебедев, А.И. Организация работы спортивной секции в образовательных учреждениях (на примере баскетбола): учебное пособие / А.И. Лебедев, С.П. Турыгин, К.М. Жомин. – Новосибирск, 2017. – 165 с.
5. Магамадов, Х.С. Применение инновационных физкультурно-оздоровительных средств на уроках физической культуры / Х.С. Магамадов // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава, посвященная году науки и технологии: матер. докл. и выступл. участн. ежегодн. итоговой науч.-практ. конф. – Грозный, 2021. – С. 477-480.
6. Родин, А.В. Эффективность построения дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий со студентами на основе индивидуально-игровых видов спорта / А.В. Родин, В.П. Губа, П.В. Пустошило // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 20-25.

### **МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ГРЫЖАМИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У ЛИЦ 30-45 ЛЕТ**

*Р.Б. Войтов, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Л.В. Королева  
Кафедра анатомии и биомеханики*

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются методы, которые успешно применяются в области физической реабилитации при грыжах межпозвонковых дисков; особое внимание уделяется подходу, разработанному Сергеем Михайловичем Бубновским – кинезитерапии, т. е. лечению правильными движениями с применением специализированных лечебно-восстановительных тренажеров. В статье приводятся результаты эффективности разработанных

авторских комплексов физической реабилитации лиц с грыжами в поясничном отделе позвоночного столба у лиц 30-45 лет.

*Ключевые слова:* грыжа межпозвонковых дисков, кинезитерапия, физическая реабилитация, нарушения функций опорно-двигательного аппарата, лечение движением.

*Актуальность исследования.* В настоящее время проблема заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) чрезвычайно актуальна, и ситуация с каждым годом ухудшается. Наиболее распространенной причиной этих заболеваний является малоподвижный образ жизни [4]. Дефицит движения связан с тем, что современные люди живут в постиндустриальном обществе, где преобладает работа в сфере услуг и ручной человеческий труд мало востребован. Автоматизация производства на крупных предприятиях увеличивает количество, так называемых, «сидячих» рабочих мест. А также, в последнее время увеличилось количество личного транспорта, что еще больше способствует снижению физической активности человека [1]. Результатом малоподвижного образа жизни может стать недостаток мышечной массы, атрофия мышц, избыточная масса тела и ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы, это, в свою очередь, может явиться причиной заболеваний опорно-двигательного аппарата и в частности грыжами межпозвонковых дисков [5].

Но нехватка движения – это не единственная причина появления грыж межпозвонковых дисков, не стоит также забывать о проблемах с ОДА, вызванных профессиональной деятельностью [2].

Межпозвонковая грыжа – одно из самых серьезных повреждений позвоночника и наиболее частых показаний к хирургической операции.

Количество выполняемых ежегодно операций по поводу межпозвонковой грыжи уступает только удалению аппендицита. К сожалению это объясняется не столько эффективностью хирургического лечения грыжи спины, сколько актуальностью проблемы [3].

С помощью кинезитерапии (лечение посредством движения) можно избавиться от боли, проблем неврологического характера, стабилизировать состояние здоровья, восстановить позвоночник, опорно-двигательную функциональность, улучшить тонус мышц, устранить скованность при физических нагрузках [4].

*Цель исследования.* Разработать и оценить эффективность методики кинезитерапии с использованием тренажеров Бубновского для реабилитации лиц с межпозвонковой грыжей поясничного отдела позвоночника.

*Методы и организация исследования.* За основу исследования был взят метод педагогического тестирования, который включал в себя следующие тесты:

1. Тестирование подвижности позвоночника назад (ППН).
2. Тестирование подвижности позвоночника вперед (ППВ).
3. Тестирование силовой выносливости мышц спины (СВМС).
4. Тестирование силовой выносливости мышц живота (СВМЖ).

Исследование проводилось на базе ООО «Лига здоровья» (Центр Доктора Бубновского) города Смоленска в период с октября 2022 года по март 2024 года. В эксперименте принимали участие 20 испытуемых (10 мужчин и 10 женщин) в возрасте от 30 до 45 лет, в качестве основного диагноза у которых имелась грыжа межпозвонкового диска в поясничном отделе позвоночника. Мы их разделили на две группы – контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой.

Курс реабилитации по продолжительности составлял 18 месяцев. Занятия по кинезитерапии проводились 3 раза в неделю. Длительность каждого занятия составляла 40-60 минут. Форма занятий – индивидуальная.

Разница между занятиями в двух группах заключалась в том, что на протяжении всего эксперимента нагрузка у испытуемых в экспериментальной группе при выполнении упражнений на тренажерах постепенно увеличивалась, за счет прибавления веса на тренажерах, в то время, как испытуемые контрольной группы выполняли те же упражнения без увеличения нагрузки.

Подготовительная часть занятия включала в себя упражнения для развития подвижности в различных суставах (суставная разминка), упражнения на гибкость и растяжение мышц, упражнения для подготовки сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма к предстоящей физической нагрузке.

Основная часть занятия состояла из упражнений, развивающих силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса, а также мышц верхних и нижних конечностей. Преимущественно использовались упражнения тягового характера, а также жимового и ротационного.

Заключительная часть включала упражнения на расслабление и растяжение различных мышечных групп.

Занятия были направлены на увеличение подвижности позвоночного столба, укрепление мышц спины и брюшного пресса, а также мышц верхних и нижних конечностей, на стабилизацию достигнутых результатов и предотвращение дальнейшего прогрессирования заболевания.

Особое внимание уделялось эмоциональному состоянию занимающихся, желанию заниматься, а также особенностям усвоения упражнений.

В начале эксперимента все испытуемые прошли ряд тестов, указанных выше, для каждого теста были использованы нормативные показатели, через 18 месяцев использовалось повторное тестирование по тем же тестам, что и в начале эксперимента. Оценивалась эффективность предложенной методики для реабилитации лиц с грыжами межпозвонкового диска поясничного отдела позвоночника. А так же сравнивались результаты в контрольной и в экспериментальной группах.

*Результаты исследования.* В эксперименте приняли участие 2 группы, контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой. В каждой группе было по 5 мужчин и по 5 женщин в возрасте от 30 до 45 лет. Все испытуемые имели в качестве основного диагноза межпозвонковую грыжу в поясничном

отделе позвоночника, с различной ее локализацией между 3 и 4 (L3-L4) позвонками и 4 и 5 (L4-L5) позвонками.

Характеристика исследуемого контингента контрольной группы: 5 испытуемых (50 %) имеют грыжу между 3 и 4 (L3-L4) поясничными позвонками и 5 испытуемых (50 %) имеют грыжу между 4 и 5 (L4-L5) поясничными позвонками.

Средний рост в контрольной группе составил  $170 \pm 9,9$  см, средний вес  $72 \pm 9,6$  кг.

Функциональное состояние в контрольной группе в начале эксперимента оценивалось по следующим тестам:

1. Подвижность позвоночника вперед (ППВ) – данное тестирование показало, что 100 % испытуемых в контрольной группе не выполняют этот тест на нормативный показатель (0 см и меньше), что говорит о нарушении функции мышц сгибателей позвоночника, вследствие этого отмечается нарушение подвижности в поясничном отделе позвоночника.

Среднеарифметическое значение по тестированию ППВ составило  $7 \pm 2,6$  см.

2. Подвижность позвоночника назад (ППН) – при оценивании данного теста нами было выявлено, что 100 % испытуемых в контрольной группе не выполняют это тестирование на нормативный показатель (10-12 см), что говорит нам о нарушении функции мышц разгибателей позвоночника.

Среднеарифметическое значение по тестированию ППН составило  $7 \pm 2,1$  см.

3. Силовая выносливость мышц спины (СВМС) – оценив данный показатель, мы выявили, что 100 % испытуемых в контрольной группе не выполняют данное тестирование на нормативный показатель (180 сек), что говорит о слабости мышц спины.

Среднеарифметическое значение по тестированию СВМС составило  $100 \pm 18,7$  сек.

4. Силовая выносливость мышц живота (СВМЖ) – данный тест показал, что 100 % испытуемых в контрольной группе не выполняют данное тестирование на нормативный показатель (20 раз за 30 сек), что говорит о слабости мышц брюшного пресса.

Среднеарифметическое значение по тестированию СВМЖ составило  $14 \pm 2$  раза.

Характеристика исследуемого контингента экспериментальной группы: 5 испытуемых (50 %) имеют грыжу между 3 и 4 (L3-L4) поясничными позвонками и 5 испытуемых (50 %) имеют грыжу между 4 и 5 (L4-L5) поясничными позвонками.

Средний рост по группе составил  $173 \pm 8,7$  см, средний вес  $75 \pm 12,6$  кг.

Функциональное состояние в экспериментальной группе в начале эксперимента оценивалось по следующим тестам:

1. Подвижность позвоночника вперед (ППВ) – данное тестирование показало, что 100 % испытуемых в экспериментальной группе не выполняют этот тест на нормативный показатель (0 см и меньше), что говорит о нарушении

функции мышц сгибателей позвоночника, вследствие этого отмечается нарушение подвижности в поясничном отделе позвоночника.

Среднеарифметическое значение по тестированию ППВ составило  $8 \pm 3,5$  см.

2. Подвижность позвоночника назад (ППН) – при оценивании данного теста нами было выявлено, что 100 % испытуемых в экспериментальной группе не выполняют это тестирование на нормативный показатель (10-12 см), что говорит нам о нарушении функции мышц разгибателей позвоночника.

Среднеарифметическое значение по тестированию ППН составило  $6 \pm 2,1$  см.

3. Силовая выносливость мышц спины (СВМС) – оценив данный показатель, мы выявили, что 100 % испытуемых в экспериментальной группе не выполняют данное тестирование на нормативный показатель (180 сек), что говорит о слабости мышц спины.

Среднеарифметическое значение по тестированию СВМС составило  $100 \pm 18,6$  сек.

4. Силовая выносливость мышц живота (СВМЖ) – данный тест показал, что 100 % испытуемых в экспериментальной группе не выполняют данное тестирование на нормативный показатель (20 раз за 30 сек), что говорит о слабости мышц брюшного пресса.

Среднеарифметическое значение по тестированию СВМЖ составило  $15 \pm 3$  раза.

Оценив функциональное состояние контрольной и экспериментальной групп, и сделав их сравнительную характеристику по различным показателям, можно сказать, что данные показатели значительно отличаются от нормативных в сторону уменьшения, а также можно сделать вывод, что группы по исходному уровню функционального состояния на основании t-критерия Стьюдента являются однородными, и статистические данные считаются достоверными.

После прохождения курса реабилитации в течение 18 месяцев, который включал в себя занятия кинезитерапией 3 раза в неделю, все испытуемые были протестированы повторно по тем же тестам, что и в начале эксперимента.

Функциональное состояние в контрольной группе в конце эксперимента оценивалось по следующим тестам:

1. Подвижность позвоночника вперед (ППВ) – данное тестирование показало, что 60 % испытуемых в контрольной группе выполняют этот тест на нормативный показатель (0 см и меньше), что говорит об улучшении функций мышц сгибателей позвоночника, вследствие этого отмечается улучшение подвижности в поясничном отделе позвоночника.

Среднеарифметическое значение по тестированию ППВ составило  $-0,2 \pm 2,5$  см.

2. Подвижность позвоночника назад (ППН) – при оценивании данного теста нами было выявлено, что 50 % испытуемых в контрольной группе выполняют это тестирование на нормативный показатель (10-12 см), что говорит нам, об улучшении работы мышц разгибателей позвоночника.

Среднеарифметическое значение по тестированию ППН составило  $9,5 \pm 1,2$  см.

3. Силовая выносливость мышц спины (СВМС) – оценив данный показатель, мы выявили, что 40 % испытуемых в контрольной группе выполняют данное тестирование на нормативный показатель (180 сек), что говорит об увеличении силы мышц спины.

Среднеарифметическое значение по тестированию СВМС составило  $151 \pm 28,3$  сек.

4. Силовая выносливость мышц живота (СВМЖ) – данный тест показал, что 70 % испытуемых в контрольной группе выполняют данное тестирование на нормативный показатель (20 раз и более за 30 сек), что говорит об увеличении силы мышц брюшного пресса.

Среднеарифметическое значение по тестированию СВМЖ составило  $20 \pm 2,3$  раза.

Функциональное состояние в экспериментальной группе в конце эксперимента оценивалось по следующим тестам:

1. Подвижность позвоночника вперед (ППВ) – данное тестирование показало, что 90 % испытуемых в экспериментальной группе стали выполнять этот тест на нормативный показатель (0 см и меньше), что говорит о значительном улучшении функций мышц сгибателей позвоночника, вследствие этого отмечается улучшение подвижности в поясничном отделе позвоночника.

Среднеарифметическое значение по тестированию ППВ составило  $-5,6 \pm 3,3$  см.

2. Подвижность позвоночника назад (ППН) – при оценивании данного теста нами было выявлено, что 70 % испытуемых в экспериментальной группе стали выполнять это тестирование на нормативный показатель (10-12 см), что говорит нам об улучшении работы мышц разгибателей позвоночника.

Среднеарифметическое значение по тестированию ППН составило  $11,6 \pm 2$  см.

3. Силовая выносливость мышц спины (СВМС) – оценив данный показатель, мы выявили, что 60 % испытуемых в экспериментальной группе выполняют данное тестирование на нормативный показатель (180 сек), что говорит об увеличении силы мышц спины.

Среднеарифметическое значение по тестированию СВМС составило  $170,3 \pm 19,3$  сек.

4. Силовая выносливость мышц живота (СВМЖ) – данный тест показал, что 100 % испытуемых в экспериментальной группе выполняют данное тестирование на нормативный показатель (20 раз и более за 30 сек), что говорит нам об увеличении силы мышц брюшного пресса.

Среднеарифметическое значение по тестированию СВМЖ составило  $24 \pm 2,8$  раза.

Для наилучшей наглядности данные сравнительной характеристики функционального состояния обеих групп в начале и в конце эксперимента будут представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение тестовых показателей в экспериментальной и контрольной группах в ходе эксперимента

Группа	Контрольная				Экспериментальная			
	До эксперимента	После эксперимента	t	P	До эксперимента	После эксперимента	t	P
ППВ M±m	7 ± 2,6 см	-0,2 ± 2,5 см	12,6	<0,05	8 ± 3,5 см	-5,6 ± 3,3 см	13,7	<0,05
ППН M±m	7 ± 2,1 см	9,5 ± 1,2 см	5,6	>0,05	6 ± 2,1 см	11,6 ± 2 см	13,3	<0,05
СВМС M±m	100 ± 18,7 сек	151 ± 28,3 сек	7,7	>0,05	100 ± 18,6 сек	170,3 ± 19,3 сек	21,5	<0,05
СВМЖ M±m	14 ± 2 раза	20 ± 2,3 раза	19	<0,05	15 ± 3 раза	24 ± 2,8 раза	22,3	<0,05

Оценив функциональное состояние обеих групп в начале и в конце эксперимента, и сделав сравнительную характеристику групп, по различным показателям, мы делаем вывод, что методика, применяемая нами эффективна в реабилитации межпозвонковых грыж поясничного отдела позвоночника, что доказывают показатели, которые увеличились при выполнении следующих тестов:

1. Подвижность позвоночника вперед: в контрольной группе данный тест на нормативный показатель стали выполнять 60 % испытуемых, а в экспериментальной 90 %, до проведения эксперимента 100 % испытуемых обеих групп не выполняли данный тест на нормативный показатель.

2. Подвижность позвоночника назад: в контрольной группе данный тест на нормативный показатель стали выполнять 50 % испытуемых, а в экспериментальной 70 %, до проведения эксперимента 100 % испытуемых обеих групп не выполняли данный тест на нормативный показатель.

3. Силовая выносливость мышц спины: в контрольной группе данный тест на нормативный показатель стали выполнять 40 % испытуемых, а в экспериментальной 60 %, до проведения эксперимента 100 % испытуемых обеих групп не выполняли данный тест на нормативный показатель.

4. Силовая выносливость мышц живота: в контрольной группе данный тест на нормативный показатель стали выполнять 60 % испытуемых, а в экспериментальной 100 %, до проведения эксперимента 100 % испытуемых обеих групп не выполняли данный тест на нормативный показатель.

*Выводы.* По итогу исследования мы можем сделать вывод, что методика, применяемая в экспериментальной группе, в которой в течение курса реабилитации нагрузка увеличивалась на упражнениях, за счет увеличения веса на тренажерах, показала результаты лучше, чем методика, применяемая в контрольной группе, где на протяжении всего курса реабилитации нагрузку не увеличивали.

В целом, можно сделать вывод о том, что такая методика, как кинезитерапия – является рабочей и эффективной при реабилитации межпозвонковых грыж поясничного отдела позвоночника потому,

что испытуемые в обеих группах показали увеличение показателей по всем тестам.

#### Литература

1. Агасаров, Л.Г. Сочетанное лечение дорсопатий пояснично-крестцового отдела позвоночника / Л.Г. Агасаров. – М.: Медицина, 2017. – 225 с.
2. Арестов, С.О. Современные подходы к лечению грыж межпозвонковых дисков пояснично-крестцового отдела позвоночника / С.О. Арестов. – М.: Медицина, 2017. – 318 с.
3. Бубновский, С.М. Практическое руководство по кинезитерапии / С.М. Бубновский. – Москва: Наука, 2000. – 240 с.
4. Бубновский, С.М. Теория и методика кинезитерапии: методическое пособие / С.М. Бубновский. – Москва: Астрей-центр, 2011. – 56 с.
5. Епифанов, В.А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2016. – 373 с.

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ УЧАЩИХСЯ В ДЮСШ**

*С.В. Волженцев, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – д.п.н., профессор А.В. Гурский  
Кафедра теории и методики лыжных гонок*

Процесс подготовки от новичка до мастера спорта занимает в среднем 5-10 лет. За это время спортсмену предстоит упорно развивать и совершенствовать специальные физические и психические качества, овладеть определенными двигательными навыками, специфичными для данного вида спорта. Принято считать, что в основе физических способностей спортсмена-лыжника лежит уровень развития таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, их соответствие основным биомеханическим особенностям передвижения на лыжах [2].

В жизни растущего организма двигательная деятельность является главным фактором физического развития, активной биологической стимуляции и совершенствования механизмов адаптации. Роль двигательной активности особенно велика в период интенсивного развития организма в подростковом возрасте. Уровень двигательной активности подростка во многом определяет степень расширения координационных возможностей, увеличения резерва адаптации функциональных систем, создает психологический настрой на напряженный тренировочный и соревновательный режим.

С позиции современной педагогики, нецелесообразно оставлять формирующуюся двигательную деятельность учащегося во власти стихийного развития, ею необходимо управлять, учитывая закономерности индивидуального онтогенетического развития. Следует учитывать особенности

структуры и нервных механизмов регуляции и саморегуляции усложняющихся двигательных актов [4; 3].

Гармоничное физическое развитие детей и подростков школьного возраста возможно только при совершенствовании у них основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Оптимальный уровень физической подготовленности является одним из основных признаков, определяющих физическое совершенствование юных спортсменов.

Получение объективной информации о двигательном потенциале подростка возможно лишь путем комплексной оценки уровня развития его основных физических качеств, основанной как на педагогических методах, так и результатах инструментальных измерений [1].

Вышеизложенное положение предопределило необходимость проведения экспериментальных исследований по выявлению особенностей формирования физических качеств у юных лыжниц-гонщиц 13-15 лет в соответствии с их возрастным развитием и уровнем физической подготовленности.

*Целью* наших исследований явилось изучение особенностей формирования физических качеств юных лыжниц-гонщиц.

В исследованиях приняли участие 60 девочек 13-15 лет, занимающихся в секциях лыжных гонок в республике Коми. Все спортсменки, по наблюдениям врачей физкультурно-оздоровительного диспансера, были практически здоровы. Полученные в результате исследований данные были подвергнуты математической обработке.

В таблице 1 представлены данные возрастных изменений силовых показателей в кистевой динамометрии у лыжниц 13-15 лет.

Таблица 1 – Возрастные изменения силовых показателей в кистевой динамометрии у лыжниц 13-15 лет

		Возраст, лет			Р
		13	14	15	
Кистевая динамометрия, кг	$X \pm m$	14 $\pm$ 3,5	13,7 $\pm$ 2,9	21,0 $\pm$ 2,8	1-2 $>$ 0,05
	CV, %	14,7	13,2	21,8	1-3 $<$ 0,01

Анализируя показатели кистевой динамометрии, можно отметить их достоверное увеличение с возрастом занимающихся. Так, прирост силы к 15 годам составил 7 кг, или 50 %. Коэффициент вариации снизился с 22,9 до 13,3 %. Наименьшие величины коэффициента вариации, на наш взгляд, связаны как с биологической зрелостью подростков, так и систематическими занятиями в секции лыжного спорта.

Нами проанализирована динамика показателей других физических качеств у юных лыжниц-гонщиц (таблица 2). Для сравнения были взяты результаты тестов, оценивающих скоростно-силовые способности: бег 30 и 60 м, прыжки в длину и высоту, бег 300 м, характеризующий

выносливость, и статическое равновесие, определяющие координационные способности.

Таблица 2 – Показатели физических качеств юных лыжниц-гонщиц

Показатели	Возраст, лет		
	13	14	15
Бег 30 м с ходу, с	4,51	4,28	3,91
Бег 60 м с низкого старта, с	9,79	9,31	8,72
Прыжок в высоту с места со взмахом рук, см	37,08	42,80	50,13
Прыжок в длину с места, м	1,68	1,88	2,16
Прыжок в длину с места с двух ног на две (5-ти скок), м	9,49	10,42	11,21
Бег 300 м, с	62,8	58,7	53,72
Статическое равновесие, с	27,03	30,94	33,07

Анализируя показатели в беге на 30 м с ходу, можно проследить определенную их динамику в исследуемых нами возрастных группах. У испытуемых 14 лет, по сравнению с 13-летними, время в беге на 30 м сократилось на 5,2 %, в беге на 60 м – на 5,2 %. В возрастной группе 15 лет время на 30 и 60 м сократилось, соответственно, на 7,6 и 9,2 %, по сравнению с 14-летними. Улучшение результатов в названных тестах связано, на наш взгляд, с повышением уровня тренированности лыжниц к 15 годам и постепенным формированием скоростных способностей.

Сравнивая результаты в прыжковых тестах, можно отметить тенденцию увеличения результатов в прыжках в высоту, длину с места и в пятерном прыжке. В прыжке в высоту ежегодное улучшение результатов у 14 и 15-летних спортсменок составило 13,4 и 17,7 %. Аналогичная тенденция повышения результатов отмечена и в прыжке в длину с места. В возрасте 14 лет, по сравнению с 13-летними, улучшение результатов отмечено на 10,1 % в возрасте 15 лет, по сравнению с 14-летними – на 13,3 %. Прирост результатов в пятерном прыжке составил в 14 лет – 8,5 %, в 15 лет – 8,3 %.

Ежегодный прирост показателей в беге на 300 м составил: у спортсменок 14 лет, по сравнению с 13-летними на 7 %; у спортсменок 15 лет, по сравнению с 14-летними – на 8,4%. С возрастом положительная динамика отмечена и в результатах теста статического равновесия.

*Заключение.* В результате исследований определена возрастная динамика развития физических качеств, выраженная в ежегодном приросте показателей силы отдельных групп мышц, скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости и равновесия:

– время бега на 30, 60 и 300 м улучшилось к 15 годам на 1,6; 9,2 и 8,4 %, соответственно;

– прирост показателей в прыжках в высоту, длину с места и равновесии к 15 годам составил 21,4; 13,3 и 6,0 %, соответственно;

– показатели кистевой динамометрии к 15-летнему возрасту возросли на 50 %, по сравнению с 13-летними спортсменками.

Установленные нами особенности в развитии и росте силовых, скоростно-силовых способностей и других физических качеств у юных лыжниц-гонщиц 13-15 лет положительно отразились на росте их спортивных результатов.

#### Литература

1. Гурский, А.В. Николаев А.А. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков / А.В. Гурский, А.А. Николаев // Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы развития теории и методики физической культуры и спорта» ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – Москва, 2023.
2. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – Смоленск: [б.и.], 1995. – 123 с.
3. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности развития физических качеств юных лыжниц-гонщиц 13-15 лет / Дети, спорт, здоровье (Выпуск 19): Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова / Под общей редакцией к.п.н., доцента О.М. Бубненко / Смоленск: СГУС, 2023. – С. 50-55.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного образования: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11-17.

## ТЕХНОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

*С.А. Вывясис, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., профессор Д.Ф. Палецкий  
Кафедра теории и методики спортивных единоборств*

*Ключевые слова:* психологическая подготовка, спортивная борьба, психические состояния.

*Актуальность.* В настоящее время виды борьбы, такие как вольная борьба, классическая борьба, самбо и дзюдо, испытывают стремительный рост спортивных достижений. Тренировочные нагрузки становятся все более интенсивными, особенно в соревновательной деятельности.

Спортивная тренировка и соревновательная деятельность обычно связаны с развитием утомления, которое характеризуется комплексом изменений состояния различных функций организма. Степень выраженности этих изменений, включая чувство усталости, тем больше, чем короче была проделанная работа. Утомление является особым состоянием, возникающим в результате работы и проявляющимся в улучшении двигательных,

вегетативных и психических функций, снижении работоспособности и появлении чувства усталости. Это состояние носит временный характер и исчезает через некоторое время после прекращения работы, в период восстановления.

В спортивной борьбе действия спортсмена происходят в вариативных и конфликтных ситуациях (В.Н. Платонов, 1972; Л.П. Матвеев, 1999; Г.С. Туманян, 2000 и др.).

Борцу необходимо быстро оценивать складывающиеся ситуации, реагировать на них точными и своевременными действиями, а также уметь создавать благоприятные условия для атаки своими действиями. Это предъявляет повышенные требования к вниманию и мышлению борца (Ю.Я. Киселев, Л.Н. Радченко, 1988 и др.).

Практическая значимость работы заключается в том, что применение средств и методов психологического восстановления работоспособности борцов позволяет значительно улучшить процесс подготовки спортсменов к соревнованиям. Спортивная борьба затруднительна для спортсменов в первую очередь потому, что основные личностные и волевые качества направлены на переосмысление действий борца, противодействие сопернику (В.А. Коледа, 1995 и др.).

В результате этого наблюдается утомление высших отделов мозга, приводящее к снижению скорости координации движений и улучшению функций некоторых анализаторов. Спорт высших достижений невозможен без преодоления этих психических нарушений. Следовательно, тренеру просто необходимо в своей деятельности применять средства и методы психологического восстановления работоспособности. Теоретическая значимость работы базируется на теоретико-методологической базе, разработанной специалистами в области спортивной психологии.

Теоретическая значимость работы базируется на исследованиях специалистов в области спортивной психологии, таких как А.Ц. Пуни, Р. Найдифер, И. Шульц, Х.П. Линдеман, В. Игуменов, Н.Г. Озолин, Ю.П. Мальцев, К.Г. Жаров, В. Гавриленков, Ю.Я. Киселев, Ф.А. Керимов, О.А. Черникова, Ю.Г. Коджаспиров и многих других. Материалы исследования углубляют и расширяют существующие представления о психологической подготовке борцов разного возраста и квалификации.

Проблема психологического восстановления заключается в оптимизации состояний спортсменов на различных этапах тренировочного и соревновательного процесса, решении вопросов восстановления и реабилитации, интенсификации обучения и управлении эмоциональным состоянием спортсменов перед соревнованиями (А.О. Прохоров, 1993; Р. Фрестер; В.Н. Нексаров, 1985 и др.).

Выступления борцов на ответственных соревнованиях, таких как чемпионаты Европы и мира, подтверждают это. Борцы, проводившие схватки на высоком уровне эмоционального возбуждения, успешно выступали и демонстрировали высокие морально-волевые качества, способность сохранять эффективность технических действий в напряженных ситуациях.

Эти спортсмены сознательно регулировали свой уровень возбуждения в зависимости от силы предстоящего соперника, что не могли сделать борцы, выступавшие ниже своих возможностей.

*Объект исследования* – средства и методы психологической подготовки борцов разного возраста и квалификации.

*Предмет исследования* – структура и содержание этапов формирования психологической подготовленности занимающихся в разные периоды их учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

*Цель исследования* – расширение объема профессиональных знаний, умений и навыков по оптимизации психологической подготовленности борцов разной квалификации.

*Гипотеза исследования:* изучение теоретико-методологических основ психологической подготовки в спорте и специальной научно-методической литературы по спортивной борьбе позволит разработать практические рекомендации по оптимизации и коррекции психологической подготовленности борцов разного возраста и квалификации. В работе решаются следующие задачи:

1. Выявить значение психологической подготовки в спортивной борьбе.
2. Раскрыть психологические особенности спортивной борьбы.
3. Дать характеристику неблагоприятных психических состояний борцов.
4. Провести анализ средств и методов психологической подготовки борцов.
5. Разработать инновационную методику психологической подготовки борцов к конкретному соревнованию.

В результате проведенной работы можно сделать следующие *выводы*.

1. Психологическая подготовка является важным фактором достижения высоких спортивных результатов. Благодаря ей у спортсмена растет уверенность в своих силах, увеличивается число побед на соревнованиях высокого ранга.

2. Спортивная борьба имеет ряд специфических особенностей, наибольшее значение из которых имеют: чувство ковра, дистанции, противника, непосредственный контакт с соперником, мышечно-двигательные ощущения, острота мышления.

3. Результат в соревновании зависит не только от личности спортсмена, но и от его временных неблагоприятных психических состояний, таких как: тревожность, страх, фрустрация, стресс, монотония, психическое пресыщение.

4. Специалисты выделяют ряд методов психологической подготовки. К ним относятся следующие: аппаратурные (электроанальгезия), регуляции психического состояния (аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировки), саморегуляции (использование приемов логики, самоприказов, образов, целенаправленное представление ситуации, способы отвлечения, сознательное управление мышечным тонусом, контроль за состоянием голоса и дыхания), восстановления психической работоспособности (внушение в состоянии бодрствования, словесное гипносуггестивное воздействие). Кроме того, большой эффект приносит применение музыки, как средства

снижения эмоциональной нагрузки. Главным средством волевой подготовки является систематическое применение упражнений, требующих концентрации волевых действий.

Преодоление этих трудностей положительно сказывается на проявлении решительности, смелости, самообладания, настойчивости и выдержки.

5. Психологическая подготовка борца к конкретному соревнованию разделяется на 3 периода: первый – от получения сообщения о своем участии в соревновании до получения сведений о результатах жеребьевки, второй – об ознакомления с жеребьевкой до начала первой схватки, третий – от начала первой схватки до окончания соревнования. Каждый из этих периодов подготавливает борца к определенному этапу соревнования. В конечном итоге это обеспечивает достижение намеченного спортивного результата.

#### Литература

1. Алаторцев В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям / В.А. Алаторцев. – М.: ВНИИФК, 1970. – 352 с.
2. Гавриленко В.А. Психологическая характеристика борьбы/В.А. Гавриленко // Психология спорта: сб. науч. тр. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – С. 56-57.
3. Гиссен Л.Д. Вопросы психологии и психопрофилактики в спорте // Готовность спортсменов к соревнованиям / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт. – С. 48-52.
4. Галковский Н.М. Борьба / Н.М. Галковский, А.З. Катулин, Н.Г. Членов. – М.: Физкультура и спорт, 1952. – 321 с.
5. Игуменов В. Значение психологической подготовки борцов высокого класса / В. Игуменов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 22-27.
6. Киселев Ю.Я. Психологическая подготовка борца к соревнованию / Ю.Я. Киселев, Л.Н. Радченко. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 144-151.
7. Коджаспиров Ю.Г. Новый метод оптимизации предстартовых состояний борцов / Ю.Г. Коджаспиров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 61-65.
8. Коледа В.А. О психической готовности спортсменов-борцов: к достижению цели / В.А. Коледа // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: мат. Респ. науч.-практ. конф. – Минск, 1996. – С. 60-61.

### **ИЗМЕНЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК БЕГОВОГО ШАГА У ШКОЛЬНИЦ 10-15 ЛЕТ**

*В.В. Головачев, студент, 4 курс  
Научный руководитель – старший преподаватель С.В. Зайцев  
Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Актуальность.* В программе физического воспитания для общеобразовательной школы различным видам беговой подготовки уделено значительное внимание, так как бег является самым простым, естественным, доступным и разностороннее воздействующим на организм

учащихся упражнением [2]. Эффективность процесса совершенствования циклических локомоций будет значительно более высокой, если акценты обучающих воздействий будут совпадать по характеру с соответственными ускорениями в развитии отдельных элементов и структур моторики детей [1].

*Целью исследования* явилось изучение влияний морфологических показателей и уровня подготовленности на изменение показатели бегового шага у девочек-школьниц 10-15 лет.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие *задачи*:

1. Изучить морфометрические показатели и уровень развития основных физических качеств девочек-школьниц 10-15 лет.

2. Определить кинематические характеристики бегового шага у школьниц 10-15 лет.

3. Выявить взаимосвязь морфометрических показателей и уровня физической подготовленности с кинематическими характеристиками бегового шага у школьниц 10-15 лет.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач применялись следующие *методы*: анализ специальной научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания (тесты); антропометрия; видеосъемка; методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2022 г. по апрель 2024 г. на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 1 им. академика Б.Н. Петрова» г. Смоленска. Испытуемыми явились девочки в возрасте 10-15 лет в количестве 56 человек.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Обобщенный анализ показателей длины, массы тела и длины нижних конечностей у девочек 10-15 лет выявил различную динамику, абсолютный и относительный прирост в различные возрастные периоды.

Общий прирост длины тела в возрастной период с 10 до 15 лет составил у школьниц – 21,1 см (13,9 %). Характерно, что коэффициент вариации составил в 10 лет – 2,9 %, и 15 лет – 2,6 %, что свидетельствует о низком варьировании относительно средних показателей длины тела в данных возрастных периодах. Полученный цифровой материал позволил установить величину относительного прироста.

Изменение длины тела у девочек-школьниц имеют свои особенности:

1) увеличение показателя зафиксировано в возрастном диапазоне с 11 до 12 лет – 11,4 см (7,6 %,  $p < 0,05$ ) и с 13 до 14 лет – 5,2 см (3,3 %,  $p < 0,05$ );

2) наименьший прирост зафиксирован в возрасте с 12 до 13 лет – 1,3 см (0,8 %,  $p > 0,05$ ) (рисунок 1).

Увеличение массы тела у исследуемых девочек происходит неравномерно, наблюдаются возрастные периоды ускоренного и замедленного их изменения. За период с 10 до 15 лет масса тела у девочек на 15,6 кг. Наибольшее увеличение массы тела наблюдается в период с 12 до 13 лет – 4 кг (8,6 %,  $p < 0,05$ ) и 11 до 12 лет на 5,8 кг (13,9 %,  $p < 0,05$ ). Наименьший прирост зафиксирован в возрасте с 13 до 14 лет – 2 кг (4,0 %). В каждой группе масса

тела имеет значительные индивидуальные различия, о чем свидетельствует коэффициент вариации, который колеблется от 6,7 до 12,2 % (рисунок 2).

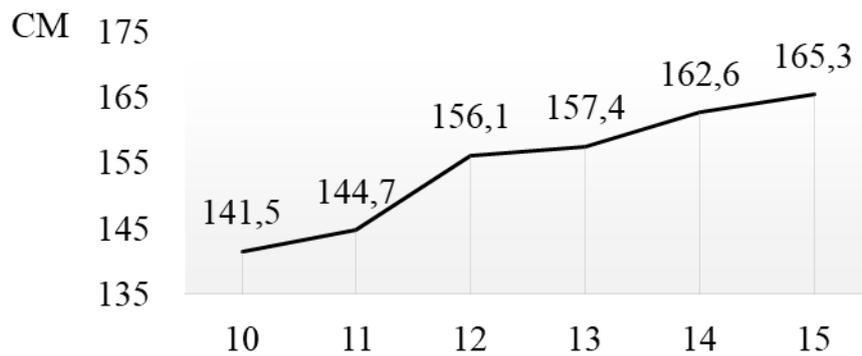


Рисунок 1 – Изменение длины тела у девочек 10-15 лет

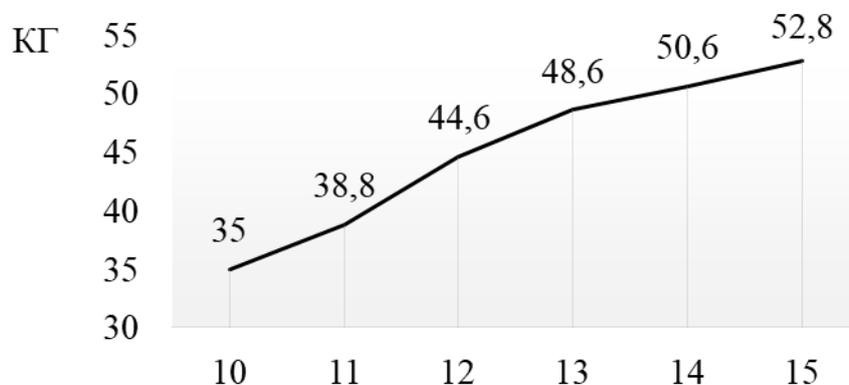


Рисунок 2 – Изменение массы тела у девочек 10-15 лет

У обследуемых девочек 10-15 лет длина ноги увеличивается неравномерно. За период с 10 до 15 лет длина нижних конечностей, так же как и длина всего тела, увеличилась довольно значительно – на 17,7 см. Коэффициент вариации при этом составил в 10 лет 6,2 % и у 14 летних – 4,1 %, что свидетельствует о низком варьировании относительно низких показателей длины ноги в данных возрастных периодах. Наибольшее увеличение длины нижних конечностей зафиксировано в возрастном диапазоне с 11 до 12 лет на 10,3 см (13,8 %,  $p < 0,05$ ) и с 13 до 14 лет – 3,5 см (4,2 %,  $p < 0,05$ ). В период с 10 до 11 лет произошло замедление роста этого показателя до 1,8 см (2,6 %,  $p > 0,05$ ) и с 12 до 13 лет – 2,1 см (2,6 %,  $p > 0,05$ ) (рисунок 3).

Выявлено, что полученные показатели длины тела и нижней конечности, массы тела соответствуют возрастным нормам.

Проведенные исследования выявили неравнозначность уровня физической подготовленности на отдельных этапах исследования у девушек 10-15 лет. Период с 11 до 12 лет является наиболее благоприятным в повышении всех исследуемых двигательных способностей (рисунок 4).

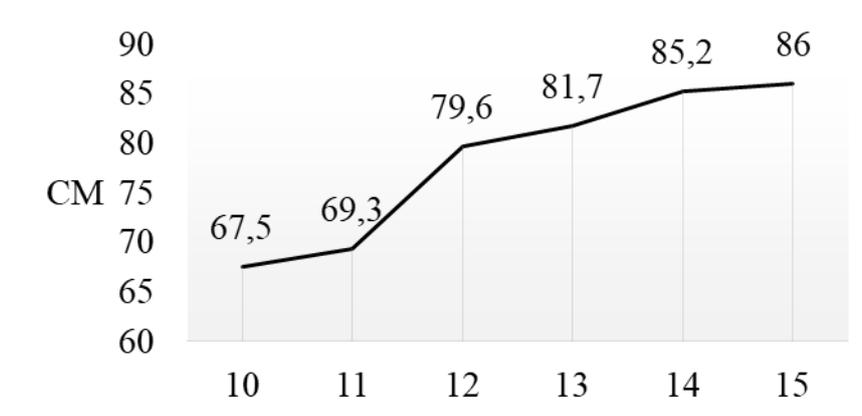


Рисунок 3 – Изменение длины нижней конечности у девочек 10-15 лет

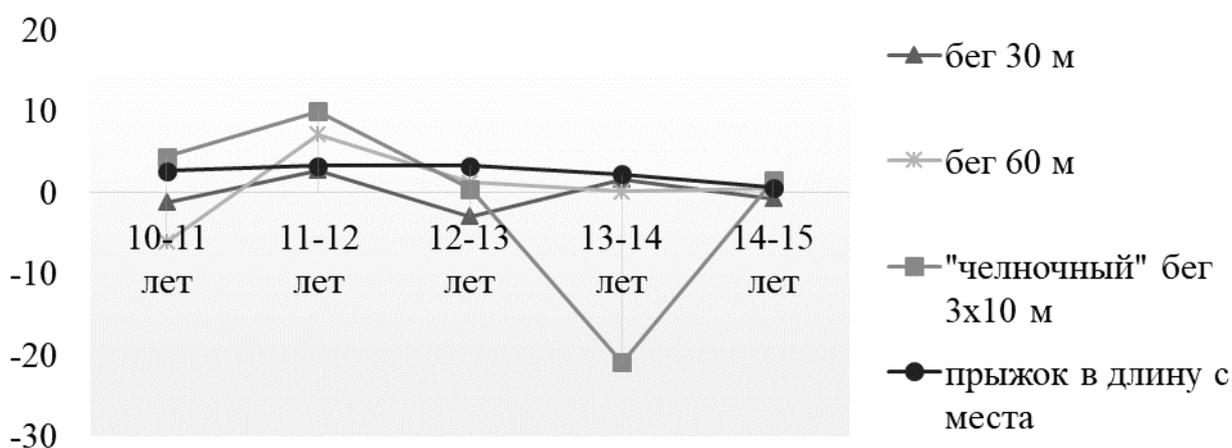


Рисунок 4 – Относительный прирост результатов в тестовых упражнениях, определяющих физическую подготовленность, у девочек 10-15 лет

Скоростные способности имеют периоды возрастания и снижения. Так, в возрастном периоде с 10 до 11 лет результат в беге на 30 м снижается с 5,62 до 5,69 с, а в период с 11 до 12 лет происходит улучшение результатов – с 5,69 до 5,54 с. В 13 лет девочки показывают самые низкие результаты – 5,71 с.

В результатах бега на 60 м наблюдается сходная тенденция. В возрастном периоде с 10 до 11 лет результат снижается с  $11,0 \pm 0,12$  до  $11,7 \pm 0,14$  с, темпы прироста отрицательные и составляют  $-6,16\%$ . Следующий возрастной период характеризуется значительным улучшением результата до  $10,9 \pm 0,10$  с. Дальнейшие возрастные периоды результат практически не изменялся, о чем свидетельствуют и незначительные темпы прироста. В период с 12 до 13 лет темпы прироста составляют  $1,2\%$ , с 13 до 14 лет –  $0,093\%$  и с 14 до 15 лет –  $0,46\%$ . Стабилизацию результатов в скоростных упражнениях объясняется завершением полового созревания. Установленные темпы приростов исследуемых показателей у девочек совпадают, или несколько ниже, чем предлагаемые в научно-методической литературе.

Результаты в «челночном» беге  $3 \times 10$  м достигают максимальных темпов прироста в период с 11 до 12 лет, и составляют  $9,95\%$ . Достоверное снижение

результатов ( $p > 0,05$ ) происходит в возрасте с 13 до 14 лет, что связано с периодом вытяжения и нарушением внутри- и межмышечной координации.

Наибольшие величины прироста скоростно-силовых качеств наблюдаются с 11 до 13 лет и составляют 3,21 и 3,24 %, соответственно. На других этапах исследования темпы прироста несколько меньше. Определены незначительные темпы прироста скоростных качеств у девушек, на протяжении всего исследования, минимальное значение 0,57 % зафиксировано с 14 до 15 лет.

Уровень физической подготовленности школьников 10-15 лет стабильно увеличивается. Выявленные результаты соответствуют среднему уровню развития двигательных способностей.

Для изучения кинематических характеристик техники бега использовался метод видеосъемки. У девочек длина шага составляет  $1,12 \pm 0,06$  м в 10 лет и увеличивается до  $1,59 \pm 0,05$  м в 15 лет. Интенсивное увеличение длины шага происходит период 11-12 лет – на 12 см. Увеличение данного показателя тесно взаимосвязано с увеличением длины тела и длины ног (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристики бегового шага у девочек 10-15 лет

Возраст, лет	Стат. показ.	Длина шага, м	Длительность шага, с	Темп шагов, цикл/с	Скорость, м/с	Модуль шага
10	М	1,12	0,458	2,18	4,88	1,65
	$\sigma$	0,06	0,03	0,12	0,24	0,12
11	М	1,24	0,512	1,95	4,83	1,78
	$\sigma$	0,08	0,02	0,14	0,36	0,10
12	М	1,36	0,527	1,89	5,14	1,70
	$\sigma$	0,06	0,03	0,16	0,37	0,07
13	М	1,43	0,513	1,94	5,54	1,75
	$\sigma$	0,04	0,02	0,11	0,24	0,10
14	М	1,52	0,660	1,52	4,62	1,78
	$\sigma$	0,05	0,03	0,21	0,29	0,12
15	М	1,59	0,671	1,49	4,73	1,84
	$\sigma$	0,05	0,03	0,16	0,36	0,14

Длительность шага у девочек 10 лет составляет  $0,458 \pm 0,03$  с. С возрастом происходит увеличение времени шага, и к 12-13 годам достигает в среднем 0,520 с, а к 14-15 годам – 0,665 с.

Темп беговых шагов изменяется неравномерно и скачкообразно. Наиболее высокие показатели имеют 10-летние дети –  $2,18 \pm 0,12$  цикл/с, затем происходит значительное снижение темпа. У 15-летних подростков самый низкий темп 1,49 цикл/с. Это явление объясняется различной возбудимостью и подвижностью нервных процессов у детей разных возрастных групп, а также дискоординацией в согласованной работе между мышцами сгибателями и разгибателями.

Скорость бега у девочек 10-15 лет изменяется различно и отражает возрастные особенности. Наибольшая скорость бега определена у девочек 12-13 лет и достигает  $5,54 \pm 0,24$  м/с. У девочек 10 лет скорость бега составляет  $4,88 \pm 0,24$  м/с, после 14 лет скорость бега начинает снижаться до  $4,62 \pm 0,29$ , а в 15 лет возрастает до  $4,73 \pm 0,36$  м/с. Изменения скорости бега является следствием полового созревания, когда прирост двигательных способностей, особенно скоростных, снижается и по окончании этого периода, опять возрастает.

У девочек 10-15 лет соотношение длины шага к длине нижней конечности (модуль шага) в 10 лет составляет 1,65, в 11 лет – 1,78, в 12 лет – 1,70, в 13 лет – 1,75, в 14 лет – 1,78 и в 15 лет – 1,84. Наблюдается постоянный прирост данного показателя, длина шага увеличивается быстрее длины ног, т. к. будет зависеть как непосредственно от длиннотных показателей, так и от уровня развития силы отдельных групп мышц, скорости бега и т. д.

В результате анализа корреляционных связей, определенных у детей 10-11 лет, выявлено, что дети, имеющие излишнюю массу тела, показывают низкие результаты в беговых и прыжковых упражнениях. На результат прыжка в длину влияют длиннотные показатели тела ( $r=0,769$ ). Скорость бега непосредственно влияет на результаты беговых тестов ( $r=-0,784$  и  $r=-0,894$ ). На модуль шага влияют только длиннотные показатели: длина нижней конечности ( $r=-0,789$ ) и длина бегового шага ( $r=0,893$ ).

Возрастной период 12-13 лет характеризуется наличием взаимосвязи также между морфометрическими показателями длиной и массой тела ( $r=0,764$ ), длиной тела и длиной нижней конечности ( $r=0,895$ ). Выявлена взаимосвязь между результатами беговых упражнений на 30 и 60 м ( $r=0,831$ ). На результат прыжка в длину влияют длина тела ( $r=0,719$ ) и длина нижней конечности ( $r=0,733$ ). Недостаточное развитие координационных способностей приводит к тому, что скорость бега мало влияет на результат в «челночном» беге ( $r=-0,474$ ). Длина шага взаимосвязана с длиной тела ( $r=0,873$ ) и длиной нижней конечности ( $r=0,891$ ). Изменение времени шага обратно пропорционально изменению длины шага ( $r=0,736$ ). Скорость бега зависит от длины нижней конечности ( $r=0,648$ ), длины ( $r=0,833$ ) и времени ( $r=-0,843$ ) шага, а также темпа шагов ( $r=0,894$ ). На модуль шага влияют длина тела и нижней конечности ( $r=-0,716$  и  $r=-0,837$ ) и длина шага ( $r=0,746$ ).

В возрасте 14-15 лет наибольшая взаимосвязь наблюдается между длиной нижних конечностей с длиной тела ( $r=0,943$ ), длиной шага ( $r=0,851$ ), результатом прыжка в длину ( $r=0,733$ ). Обратная взаимосвязь наблюдается между длиной нижней конечности и модулем шага ( $r=-0,811$ ), временем шага ( $r=-0,716$ ). Результаты в беговых тестовых упражнениях взаимосвязаны между собой ( $r=0,958$ ), с результатом в «челночном» беге ( $r=0,716-0,759$ ), наблюдается обратная взаимосвязь с длиной шагов ( $r=-0,793-0,843$ ) и скоростью бега ( $r=-0,897$ ). От модуля шага результаты зависят результаты в беге на 60 м ( $r=-0,872$ ). Показатели длины и длительности шага имеют прямую взаимосвязь с временем шага ( $r=0,863$ ), а с темпом имеется обратная взаимосвязь ( $r=-0,738$  и  $r=-0,962$ ). Достоверная взаимосвязь выявлена между длиной шага ( $r=0,732$ )

и темпом шагов ( $r=0,869$ ), и обратная взаимосвязь выявлена со временем шага ( $r=-0,788$ ). Модуль шага имеет взаимосвязь с длиннотными характеристиками, т. к. прямо пропорционален длине шага и обратно – длине нижней конечности. У девочек 14-15 лет модуль шага имеет взаимосвязь с длиной шага ( $r=0,756$ ), скоростью бега ( $r=0,716$ ), обратная взаимосвязь между длиной тела ( $r=-0,763$ ), длиной нижней конечности ( $r=-0,811$ ), результатом в беге на 60 м ( $r=-0,872$ ).

Таким образом, в результате проведенных исследований выявлено, что на изменение характеристик бегового шага влияет не только увеличение морфометрических показателей, но и развитие силовых и координационных способностей.

#### Литература

1. Бобкова, Е.Н. Лонгитудинальные исследования морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности юношей и девушек 12-16 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции / Е.Н. Бобкова, Т.В. Остапенко, В.В. Полянов // Проблемы и новации спортивной тренировки в легкой атлетике: матер. Всерос. науч. конф. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 16-20.
2. Свешникова, И.А. Кинематическая структура бегового шага студентов первого курса института физической культуры / И.А. Свешникова, В.М. Коршиков // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 107-109.

### **МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

*Е.В. Горбунов, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., профессор Д.Ф. Палецкий  
Кафедра теории и методики спортивных единоборств*

*Ключевые слова:* вольная борьба, типологические особенности, пропорции тела, физическая и техническая подготовка.

*Актуальность.* Борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения (Бойко В.Ф, 2010). Вольная борьба в настоящее время носит массовый характер, так как данным видом спорта можно заниматься с раннего детства вплоть до преклонного возраста в связи с широким развитием спортивных секций.

Однако многие исследователи показывают, что для достижения высоких спортивных результатов необходимо отталкиваться от объективных критериев оценки индивидуальных особенностей занимающихся в управлении тренировочным процессом, отборе борцов для каждой весовой категории и в сборные команды (Ильютик, А.В., 2020; Райков, В.К., 2015; Туманян, Г.С., 1976). И.И. Портнягин в своей работе указывает, что границы

спортивных достижений во многом определяются морфологическими особенностями человека (И.И. Портнягин, 2015).

В связи с тем, что спортсмены с определенными чертами телосложения оказываются наиболее приспособлены к высоким достижениям в конкретных видах спорта, чем другие, то спортивной антропологии необходимо представить тренеру каждого вида спорта величины тотальных размеров, пропорциональных особенностей тела и конституциональных параметров спортсменов (Ю.А. Моргунов, 2015).

Наибольший интерес как при отборе борцов в каждую весовую категорию, так и при индивидуализации процесса обучения и совершенствование техники борцов среди множества морфологических показателей представляют именно пропорции тела борцов (Н.В. Рылова, 2015). Пропорции тела определяются соотношением размеров туловища, конечностей и их сегментов, ведь даже при одинаковой длине тела величины отдельных его частей у разных индивидуумов могут быть различны (А.А. Новиков, 2012).

А.А. Коломейчук отмечает, что в настоящее время система подготовки борцов не ориентирована на конкретного спортсмена, что не позволяет максимально эффективно использовать его индивидуальные особенности и задатки (А.А. Коломейчук, 2011).

Таким образом, проведение исследования, связанного с обучением спортсменов вольной борьбы с учетом пропорций тела представляется актуальным.

*Цель исследования* – разработать и экспериментально доказать эффективность методики обучения вольной борьбе с учетом типологических особенностей пропорции тела.

*Задачи исследования:*

1. Исследовать состояние разработанности изучаемой проблемы в теории и методике подготовки борцов вольного стиля.
2. Выявить уровень физической подготовленности и развития юных борцов вольного стиля (14-15 лет).
3. Разработать методику обучения вольной борьбе с учетом типологических особенностей юных борцов вольного стиля различных весовых категорий.
4. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики обучения вольной борьбе с учетом индивидуально-типологических особенностей юных борцов.

*Объект исследования* – тренировочный процесс в вольной борьбе.

*Предмет исследования* – процесс обучения вольной борьбе юных борцов (14-15 лет) с учетом индивидуальных морфофункциональных типологических особенностей.

*Практическая значимость исследования.* Данное исследование может быть использовано тренерами при подготовке спортсменов по вольной борьбе; педагогами дополнительного образования; преподавателями средних специальных и высших учебных заведений физической культуры при чтении лекционных материалов; в рекомендациях при разработке учебного

и методического материала в программах повышения квалификации и переподготовки для тренеров по вольной борьбе.

*Рабочая гипотеза исследования* заключалась в предположении, что эффективность тренировочного процесса юных борцов вольного стиля может быть повышена на основе выявления типологических пропорций тела спортсменов и применения методики подготовки, базирующейся на учете особенностей подготовки борцов различных весовых категорий.

*Методы исследования:*

1. Теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Антропометрия.

4. Контрольно-педагогические испытания (тесты).

5. Педагогический эксперимент.

6. Методы математической статистики.

*Теоретическая значимость.* Выполнение исследования позволило уточнить ряд положений системы физической и технико-тактической подготовки юных борцов вольного стиля и управления данным процессом.

Предварительные исследования показали, что несмотря на то, что данной проблеме в единоборствах посвящен ряд работ еще с 70-х годов (Э.Г. Мартиросов, 1987; Г.С. Туманян, 1976; Ю.А. Моргунов, 1974 и др.) по-прежнему необходимо уделять самое тщательное внимание разработке индивидуализированных учебно-тренировочных программ и комплексов, учитывающих антропометрические особенности каждого борца определенной весовой категории, так как это открывает новые широкие возможности в совершенствовании технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

#### Литература

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 25 с.

2. Ильютик, А.В. Компонентный состав массы тела подростков и юношей, занимающихся спортом / А.В. Ильютик, А.Ю. Сеница, А.Ю. Астахова // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса: в 2 ч., Минск, 15–17 октября 2020 года. Том Часть 1. – Минск: Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры", 2020. – С. 338-342.

3. Райков, В.К. Современные технологии физической подготовки борцов 14-16 лет: учебное пособие / В.К. Райков, О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2015. – 180 с.

4. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: Монография / Л.П. Сергиенко. – Москва: Советский спорт, 2013. – 148 с.

5. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт: учебное пособие / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М.: Terra-спорт, 1976. – 78 с.

6. Портнягин, И.И. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса студентов-борцов вольного стиля / И.И. Портнягин, В.Г. Торговкин, Н.Д. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 29-30.
7. Рылова, Н.В. Актуальные аспекты изучения состава тела спортсменов / Н.В. Рылова // Казанский медицинский журнал. – 2014. – Т. 95, № 1. – С. 108-111.
8. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А.А. Новиков. – Москва: Советский спорт, 2012. – 156 с.
9. Коломейчук, А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Коломейчук Андрей Алексеевич. – Москва, 2011. – 40 с.

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ВАРИКОЗНЫМ РАСШИРЕНИЕМ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

*В.В. Гринев, магистрант, 1 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Е.М. Федоскина  
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

*Актуальность исследования.* Анализируя статистические данные, врачи приходят к неутешительным выводам, что в России и странах ближнего зарубежья более половины взрослого населения имеют нарушения кровотока вен нижних конечностей [1, 3]. Именно люди активного и трудоспособного возраста от 30 до 50 лет подвержены этому заболеванию. Если же сравнивать мужчин и женщин, то пациентами флебологов становятся в основном последние (более 65 %), что связано с разными анатомо-физиологическими особенностями обоих полов [2, 4]. Таким образом, со всей уверенностью можно утверждать, что проблемы увеличения количества больных, страдающих сосудистыми заболеваниями, по своей значимости вышли уже на мировой уровень.

*Цель исследования:* изучение влияния методики физической реабилитации на качество жизни и уровень тревожности больных с ВРВ.

*Объект исследования:* процесс физической реабилитации больных с варикозным расширением вен нижних конечностей.

*Предмет исследования:* методика физической реабилитации лиц пожилого возраста с варикозным расширением вен после флебэктомии.

*Гипотеза.* Мы предположили, что качество жизни и уровень тревожности пожилых с варикозным расширением вен будет зависеть от раннего начала соответствующих реабилитационных мероприятий.

*Методы исследования:* анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ истории болезни и амбулаторных карт; методы психодиагностики; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования: исследование проводилось поэтапно, в течение 2022-2024 гг. на базе городской клинической больницы № 1 г. Смоленска. В исследовании принимали участие 24 пациента, страдающие варикозным расширением вен. Возраст – 65-70 лет. Давность заболевания – 10-12 лет. Все обследуемые находились в хирургическом отделении после флебэктомии на стационарном этапе реабилитации. Для проведения педагогического эксперимента больные были разделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную, по 12 человек в каждой).

*Результаты исследования.* Средняя продолжительность послеоперационного периода составляет 7-10 дней. Период восстановления после операции подразделяется на два этапа – ранний и поздний. Ранний начинается непосредственно после проведения операции, продолжается двое суток. Затем пациента переводят на следующий этап реабилитации – поздний, который длится 3 месяца [4].

Реабилитационный период по своей значимости не менее важен, чем сама операция. Эффект от оперативного вмешательства снижается вдвое, если пациент игнорирует выданные ему рекомендации. Рецидивы заболевания в основном связаны с неправильно организованным реабилитационным процессом [3].

После операции нами применялся целый комплекс различных реабилитационных мероприятий. Это диета, двигательный режим, прием лекарственных препаратов, лечебная гимнастика. Ранний период после флебэктомии предполагает строгий постельный режим, проводится в стационаре. Основная цель этого этапа – профилактика тромбэмболических осложнений. На ногу можно наступать только по истечении двух дней после операции.

Обязательным условием восстановления после флебэктомии является ношение компрессионного трикотажа. Необходимо бинтовать ногу после операции с целью профилактики тромбэмболии. Длительность бинтования эластичными бинтами – 10 дней, до снятия швов. После этого назначается ношение компрессионного трикотажа, который служит для укрепления стенок вен, снижения на них нагрузки. Компрессионный трикотаж носится 2-3 месяца после операции. Выполнение комплекса ЛФК после операции помогает уменьшить болевые ощущения, укрепить мышцы и стенку вен. Физические упражнения необходимо начинать выполнять в первый день после операции. В комплекс входят сгибания и разгибания ног, медленные подъемы голени, повороты. Полный комплекс лечебной гимнастики начинается на 10 день после операции. В комплексе ЛФК на фоне общетонизирующих и дыхательных широко используются специальные упражнения. Это активные упражнения для пальцев стопы и голеностопного сустава; упражнения, выполняемые в облегченных условиях в исходном положении – лежа, сидя, с опорой;

изометрическое напряжение мышц-разгибателей и отводящих мышц бедра с последующим их расслаблением [5, 6].

Если после флебэктомии появились трофические язвы, назначают физиотерапию: кварц или УВЧ. В период восстановления хороший эффект дает самомассаж нижних конечностей. Чтобы снизить вероятность появления тромбов, повысить эластичность вен, улучшить и усилить кровообращение в послеоперационный период при варикозе назначают медицинские препараты (антикоагулянты, антиагреганты и флеботоники) [1, 7].

Первичный анализ результатов по шкале ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга-Ю.Л. Ханина показал, что больные экспериментальной и контрольной группы до проведения формирующего эксперимента обладали высокой ситуативной и личностной тревожностью.

Таблица 1 – Средние значения по шкале ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина до и после эксперимента (баллы)

Тревожность	ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после
Ситуативная	47,9+1,1	45,1+0,7	47,5+0,9	46,9+1,0
Личностная	47,1+0,7	45,1+0,5	47,9+0,9	47,2+1,1
p	p>0,005	p<0,005	p>0,005	p>0,005

Высокие показатели по шкале «Ситуативная тревожность» (47 баллов) до эксперимента свидетельствует о том, что сложившаяся ситуация затрагивает актуальные на данный момент потребности. Умеренный уровень личностной тревожности (30 % и 35 %, соответственно) свидетельствует о том, что больные чувствуют себя комфортно и сохраняют эмоциональное равновесие в тех ситуациях, к которым они успели успешно адаптироваться и которые они знают, как надо себя вести. При осложнении ситуаций возможно появление беспокойства и тревоги. Однако в таких случаях больные, обладающие умеренным уровнем тревожности, быстро восстанавливают эмоциональное равновесие.

Низкая ситуативная тревожность (15 %) требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Также она может быть следствием активного вытеснения личностью высокой тревоги, с целью показать себя в лучшем свете (рисунок 1).

В ЭГ после проведения педагогического эксперимента произошли достоверные изменения по шкале «Ситуативная тревожность». На 25 % снизилась высокая тревожность. На 30 % повысился уровень умеренной тревожности (рисунок 2).

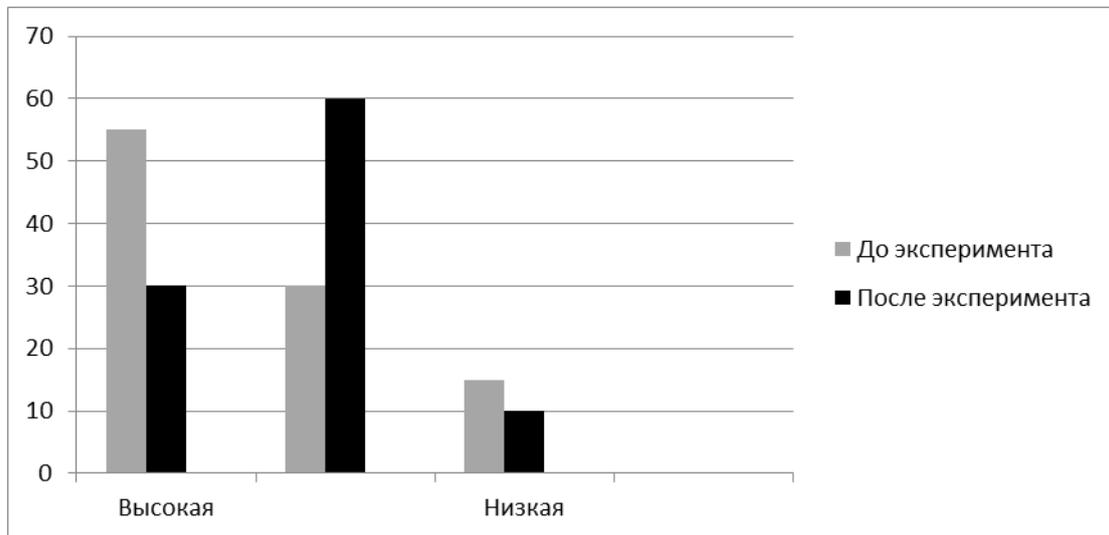


Рисунок 1 – Показатели ситуативной и личностной тревожности в ЭГ и КГ до и после эксперимента в %

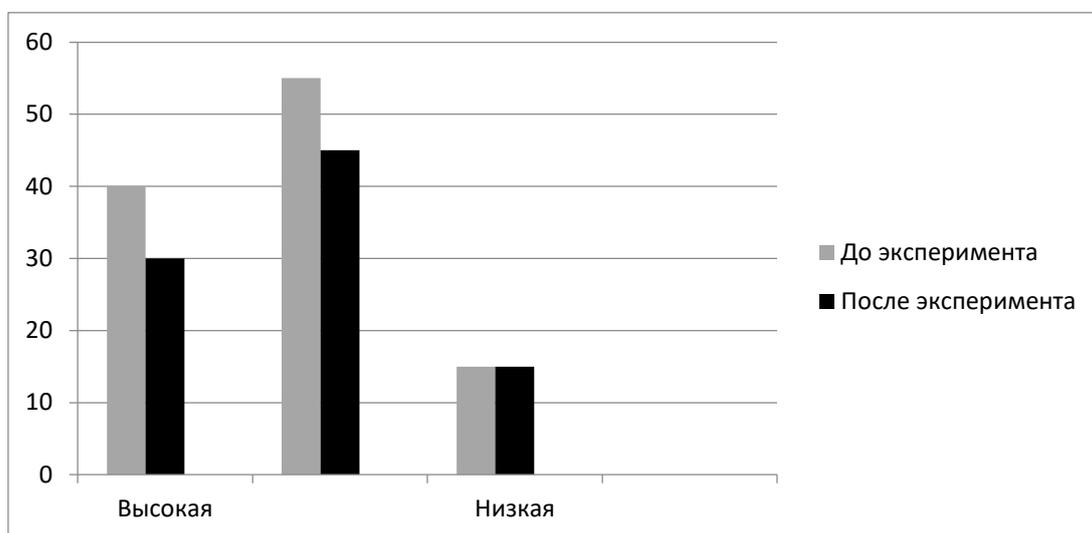


Рисунок 2 – Показатели личностной тревожности в ЭГ до и после эксперимента в %

В ЭГ после проведения педагогического эксперимента произошли достоверные изменения по шкале «Личностная тревожность». На 10 % увеличилось количество человек с умеренным уровнем тревожности. В КГ после проведенного воздействия значимых изменений не произошло. Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная нами методика физической реабилитации самым непосредственным образом действует на психоэмоциональное состояние лиц после флебэктомии. Таким образом, после завершения формирующего эксперимента в ЭГ произошли достоверные изменения по шкалам «Ситуативная тревожность» ( $p < 0,005$ ;  $t=2,15$ ) и «Личностная тревожность» ( $p < 0,005$ ;  $t=2,17$ ).

В качество жизни нами включались следующие показатели: физическая функция, физический фактор, физическая боль, шкала общего здоровья, шкала

жизнеспособности, социальный аспект, эмоциональный фактор и шкала психического здоровья. Параметры качества жизни по суммарному показателю у больных обеих групп до эксперимента были сопоставимы. По показателям суммарного показателя качества жизни после проведения педагогического эксперимента было выявлено более выраженное его повышение в ЭГ по сравнению с КГ. Результаты опросника «SF-36», предполагающего дифференцированный подход к оценке составляющих качества жизни, приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Среднее значение по группам в баллах

	ЭГ до эксперимента	ЭГ после эксперимента	КГ до эксперимента	КГ после эксперимента
Физическая функция	10	70	12	23
Физический фактор	15	56	17	30
Физическая боль	89	25	82	45
Шкала общего здоровья	19	58	21	35
Шкала жизнеспособност.	13	62	15	38
Социальный аспект	14	70	14	50
Эмоциональный фактор	20	73	18	60
Шкала психического здоровья	25	87	23	58

*Выводы.* После проведенного экспериментального воздействия больным ЭГ стало легче ходить (+60 б.), выполнять свои домашние обязанности (+40 б.). Они стали меньше испытывать чувство физической боли, более ясно представлять перспективы своей дальнейшей жизни (+49 б.), у них появилась внутренняя энергия, снизилось чувство усталости (+56 б.), возникло желание полноценного общения, повысился их эмоциональный статус (+53 б.), снизилась степень невротизации (+62 б.). Таким образом, улучшение всех параметров качества жизни у больных ЭГ после реабилитации оказалось связано с возросшей физической повседневной активностью, восстановлением личностного и социального статуса, также необходимостью продолжить лечение, что свидетельствуют об эффективности разработанной реабилитационной методики.

## Литература

1. Боголюбов, В.М. Общая физиотерапия / В.М. Боголюбов. – М.: Медицина, 2013. – 432 с.
2. Буйлова, Т.В. Оценка качества жизни больных с патологией тазобедренного сустава / Т.В. Буйволова, А.А. Газаров, Т.Н. Лебедева // Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова. 1997. – № 4. – С. 13-17.
3. Веденский, А.Н. Варикозная болезнь / А.Н. Веденский. – М.: Медицина, 2014. – 207 с.
4. Константинова, Г.Д. Практикум по лечению варикозной болезни / Г.Д. Константинова. – М.: Профиль, 2006. – 191 с.
5. Либман, Е.С. Подходы к оценке качества жизни / Е.С. Либман, М.Р. Гальперин, Е.Е. Гришина // КОФ, 2012. – Т. 3. – № 3. – С. 34-36.
6. Мухин, В.М., Физическая реабилитация / В.М. Мухин. – Киев, Олимпийская литература, 2012. – 422 с.
7. Юмашев, Т.С. Основы реабилитации / Т.С. Юмашев, К.Л. Ренкорн. – М.: Медицина, 2015. – 64 с.

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

*Е.С. Громова, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент И.В. Антипенкова  
Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений*

*Актуальность.* Исследования ряда авторов указывают на устойчивую тенденцию ухудшения состояния здоровья указанного контингента [1]. Доказано, что средства оздоровительной физической культуры могут оказывать сдерживающее влияние на названную тенденцию и одновременно решать вопросы повышения физической подготовленности женщин [2]. В качестве мощного профилактирующего и развивающего средства специалисты называют различные направления йоги [3]. В то же время приходится констатировать, что в теории и методике оздоровительной физической культуры практически отсутствуют эффективные программы по организации и проведению занятий фитнес-йогой. Недостаточное внимание уделяется внедрению в оздоровительно-тренировочный процесс информационных технологий [2].

Актуальность исследования обусловлена противоречием, заключающемся в том, что понятная специалистам в сфере оздоровительной физической культуры необходимость совершенствования тренировочного процесса женщин трудоспособного возраста, занимающихся фитнес-йогой, сдерживается отсутствием эффективных программ с применением современных средств обмена информацией (в частности, телеграмм-канала).

*Цель исследования* заключалась в разработке и экспериментальном апробировании эффективности программы занятий фитнес-йогой женщин 30-35 летнего возраста с применением телеграмм-канала.

*Гипотеза исследования.* Предполагается, что внедрение в оздоровительно-тренировочный процесс экспериментальной программы занятий фитнес-йогой с применением телеграмм-канала будет способствовать повышению показателей физической подготовленности женщин среднего возраста.

*Объект исследования* – оздоровительно-тренировочный процесс женщин среднего возраста.

*Предмет исследования* – программа занятий фитнес-йогой женщин среднего возраста с применением телеграмм-канала.

Задачи исследования:

1. Изучить передовой опыт применения различных направлений йоги в практике фитнес-центров.

2. Разработать экспериментальную программу занятий фитнес-йогой женщин среднего возраста с применением телеграмм-канала.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы.

Для решения поставленных задач использовались *метод* анализа научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

В ходе решения первой задачи исследования на основе анализа литературных источников обобщен передовой опыт применения различных направлений йоги в практике фитнес-центров. Установлено, что комплексное применение отдельных средств йоги является перспективным направлением в решении задач повышения уровня физической подготовленности лиц женского пола.

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивно-оздоровительного центра «SAPA FITNESS» в течение 9 месяцев. В нем участвовали 28 женщин в возрасте 30-35 лет, допущенные врачом к занятиям фитнес-йогой и давшие добровольное согласие на участие в исследовании. В ходе эксперимента 14 человек составлявшие контрольную группу занимались по программе, предложенной «SAPA FITNESS». В оздоровительно-тренировочный процесс 14-ти женщин экспериментальной группы с целью апробирования эффективности была внедрена разработанная программы с применением телеграмм-канала.

В результате решения второй задачи разработана экспериментальная программа, алгоритм составления которой включал формирование и реализацию диагностического, целевого, деятельностного и контролирующего блоков, объединенных информационным блоком.

Деятельностный блок включал организацию и содержание оздоровительно-тренировочного процесса, проходившего в условиях фитнес-центра, осуществляемого следующим образом. В течение месяца обследуемым предлагалось посещение 10 занятий, (более 100 занятий за период эксперимента). Длительность занятия составляла 90 минут. Процентное

соотношение времени частей занятия составляло: 16 % – подготовительная; 78 % – основная; 6 % – заключительная.

Основная часть занятия, направленная на развитие силовых способностей, гибкости предполагала использование средств аштанга-йоги.

Во внетренировочное время с целью развития осознанного отношения участниц исследования к занятиям фитнес-йогой и повышения их активности, применялось оперативное средство обмена информацией (телеграмм-канал), выполняющий функции информационно-разъяснительной, обучающей и мотивирующей поддержки и обратной связи с участниками эксперимента. В чат по трем названным разделам отправлялась текстовая, схематичная, видео и пр. информация. Так первый раздел предоставлял материала о пользе и направленности воздействий йоги на организм, правилах пищевого поведения и т. д., второй раздел – методический материал о технике выполнения асан, рекомендациях и техниках снижения психоэмоционального напряжения пр., третий – предусматривал отправку напоминаний мотивирующего характера, итогов промежуточных тестирований и пр.

В ходе решения третьей задачи установлено, что у женщин экспериментальной группы произошли достоверные изменения в показателях гибкости и силы (тесты «Наклон вперед из положения сидя»; «Приседания за 30 с»; «Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту»; «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с»; «Круговое движение палкой назад в поперечной плоскости (хват)»).

Не изменились показатели в тесте «Прыжок в длину с места», характеризующем уровень развития скоростно-силовых способностей, что, вероятнее всего, обусловлено направленностью воздействия занятий фитнес-йогой на развитие отдельных физических качеств и способностей занимающихся.

В контрольной группе достоверно значимых изменений не произошло. Темпы прироста показателей физической подготовленности представлены на рисунке.



Рисунок – Темпы прироста показателей физической подготовленности обследуемых в ходе педагогического эксперимента

*Выводное заключение.* Эффективность экспериментальной программы занятий женщин среднего возраста фитнес-йогой, основанной на средствах аштанга-йоги с применением телеграмм-канала, обоснована повышением показателей физической подготовленности и улучшением психоэмоционального состояния обследуемых, что подтверждает гипотезу исследования.

#### Литература

1. Соломченко М.А., Тренина И.А. Анализ физического состояния здоровья женщин среднего возраста с учетом возрастных изменений // Наука-2020. – 2021. – № 2 (47). – С. 204-207.
2. Киреева А.В., Антипенкова И.В., Буслаева Ю.А. Экономическая эффективность занятий оздоровительной физической культурой работников умственного труда // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 179-181.
3. Постол О.Л., Панкратова О.Н. Эффективность применения фитнес-йоги на занятиях по физической культуре в период пандемии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. – № 12 (202). – С. 307-309.

### **АКРОБАТИЧЕСКАЯ И ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВКЕ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧЕРЛИДИНГОМ**

*А.А. Гузева, студент, 3 курс  
Научный руководитель – преподаватель Е.И. Ярославцева  
Кафедра теории и методики гимнастики*

*Актуальность.* Черлидинг или чир-спорт – это полноценный танцевальный вид спорта, включающий в себя акробатические и хореографические элементы [2]. Развитие черлидинга на современном этапе характеризуется высоким уровнем технического и исполнительского мастерства. Черлидинг содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки спортсменов-черлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью [4]. Как и в других, сложнокоординационных видах спорта в черлидинге должна присутствовать гармония различных танцевальных комбинаций, высокое качество, эстетика исполнения содержания программ [3]. Чир спорт как вид спорта полностью соответствуют целям физической культуры и спорта, способствуют физическому развитию и совершенствованию личности, укреплению его здоровья и повышению двигательной активности посредством регулярных тренировок и участия в соревнованиях [1].

В связи с этим возникает необходимость акробатической и хореографической подготовки, как основных средств подготовки спортсменок 8-9 лет, начинающих заниматься чир спортом, практически с первых занятий [2]. Однако, до настоящего времени остается недостаточно изучен вопрос акробатической и хореографической подготовки в комплексном применении спортсменок черлидеров 8-9 лет [3].

Анализ научных, методических и теоретических источников по данному направлению показал, что проблема комплексного подхода к применению средств акробатической и хореографической подготовки в тренировочном процессе девочек 8-9 лет, занимающихся чир спортом является актуальной, но недостаточно освещена в специальных учебных заведениях и специализированных спортивных секциях. Изучение данной темы осуществляется, чаще всего, на основе собственного педагогического опыта, многие тренеры имеют недостаточно базового материала, необходимого для работы с черлидерами данной возрастной группы. Все вышеизложенное подтверждает актуальность данной темы, позволяет определить цели и задачи исследования.

*Цель работы:* комплексное применение средств хореографической и акробатической подготовки в тренировочном процессе черлидеров 8-9 лет.

*Главной задачей исследования* является – доказать эффективность разработанного комплекса упражнений с использованием средств акробатической и хореографической подготовки спортсменок 8-9 лет.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие *методы:* анализ научно-исследовательской литературы, анализ соревновательного и тренировочного опыта, педагогический эксперимент, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Анализ научно-исследовательской литературы состоял из изучения материалов учебных и методических пособий. Анализировались правила по виду спорта «чир спорт» (от 11 ноября 2015 г.). Рассматривались проводимые ранее исследования по методике акробатической подготовки соревновательных программ в чир спорте. Анализ соревновательного и тренировочного опыта включал в себя анализ протоколов соревнований и отметок тренеров об успеваемости спортсменок 8-9 лет на учебно-тренировочном этапе.

Экспертная оценка акробатического исполнения соревновательных композиций спортсменок 8-9 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки, проводилась по разработанной нами системе оценивания. В состав экспертной комиссии вошли тренеры-преподаватели по чир спорту и черлидингу Смоленской области. Анализируя соревновательные композиции чир спорта, мы пришли к выводу, что с высокой технической трудностью композиций редкие спортсмены обладают целостностью и слитностью движений. Мало кто способен продемонстрировать высокую технику исполнения акробатических и хореографических элементов в целом. Большие сложности испытывают спортсменки 8-9 лет, которые обязаны выполнять соревновательную программу по четырем критериям оценивания: техника,

групповое исполнение, хореография, общее впечатление. Мы разработали систему оценивания подготовки спортсменок 8-9 лет на основе требований, которые предъявляются к качеству движений в чир спорте, в соответствии с правилами. Система оценивания акробатической и хореографической подготовки спортсменок 8-9 лет включает следующие компоненты:

1. Уровень исполнения технических элементов;
2. Техника работы рук.
3. Уровень сложности.

Рассмотрим каждый компонент оценивания (рисунок 1).

Уровень исполнения технических элементов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• четкость выполнения прыжков (чир-прыжки, лип-прыжки, пируэты).</li> <li>• оценивается по 3-х балльной шкале, где: «3» - все прыжки и пируэты выполнены правильно, динамично, высокая скорость и интенсивность исполнения движений; «2» - неправильная техника исполнения прыжков и пируэтов; «1» - отсутствие понимания техники элемента.</li> </ul>
Техника работы рук	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чистота линий рук, уровни, резкость, фиксация, скорость выполнения позиций рук чир-фристайла или чир-джаза.</li> <li>• оценивается по 3-х балльной шкале, где: «3» - высокая четкость, резкость, фиксация и правильность выполнения позиций рук; «2» - правильное выполнение позиций рук, но отсутствует четкость, фиксация и резкость; «1» - отсутствие понимания техники элемента.</li> </ul>
Уровень сложности акробатических элементов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивался по 3-х балльной шкале, где: «3» - в композиции присутствуют не менее 5 акробатических элементов высокой сложности, которые спортсменки могут выполнить («той тач», «фляк», «переменный лип» и т.д.); «2» - в композиции присутствуют 3 или менее 3-х акробатических элементов высокой сложности, которые спортсменки могут выполнить; «1» - отсутствие в композиции акробатических элементов высокой сложности.</li> </ul>

Рисунок 1 – Компонент оценивания качеству движений в чир спорте

Педагогический эксперимент заключался в выяснении эффективности применяемого нами комплекса экспериментальной методики с использованием средств акробатической и хореографической подготовки спортсменок 8-9 лет в экспериментальной и контрольной группах. В испытании приняли участие 20 девочек 8-9 лет, занимающихся чир спортом.

Эксперты оценивали уровень акробатической подготовки композиций спортсменок по 3-балльной шкале, в соответствии с разработанной нами системой оценивания, максимальная сумма баллов по всем трем компонентам составляла 10 баллов. За каждый компонент исполнения спортсменкам выставлялись баллы по результатам экспертной оценки исполнения соревновательной композиции чир спорта. Для оценки объективности результатов педагогического эксперимента мы использовали метод математической статистики – средние арифметические величины по компонентам исполнения.

Таблица 1 – Сравнение средних значений экспертных оценок до проведения эксперимента и после проведения эксперимента

Компоненты	До проведения эксперимента			После проведения эксперимента		
	Уровень исполнения технических элементов	Техника работы рук	Уровень сложности	Уровень исполнения технических элементов	Техника работы рук	Уровень сложности
Ср. значение экспериментальной группы	1,4	1,1	1,6	3,6	2,5	2,8
Ср. значение в контрольной группе	1,6	1,1	1,7	1,7	1,4	1,3
Разница	0,2	0	0,1	1,9	1,1	1,5
	P> 0,05			P< 0,05		

По первому критерию разница составляет 1,9, что показывает значительный рост спортсменок экспериментальной группы в уровне исполнения различных акробатических элементов, благодаря разработанному нами комплексу упражнений спортсменки умеют выполнять всевозможные чир-прыжки. Проанализировав результаты по второму критерию, мы видим, что спортсменки экспериментальной группы опережают спортсменок контрольной группы на 1,1 балла. Спортсменки экспериментальной группы обладают большей четкостью, резкостью и фиксацией при смене позиций рук чир-фристайла и чир-джажа. По третьему критерию разница 1,5 балла показывает, что в арсенале спортсменок экспериментальной группы большее количество акробатических элементов (сальто, фляк и т. д.), которые они умеют выполнять, чем у спортсменок контрольной группы.

В процессе исследования дана характеристика основным средствам акробатической и хореографической подготовки в чир спорте. Рассмотрены направленность процесса физической подготовки и основные средства в чир спорте. К основным средствам относятся элементы различных направлений танцев: народный танец, джазовый танец, классический танец и элементы партерного экспериза, ОФП, СФП, а также акробатическая подготовка.

Разработан комплекс упражнений акробатической и хореографической подготовки для повышения уровня соревновательных композиций спортсменок 8-9 лет. Экспериментальный комплекс упражнений заключается в обучении спортсменок различным акробатическим элементам в тренировочном процессе, с использованием средств хореографической подготовки.

В комплексы вошли от 12-40 упражнений с использованием средств хореографической и общефизической подготовки.

#### Литература

1. Гарина О.Г. Черлидинг – популярный студенческий вид спорта // Саратовской области 80 лет: история. Опыт развития. Перспективы роста.

Сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 52.

2. Гуторова А.А. Критерии оценивания исполнительского мастерства спортсменов в черлидинге / А.А. Гуторова, Е.А. Поздеева / Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. Сборник материалов 16-й международной научно-практической конференции. – Липецк, 2017. – С. 80-86.

3. Дубкова Е.С., Миронова Е.А. Чирлидинг, чир-спорт / Е.С. Дубкова, Е.А. Миронова // Современное состояние гуманитарных и социально-экономических наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 3 ч. Часть II. – Белгород, 2019. – С. 44-46.

4. Ерохов Д.С. Чир спорт и чирлидинг: перспективы развития / Д.С. Ерохов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – Т. 2. – № 2. – С. 13-20.

## **МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЛОШАДЕЙ ПОСЛЕ СОРЕВНОВНИЙ**

*В.Р. Гурьева, бакалавриат, 3 курс  
Научный руководитель – к. биол. н. К.Ю. Косорыгина  
Кафедра конных видов спорта и современного пятиборья*

*Актуальность.* Современный конный спорт предъявляет к лошадям и всадникам, кроме физических, повышенные эмоциональные нагрузки. Стало проводиться большое количество соревнований, требующих от лошади поддержания определенной спортивной формы и обуславливающих необходимость частой перевозки лошадей. В этих условиях лошадь должна быстро адаптироваться к часто меняющимся условиям внешней среды, не теряя при этом своей физической формы [1, 2].

За последние годы были проведены многочисленные исследования клинико-физиологических и биохимических показателей лошадей различных направлений конного спорта, что значительно углубило представление о функциональном состоянии организма лошадей и его изменении в процессе адаптации к физическим нагрузкам [1, 3].

Интенсификация тренировок и испытаний сопряжена с максимальной мобилизацией всех функциональных систем организма спортивной лошади. Перенапряжение и истощение, работа на пределе возможностей всех систем организма спортивной лошади ведут к переутомлению и развитию предпатологических состояний, вследствие чего увеличивается вероятность и тяжесть травматизма, снижается спортивное долголетие, ухудшаются результаты выступлений. Выполнение мышечной работы требует многократного увеличения интенсивности обменных процессов, что запускает механизм «срочной» адаптации. Это вызывает многочисленные изменения в функционирующих физиологических системах, наблюдаемые как во время

нагрузки, так и в течение значительного периода после нее. Выраженность вызываемых сдвигов и скорость их восстановления до исходного уровня имеют прямую зависимость от интенсивности и длительности нагрузки. Двигательные нагрузки ведут к утомлению нервно-мышечного аппарата лошади и вызывают сдвиги важных параметров внутренней среды [1-4].

Восстановлению функционального состояния нервной, эндокринной и мышечной систем, а также накоплению организмом ресурсов для предстоящей работы способствуют новые немедикаментозные методы стимуляции. Выбор того или иного метода должен осуществляться в зависимости от характера и степени нагрузки, физиологического состояния организма, индивидуальных особенностей лошади [1, 2, 3].

Существует ряд опубликованных работ, посвященных средствам восстановления (Граевская Н.Д., Дубровский В.И.), в которых рассматриваются особенности использования различных средств восстановления, но научных исследований по проблеме восстановления лошади в тренировочном процессе по конному спорту в научной литературе практически отсутствуют [5, 6].

С учетом необходимости разработки систематизации методов восстановления, способствующих улучшению функционального состояния и физической подготовленности и как следствие, результативности выступлений спортивных пар на соревнованиях по конному спорту на тренировочном этапе проблема нашего исследования является актуальной.

*Цель исследования* – определить направленность и характер средств и методов восстановления на работоспособность спортивной лошади.

*Объект исследования* – тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов-конников.

*Предмет исследования* – методы восстановления работоспособности спортивной лошади в конном спорте.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие *задачи*:

1. Проанализировать литературу и изучить особенности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортивной лошади.
2. Определить основные методы восстановления организма лошади.
3. Выявить наиболее эффективные и часто применяемые средства восстановления лошадей в выезде.

*Практическая значимость.* Полученные данные вносят изменения в существующую систему тренировочного процесса пар всадник-лошадь и могут быть использованы, для дальнейшего восстановления организма спортивной лошади после соревнований.

*Методы и организация исследования.*

Для решения поставленных задач были использованы следующие *методы исследования*:

- Анализ научно-методической литературы.
- Анкетирование.
- Метод статистической обработки данных.

На первом этапе исследования был проведен анализ учебно-методической и научной литературы, посвященной организации тренировочного

и соревновательного процесса спортивных пар в конном спорте, процессам утомления и восстановления лошадей, методам восстановления организма лошадей после тренировочных нагрузок.

Далее была выявлена цель анкетирования, составлена анкета (опросник) и подобрана целевая аудитория.

В нашем исследовании использовался индивидуальный метод анкетирования среди высококвалифицированных спортсменов-конников, специализация выездка, уровень подготовки спортивных лошадей-юниорские езды. В анкетировании принимали участие 23 респондента.

Анкета состоит из следующих вопросов:

1. Какие методы восстановления организма лошади вы используете?
2. В каком периоде годового цикла подготовки вы их используете?
3. Как часто вы их используете?
4. Какие педагогические средства восстановления вы используете?
5. Какие психологические средства восстановления вы используете?
6. Какие гигиенические средства восстановления вы используете?
7. Какие медико-биологические средства восстановления вы используете?
8. Какой метод для вас наиболее эффективен, поясните?
9. Важно ли для вас использование методов восстановления?
10. Как часто вы выступаете на соревнованиях?
11. Ваша лошадь легко справляется с нагрузками во время соревнований?
12. Как часто ваша лошадь получает травмы?
13. Каков характер травмы?

*Результаты исследования.* Самым используемым методом восстановления является психологический – 95,7 %, далее гигиенический – 87 %, медико-биологический – 78,3 % и менее используемый педагогический – 56,5%.

Высококвалифицированные всадники используют методы восстановления лошади чаще в подготовительном и переходном этапе годового цикла – 87 %, также использование методов восстановления показало, что: 52,2 % всадников используют методы восстановления 1-2 раза в месяц, 39,1 % – 1-2 раза в неделю и 8,7 % используют редко.

Всадники используют следующие средства восстановления:

4. Какие педагогические средства восстановления вы используете?  
23 ответа

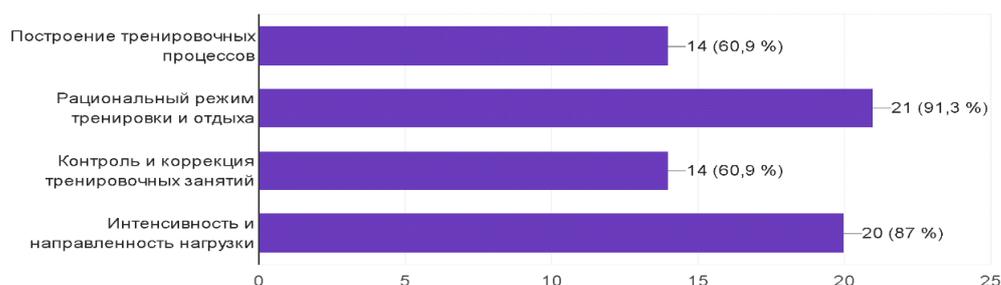


Рисунок 1 – Педагогические средства восстановления

Самым используемым педагогическим средством восстановления является рациональный режим тренировки и отдыха – 91,3 %, также большинство выбрали интенсивность и направленность нагрузки – 87 %, одинаковое количество набрали построение тренировочных нагрузок и контроль и коррекция тренировочных занятий.

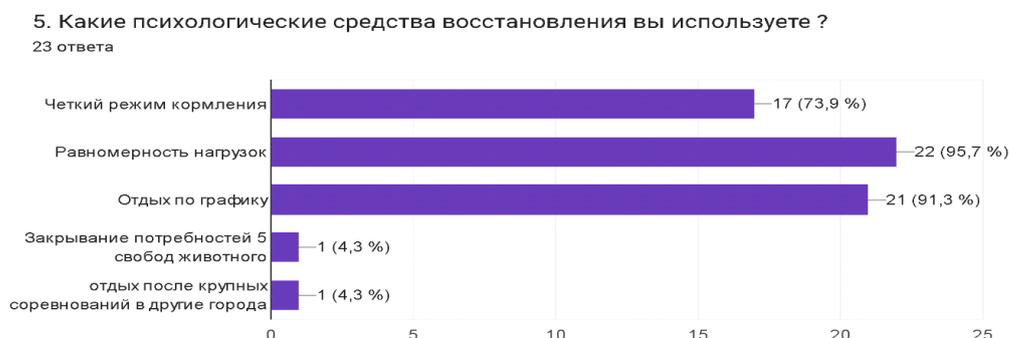


Рисунок 2 – Психологические средства восстановления

Используемым психологическим средством восстановления является равномерность нагрузок – 95,7 %; второй по значимости отдых по графику – 91,3 %, далее четкий режим кормления – 73,9 %. Также респонденты отметили, что важны такие психологические средства как закрывание 5 потребностей лошади и отдых после крупных соревнований в других городах – 4,3 %.

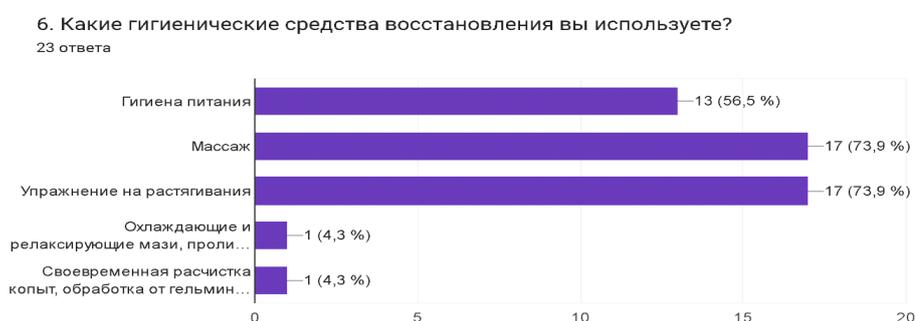


Рисунок 3 – Гигиенические средства восстановления

Использование гигиенических методов распределилось в следующем порядке – 73,9 % – массаж и упражнение на растягивание, 56,5 % – гигиена питания, 4,3 % – охлаждающие и релаксирующие мази, проливание и своевременная расчистка копыт.



Рисунок 4 – Медико-биологические средства

Использование медико-биологических средств восстановления распределилась в следующем порядке: 34,8 % – физиотерапия, 30,4 % – лечебные факторы термической природы, 21,7 % – лечебные факторы механической природы, 4,3 % – электромагнитные поля и излучения, мезотерапия, не использую.

Самым эффективным методом восстановления для всадников является психологический – 26 %, 21,7 % – медико-биологический и педагогический, 13 % – считают, что эффективны все методы и 8,6 % гигиенический метод.

Для всех всадников важно использовать методы восстановления лошади.

Многие высококвалифицированные пары всадник-лошадь выступают на соревнованиях 1-2 раза в месяц 60,9 %, остальные выступают 3-4 раза в полгода. Число пар – 73,9 % легко справляются с нагрузками, остальные 26,1 % – частично.

У 87 % всадников спортивная лошадь редко получает травмы, 13 % – иногда. Степень травм разделились на спортивные (отеки, хромота, растяжение) – 57 %; бытовые (царапины, ссадины) – 26 %; механические (нагнет) – 17 %.

Анализируя вышесказанное можно сделать следующие *выводы*:

– Методы восстановления являются неотъемлемой частью для спортивных пар «всадник-лошадь» в спортивной деятельности и получению наивысших спортивных результатов.

– В качестве необходимой предпосылки повышения эффективности занятий выступает единство процессов воздействия физической нагрузки на организм и процессов восстановления. Воздействие физической нагрузки приводит к параллельному протеканию в организме процессов восстановления.

– Применение комплекса средств восстановления оказывают положительное влияние на физическую подготовленность спортивной пары.

*Заключение.* Известно, что средства восстановления оказывают эффективное действие на уровень работоспособности спортивной лошади [3].

Проведенное анкетирование среди высококвалифицированных спортсменов выявило, что большинство опрошенных нами спортсменов, считают целесообразным проводить восстановительные мероприятия, но не всегда используют средства восстановления по различным причинам.

### Литература

1. Мельников, Н.Г. Влияние низкоинтенсивного лазерного излучения на процессы восстановления спортивных лошадей при нагрузках различной интенсивности / Н.Г. Мельников, И.А. Мазилкин, Э.Р. Глухова // Ресурсосберегающие технологии и перспективы развития АПК Верхневолжья / сборник научных трудов Ивановского научно-исследовательского института сельского хозяйства. – Иваново, 2006. – С. 140-142.
2. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 152 с.

3. Титова, Е.В. Причины травматизма у спортивных лошадей при выезде / Е.В. Титова, А.А. Стекольников // Иппология и ветеринария. – 2022. – № 1 (43). – С. 32-39.
4. Титова, Е.В. Этиология спортивного травматизма у конкурных лошадей / Е.В. Титова, А.А. Стекольников // Иппология и ветеринария. – 2022. – № 1 (43). – С. 24-31.
5. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Ч.1 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – Москва: Советский спорт, 2004. – 299 с.
6. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений / В.И. Дубровский. – Москва: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

## **КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА СКОРОСТНОЙ И ИГРОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ СГУС**

*Н.Д. Датченко, студент, 3 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент П.С. Захаров  
Кафедра теории и методики спортивных игр*

*Актуальность исследования.* Современный уровень развития волейбола требует нового качественного подхода к физической подготовленности игрока. Эффективность учебно-тренировочного процесса и результативность игровой деятельности волейболиста зависит от его общефизической, технико-тактической и психологической подготовки. Волейбол – сложный технический вид спорта. Основой спортивного мастерства волейболистов является высокий уровень их специальной физической подготовленности. На современном этапе развития волейбола к игрокам предъявляются высокие требования: волейболист должен быть всесторонне развитым атлетом, обладающим скоростной и силовой выносливостью, реакцией, прыгучестью, умением ориентироваться в сложной игровой обстановке и принимать оптимальные решения в условиях жесткого временного и пространственного дефицита [1, 4, 5].

Выносливость – это основная физическая черта, которая проявляется в профессиональной, спортивной и повседневной жизни людей. Это отражает общую производительность человека. Благодаря многофункциональности человеческого организма выносливость сочетает в себе множество процессов, происходящих на разных уровнях: от клетки до всего организма [2, 3].

*Цель исследования* – проанализировать скоростную и игровую выносливость волейболистов студенческой команды.

*Методы исследования:* теоретический анализ и обобщение литературных источников; тестирование; методы математической статистики.

*Организация исследования.* Исследование проводилось на базе университета Смоленского государственного университета спорта было проведено тестирование игроков.

Для этого принимались общепринятые в практике волейбола тесты: прыжок в длину с места, прыжок в высоту по Абалакову, челночный бег 5×6 м. Кроме того, поскольку для выполнения нападающего удара и блокирования важным показателем является высота касания («сбивания») мяча над сеткой, тестирование дополнялось выполнением следующего упражнения – прыжок в высоту с разбега с доставанием максимально высокой отметки. Всего было протестировано 15 студентов волейболистов.

*Результаты исследования.* Важными скоростно-силовыми качествами волейболиста являются быстрота перемещения и прыгучесть, на основе которых формируется и совершенствуется большинство тактико-технических приемов волейбола, а также определяется эффективность их выполнения. Скоростные способности игроков наглядно проявляются в перемещениях на короткие отрезки (2–5 м) различными способами (бег, приставной шаг, скрестный шаг, падения), выполняемые, нередко, с изменением направления.

Нельзя не отметить такое комплексное физическое качество волейболиста как прыгучесть, базирующееся на силе и скорости мышечных сокращений с оптимальной амплитудой движения. Высокий уровень прыжка предопределяет возможность волейболиста эффективно выполнять нападающие удары, блокирование, подачу в прыжке.

Первоначально были рассчитаны средние арифметические значения по всем исследуемым показателям (таблица 1). В прыжке в длину с места среднее значение составило 263 см, в прыжке в высоту по Абалакову – 54 см. Среднее значение высоты доставания в прыжке с разбега составило 316 см. Средний результат, показанный волейболистами при выполнении теста «Челночный бег» (5×6 м) равен 8,6 с.

Таблица 1 – Результаты тестирования скоростно-силовых способностей волейболистов студенческих команд г. Смоленск

Показатели	Тесты			
	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту по Абалакову, см	Высота доставания в прыжке с разбега, см	Челночный бег 5×6 м, с
Максимальный результат	275	64	331	7,7
Минимальный результат	250	48	305	8,9
Среднее значение	263	54	316	8,6

Определенный интерес для специалистов волейбола представляют результаты исследования скоростно-силовых способностей волейболистов в зависимости от их игрового амплуа (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования скоростно-силовых способностей волейболистов студенческих команд г. Смоленск в зависимости от игрового амплуа

Игровое амплуа	Тесты			
	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту по Абалакову, см	Высота доставания в прыжке с разбега, см	Челночный бег 5×6 м, с
Доигровщики	250,5	51,0	315,0	8,5
Центральные блокирующие	259,5	55,5	316,5	8,3
Диагональные	272,3	51,0	322,0	8,3
Связующие	264,6	57,3	309,3	8,0

Наибольшую дальность прыжка в длину с места показали диагональные игроки (272,3 см). Меньшие результаты у связующих игроков, центральных блокирующих и доигровщиков – 264,6 см, 259,5 см и 250,5 см, соответственно.

Исследование показателей высоты прыжка волейболистов по методике Абалакова показало, что наиболее высоким прыжком обладают связующие игроки – 57,3 см. Немного уступают связующим игрокам центральные блокирующие – 55,5 см. Одинаковые средние значения при выполнении данного теста обнаружены у доигровщиков и диагональных игроков – 51,0 см.

Результаты выполнения волейболистами контрольного упражнения «Высота доставания в прыжке с разбега» показывают, что средние значения, показанные диагональными игроками, составляют в среднем 322 см, что на 5,5–6,0 см лучше, чем у центральных блокирующих и доигровщиков (316,5 см и 315,0 см соответственно). Максимальная высота доставания в прыжке с разбега у связующих игроков равна 309,3 см.

Уровень развития скоростных способностей волейболистов по результатам выполнения теста «Челночный бег 5×6 м» свидетельствуют о том, что наиболее высоким уровнем развития скоростных качеств обладают связующие игроки. Они преодолевают дистанцию 30 м (5×6 м) в среднем за 8,0 с. Затем следуют центральные блокирующие и диагональные игроки. Их время перемещения на данную дистанцию составляет 8,3 с. Менее подвижными являются доигровщики, у которых среднее время преодоления дистанции равно 8,5 с.

*Выводы.* Установлено, что выносливость – это основная физическая черта, которая проявляется в профессиональной, спортивной и повседневной жизни людей. Это отражает общую производительность человека. Благодаря многофункциональности человеческого организма выносливость сочетает

в себе множество процессов, происходящих на разных уровнях: от клетки до всего организма. Студенческий возраст можно назвать завершающим этапом возрастного развития двигательной функции, после чего наступает период относительной стабилизации всех форм двигательных свойств.

Проведенное исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

1) изучение специальной литературы показало, что проблеме совершенствования методики воспитания скоростно-силовых качеств уделяется значительное внимание, однако, научных работ, посвященных данной проблеме в студенческом волейболе, представлено недостаточно;

2) определены средние значения выполнения волейболистами тестов для оценки скоростно-силовой подготовленности волейболистов: «Прыжок в длину с места» – 263 см, «Прыжок в высоту с места по Абалакову» – 54 см, «Высота доставания в прыжке с разбега» – 316 см, «Челночный бег 5×6 м» – 8,6 с;

3) установлено, что наилучшими показателями в прыжке в длину с места обладают диагональные игроки (272,3 см); более высоко с места прыгают связующие игроки (57,3 см); наибольшая высота доставания в прыжке с разбега у диагональных игроков (322,0 см); связующие игроки имеют наилучшие показатели в уровне скоростной подготовленности – 8,0 с.

#### Литература

1. Аверин, И.В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе. – 2020. – № 11-12. – С. 9-16.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: учеб. для высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – Москва: Академия, 2022. – 526 с.
3. Белова А.А. Развитие выносливости у студентов 1-3 курсов // Вестник науки и образования. – 2021. – № 3-2 (106). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-vynoslivosti-u-studentov-1-3kursov> (дата обращения: 26.11.2023).
4. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для студентов вузов физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2014. – 226 с.
5. Васильева В.В. Физиология человека: учебник для техникумов физической культуры / Под ред. В.В. Васильевой. М.: Физкультура и спорт, 2017. – 319 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА**

*И.Г. Деомидов, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Е.М. Федоскина  
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

*Актуальность.* В настоящее время наше общество сталкивается с проблемой роста массы тела как у детей, так и у подростков. Это не может не вызывать серьезной озабоченности, требующей разработки более

эффективных методик физической реабилитации. При поступлении в вуз у вчерашнего школьника ломается привычный жизненный уклад, что, в свою очередь, оказывает непосредственное и не всегда позитивное воздействие на еще неокрепшие функциональные системы молодого организма [2].

Из-за несовершенства нейрогуморальной системы у молодых людей, в основном у девушек происходят различные метаболические нарушения. Из-за зачастую несбалансированного питания по основным макро- и микронутриентам в процессе обучения в вузе у девушек могут быть впервые диагностированы различные желудочно-кишечные заболевания, заболевания кардиореспираторной и центральной нервной систем, а также ожирение. Данные болезни называют «болезнями молодых» [3, 5].

Жизнь студенческой молодежи отличается большими нервно-психическими и умственными перегрузками. С поступлением в вуз студенты попадают в совершенно новый коллектив, диктующий свои правила и преследующий свои цели. Появляются определенные вызовы и соблазны. Особенно это касается тех ребят, которые приехали учиться из другого города и которым необходимо привыкать к новым методам обучения в вузе, которые в корне отличаются от старых школьных методов. А вузовская неуспеваемость, в конечном итоге приводит к отчислению [6].

Неумение правильно распределять свое время во время учебного семестра приводит к повышенным умственным перегрузкам и нервно-психическому перенапряжению особенно в сессионный период, что может вызвать нарушения в работе органов пищеварения. Также перегрузки влияют на качество сна. Из-за сниженной физической активности и несбалансированного питания может постепенно увеличиваться масса тела. Поэтому студентам нужно учиться правильно и рационально организовывать свой быт, полноценно питаться, нормализовать ночной сон и вводить в свою жизнь физическую культуру [4].

Неправильное и неполноценное питание, присутствующее в жизни практически всех студентов, зачастую приводит к набору лишнего веса из-за того, что чаще всего обычный пищевой рацион студентов составляют быстрые или простые углеводы, которые не несут никакой нутритивной ценности, давая кратковременный всплеск энергии и увеличивая массу тела. К быстрым углеводам относят выпечку, сладости, конфеты, сахар и т. д. После их употребления через короткое время человек снова чувствует себя голодным [1].

Изучив научно-методическую литературу, мы выяснили, что на данный момент достаточно много лиц женского пола имеют избыточный вес, особенно это касается молодых девушек – студенток, возраст которых колеблется от 18 до 19 лет. Это, действительно, очень серьезная проблема, требующая своего разрешения, так как без дальнейшего кардинального изменения образа жизни нормализовать вес, в принципе невозможно. Наоборот, избыточный вес может быстро вылиться в такое серьезное заболевание, оказывающее негативное влияние на весь организм, как ожирение. И здесь необходимо

понимать, какие средства физической реабилитации будут работать, а какие – нет.

*Цель исследования:* повысить двигательную активность и снизить массу тела девушек, обучающихся на младших курсах в Смоленском государственном университете.

*Задачи исследования:*

1. Сравнить данные антропометрии и суточной физической активности студенток СмолГУ, имеющих нормальную и избыточную массу тела;

2. Экспериментально доказать эффективность методики физической реабилитации, применяемой для нормализации массы тела девушек 18-19 лет.

*Методы исследования:* анализ специальной научно-методической литературы и медицинских карт студенток; анкетирование; антропометрия; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось поэтапно с 2022 по 2024 гг. на базе Смоленского государственного университета. Для того, чтобы проанализировать связь суточной двигательной активности девушек с их антропометрическими показателями нами был проведен констатирующий педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 100 студенток. На основании данных нами было выявлено, что 45 % всех обследуемых респондентов с низкой двигательной активностью имеют избыточную массу тела. Далее нами был проведен формирующий эксперимент. Для этого 40 студенток, имеющих массу тела, превышающую норму, были методом случайной выборки разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Каждая группа включала в себя 20 человек.

И контрольная и экспериментальная группы занимались три раза в неделю. Продолжительность занятия составляла 55 минут. Различия между занятиями в экспериментальной и контрольной группах состояли в следующем: занятия по аэробике проводились со студентками, входящими в контрольную группу, а экспериментальная группа занималась по предложенной методике физической реабилитации, включающей в себя силовые упражнения и степ-аэробику. Кроме применяемой методики испытуемым были даны рекомендации по правильному питанию. Всем студенткам было предложено снизить суточное количество употребляемых быстрых (простых) углеводов и животных жиров. Отмечалось, что данный вид углеводов при их употреблении является «сахарной бомбой», резко поднимающей уровень инсулина в крови.

*Результаты исследования и их обсуждение.* С помощью разработанной нами анкеты были выявлены основные пищевые пристрастия и определены причины недостаточной двигательной активности студенток, имеющих избыточную массу тела. В анкетировании, которое проводилось до и после эксперимента, приняли участие 40 студенток, у которых была выявлена избыточная масса тела. Проведя анализ полученных ответов на предложенные вопросы нами было выявлено следующее: основная масса девушек питается несбалансированно и употребляет преимущественно пищу, богатую простыми углеводами, регулярный прием которой ведет к ожирению: 72,5 % отдают

предпочтение хлебу из муки высшего сорта и макаронам; 70 % предпочитают есть конфеты в качестве перекусов; вместо обычной воды предпочитают кока-колу – 71 %; 50 % несколько раз в неделю покупают себе чипсы и сухарики; вместо полноценного обеда 51 % выбирает хот-доги; 42 % на завтрак могут съесть кусочек торта или пирожное; картофель любят и постоянно употребляют 100 % опрошенных; а 87 % пьют пакетированные соки, когда испытывают жажду. Продукты, содержащие полноценный белок, такие как мясо, рыбу, яйца, творог и сыр 55 % респондентов вводят в свой рацион достаточно редко (1-2 раза в неделю). Наблюдается пищевой дефицит по употреблению овощей, свежих и тушеных – у 30 %, а также фруктов – у 41 %. А более 80 % часто посещают рестораны и кафе быстрого питания.

Недостаточное количество физических упражнений, полное игнорирование утренней гигиенической гимнастики, гиподинамия, неумение правильно выстраивать свой режим двигательной активности, нерациональное питание, построенное на употреблении в основном простых углеводов, не способных длительное время покрывать дефицит энергии в большинстве своем являются основными механизмами, запускающими метаболические нарушения, ведущие к увеличению массы тела.

В анкете был задан вопрос о том, почему девушки недостаточное время уделяют своей физической активности. Мнения студенток разделились. 25 % считают, что не могут увеличить двигательную активность из-за того, что плохо себя чувствуют. Несмотря на столь юный возраст ими были высказаны различные жалобы на состояние своего здоровья. 20 % считают, что посещать спортивные сооружения для занятий физической культурой им сложно из-за того, что большинство объектов спортивной инфраструктуры находятся достаточно далеко от их места проживания. 35 % сочли слишком высокой стоимость на оздоровительные услуги центров физической культуры; а у 20 % студенток так и не сформировалась мотивация, направленная на систематические занятия ОФК (рисунок 1).

Таким образом, основной причиной отказа от регулярных занятий физической культурой девушек 18-19 лет является несформированная потребность к естественным движениям и низкая мотивация к двигательной активности.

Проведя антропометрическое обследование, мы пришли к выводу, что у студенток младших курсов были существенные отклонения от нормы. Так, вес испытуемых достоверно превышал в 1,2 раза) вес девушек, у которых была нормальная масса тела (+12 кг). А толщина подкожно-жирового слоя в области пупка была достоверно больше в 1,4 раза. Также имело место снижение суточной двигательной активности девушек, имеющих повышенную массу тела по сравнению с двигательной активностью студенток с оптимальной массой на 25 %.

Наша методика физической реабилитации включала в себя разработанные комплексы силовых упражнений и упражнений по степ-аэробике. В процессе эксперимента использовалась степ-платформа. Занятия проводились во второй половине дня. Были разработаны две программы. Одна программа была

направлена на развитие выносливости, а другая – на развитие силовых способностей, что позволяло решать сразу несколько задач.

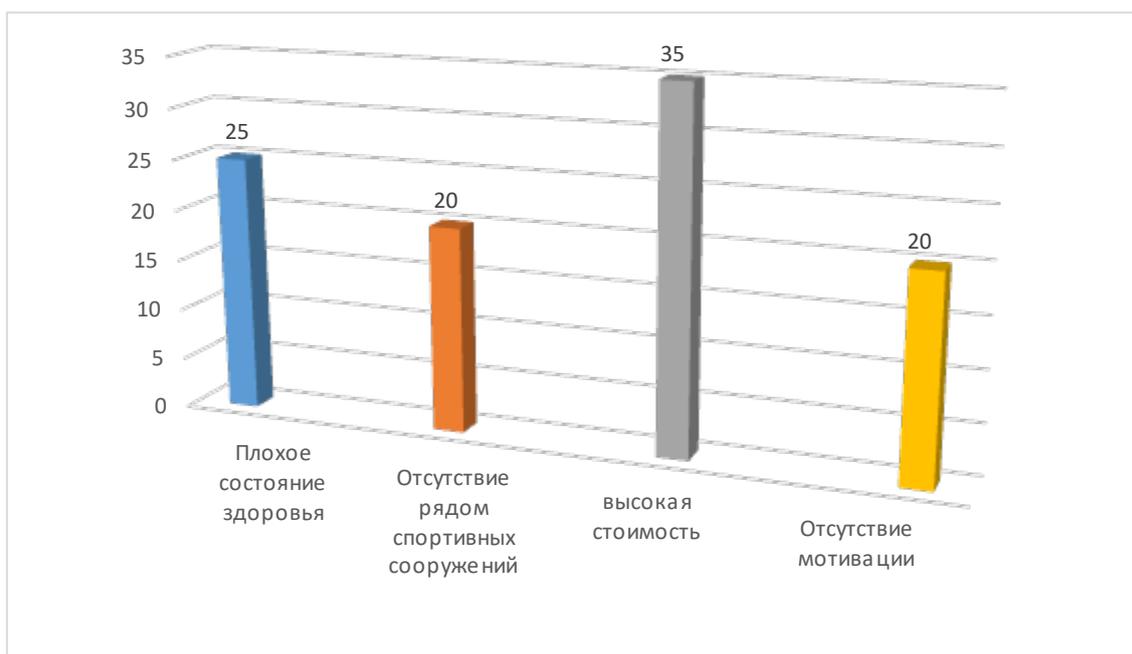


Рисунок 1 – Основные причины отказа девушек заниматься физической культурой в %

Нагрузки увеличивались постепенно за счет двух факторов. Первый фактор заключается в изменении высоты самой платформы. Путем подъема ее всего на пять см автоматически возрастала интенсивность проводимых занятий на 10%. Это один из эффективных методов, используемых для увеличения нагрузки. Но необходимо было учитывать также и физическую подготовленность занимающихся, и их вес. Второй фактор включал в себя выбор используемых физических упражнений.

В основном нагрузка имела аэробную направленность. Частота сердечных сокращений повышалась ступенчато до максимальных величин. Вводились выраженные интервалы для отдыха. Измерение суточной двигательной активности девушек осуществлялось при помощи шагомера. Музыкальное сопровождение имело постоянный темп в течение ряда занятий, но затем в определенные тренировочные моменты наряду с изменением задач менялась мелодия и постепенно увеличивался ее темп по схеме составления различных вариантов программ по степ-аэробике.

По мере того, как постепенно происходило увеличение активности студенток в ходе занятий степ-аэробикой и силовыми упражнениями в течение года масса тела девушек в экспериментальной группе достоверно уменьшилась в 1,4 раза (на 8 кг), также, как и все изучаемые показатели в 1,2-1,3 раза, что позволяет нам рекомендовать данную методику студенткам для снижения избыточной массы тела. Информативными критериями эффективности оздоровительных занятий с девушками 18-20 лет для коррекции веса оказались:

двигательная активность, ИМТ, толщина подкожно-жирового слоя и массовая доля жировой ткани.

*Заключение.* Избыточная масса тела у учащейся молодежи является серьезной проблемой, требующей разработки эффективных методик физической реабилитации. В данной статье были обозначены основные задачи, связанные с данной проблемой, а также предложена методика физической реабилитации. Важно помнить, что каждый случай требует индивидуального подхода и сотрудничества между педагогами, врачами, тренерами и психологами.

#### Литература

1. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой / М.В.Анисимова // Физкультура в школе. – 2018. – № 6. – С. 29-35.
2. Даниел Г. Избыточный вес и ожирение / Г. Даниел. – М.: Бином, 2017. – 240 с.
3. Лисицкая, Т.С. Аэробика / Т.С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2020. – 600 с.
4. Тристан, В.Г. Антропометрические особенности девушек, занимающихся различными видами оздоровительной аэробики / В.Г. Тристан, О.М. Буйкова // Теория и практика физической культуры. – М., 2019. – № 3. – С. 47.
5. Baker C.W., Brownell K.D., 2000. Physical activity and maintenance of weight loss: physiological Mechanisms. In: Bouchard: Physical Activity and Obesity. Champaign IL: Human Kinetics; 2014:311 – 328.
6. World Health Organization. (2018). Obesity and overweight. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

## **ОСОБЕННОСТИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ**

*Д.О. Ейбог, магистрант, 2 курс*

*Научный руководитель – к.п.н., профессор М.В. Воскресенский  
Кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта*

*Актуальность.* Подготовка спортсмена – это многолетний процесс, содержание и структура которого постоянно изменяются в зависимости от возраста спортсмена, его подготовленности и выполнения квалификационных нормативов.

При анализе построения многолетнего тренировочного процесса в различных видах спорта, в том числе и шорт-треке, выявлено, что весь период активных спортивных занятий можно разделить на четыре этапа: начальной подготовки, тренировочный этап, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В ряде источников выделяют дополнительно физкультурно-оздоровительный этап для детей, не достигших возраста зачисления в спортивную школу и этап спортивного долголетия

для спортсменов, систематически тренирующихся и выступающих в соревнованиях.

В доступной научно-методической литературе по шорт-треку есть методические указания по построению годичного цикла тренировки квалифицированных спортсменов [А.И. Безденежных, 1987], по многолетнему построению тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов уровня сборной России [Т.И. Крылова, 2012], юниоров [Ю.В. Разинов, 2010], новичков [М.Д. Чернышева, 2006]. Также подробно освещены вопросы техники и методики ее совершенствования в работах М.В. Воскресенского [2002]. Но обобщенных данных о построении тренировочного процесса с первых лет занятий спортом до этапа высшего спортивного мастерства нами обнаружить не удалось.

*Цель исследования* – изучение и анализ содержания и направленности многолетней подготовки в шорт-треке от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие задачи:

Выявить структуру многолетней подготовки шорттрековиков от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Проанализировать динамику объемов средств различной направленности на различных этапах многолетней подготовки.

Определить структуру годичного тренировочного цикла на этапе высшего спортивного мастерства.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач использовались следующие методы: изучение и анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ протоколов соревнований, анализ документов планирования и учета, методы математической статистики. Исследование проводилось в период с сентября 2022 по апрель 2024 г. на базе «СШОР» и «ШВСМ» г. Твери.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Подготовка шорттрековика представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достигнуть высоких спортивных результатов в избранном виде спортивной деятельности.

Этап **начальной подготовки** имеет важное значение в общей системе многолетней тренировки шорттрековиков. Программа первого года строится из расчета 464 часа, второго – 524 и третьего – 596 часов. На данном этапе максимальная часть времени приходится на общефизическую подготовку (рисунок 1).

Распределение средств общефизической подготовки неравномерное: основной объем приходится на сентябрь-ноябрь (первые месяцы тренировок) и на апрель-июнь, в течение зимних месяцев средства ОФП применяются в разминке и заключительной части, а также в перерывах между выходами на лед.

Объем технической подготовки возрастает с первых занятий, и наибольшее количество часов приходится на зимние месяцы.

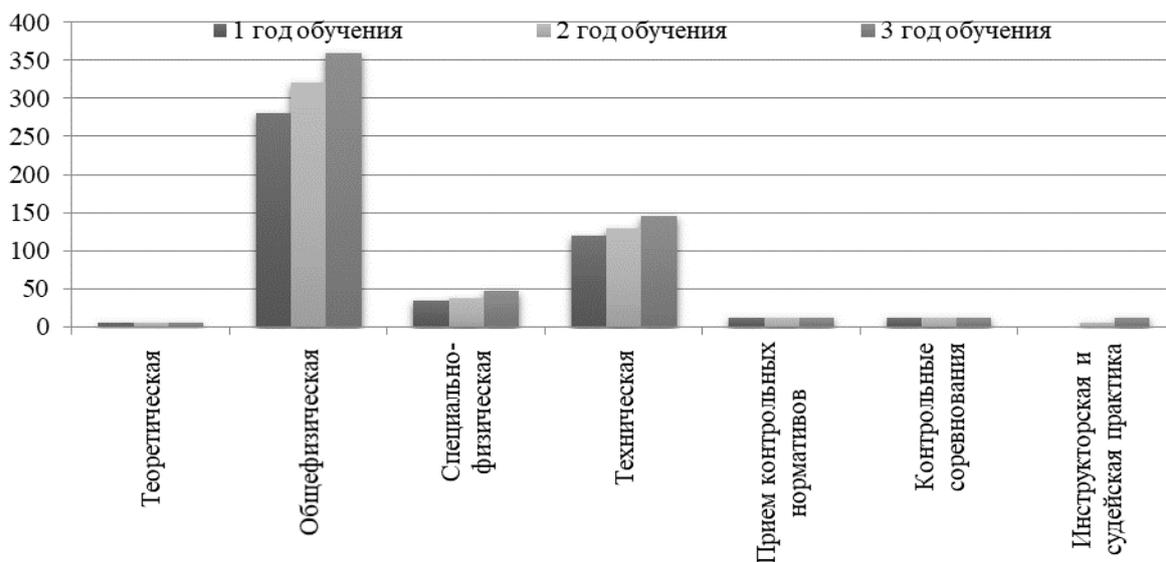


Рисунок 1 – Изменение количества часов, отводимых на различные виды подготовки в течение начального этапа

Заканчивается данный этап переводом в следующую группу при условии выполнения нормативов по обще- и специально-физической подготовленности, а также квалификационного норматива I юношеского разряда.

На **тренировочном этапе** идет неравномерное повышение среднегодовой нагрузки: в первый и второй год этапа общее количество часов составляет 654 и 706, в третий год обучения возрастает до 810, а в четвертый – до 924 часов. Данный факт связывается с выполнением взрослых разрядов (рисунок 2).

Общая физическая подготовка по количеству часов увеличивается в учебно-тренировочных группах, а в процентном – уменьшается. В учебно-тренировочных группах первого года на общефизическую подготовку приходилось 380 часов (58,1 %), во второй год – 390 часов (55,2 %), в третий – 400 (49,4 %) и в четвертый – 430 часов (46,5 %). В рамках ОФП основное внимание по-прежнему уделяется развитию скоростно-силовых качеств, а к этому добавляется еще и задача развития динамической силы.

Количество часов и доля специально-физической подготовки на данном этапе начинают возрастать от 80 часов (12,2 %) в первый год этапа до 220 часов (23,8 %) в четвертый год занятий. В сравнении с предыдущим этапом доля СФП увеличилась с 7,3 до 23,8 %.

Технико-тактическая подготовка по сравнению с предыдущим этапом остается без изменений на уровне 23,8-25,5 % от общего количества часов.

Ледовая подготовка в течение этапа возрастает в 2,7 раза: в первый год спортсмены выполняют объем 450 км за сезон, во второй – 600 км, в третий – 900 км и в четвертый – 1200 км. В сравнении с предыдущим этапом километраж возрос на 400 %.

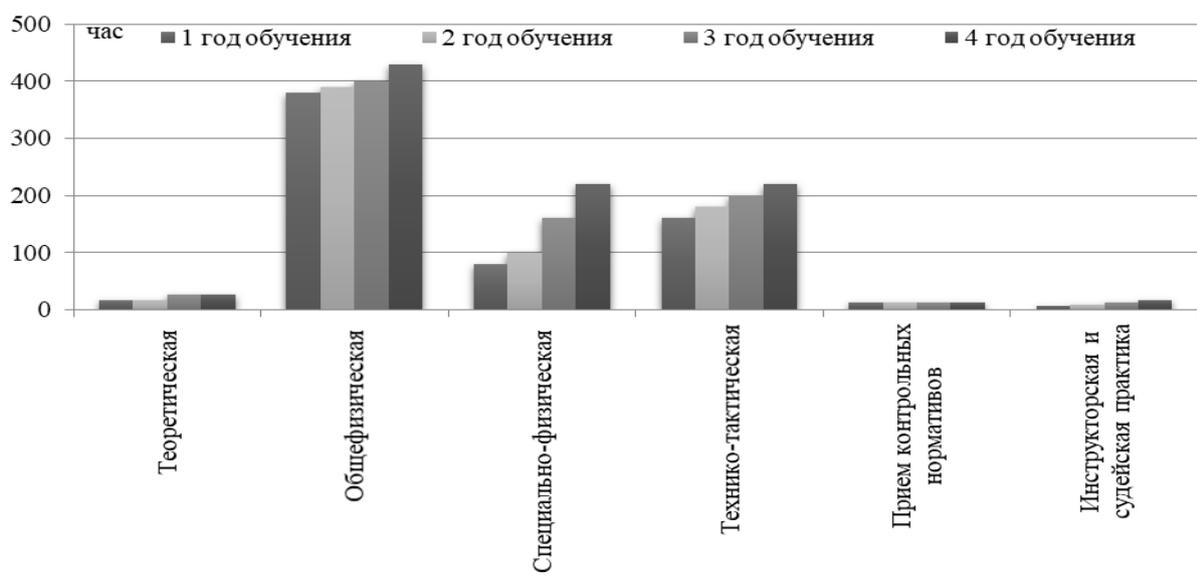


Рисунок 2 – Изменение количества часов, отводимых на различные виды подготовки в учебно-тренировочных группах

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** нагрузки приближаются к максимально возможным. В первый год планируется 1048 часов, во второй – 1220 часов и в третий – 1470 часов.

Происходит увеличение доли общепфизической подготовки как в процентном отношении, так и в отведенных часах. В первый год этапа спортивного совершенствования на общепфизическую подготовку отводилось 508 часов (48,5 %), во второй – 630 часов (51,6 %), в третий – 790 часов (53,7 %) (рисунок 3). Распределение средств общепфизической подготовки неравномерное: велоезда применяется в апреле-июле (200-500 км в месяц), упражнения с отягощениями в общеподготовительном периоде (июнь-август – 20-30 тонн), ускорения – в июле-сентябре.

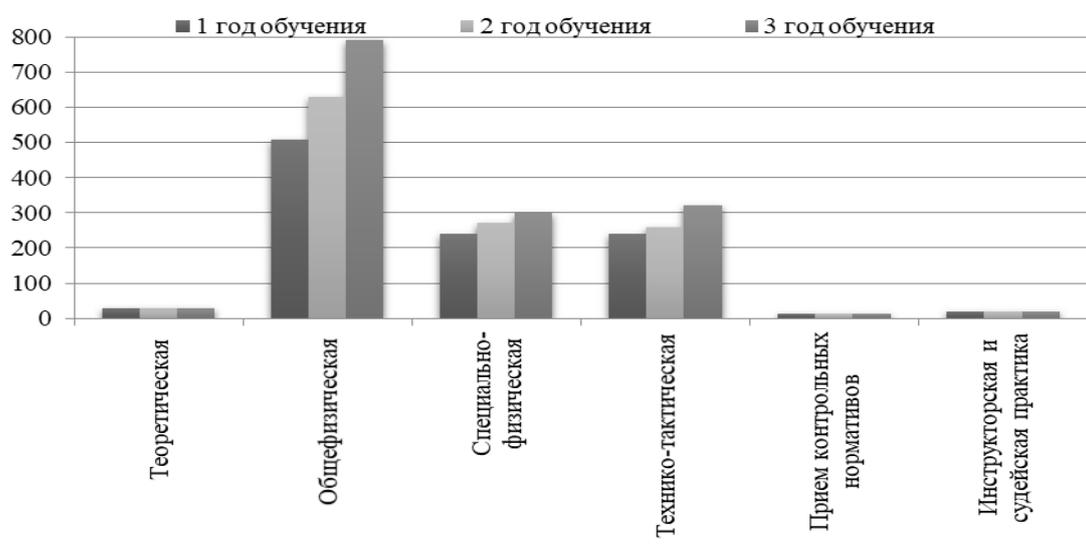


Рисунок 3 – Изменение количества часов, отводимых на различные виды подготовки в течение этапа спортивного совершенствования

Количество часов специально-физической подготовки на данном этапе возрастают с 240 до 300 часов в год, в процентном отношении данный вид подготовки уменьшается с 22,9 до 20,4 %.

Технико-тактическая подготовка по сравнению с предыдущим этапом остается без изменений на уровне 21,3-22,9 % от общего количества часов.

Ледовая подготовка в течение этапа составляет 1300-1420 км за сезон.

Особое внимание следует уделить этапу **высшего спортивного мастерства**, когда спортсмен достигает своих высших результатов. Количество тренировочных часов достигает максимальных значений – 1470 часов в год, количество тренировочных дней составляет 312 (6 дней в неделю), количество тренировочных занятий – 2 в день, дополнительно утром проводится зарядка.

Объем средств общефизической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства составляет 790 часов (53,7 % от общего количества). Основными компонентами общефизической подготовки являлись силовые упражнения со штангой различного веса, легкоатлетический бег на различные дистанции и с различной интенсивностью, прыжковые упражнения. Объем силовых упражнений составил 174 тонны, при этом упражнения со штангой выполнялись при отягощении 15-20 % от собственного веса 35-40 раз, от 45 до 70 % – от 3 до 5-7 раз.

Основным средством специализированной подготовки является непосредственно бег на коньках различной интенсивности. Общий километраж бега на коньках составляет 1420 км, из них в зоне низкой интенсивности 980 км, средней – 374 часа, высокой – 216 часов.

Годичный цикл тренировки шорттрековика имеет стандартную одноцикловую структуру. Подготовительный период начинается 10 мая и заканчивается 30 сентября. Продолжительность подготовительного периода у шорттрековиков составляет семь с половиной месяцев, из которых 59 дней длится общеподготовительный и 170 дней – специально-подготовительный период. Соревновательный период начинается с 1 октября и заканчивается 31 марта. Переходный период продолжается с 1 апреля до 9 мая. Каждый период состоит из ряда мезоциклов определенной направленности, целью которых является постепенное формирование готовности спортсменов к выступлению в соревнованиях.

Анализ динамики тренировочных нагрузок высококвалифицированных шорттрековиков в течение годичного цикла позволил выявить, что наибольший объем выполняется спортсменами в базовый специализированно-физический и специально-втягивающий мезоциклы специально-подготовительного этапа подготовительного периода. В дальнейшем объем применяемых нагрузок уменьшается и увеличивается их интенсивность и специализированность. Основными средствами подготовки являются силовые упражнения с отягощениями от 10-15 до 80-90 % от собственного веса, легкоатлетический бег различной интенсивности и непосредственно бег на коньках.

Таким образом, изучив соотношение средств общей и специальной физической и технической подготовки, выявлено, что от этапа начальной

подготовки к этапу высшего спортивного мастерства повышается как среднегодовой объем нагрузки, так и объем отдельных видов подготовки. Распределение средств различных видов подготовки в течение года подчинено стандартной одноцикловой схеме.

#### Литература

1. Безденежных, А.И. Бег на коньках на короткой дорожке (шорт-трек). Организация тренировочного процесса и соревнований: метод. реком. для слушателей ВШТ, ФПК и ст-тов ГЦОЛИФКа /А.И. Безденежных, Б.А. Стенин, С.Ф. Степанов. – М., 1987. – 24 с.
2. Воскресенский, М.В. Биодинамические детерминанты структуры двигательных действий шорттрековика и технология ее реализации в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / М.В. Воскресенский. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 206 с.
3. Крылова, Т.И. Инновационные модели управления общей и специальной физической подготовкой квалифицированных шорттрековиков в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.И. Крылова. – Смоленск, 2012. – 22 с.
4. Разинов, Ю.И. Методы текущего контроля для коррекции тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки 18-19-летних спортсменов, специализирующихся в шорт-треке: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.И. Разинов. – М., 2010. – 24 с.
5. Чернышева, М.Д. Содержание и направленность физической и технической подготовки юных шорттрековиков 9-11 лет на этапе начальной специализации: дис. ... канд. пед. наук / М.Д. Чернышева. – Смоленск, 2006. – 211 с.

### **РАЗРАБОТКА ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ТУРИЗМА В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

*А.А. Емельяненко, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.ф.н., доцент А.А. Бескостова  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования обусловлена тем, что в настоящее время все имеющиеся патриотические мероприятия, проводимые в общеобразовательных школах, не покрывают всю необходимую потребность. Одним из средств патриотического воспитания может выступать туристская деятельность. Несмотря на высокую практическую значимость и академическую продуктивность, направление устойчивого туризма пока не получило достаточного внимания в России.*

*В связи с этим разработка туристско-спортивного мероприятия патриотической направленности для подрастающего поколения будет*

способствовать развитию патриотизма, физических качеств, социальных навыков.

*Цель исследования* – обосновать эффективность применения средств спортивно-оздоровительного туризма в патриотическом воспитании подрастающего поколения.

*Методы исследования.* Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы (дедукция, индукция, анализ и синтез).

*Практическая значимость* заключается в том, что разработка туристско-спортивного мероприятия патриотической направленности для подрастающего поколения существенно повысит уровень патриотизма и здоровья обучающихся. Основные выводы и положения могут применяться советниками по воспитательной работе в общеобразовательных школах, педагогами дополнительного образования, учителями-предметниками, тренерами-преподавателями в практической деятельности.

*Результаты исследования.* Детско-юношеский туризм – это туризм с детско-юношескими группами. Он является средством гармоничного развития детей (лиц, не достигших возраста 14 лет), девушек и юношей (лиц, не достигших возраста 18 лет), реализуемым в форме отдыха и общественно-полезной деятельности с оздоровительно-рекреационными, учебными, познавательными, физкультурно-спортивными и иными целями [3].

Важность и значение детско-юношеского туризма раскрываются через его функции:

- познавательная – дети приобретают новые знания, используя средства туризма;
- коммуникативная – базируется на обмене знаниями, ценностями, культурными концепциями;
- рекреационная – туризм способствует восстановлению духовных, психических и физических сил организма человека, утраченных в процессе жизнедеятельности;
- аксиологическая – реализующаяся посредством приобщения участников путешествия к мировым ценностям, что способствует духовному совершенствованию личности, эстетическому развитию;
- воспитательная – способствующая формированию и развитию личностных качеств детей;
- культурная – обеспечивающая сохранение культурного наследия [1].

Туристско-спортивные мероприятия – это спортивные соревнования, тренировочные и учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов, а также мероприятия, проводимые Федерацией, региональными отделениями Федерации в целях популяризации спортивного туризма.

К туристско-спортивным мероприятиям относят:

- туристский слет – сбор туристов в определенном месте на природе для выполнения предварительно намеченной программы;
- соревнования по спортивному туризму – выявление сильнейших спортсменов и спортивных групп при прохождении спортивных туристских маршрутов и дистанций путем организации спортивного судейства с подведением итогов и оформлением протокола результатов;
- туристские походы и путешествия – путешествия с активным способом передвижения в отдаленных от мест жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целями;
- туристские фестивали и праздники – это мероприятия, проводимые для туристов и путешественников, с целью обмена опытом, общения, обучения и развлечения, а также для привлечения внимания к туризму как к сфере отдыха и развлечения [2].

Каждый участник туристско-спортивного мероприятия должен быть ознакомлен с Положением и Условием о соревнованиях и строго выполнять такие требования, как знание основных правил, требований к спортивной одежде или другой атрибутике, соблюдение правил внутреннего распорядка, дисциплины в спортивных помещениях и на спортивных площадках [4].

Туристская деятельность – это вид досуговой, познавательной и социально-культурной деятельности, в рамках которой существует возможность гармонично и в свободной форме развивать социально-адаптированного гражданина, патриота своей Родины.

Туристская деятельность патриотической направленности изначально должна содействовать:

- формированию патриотизма, заботливого отношения к природе, историческому и культурному наследию;
- приобщению к историко-исследовательской деятельности;
- сохранности исторической памяти нашего народа;
- совершенствованию духовно-нравственных, моральных и культурных свойств личности;
- социальной компетентности;
- гражданской активности.

Таким образом, туристско-спортивные мероприятия в патриотическом воспитании подрастающего поколения играют важную роль.

Туристско-рекреационный потенциал – это совокупность природных, культурно-исторических и социально-экономических предпосылок для организации туристской деятельности на определенной территории.

Для определения туристско-рекреационного потенциала Ярцевского района нами были использованы технологический метод определения ландшафтно-рекреационного потенциала и анализ культурных и природных ресурсов исследуемого района.

Результаты оценки ландшафтно-рекреационного потенциала Ярцевского района по методике А.И. Тарасова представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки ландшафтно-рекреационного потенциала Ярцевского района по методике комплексной (интегральной) рекреационной оценке лесных ландшафтов (А.И. Тарасов, 1986)

Компоненты оценки	Количество баллов
1. Состав и структура насаждений	5
2. Преобладающая порода	5
3. Поляны, опушки, лужайки	10
4. Водные объекты	5
5. Рельеф	5
6. Памятники природы и культуры	5
7. Проходимость	10
8. Отдаленность от города	10
9. Благоустройство	5
10. Загрязнение	5
11. Дефицитность лесов	5

\* составлено автором

Суммарное количество баллов по всем показателям – 70. Это характеризует Ярцевский район как территорию хорошего рекреационного качества.

В результате анализа культурных и природных ресурсов Ярцевского района было выявлено, что имеющиеся объекты позволяют качественно реализовывать туристскую деятельность на данной территории.

Для проведения туристско-спортивного мероприятия патриотической направленности нами выбрана территория Суетовского сельского поселения, находящаяся в составе Ярцевского района Смоленской области.

Детский туризм в Ярцевском районе пребывает в стадии становления и по этой причине сталкивается с трудностями, сдерживающими его развитие. Однако, в последние годы наблюдается положительная динамика в развитии детского туризма как Смоленской области в целом, так и в Ярцевском районе.

При решении третьей задачи нами было разработано туристско-спортивное мероприятие патриотической направленности «Юный патриот», которое рассчитано на обучающихся 5-8 классов, из которых выделены 2 возрастные группы – младшая (5-6 классы) и средняя (7-8 классы). От класса допускается две команды, в составе 4 человек.

В первой части мероприятия запланирован просмотр видеоролика на патриотическую тему, адресованный всем школьникам.

Туристско-спортивное мероприятие проводится в формате рогейна. Команды самостоятельно выбирают варианты пути движения по пришкольной территории, для того чтобы взять максимальное количество контрольных пунктов за контрольное время и заработать наибольшее количество баллов.

На каждой станции существует своя система оценивания. На карте участникам видна стоимость каждого контрольного пункта в баллах.

Всего на дистанции 10 КП, которые содержат задания на проверку физической подготовленности и знаний событий периода Великой Отечественной войны, городов-героев России, военно-мемориальных и памятных объектов Ярцевского района, а также техники вязки туристских узлов и транспортировки пострадавшего на носилках.

Победители патриотического праздника будут определены по максимальному количеству набранных баллов.

Главная особенность проведения данного туристско-спортивного мероприятия заключается в том, что задания из разработанного патриотического праздника могут быть проведены в любой общеобразовательной школе для средних классов или в рамках внеурочного процесса классными руководителями любого образовательного учреждения Ярцевского района.

Таким образом, можно констатировать, что данный формат мероприятия можно провести в любой образовательной организации на территории РФ, в том числе и во вновь присоединенных регионах, при этом одной из рекомендаций является включение заданий по истории родного края.

#### Литература

1. Бардин, К.В. Азбука туризма: учебно-методическое пособие / К.В. Бардин. – М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2004. – 198 с.
2. Белоусов, А.В. Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие / А.В. Белоусов. – Томск: ТПУ, 2009. – 136 с.
3. Долженко, Г.П. История туризма: учебник для вузов / Г.П. Долженко, Ю.С. Путрик, А.И. Черевкова. – М.: Юрайт, 2021. – 227 с.
4. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2002. – 361 с.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПРИМЕРЕ ПРОГРАММЫ «ДИОПТР» В СОВРЕМЕННОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ**

*О.К. Жилина, студент, 3 курс  
Научный руководитель – старший преподаватель Н.А. Зрыбнев  
Кафедра теории и методики биатлона и стрельбы*

*Цель исследования:* рассмотреть особенности применения цифровых технологий в тренировочном процессе на примере использования программы «Диоптр» в стрелковом спорте.

*Объект исследования:* тренировочный процесс с внедрением в него цифровых технологий, в том числе программы «Диоптр». А также результаты ее применения на испытуемых спортсменах-добровольцах.

*Предмет исследования:* необходимость внедрения цифровых технологий в учебно-тренировочный процесс, на примере использования программы «Диоптр».

*Гипотеза исследования:* использование данной программы и иных цифровых технологий в современных тренировках способно ускорить овладение необходимыми для спортивной деятельности навыками и ускорению достижения стабильного результата в стрельбе.

*Практическая значимость:* использование цифровых технологий в процессе обучения дает возможность тренеру или преподавателю затрачивать меньшее количество времени на формирование устойчивого и правильного навыка в прицеливании, а также оптимизировать процесс подготовки спортсмена.

*Актуальность исследования:* внедрение цифровых технологий позволит облегчить учебно-тренировочный процесс, ускорить сбор и обработку информации, повысить наглядность, а также простимулировать подопечных к осознанности и самоанализу.

*Введение.* Несмотря на определенные трудности, связанные с организационно-методическими и материальными аспектами интеграции современных цифровых технологий в учебный процесс, эти инновации привлекают внимание большого количества специалистов в области физического воспитания и спорта. В данном контексте становится все более важной потребность перейти от традиционных методов обучения, ориентированных на усвоение определенных знаний и навыков, к использованию современных компьютерных и информационно-коммуникационных технологий. Эти средства позволяют более эффективно осуществлять сбор, обработку и передачу информации, проводить самостоятельную работу и самообразование, а также качественно изменить содержание, методы и формы организации тренировок.

Для лучшего рассмотрения данного вопроса, мы решили исследовать данный вопрос в области стрелкового спорта, как наиболее близкой для нас. В процессе изучения, мы выяснили, что на сегодняшний день наиболее распространенными цифровыми технологиями в данном виде является тренажер «SCATT», а также, некоторыми специалистами используется программа «Диоптр».

Из-за меньшей требовательности и простоты в обращении, именно программа «Диоптр», была выбрана для иллюстрации рассматриваемого вопроса. Конечно, «SCATT» способен дать тренеру более полное видение разных аспектов тренировки, однако значительным минусом является высокая стоимость и прихотливость к электронному оборудованию необходимому для отображения.

Программа исследования:

1. Определить настройки для проведения исследования.
2. Провести вводную лекцию для участников.
3. Провести эксперимент.
4. Обработать результаты и сделать выводы.

После установки и дополнительного изучения работы программы, нами были выбраны следующие настройки: время прицеливания – 5 секунд, время принятия решения – 3 секунды, количество выстрелов – 10, дискретность перемещения мушки – 0,5 секунд.

После определения с программой и настройками, используемыми в исследовании, нами были набраны 4 группы по 5 добровольцев. В первые две группы вошли студенты 1-4 курса бакалавриата и 1-2 курса магистратуры СГУС, не имевшие ранее опыта тренировок по пулевой стрельбе. А в третью и четвертую, студенты проходившие стрелковую подготовку в рамках общего курса обучения (1 и 2 отделения ФКиС СГУС).

Далее, после вводной лекции, были группы повторно разделены, группа 1 и группа 3 для прохождения этапа обучения работе с пеньковой мушкой, а группа 2 и группа 4 работали с кольцевой мушкой.

Результаты первого этапа эксперимента:

Таблица 1 – Результат группы 1 на этапе изучения (студенты без опыта, работа с кольцевой мушкой)

Испытуемый	Этап 1	Этап 2	Этап 3	Этап 4	Этап 5	Этап 6	среднее
О.К	8	4	10	5	7	6	5,8
В.Р	10	7	7	10	6	9	8,1
А.Ж	7	8	8	9	5	4	6,5
К.В	6	7	7	7	6	4	6,3
С.В	6	7	7	6	7	4	6,1
Средний рез. группы							6,56

Таблица 2 – Результат группы 2 на этапе изучения (студенты без опыта, работа с пеньковой мушкой)

Испытуемый	Этап 1	среднее					
Н.А	10	8	9	9	9	8	8,8
К.Ж	9	9	9	9	9	9	9
А.Д	8	9	9	8	9	8	8,5
Д.С	8	8	9	9	8	7	8,1
В.Н	8	8	7	8	8	7	7,6
Средний рез. группы							8,4

Таблица 3 – Результат группы 3 на этапе изучения  
(студенты с опытом, работа с кольцевой мушкой)

Испытуемый	Этап 1	Этап 2	Этап 3	Этап 4	Этап 5	Этап 6	среднее
И.С	6	7	8	8	5	7	6,8
К.К	8	7	7	7	7	8	7,3
Н.О	5	7	6	9	9	7	7,1
В.И	6	9	8	6	8	10	7,8
Р.Е	9	6	7	7	7	8	7,3
Средний рез. группы							7,26

Таблица 4 – Результат группы 4 на этапе изучения  
(студенты с опытом, работа с пеньковой мушкой)

Испытуемый	Этап 1	Этап 2	Этап 3	Этап 4	Этап 5	Этап 6	среднее
К.С	10	7	8	8	10	8	8,5
В.К	8	9	9	9	9	9	8,8
О.Л	10	10	8	8	9	7	8,6
В.В	7	8	7	9	8	10	8,1
Б.Р	9	10	6	8	8	9	8,3
Средний рез. группы							8,46

Результаты второго этапа.

Таблица 5 – Результат группы 1 на этапе тестирования  
(студенты без опыта, работа с кольцевой мушкой)

Испытуемые	Этап 1	Этап 2	Этап 3	Этап 4	Этап 5	Этап 6	среднее
О.К	10	8	9	8	9	9	8,9
В.Р	10	9	10	8	7	7	8,5
А.Ж	9	9	10	10	10	7	9,1
К.В	10	10	10	7	8	7	8,6
С.В	8	8	10	9	9	10	9
Средний рез. группы							8,82

Таблица 6 – Результат группы 2 на этапе Тестирования  
(студенты без опыта, работа с пеньковой мушкой)

Испытуемый	Этап 1	среднее					
Н.А	10	9	9	9	9	9	9,1
К.Ж	9	9	10	8	10	10	9,3
А.Д	9	9	10	8	9	9	9
Д.С	8	9	9	9	9	9	8,8
В.Н	10	10	10	10	9	10	9,8
Средний рез. группы							9,2

Таблица 7 – Результат группы 3 на этапе тестирования  
(студенты с опытом, работа с кольцевой мушкой)

Испытуемый	Этап 1	Этап 2	Этап 3	Этап 4	Этап 5	Этап 6	среднее
И.С	8	7	8	8	8	9	8
К.К	8	8	7	9	9	6	8
Н.О	10	7	8	8	9	9	8,5
В.И	7	9	8	7	9	9	8,1
Р.Е	9	8	10	7	10	8	8,6
Средний рез. группы							8,24

Таблица 8 – Результат группы 4 на этапе тестирования  
(студенты с опытом, работа с пеньковой мушкой)

Испытуемый	Этап 1	Этап 2	Этап 3	Этап 4	Этап 5	Этап 6	среднее
К.С	9	9	9	9	9	9	9
В.К	10	9	9	8	8	8	8,6
О.Л	10	10	10	10	10	10	10
В.В	9	8	9	9	10	10	9,1
Б.Р	10	10	8	10	10	9	9,5
Средний рез. группы							9,24

Также, для оценки удобства использования программы «Диоптр» всем испытуемым после проведенного испытания было предложено подробнее ознакомиться с программой и ответить на следующие вопросы:

1. Работа с каким видом мушки была для вас наиболее интуитивно понятной?

А) с кольцевой мушкой; Б) с пеньковой мушкой;

2. Работа с каким типом мушки оказалась для вас наиболее легкой?

А) с кольцевой мушкой; Б) с пеньковой мушкой;

3. Работа с каким типом мушки вам наиболее понравилась?  
А) с кольцевой мушкой; Б) с пеньковой мушкой;

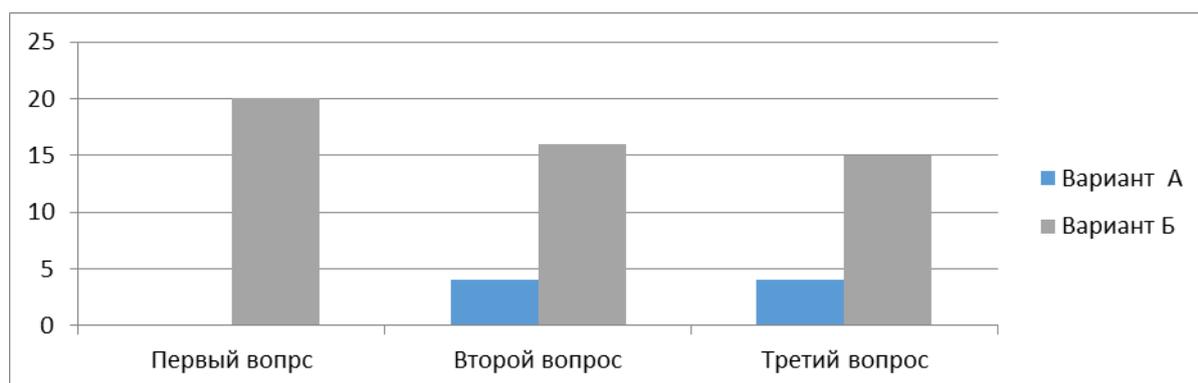


Рисунок 1 – «Результаты опроса испытуемых»

*Выводы.* На начальных этапах обучения прицеливанию лиц, не имевших весомого стрелкового опыта, программа «Диоптр» показала свою эффективность. Участники эксперимента показали прирост количественного результата очков на переходе от режима обучения к тестовому режиму, что свидетельствует о начале формирования навыков прицеливания и анализа смещения мушки. Сравнение результатов экспериментальных групп показало, что наибольшего результата достигли группы испытуемых, работавших с пеньковой мушкой. Поэтому, по нашему мнению, она больше подходит для начального этапа обучения.

На основе результатов опроса тестируемых, мы рекомендуем начинать обучение прицеливанию с помощью пеньковой мушки, как с наиболее понятной и удобной для групп начального этапа обучения. На основании этих результатов мы сделали вывод, что режиму работы с кольцевой мушкой необходима доработка или же разработка дополнительных методических указаний.

#### Литература

1. Зрыбнев Н.А. Теория технической подготовки стрелка в стрельбе из спортивного пистолета: учебное пособие / Н.А. Зрыбнев. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 292 с.
2. Зрыбнев Н.А. Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелка-пулевика: учебное пособие / Н.А. Зрыбнев. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 120 с.: ил.
3. Корх А.Я. Спортивная стрельба: учеб. для ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.: ил.
4. Лисин В.С. Пулевая стрельба: учебно-методическое пособие / В.С. Лисин, Стрелковый союз России – 314 с.: ил. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_17.htm](https://shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.htm).

## ОЦЕНКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

*П.А. Захарова, студент, 1 курс  
Научный руководитель – старший преподаватель С.В. Артюгин  
Кафедра теории и методики спортивных игр*

Баскетбол – крайне требовательный вид спорта в отношении физиологии, физической формы и биомеханики. С физической точки зрения успешность игровых действий баскетболиста зависит от целого ряда физических и психологических качеств: силовых, координационных, технических, общей и специальной выносливости, психологической устойчивости и т. д.

Основные виды двигательной активности в баскетболе:

- ускорения и остановки;
- прыжки и приземления;
- смена направления движения;
- борьба за подбор;
- технические навыки (дриблинг, броски, передачи).

Существует огромное количество тестов для оценки наиболее применимых в баскетболе физических качеств (сила, скорость, баланс и координация, гибкость, выносливость, технические навыки), применяемых в профессиональных и студенческих командах [1].

Однако простое тестирование и традиционная статистика игр не дают полной информации, позволяющей по-настоящему оценить игру команды или отдельных игроков, оценить степень прогресса и улучшений. По-настоящему важными являются те статистические данные, которые предоставляются игрокам команды, совместно с тренерским штабом рассматриваются, разбираются, а затем определяются, как они влияют на их игру.

Очень важно определить приоритеты, которые окажут наибольшее влияние на игру команды, и найти способ реализовать их с помощью имеющегося оборудования и персонала. Мы твердо убеждены, что то, что измеряется – улучшается [2].

*Объект исследования.* Учебно-тренировочная деятельность женской сборной команды Смоленского государственного университета спорта по баскетболу.

*Предмет исследования.* Система оценки учебно-тренировочной деятельности женской сборной команды СГУС по баскетболу.

*Цель исследования.* Повысить результативности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности баскетболисток СГУС на основе внедрения системы оценки учебно-тренировочной деятельности.

Акцент сделан на ежедневном учете показателей учебно-тренировочной деятельности игроков (уровня специальной физической подготовленности, результативности бросков с ближней, средней и дальней дистанции, выполнения игровых заданий и т. д.), подведения еженедельного итога

тренировочной деятельности с условием выявления лучших игроков по данным показателям подготовки.

Для достижения поставленной цели были предложены следующие задачи:

1. Изучить особенности системы оценки учебно-тренировочной деятельности, разработанной на основе ежедневной оценки технико-тактических показателей учебно-тренировочной деятельности игроков.

2. Применить данную систему оценки в учебно-тренировочной деятельности команды.

3. Оценить полученные результаты.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Видеоконтроль учебно-тренировочной деятельности.

4. Методы математической статистики.

Наша идея заключается в том, чтобы в течение недели тренировок игроки набирали очки по следующей системе подсчета:

– Двухочковые мячи (+2 за попадание, -1 за промах);

– Трехочковые броски (+3 за попадание, -1 за промах);

– Штрафные броски (+1 за попадание, -1 за промах);

– (+1 очко) за каждый защитный подбор, блокшот, перехват, фол в защите, командную победу, выполнение задачи, обозначенной тренером, за выдающуюся игру, которая не была упомянута или просто за то, что нужно подчеркнуть при выполнении различных игровых упражнений;

– (+2 балла) за каждый подбор в атаке, атаковую передачу;

– (- 2 очка) за потери, фолы в нападении.

В конце недели игрок, набравший наибольшее количество очков, получает тренировочную майку желтого цвета и становится «Игроком недели» на тренировках следующей недели.

Анализируя еженедельные показатели учебно-тренировочной деятельности, мы сможем точно сказать, какие показатели претерпели изменения, а также сможем оценить степень эффективности тех или иных упражнений.

Таким образом, система оценки учебно-тренировочной деятельности позволит оценить текущий уровень подготовки спортсменов, а также отследить прогресс и улучшение показателей различных видов подготовки, а также эффективность применяемых средств.

#### Литература

1. Кривцун А.В., Бойдаков Р.В., Вареводов С.С. Программа тестирования баскетболистов. Методические рекомендации для тренеров и врачей. – Минск: ОО Белорусская федерация баскетбола, 2013.

2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. – Москва, 2009. – С. 91-92.

## АНАЛИЗ ВИДОВ ТУРИЗМА В КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

*А.А. Иванушенкова, студент, 5 курс  
Научный руководитель – к.ф.н., доцент А.А. Бескостова  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования.* Калининградская область благодаря своему географическому положению совмещает в себе природные красоты, благоприятный климат, несмотря на то, что Балтийское море северное и многовековую историю, за счет которой регион пропитан культурой различных эпох. В совокупности все эти факторы благоприятно влияют на развитие всевозможных видов туризма.

*Цель исследования* – проанализировать актуальные и перспективные для развития виды туризма в Калининградской области.

*Методы исследования.* Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы (дедукция, индукция, анализ и синтез).

*Результаты исследования.* В Калининградской области представлены следующие виды туризма:

- культурно-познавательный;
- рекреационный и лечебно-оздоровительный;
- сельский туризм;
- экологический туризм;
- активный туризм;
- событийный туризм;
- гастрономический туризм [3].

Рассмотрим каждый вид туризма подробнее.

Культурно-познавательный туризм – вид туризма, представляющий собой путешествия с целью посещения и ознакомления с объектами материального и нематериального культурного наследия, а также объектами современной культуры и событиями культурной жизни разных народов.

Калининградская область богата на объекты истории и культуры, расширить кругозор можно, к примеру, посетив органнй концерт в Кафедральном соборе на «острове Иммануила Канта», Синагогу, экскурсии по Кирхам и Фортам, различные музеи, полюбоваться современной архитектурой Рыбной деревни или отправится на экскурсию по прибрежным городам.

Рекреационный туризм – вид туризма, связанный с перемещением людей с целью восстановления физических сил, отдыха.

Морское побережье Калининградской области имеет большой туристический ресурс. Температура воды в Балтийском море летом составляет от 18 до 21 градуса Цельсия, а в Куршском заливе прогревается быстрее и в среднем на 2-3 градуса Цельсия выше.

Балтийское море за счет температуры воды оказывает закаливающее организм действие, что положительно сказывается на дыхании, нормализует артериальное давление, улучшает сердечную деятельность. Лечебные грязи торфяного месторождения, насыщенные солями и микроэлементами также благоприятно влияют на организм человека. Благодаря этим факторам курортно-санаторный отдых в Калининградской области достаточно развит [1].

Природные условия Калининградской области позволяют отдыхать и лечиться здесь в любое время года. Оздоровлению и прекрасному отдыху способствуют мягкий приморский климат, богатая солями и микроэлементами морская вода, минеральные воды и лекарственные травы.

На морских федеральных курортах Светлогорск – Отрадное и Зеленоградск функционируют отлично оборудованные бальнеотерапевтические центры.

Они предлагают более 100 видов медицинских услуг в сочетании с различными программами лечения и восстановления. Используются естественные факторы: специфический климат, богатая солями и микроэлементами морская вода, лечебная грязь, минеральные воды, лекарственные травы. Кроме традиционных методов, применяется лечение янтарем.

Сельский туризм – это вид туризма, который предполагает временное пребывание туристов в сельской местности с целью отдыха и/или участия в сельскохозяйственных работах.

Сейчас во всем мире набирает популярность сельский туризм, Россия и Калининградская область в частности не исключение. Развитие фермерского туризма в Калининградской области позволит обеспечить сельских жителей работой и достаточным уровнем дохода, а городских жителей – доступным и качественным отдыхом. Кроме того, Калининградская область обладает достаточным природным и культурно-историческим потенциалом и выгодным географическим положением, необходимыми для привлечения иностранных туристов. Одновременно развитие сельского туризма на территории Калининградской области способно снизить значительную нагрузку с побережья Балтийского моря во внутренние районы. Фермерские хозяйства могут стать при этом не только поставщиками продуктов, но и обеспечить туристов жильем.

Сегодня в области более 60 усадеб, готовых принять гостей. Это гостевая усадьба «Гильге», «Красная мельница», «Дом лесника» в Полесском районе; гостевой дом «Лесная поляна» в Славском районе; олений хутор «Мушкино» в Багратионовском районе; гостевые дома «Геллиан», «Постоялый двор» и «У озера» в Зеленоградском районе; «Усадьба Воронеж», гостевой дом «Охота» в Гурьевском районе.

В усадьбах можно взять напрокат велосипед, заняться рыболовством или охотой, арендовать байдарки, попробовать продукты собственного производства, сходить в мини-зоопарк с домашними животными.

Данный вид туризма предполагает погружение в быт и культуру фермеров, чистый воздух и труд, к примеру, выращивание продуктов

на грядках или уход за животными. Сельский туризм также положительно влияет на экономику региона и оказывает поддержку малому предпринимательству.

Экологический туризм – форма туризма, сфокусированная на посещении относительно незатронутых антропогенным воздействием природных территорий. Калининградская область, пожалуй, одно из немногих мест в Европе, где на ограниченной территории сосредоточено такое количество уникальных объектов экотуризма.

Одна из самых знаменитых природных достопримечательностей Калининградской области – национальный парк Куршская коса. Узкая песчаная пересыпь, отделяющая Куршский залив от Балтийского моря, признана объектом всемирного наследия ЮНЕСКО, является самой длинной песчаной пересыпью в мире. «Магнит» для путешественников, желающих насладиться природой [3].

Активный туризм – туризм с использованием активных видов путешествия, предусматривает виды отдыха и путешествий, развлечений, спорта требующие значительного физического напряжения. Активный отдых в нынешнее время очень пользуется спросом, когда помимо отдыха и эстетического наслаждения пейзажами, человек хочет испытать яркие эмоции. Активный отдых для местных жителей и гостей доступен практически во все сезоны. В Калининградской области масса вариантов того, как провести отпуск в движении, к примеру, сап-серфинг, яхтинг, морская и речная рыбалка, велосипедные туры, конные прогулки, воздушный отдых, походы [1].

Неожиданное развитие в регионе получил активный подводный отдых – дайвинг. Здесь расположено множество центров и школ дайвинга, которые предлагают свои услуги туристам с любым уровнем подготовки. По окончании обучения дайверы получают сертификат международного образца. Наиболее популярное среди дайверов место для погружения – Янтарное озеро. Это искусственный котлован, в котором можно увидеть подводный лес, обросший ракушками и водорослями, и затопленные строения. Опытные дайверы-экстремалы погружаются в акватории Балтийска.

Здесь расположено множество центров и школ дайвинга, которые предлагают свои услуги туристам с любым уровнем подготовки. По окончании обучения дайверы получают сертификат международного образца.

Погружение под воду с аквалангом в местных водах открывает не просто чарующий подводный мир, населенный разноцветными рыбками. Сюда приезжают на отдых, чтобы увидеть подводный лес Янтарного озера. Под толщей воды этого водоема находятся деревья, части построек, затопленные лодки. А самые удачливые могут найти на самом дне кусочки янтаря.

Событийный туризм – это вид туризма, поездки при котором приурочены к каким-либо событиям.

Спортивные события, концерты любимых исполнителей, театральные постановки, фестивали, реконструкции военных событий – небольшая часть того, что проводится в регионе для жителей и гостей.

Гастрономический туризм – вид туризма, основная цель которого знакомство с той или иной страной через призму национальной гастрономии. Для гастрономического туриста еда – в первую очередь категория культуры. С такой позиции традиционная кухня воспринимается в связи с историей, религией, экономикой, политикой, обычаями, легендами и другими факторами, формирующими уникальную идентичность страны или региона [2].

Если обратиться к истории Калининградской области, в которой переплетаются четыре гастрономические культуры: прибалтийская, немецкая, советская и современная российская, то несложно понять, почему представлено такое разнообразие национальных блюд. Здесь представлено и пивоваренное ремесло, переносящее в немецкий Кенигсберг. Рыба – самая главная гастрономическая достопримечательность, морепродукты, сыры, мясные блюда, супы, знаменитый Калининградский марципан.

Гастрономический туризм в Калининграде предлагает уникальную возможность познакомиться с регионом, местной кухней и культурой.

Все виды туризма, которые представлены в Калининградской области, легко комбинируются между собой, за счет чего можно создавать новый турпродукт, учитывающий конъюнктурные изменения туррынка и индивидуальные потребности туристов.

#### Литература

1. Активный отдых в Калининграде и области. Туристический портал Калининградской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://visit-kaliningrad.ru/charm/activities>. – 19.02.2024.
2. Бескостова, А.А. Особенности организации и основные направления гастрономических туров / А.А. Бескостова, З.В. Васильева, Л.В. Высоцкая // НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК МГУСИТ: СПОРТ, ТУРИЗМ, ГОСТЕПРИИМСТВО. – № 2 (76). – 2023. – С. 131-139.
3. Постникова Е.А. Туристско-рекреационные возможности Калининградской области // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016027652?ysclid=lssjkgj2er807787283>><https://scienceforum.ru/2016/article/2016027652?ysclid=lssjkgj2er807787283>. – 19.02.2024.

# МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА 3000 МЕТРОВ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Н.А. Калганов, студент, 4 курс*  
*Научный руководитель – старший преподаватель Е.В. Парфианович*  
*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Актуальность.* Рациональное соотношение тренировочных нагрузок обеспечивает комплексное их воздействие на формирование высокого уровня физической подготовленности бегунов на средние дистанции, влияние которых обусловлено сложностью взаимодействия тренировочных эффектов, что определяют актуальность и своевременность настоящего исследования [1].

*Цель исследования* – теоретическое и экспериментальное обоснование совершенствования спортивной подготовки бегунов на 3000 м с/п на этапе спортивного совершенствования.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать динамику параметров тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки бегунов на 3000 м с/п.
2. Выявить изменения показателей физической подготовленности и спортивной результативности в годичном макроцикле у бегунов на 3000 м с/п.
3. Определить изменения показателей физической подготовленности в годичном цикле тренировки бегунов на 3000 м с/п.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания (тесты); антропометрия; видеосъемка; методы математической статистики.

Эксперимент проводился с октября 2022 года по февраль 2024 года на базе БУ ОО СШОР № 1 г. Орел, в эксперименте приняли 8 человек на этапе высшего спортивного мастерства.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Тренировку следует рассматривать как процесс управляемый. Управление будет эффективным, если тренер получит информацию о физическом состоянии спортсмена, об изменении его работоспособности, о величине тренировочных нагрузок, о состоянии организма занимающегося во время тренировки, об уровне развития физических качеств, о степени владения спортивной техникой движений, об изменении спортивных результатов [2].

Установлено, что у всех исследуемых бегунов на 3000 метров с препятствиями группы спортивного совершенствования принято двухцикловое планирование круглогодичной подготовки. Этот вариант применяется для подготовки тех легкоатлетов которые имеют возможность соревноваться в летний и зимний периоды.

В подготовительном периоде бегуны применяют большой объем заданий направленный на воспитание общей выносливости. В соревновательных

периодах (январь-февраль и май-июнь) тренировочного процесса объем прыжковой нагрузки и общей выносливости снижается. Продолжительность переходного периода зависит от длительности и интенсивности прошедшего сезона соревнований и от функционального состояния бегуна. Спортсмену необходимо сохранить приобретенный уровень физической и технической подготовленности.

Выявлено, что воздействие объемов средств влияет на тренировочный эффект у бегунов на 3000 метров с препятствиями, в зависимости от их выполнения по месяцам подготовки, раскрывает качество построения и содержание тренировки в годичном цикле. При подсчете кроссового бега у легкоатлетов наблюдается динамика увеличения объемов в осеннем и весеннем подготовительных периодах.

Установлено два основных пика объемов упражнений специальной выносливости в годичных циклах подготовки в октябре и апреле, каждого периода подготовки от 73 до 80 км в осеннем периоде подготовки и от 73 до 79 км. Более высокие показатели объема упражнений на специальную выносливость в весеннем периоде обусловлены вхождением в наилучшую спортивную форму бегунов на 3000 метров с препятствиями и предсоревновательной подготовкой к основным стартам сезона.

Результаты исследований показали, что наибольший объем скоростной работы за весь период был выполнен в 2022-2023 гг. – 7,8 км, а в 2023-2024 гг. – 8,3 км.

Отличительная особенность всех видов прыжковой работы проявлялась в том, что основная нагрузка, применяемая бегунами на 3000 метров с препятствиями приходилась на сентябрь-октябрь и апрель-май.

Результаты проведенных исследований зафиксировали выраженную схожесть применяемых объемов прыжковой работы на барьерах в каждом периоде подготовки к соревнованиям, так пик нагрузки в 2022-2024 гг. отмечается в сентябре, ноябре, марте и мае.

Уровень развития физических качеств у бегунов на 3000 м с препятствиями оценивается общепринятыми контрольными упражнениями, измеряющими скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость.

Проведенные контрольно-педагогические исследования выявили наименьшие значения прироста результатов в прыжке с места в течение годичных циклов тренировки в 2022-2023 гг. – 2 % и 2,1 %. Наибольший прирост показателей – в периоде 2023/2024 гг. – 3 %.

Темпы прироста результатов в беге на 60 метров значительно велики и за трехлетний период колеблются в пределах от 1 % до 5 % в год.

Зафиксировано, что результатов в контрольном упражнении, отражающим проявление выносливости – 2000 метров – в периоде 2022-2023 проходит медленнее 2 %, чем с 2023 по 2024 года (2,1 и 4 % соответственно).

Подготовка спортсменов в беге на 3000 метров с препятствиями – процесс многогранный, объединяющий такие аспекты как прогнозирование спортивного результата, планирование тренировочных нагрузок. Оценка тренировочных нагрузок и различных сторон подготовленности является целью

комплексного контроля, что является важнейшим механизмом управления подготовкой спортсмена.

#### Литература

1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
2. Козлова, О.К. Соревновательная практика легкоатлетов-бегунов высокой квалификации / О.К. Козлова // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2010. – № 1. – С. 20-25.
3. Ватт, Р. Объективный и индивидуальный способ предсказания результата в беговых дисциплинах / Р. Ватт // Легкая атлетика. – 2015. – № 3-4. – С. 16-18.

### **ВНЕДРЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ**

*А.Н. Картунина, студент, 3 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Н.А. Дарданова  
Кафедра теории и методики гимнастики*

*Актуальность.* Тема здоровья и образования очень актуальна в современном обществе. Состояние здоровья ребенка – это целый комплекс характеристик, включающий в себя физическое здоровье, психическое здоровье, благоприятную социально-психологическую адаптацию и т. д. (Т.А. Винокурова, 2020).

В танцевальном спорте, как и в других видах спорта совершенствования физических качеств является главной задачей тренировок общей и специальной физической подготовки. Развитие физических качеств у танцора начинается с самого раннего возраста, и совершенствование продолжается на протяжении всей спортивной карьеры (А.А. Ругина, 2017; И.Н. Ронь, 2020).

Результаты опроса показали, что большинство тренеров по бальным танцам считают физическую подготовку значимой. Однако, также есть тренеры, которые уделяют больше внимания технической стороне тренировок.

В отношении подготовки юных танцорок содержание тренировочного процесса, методика обучения основам техники, развитие специальных двигательных способностей спортсменок требует оптимизации, современного подхода, новых технологий и методик (Е.Т. Колунин, 2017).

Таким образом, внедрение средств фитнеса в тренировочный процесс юных спортсменок, занимающихся танцевальным спортом, в процесс физической подготовки позволит развить у них двигательные способности, характерные для данного вида спорта (Е.Г. Сайкина, С.С. Ячменев, 2013).

*Объект исследования:* тренировочный процесс девочек 8-9 лет, занимающихся танцевальным спортом.

*Предмет исследования:* фитнес как средство развития девочек 8-9 лет.

*Цель исследования:* изучить влияние средств фитнеса на общую физическую подготовку девочек 8-9 лет.

*Задачи исследования:*

1. Изучить особенности организации и содержания ОФП в танцевальном спорте.

2. Разработать комплекс ОФП для девочек 8-9 лет на основе средств фитнеса.

Проанализировав научно-методическую литературу, определено, что танцевальный спорт своей гармоничностью и многогранностью оказывает мощное положительное влияние на повышение функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движения, увеличение скорости, силы, выносливости, гибкости. Основными средствами ОФП для девочек 8-9 лет являются общеразвивающие упражнения, бег, разновидности прыжков, поднимание туловища, подвижные и спортивные игры.

С развитием фитнес-технологий появилось новое направление – "детский фитнес", в котором используются тренажеры, адаптированные к особенностям развития детей. На занятиях используется фитнес-оборудование (фитболы, степ-столы, велотренажеры, мультимедийное сопровождение), подвижные игры с эмоционально насыщенными. Таким образом, фитнес-технологии являются прекрасным дополнением к развитию физических качеств детей.

На втором этапе исследования были разработаны 3 комплекса упражнений общей физической подготовки для девочек 8-9 лет, основанные на применении фитнеса и целенаправленные на расширение функциональных и двигательных возможностей, а также на укрепление опорно-двигательного аппарата будущих спортсменок в соответствии с особенностями танцевального спорта. Первый комплекс включал упражнения с использованием степ-платформы, второй комплекс включал в себя аэробику со скакалками, а третий комплекс был ориентирован на развитие выносливости с использованием всех указанных фитнес-средств по принципу круговой тренировки. Каждый комплекс состоял из 8-10 упражнений.

Организация занятий ОФП с девочками экспериментальной группы по предложенным комплексам представлена на рисунке 1.

Всего в недельном микроцикле проводилось 3 занятия разной направленности, каждое из которых длилось 60 минут. При этом на ОФП отводилось 30 минут. Содержание подготовительной и заключительной части занятий было с использованием стандартных средств танцевального спорта. А девочки контрольной группы занимались по стандартной программе.

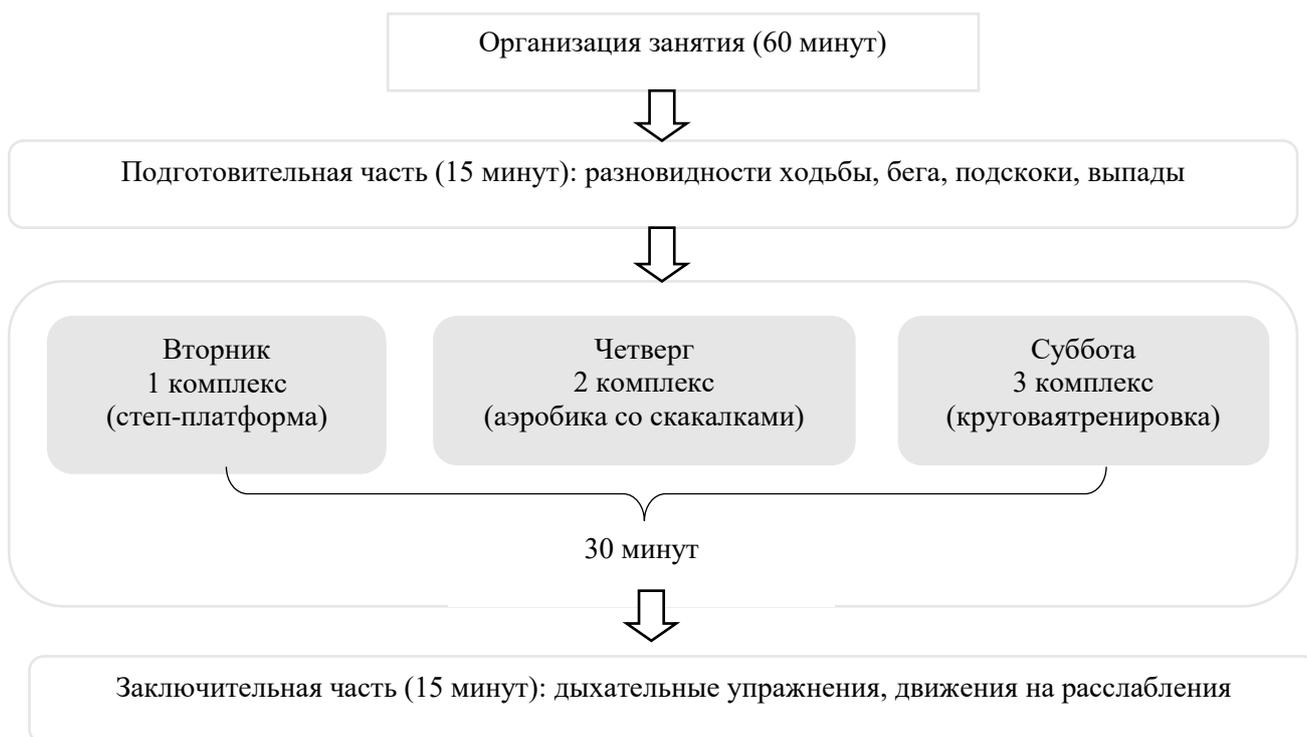


Рисунок 1 – Организация занятий ОФП на основе средств фитнеса с девочками 8-9 лет, занимающихся танцевальным спортом

Для оценки эффективности применения комплексов упражнений ОФП для девочек 8-9 лет, занимающихся танцевальным спортом, на основе средств фитнеса, в начале и в конце эксперимента проводилось контрольно-педагогическое тестирование (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты контрольно-педагогического тестирования танцорок в ходе эксперимента

Нормативы	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	$X \pm \sigma$ до	$X \pm \sigma$ после	$X \pm \sigma$ до	$X \pm \sigma$ после
Подъем туловища за минуту, раз	$20 \pm 0,9$	$24 \pm 0,4$	$20 \pm 0,9$	$22 \pm 0,7$
Прыжок в длину с места, см	$108 \pm 1,8$	$117 \pm 0,5$	$108 \pm 1,8$	$112 \pm 1,3$
Бег на 30 м, сек	$7,0 \pm 0,6$	$6,6 \pm 0,06$	$7,0 \pm 0,6$	$6,8 \pm 0,6$
Отжимания, раз	$3 \pm 0,3$	$6 \pm 0,3$	$3 \pm 0,3$	$4 \pm 0,3$
Наклон вперед из положения	$+10 \pm 1$	$+13 \pm 0,4$	$+10 \pm 1$	$+12 \pm 0,9$
Равновесие на одной ноге (удержание положения), с	$4 \pm 0,3$	$10 \pm 0,9$	$4 \pm 0,3$	$7 \pm 0,5$

Таблица 2 – Средние показатели физической подготовки девочек 8-9 лет

Нормативы	Нормативы ФГОС	М (экспериментальная)	Соответствие нормативов ФГОС	М (контрольная)	Соответствие нормативов ФГОС
Подъем туловища за минуту, раз	5	24	Выше нормы	22	Выше нормы
Прыжок в длину с места, см	115	117	Выше нормы	112	Ниже норм
Бег на 30 м, сек	6,8	6,6	Ниже нормы	6,8	Соответствует
Отжимания, раз	6	6	Соответствует	4	Ниже норм
Наклон вперед из положения	+5	+13	Выше нормы	+12	Выше нормы
Равновесие на одной ноге (удержание положения), с	5	10	Выше нормы	7	Выше нормы

Результаты тестирования указывают на динамику показателей у экспериментальной группы после применения специального комплекса с элементами фитнеса. А у девочек, занимающихся по стандартной программе уровень повысился незначительно. Результаты, полученные в контрольной и экспериментальной группах, подтверждаются статистически.

По данным опроса тренеров, на девочек экспериментальной группы оказали влияние специально разработанные комплексы, повысилось качество освоения новых технических элементов.

В результате, занятия ОФП по разработанным комплексам помогут повысить уровень общей физической подготовленности, а также способствуют эффективному освоению техники движений различных элементов, и повышают интерес к занятиям спортом в целом.

#### Литература

1. Винокурова, Т.А. Возрастные особенности физического развития у младших школьников / Т.А. Винокурова // Матрица научного познания. – 2020. – № 12-2. – С. 38-41.
2. Колунин Е.Т. Конвергирование средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва / Е.Т. Колунин // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 36-41.
3. Ронь, И.Н. Влияние на развитие детей 7-9 лет тренировочных занятий вида спорта танцевальный спорт / И.Н. Ронь // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2020. – № 1. – С. 133-138.
4. Ругина, А.А. Спортивные бальные танцы как средство формирования общей физической подготовленности детей 8-9 лет / А.А. Ругина, В.Ю. Скоробогатова,

Н.И. Романенко, О.С. Толстых. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 19. – С. 49.

5. Сайкина Е.Г. Внедрение фитнес-технологий в процесс общей физической подготовки юных спортсменов сложнокоординационных видов спорта / Е.Г. Сайкина, С.С. Ячменев // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10-8. – С. 1810-1813.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФУТБОЛА В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ**

*А.Н. Киреев, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н. В.М. Биткин  
Кафедра теории и методики футбола, хоккея*

В настоящее время все больше специалистов в области физической культуры и спорта обращают внимание на необходимость сохранения здоровья и высокой работоспособности детей, а также стремятся содействовать гармоничному всестороннему развитию обучающихся. Ведь именно в школьном возрасте продолжает формироваться прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что с технологическим прогрессом резко сократилась двигательная активность людей, и что немало важно обучающихся. Их двигательная активность оказалась ниже общепринятой нормы примерно в 2-3 раза, а уроки физической культуры компенсируют только около 11-15 % суточной двигательной активности. Что подтверждают научные исследования последних лет, указывающие на снижение показателей физической подготовленности подростков и молодежи.

Игра в футбол требует разносторонней подготовки, требует проявления большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных действий. Вот почему изучение вопроса о влиянии использования средств футбола на уроке физической культуры на уровень физического развития школьников старших классов особенно актуальным. *Целью нашего исследования* являлась необходимость изучить особенности развития физических качеств обучающихся 9-11 классов средствами футбола.

*Объект исследования* – процесс физического воспитания школьников.

*Предмет исследования* – влияние средств футбола на уровень развития физических качеств обучающихся 9-11 классов.

В процессе исследования мы решали следующие задачи:

1. Определить физические качества которые более успешно можно развивать с использованием средств футбола.

2. Выявить уровень физической подготовленности обучающихся 9-11 классов.

3. Определить уровень физической подготовки обучающихся 9-11 классов с использованием в процессе обучения средств футбола.

*Методы исследования:* анализ научной литературы, педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование, математико-статистические методы.

Занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, положительно влияют на изменения состава крови, улучшают деятельность пищеварительной и выделительной систем. Основной задачей физической подготовки на начальном этапе овладения футболом является развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе развития физических качеств, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека

Исследование проходило на базе школы № 25 среди юношей 9-11 классов. Было сформировано две группы по 20 обучающихся: контрольная и экспериментальная группы. Занятия в контрольной группе проходили по обычной программе, а в экспериментальной группе в программу были включены занятия с использованием средств футбола. Всего в исследовании приняло участие 40 обучающихся 15-18 лет.

Уровень физического развития школьников мы изучали с использованием контрольных тестов для выявления физических качеств быстроты, силы, выносливости и координационных способностей. Для исследования на каждого испытуемого заполнялся лист диагностики «Протокол выполнения нормативов по физической культуре», в который вносились данные о двигательных умениях на начало и конец учебного года.

Все контрольные тесты проходили в привычной для обучающихся обстановке: в спортивном зале или на школьном стадионе.

Блок тестов проводился для определения быстроты – бег 30 м; выносливости – бег на 3 км, скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), координационные способности – челночный бег 4х9 м.

При проведении тестов, у обучающихся было по три попытки, в лист диагностики заносился лучший результат.

В результате проведенного исследования было выявлено, что рост результатов в показателях уровня развития физических качеств присутствовал как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но в экспериментальной группе, где использовались средства футбола, он оказался несколько выше. По показателям быстроты – бег 30 м в КГ (-0,2 с), в ЭГ (-0,3 с); выносливости – бег 3 км в КГ (-0,57мин), в ЭГ (-1,05мин); скоростно-силовых – прыжок в длину с места толчком двумя ногами в КГ (14 см), в ЭГ (14 см); координационных способностей – челночный бег 4х9 м в КГ (-0,5 с), в ЭГ (-0,2 с).

Следовательно, средства футбола можно использовать в процессе развития физических качеств обучающихся старших классов для более эффективного их развития.

## Литература

1. Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. – М: Спорт, 2016. – 167 с.
2. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. – Монография. – Саратов: «Научная Книга», 2008. – 239 с.

### **ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ РУКОПАШНИКОВ 12-14 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

*Е.И. Кожемякин, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., профессор Д.Ф. Палецкий  
Кафедра теории и методики спортивных единоборств*

*Ключевые слова:* рукопашный бой, силовые способности, учебно-тренировочный процесс, комплексы силовых упражнений.

*Актуальность.* На современном этапе развития спортивного движения отмечается резкое обострение конкуренции в олимпийских видах спорта. Это обстоятельство – главная причина того, что сегодня добиться высокого спортивного результата невозможно без использования новейших достижений науки о спорте ( Г.И. Ковальчук и др., 2000; Б.Х. Ланда 2006; П.П. Новиков, 2003 и др).

В теории методики спортивной тренировке существует проблема в том, что результаты соревновательной деятельности спортсменов в значительной мере зависит от качества построения учебно-тренировочного процесса (В.К. Бальсевич, 1999; М.Р. Годик, 1988; В.И. Рудницкий и др, 2000; Г.В. Федотова, 2023 и др.).

Решения проблемы, и это неоднократно отмечают специалистами в том, что характер подготовки спортсмена должен учитывать его предстоящую соревновательную деятельность (Л.П. Матвеев, 1999; Е.П. Супрунов, 1997; В.Н. Платонов, 2004 и др.).

В этом плане физическая подготовка, как основа успешной соревновательной деятельности единоборца рассматривается в качестве одной из наиболее важных и определяющих его спортивные достижения (Е.П. Супрунов, 1997; В.Г. Манолаки, 2006; В.Г. Пашинцев, 1999 и др).

Именно этим фактом следует объяснить то, что на протяжении последних лет было выполнено большое количество разноплановых научных работ, в которых исследуются различные вопросы физической по проблеме подготовки спортсменов, специализирующихся в видах единоборств (В.М. Волков, 1998; В.Н. Дорохов, А.А. Сулимов, В.Н. Чернова, 2007; А.И. Павлов, 2002 и др).

В отдельных исследованиях решаются задачи и поиск путей совершенствования силовой подготовки рукопашников и на этой базе повышению уровня технико-тактической подготовки (А.В. Новиков, 2021 и др.; Е.П. Супрунов, 1997).

Способы решения поставленной проблемы имеют свои пути и, прежде всего, это относится к ее практическому решению (В.И. Лях, 2000; А.А. Новиков, 2003; Б.И. Тараканов, 2000; А.Ф. Шарипов, 1998; В.Н. Платонов, 2004 и др.).

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы свидетельствуют, что надо до настоящего времени имеется не так много целенаправленных исследований, определяющих совершенствования силовых способностей в подготовке рукопашников и управление этим процессом в различные периоды многолетней подготовки.

Следовательно, создание тренировочных заданий для оптимизации силовых способностей рукопашника 12-14 лет, а представляет собой особенно важную и актуальную задачу спортивной науки и практики.

*Объект исследования.* Учебно-тренировочный процесс рукопашников 12-14 лет в годичном цикле тренировки.

*Предмет исследования.* Оптимизация силовых способностей рукопашников 12-14 лет.

*Цель исследования.* Выявить эффективность разработанных тренировочных заданий для повышения уровня силовых способностей рукопашников 12-14 лет в годичном цикле тренировки.

*Гипотеза исследования.* Предполагалось, что применение в учебно-тренировочном процессе разнообразных тренировочных заданий для рукопашников 12-14 лет позволит повысить их силовые способности. В соответствии с целью и рабочей гипотезы в данном исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Изучить средства и методы развития силовых способностей спортсменов 12-14 лет специализирующихся в рукопашном бое.

2. Разработать тренировочные задания, способствующие повышению уровню силовых способностей юных рукопашников в годичном цикле подготовки.

3. Экспериментально апробировать разработанные тренировочные задания для совершенствования силовых способностей рукопашников 12-14 лет и выявить динамику их изменений в годичном цикле подготовки.

*Теоретическая значимость.* Полученные в работе данные раскрывают современные представления о развитии силовых способностей юных рукопашников, исследуемого возраста и имеют значение для развития теоретических представлений о факторах, определяющих эффективность различных по содержанию комплексов физических упражнений.

*Практическая значимость* исследования заключается в том, что его результаты могут быть широко использованы в качестве дополнительных средств развития силовых способностей не только рукопашников 12-14 лет, но и представители других видов спортивных единоборств с целью контроля динамики развития силовых возможностей специальной силовой подготовки.

Теоретический анализ специальной научно-методической литературы позволили выяснить, что основным и специфическим средством для развития двигательных способностей рукопашника являются физические упражнения.

При развитии силовых способностей юных рукопашников 12-14 лет применяются физические упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления они подразделяются:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.
3. Изометрические упражнения.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одними из эффективных средств развития силы. Правильно подбирая упражнения и дозируя нагрузку, можно развить не только мышечные группы, но и отдельные мышцы.

Разработанные комплексы физических упражнений способствуют развитию силовых способностей рукопашников 12-14 лет. Основу тренировочных заданий для повышения уровня силовой подготовки юных рукопашников годичном цикле подготовки составили:

- работа с отягощениями в максимальном темпе;
- применение отягощений, составляющих 60-70 % от максимальных величин;
- тренажерные устройства для развития силовых и специальных силовых способностей;
- для развития силовой выносливости необходимо применять метод “до отказа”;
- использовать в учебно-тренировочном процессе спортивные специализированные игры на развитие силовых способностей.

#### Литература

1. Бокдадзе, Т.А., Орлов В.А. Силовая подготовка борца // Спортивная борьба / Т.А. Богдадзе. – М.: Физкультура и спорт. – 1983. – С. 44-47.
2. Зациорский, В.М. Физическая подготовка борцов / В.М. Зациорский. – М: Изд-во Рыбари, 2004. – 224 с.
3. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко. – Минск: Вышэйшая школа, 1984. – 85с.
4. Леон Ландео Гильберто Франсиско. Силовые и растягивающие упражнения в подготовке юных борцов-каратистов: дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1998. – 112 с.
5. Новаковский, С.В. Локальная силовая подготовка борцов для выполнения сложных технико-тактических действий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Новаковский Сергей Викторович. – Минск, 1998. – 20 с.
6. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 656 с.
7. Федотова Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Е.В. Федотова. – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2023. – 480 с.

## ДИНАМИКА УРОВНЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

*Д.М. Козлов, студент, 5 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Т.В. Каткова  
Кафедра менеджмента и естественно-научных дисциплин*

*Актуальность исследования.* Основой для достижения высоких результатов в игровой деятельности является физическая подготовка хоккеиста. При этом современный хоккей предъявляет особые требования к силовой подготовленности спортсмена, высокий уровень которой способствует скорости маневра, выигрышу шайбы в отдельно взятом эпизоде, увеличению силы бросков и ударов по шайбе, экономии энергии при выполнении различных игровых приемов. Поэтому, чтобы эффективность игровой деятельности соответствовала современным требованиям, хоккеисту необходимо совершенствовать уровень силовых качеств [1; 2; 3].

*Цель исследования* – изучить организацию процесса развития силовых качеств у хоккеистов 15-16 лет на этапе спортивной специализации, выявить эффективность применяемой методики и динамику развития силовых качеств в годичном цикле тренировки.

*Гипотеза исследования* – предполагалось, что процесс воспитания силовых способностей у хоккеистов 15-16 лет является эффективным на основе методики целенаправленного развития силовых качеств как ключевого звена физической подготовки на этапе спортивной специализации.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных вопросов проводилось исследование в детско-юношеской спортивной школе по хоккею с шайбой. В исследовании приняли участие учащиеся школы в возрасте 15-16 лет (всего  $n=18$ ).

*Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы:* библиографический поиск, теоретический анализ литературы и документальных материалов, устный опрос – беседа, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, математико-статистические методы.

Анализ показателей силовой подготовленности юношей-хоккеистов проводился на основе проведения тестов: «подтягивание из виса на высокой перекладине», «поднимание туловища из положения лежа на спине», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «рывок гири 16 кг», «метание спортивного снаряда весом 700 г», «пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног», а также теста на специальную силовую выносливость – «бег на коньках по кругу с отягощением».

*Результаты исследования.* Анализ динамики прироста показателей общей и специальной силовой подготовленности юношей-хоккеистов проводился по результатам трех тестов: в начале подготовительного периода, в конце подготовительного периода и в конце соревновательного периода,  $\alpha=0,05$ . Результаты показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ показателей результатов общей и специальной силовой подготовки юношей-хоккеистов в процессе эксперимента

Показатели	Первый срез (в начале подг. периода)		Второй срез (в конце подг. периода)		Третий срез (в конце соревн. периода)	
	$X_{cp}$	$\pm m$	$X_{cp}$	$\pm m$	$X_{cp}$	$\pm m$
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	9,2	$\pm 1,8$	12,1	$\pm 2,0$	12,8	$\pm 2,0$
	$t=2,44$		$p<0,05$			
			$t=1,64$		$p>0,05$	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин	40,1	$\pm 4,3$	51,6	$\pm 4,1$	52,0	$\pm 4,1$
	$t=2,52$		$p<0,05$			
			$t=1,62$		$p>0,05$	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	19,0	$\pm 4,0$	22,8	$\pm 4,1$	23,2	$\pm 4,1$
	$t=2,65$		$p<0,05$			
			$t=1,73$		$p>0,05$	
Рывок гири 16 кг	10,4	$\pm 2,1$	13,1	$\pm 2,0$	13,8	$\pm 2,0$
	$t=2,44$		$p<0,05$			
			$t=1,81$		$p>0,05$	
Метание спортивного снаряда весом 700 г, м	25,8	$\pm 3,4$	32,2	$\pm 3,1$	32,7	$\pm 3,1$
	$t=2,48$		$p<0,05$			
			$t=1,53$		$p>0,05$	
Приседания со штангой, количество раз	17,1	$\pm 2,6$	20,2	$\pm 2,2$	20,8	$\pm 2,1$
	$t=2,51$		$p<0,05$			
			$t=1,72$		$p>0,05$	
Пятерной прыжок в длину с места, м	11,48	$\pm 0,42$	12,22	$\pm 0,34$	12,56	$\pm 0,26$
	$t=2,46$		$p<0,05$			
			$t=1,62$		$p>0,05$	
Бег на коньках по кругу с отягощением, с	25,1	$\pm 2,6$	24,8	$\pm 2,4$	20,3	$\pm 2,2$
	$t=1,53$		$p>0,05$			
			$t=2,48$		$p<0,05$	

В годичном цикле тренировки при сравнении результатов первого и третьего тестов выявлены достоверные изменения по всем исследуемым показателям.

В тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине» показан в среднем по группе прирост на 3,6 раза, что составило 39,1 %,  $p<0,05$ . В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» показан в среднем прирост показателя на 11,9 раз, что составило 29,7 %,  $p<0,05$ . В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» выявлен в среднем прирост показателя на 4,2 раза, что составило 22,1 %,  $p<0,05$ . В тесте «рывок гири 16 кг» показан в среднем прирост показателя на 3,4 раза, что составило 32,7 %,  $p<0,05$ . В тесте «метание спортивного снаряда» выявлен в среднем прирост показателя на 6,9 м, что составило 26,7 %,  $p<0,05$ . В тесте «приседания со штангой» показан в среднем прирост показателя на 3,7 раза, что составило 21,6 %,  $p<0,05$ . В тесте «пятерной прыжок» выявлен в среднем прирост показателя на 1,1 м,

что составило 9,4 %,  $p < 0,05$ . В тесте «бег на коньках по кругу с отягощением» показан в среднем прирост (отрицательный) показателя на 4,8 с, что составило 19,1 %,  $p < 0,05$ .

Динамика прироста показателей силовой подготовки спортсменов имела разные темпы в подготовительный и в соревновательный периоды. Наибольший прирост динамических показателей силовой подготовленности был обеспечен в подготовительный период (с 1-й по 10-ю недели) и составил 31,5 % в тесте «подтягивание из виса на высокой перекладине», 28,7 % в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине», 20,0 % в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», 26,0 % в тесте «рывок гири 16кг», 24,8 % в тесте «метание спортивного снаряда весом 700 г», 18,1 % в тесте «приседания со штангой», 6,4 % в тесте «пятерной прыжок». В тесте «бег на коньках по кругу с отягощением» в подготовительном периоде достоверного прироста получено не было.

В соревновательном периоде была зафиксирована положительная динамика прироста результатов по результатам всех перечисленных тестов, но достоверный прирост в среднем по группе был зафиксирован только в тесте «бег на коньках по кругу с отягощением», который составил 18,1 %.

*Выводы.* Результаты проведенного исследования показали, что силовая подготовка юношей-хоккеистов 15-16 лет в годичном цикле была эффективной. В течение экспериментального года был выявлен достоверный рост показателей, характеризующих силовые качества исследуемых спортсменов,  $p < 0,05$ .

При этом определено, что достоверный прирост показателей силовой подготовки спортсменов был достигнут в подготовительном периоде, далее в соревновательном периоде он был поддержан на достигнутом уровне. Это соответствует используемой методике, согласно которой целью силовой подготовки в подготовительном периоде являлось целенаправленное воздействие на основные мышечные группы и повышение общесилового потенциала, а в соревновательном периоде – соответственно, обеспечение поддерживающего характера силовой подготовки.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что на этапе спортивной специализации на основе используемой методики и при наличии благоприятного возрастного периода воспитание силовых качеств у хоккеистов 15-16 лет имеет положительную динамику, но разные темпы прироста в годичном цикле тренировочного процесса.

#### Литература

1. Германов, Г.Н. Темпы прироста показателей физического развития, функциональной и двигательной подготовленности школьников в различные периоды возрастного развития / Г.Н. Германов, И.В. Машошина, Г.А. Васенин // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11(117). – С. 15-22.
2. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений / В.М. Савин. М.: Академия, 2003. – 400 с.

3. Третьяков, В.А. Развитие силовых способностей старшеклассников средствами атлетической гимнастики / В.А. Третьяков, Л.В. Леонова // Физическая культура и спорт в современном обществе: труды Всерос. науч. конф. ДВГАФК. – Хабаровск, 2011. – С. 273-275.

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНИЙ НА 100 И 200 МЕТРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*А.А. Комарова, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Е.П. Писаренкова  
Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Актуальность исследования.* Неизмеримо возросшие требования к уровню и надежности подготовленности спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции, огромные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и усиливающаяся борьба с применением этически и валеологически неприемлемых способов для повышения спортивной работоспособности в значительной степени обусловили в последние годы потребность поиска новых путей в теории и методике тренировки [1].

*Цель исследования* – изучить развитие скоростно-силовой подготовки бегуний на 100 и 200 метров на этапе спортивной специализации.

*Методы исследования* – изучение, теоретический анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания, анализ документов планирования и дневников тренировок, математико-статистическая обработка данных.

*Организация исследования* – в исследовании приняли участие спортсменки, специализирующиеся в беге на короткие дистанции из города Смоленска и города Кимры. Исследование длилось в течение двух лет в период с марта 2022 по декабрь 2023 года.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Уровень развития скоростно-силовых способностей испытуемых выявлялся по средствам прохождения основных контрольных нормативов 30 м н\с, 30 м с\х, 150 метров, прыжок в длину с места, бросок мяча из-за головы двумя руками сидя.

В результате анализа показателей исследования было выявлено, что группа спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции из г. Кимры незначительно превышает уровень скоростно-силовой подготовленности группы спортсменок из г. Смоленска.

Результаты педагогического эксперимента показали, что тренировочные нагрузки в годовой подготовке имеют различный объем в зависимости от этапа. Стоит отметить, что исследование тренировочных занятий у девушек спринтеров выявило некоторые особенности, объемы прыжковых упражнений (различные многоскоки, скачки, спрыгивания и т. п.) в группе из г. Смоленска значительно меньше объемов группы бегуний из г. Кимры.

В то же время, тренировочный процесс в группах девушек в беге на короткие дистанции из г. Смоленска и из г. Кимры схож, значительное отличие было выявлено только в объемах прыжковой работы.

Анализ соотношения объемов тренировочных средств испытуемых с федеральным стандартом показал, что спортсменки из г. Кимры и г. Смоленска выполняют больший объем работы, чем рекомендовано.

Исследование показало, что после внедрения в тренировочный процесс упражнений прыжкового характера направленных на развитие скоростно-силовых способностей, которые способствуют росту и развитию, было зафиксировано увеличение показателей по соответствующим параметрам. Следует отметить, что данные упражнения применялись с индивидуальным подходом.

Таким образом, скоростно-силовая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса бегуний на 100 и 200 метров на этапе спортивной специализации. Она направлена на развитие мощности и скорости, улучшение техники бега и старта, а также увеличение силы и выносливости спортсменов. Только с помощью комплексной скоростно-силовой подготовки бегунии смогут достигнуть высоких спортивных результатов на коротких дистанциях.

#### Литература

1. Врублевский, Е.П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок: теоретико-методические аспекты / Е.П. Врублевский [и др.]; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с.

### **ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ-САМБИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

*Д.А. Конюхов, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., профессор Д.Ф. Палецкий  
Кафедра теории и методики спортивных единоборств*

*Ключевые слова:* развитие, совершенствование, волевые качества, самбист.

*Актуальность.* В связи с повышением уровня конкуренции в соревновательной деятельности борцов многие отечественные специалисты (Р.А. Пилюян (1999), А.В. Родионов (2004), В.Н. Платонов (2005), Л.С. Дворкин (2006, 2010, 2011), И.И. Иванов (2009) отмечают, что в современном спорте высших достижений невозможно добиться высоких спортивных результатов только за счет возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок, и придают все возрастающее значение психологическому сопровождению при подготовке высококвалифицированных борцов-самбистов. Следовательно,

особую актуальность приобретает поиск новых резервов дальнейшего повышения спортивного мастерства и результативности выступлений борцов. Таким резервом, на наш взгляд, может стать учет индивидуальных свойств психики борцов-самбистов, особенно в подготовке к соревнованиям.

Спорт высших достижений широко использует методики психологического воздействия на спортсменов в период соревнований. В подготовке борцов-самбистов не учитываются индивидуальные свойства психики. Данное положение актуализирует выбранную нами проблему.

В связи с вышеизложенным возникает необходимость поиска новых средств и создания на этой основе новых методик психологической подготовки борцов, в том числе с учетом типов темперамента.

*Объект исследования:* психическое состояние борцов различного темперамента в предсоревновательном периоде подготовки.

*Предмет исследования:* способ реализации методики психологической подготовки борцов-самбистов на основе учета типов темперамента.

*Цель исследования:* разработать и экспериментально обосновать эффективность методики психологической подготовки борцов-самбистов на основе учета типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки.

*Гипотеза исследования:* подготовка борцов-самбистов будет педагогически целесообразной и эффективной, если, целенаправленно проводить мероприятия по формированию навыков психорегуляции для оптимизации предсоревновательной подготовки борцов.

*Задачи:*

1. На основе анализа и обобщения специально психолого-педагогической литературы определить уровень разработанности проблемы.

2. Выявить основные типы темперамента борцов-самбистов.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику волевой подготовки борцов-самбистов с учетом их темперамента на предсоревновательном этапе подготовки.

4. Разработать практические рекомендации по использованию методики психологической подготовки борцов с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки.

**Теоретическая значимость** результатов исследования состоит в том, что они дополняют теорию и методику спортивной тренировки борцов-самбистов новыми научными знаниями и представлениями о способах повышения эффективности психологической подготовки с учетом индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в том, что основные научные положения и выводы работы позволят оптимизировать тренировочный процесс борцов-самбистов; разработанная методика психологической подготовки борцов-самбистов на основе учета типов темперамента способствует интенсификации тренировочного процесса, улучшению психического и психоэмоционального состояния, повышению

специальной физической подготовленности и результативности соревновательной деятельности борцов; разработанные практические рекомендации позволяют тренерско-преподавательскому составу более рационально планировать психологическую подготовку в предсоревновательном периоде.

Результаты исследования могут использоваться в учебно-тренировочном процессе борцов, в учреждениях дополнительного образования детей, осуществляющих подготовку спортивного резерва по спортивной борьбе (ДЮСШ и СДЮСШОР), образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования, осуществляющие профессиональную подготовку и повышение квалификации тренеров по спортивной борьбе.

*Выводы:*

1. Анализ научно-методической литературы показал, что в теории и практике спортивной подготовки в борьбе самбо основное внимание уделяется достижению высокого уровня спортивного мастерства путем совершенствования технической и скоростно-силовой подготовленности. При этом мало внимания уделяется проблеме формирования состояния психической готовности борцов в период соревнований и во время проведения схваток. Полученные нами данные свидетельствуют о необходимости целенаправленной работы по совершенствованию спортивной подготовки борцов-самбистов с учетом индивидуальных свойств психики.

2. По результатам проведенного исследования определены четыре группы спортсменов, входящие в следующие типологические группы: сильные подвижные (флегмато-холерики).

3. Реализация методики психологической подготовки борцов-самбистов на основе учета типов темперамента, использование педагогических приемов, содержания и средств формирования состояния психической готовности в период соревнований, методов борьбы с перенапряжением обусловили повышение спортивного мастерства, улучшение психоэмоционального состояния, состояния психической готовности, физической подготовленности и результативности выступлений.

В результате проведенного эксперимента у борцов ЭГ результаты улучшились: в силовом подтягивании на перекладине – на 11,71 % ( $p < 0,05$ ); в рывке штанги двумя руками – на 8,82 % ( $p < 0,05$ ); в беге на 5000 м – на 4,38 % ( $p < 0,05$ ); в броске партнера равного веса прогибом за 20 сек. – на 22,89 % ( $p < 0,05$ ); в общем количестве бросков манекена прогибом за 6 мин. с минутным перерывом (2х3 мин.) – на 9,53 % ( $p < 0,05$ ).

Борцы экспериментальной группы по количественному показателю эффективности ( $0,383 \pm 0,079$ ), по показателю активности ( $0,613 \pm 0,084$ ) превосходят борцов контрольной группы, где результаты равнялись  $0,156 \pm 0,063$  у. е., достоверны в экспериментальной группе борцов на уровне  $P < 0,05$ .

## Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие для студ. высших учебных заведений / Б.А. Ашмарина. – М.: «Физкультура и спорт», 2000. – 223 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: «ФиС», 2001. – 253 с.
3. Гавриленко В.А. Волевая характеристика борьбы / В.А. Гавриленко. – М.: «ГЦОЛИФК», 2009. – 312с.
4. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов / К.П. Жаров. М.: «ФиС», 2006. – 40 с.
5. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – М.: «Спб», 2009. – 363 с.
6. Купцов А.П. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.П. Купцова. – М.: «ФиС», 2010. – 424 с.
7. Мальцев Ю.П. Развитие волевых качеств в процессе тренировки борца / Ю.П. Мальцев. – М.: «ГДОИФК», 2007. – 103 с.
8. Медведев В.В. Волевая подготовка как составная часть подготовки спортсмена / В.В. Медведев. – М.: 2008. – 196 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Н.С. Косенок, студент, 3 курс  
Научный руководитель – доцент В.В. Мелихов  
Кафедра безопасности жизнедеятельности*

*Аннотация.* В статье рассмотрена проблема военно-патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня, как одна из важнейших задач государства и общества.

*Ключевые слова:* военно-патриотическое воспитание, патриотизм, Родина, школа.

Вопрос патриотического воспитания подрастающего поколения сегодня особенно актуален. Российскому обществу нужны уверенные в себе, независимые и яркие личности, знающие мир труда. Важнейшим элементом в процессе воспитания является формирование и развитие патриотизма. Без этого элемента невозможно говорить о развитии по-настоящему гармоничной личности. Развитие патриотизма является приоритетным направлением в образовательной программе каждой школы [3]. Для того чтобы помочь педагогам понять структуру работы со школьниками по патриотическому воспитанию, необходимо более подробно изучить возрастные и психологические особенности школьников и разделить их на три этапа, соответствующие трем этапам школьного образования. Первые годы школьной жизни охватывают возрастной диапазон от 6-7 до 10-11 лет (1-4 классы); младшие школьники 6-10 лет обладают значительными резервами

развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач возрастной и педагогической психологии. Все познавательные процессы у детей характеризуются произвольностью, продуктивностью и устойчивостью. Среднее школьное образование – наиболее чувствительный период для воспитания положительных качеств личности, в том числе патриотизма. Податливость детей, их известная внушаемость, надежность, склонность к подражанию и большой авторитет, которым пользуются учителя, создают благоприятные предпосылки для успешного решения этой задачи [1]. Военно-патриотическое воспитание в школе многие психологи (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Фельдштейн) считают, что в период обучения в средней школе происходит процесс активного накопления знаний о положительных и отрицательных сторонах социальной жизни, взаимоотношений между людьми и свободы выбора той или иной формы поведения. Именно в этот период эмоции доминируют во всех сферах жизни ребенка, определяют поведение, выступают в качестве мотивации поступков и выражают отношение к окружающему миру [1]. Для формирования чувства патриотизма в системе воспитательной деятельности школы необходимо знать не только его сущность и содержание, но и внутренние психолого-педагогические компоненты, выступающие в совокупности носителями этого качества. Мотивационный компонент формируется в образовательном процессе, прежде всего, различными формами работы, создающими ситуации, в которых учащиеся любят свою Родину, гордятся ею, восхищаются ее славной историей, мужеством и доблестью ее патриотов. Когнитивно-интеллектуальный компонент включает в себя глубокое понимание природы патриотизма и способов его выражения в различных видах детской деятельности, таких как выступления и сообщения на патриотическую тематику, литературные и музыкальные гостиные, организация экспедиций "Следопыт". Эмоционально-чувственный компонент – это формирование у детей патриотических чувств, установок и убеждений. В этом случае воспитательные мероприятия должны быть наполнены яркими примерами патриотизма и включать элемент дискуссии, в результате которой у детей формируется собственная позиция. Поведенческий, спонтанный элемент – это формирование у учащихся способности к спонтанному проявлению патриотизма и культуры межнациональных отношений. Это различные виды труда, спорт, туризм, краеведческие мероприятия, празднование юбилеев, встречи с ветеранами [2]. Средние школьные годы – это своеобразный мост между беззаботным детством и тревожным отрочеством, начало переходного периода. В этот период окончательно формируется интеллект школьников, развиваются способности к абстрактному мышлению, усложняются процессы в психической сфере, становится более полноценной деятельность вегетативной нервной системы. Характеристику этого периода можно также назвать идиосинкразической избирательностью. Интересные события и занятия очень стимулируют детей, и они могут подолгу концентрироваться на чем-то одном. Но в то же время их внимание может произвольно переключаться с интереса к ярким, необычным или

захватывающим вещам. Следует также помнить, что на этом этапе дети средней школы более остро воспринимают происходящее вокруг них, и влияние на детей начальной школы оказывают не учителя или родители, а общество [4]. На первом этапе (5-6 классы) закладываются основные нравственные ценности и нормы поведения, начинается становление личности, осознающей себя членом общества и гражданином своей Родины. Развиваются коммуникативные навыки детей. Одной из главных задач этого этапа является развитие творческого потенциала ученика, что способствует формированию личности, способной внести свой вклад в жизнь страны. На втором этапе (7-8 классы) продолжается формирование ценностей и моделей поведения молодых людей, приобретение знаний и навыков, необходимых для будущей самостоятельной жизни в обществе. На этом этапе центральное место в гражданском воспитании занимают уважение к закону, правам других людей и чувство ответственности перед обществом. Сознание и мышление учащихся обогащается знаниями об истории, моральных и правовых нормах своей страны. На третьем этапе (9-11 классы) углубляются и расширяются знания о процессах, происходящих в различных сферах жизни общества, и о правах человека. Задача этого этапа – обеспечить готовность и развитие у учащихся умений отстаивать свои и чужие права в процессе социальной деятельности, уметь строить индивидуальную и коллективную деятельность [4].

Подростковый возраст – это период самоопределения. Социальная, личностная, профессиональная, духовная и практическая автономия – главные задачи подростков. В центре процесса самоопределения – выбор будущей сферы деятельности. Развитие человека в подростковом возрасте может идти разными путями. Характерным достижением ранней юности является формирование жизненного плана; как отмечает И.С. Конн, в содержании этого плана много противоречий. Юноши и девушки достаточно реалистичны в своих ожиданиях относительно будущей профессиональной деятельности и семьи. Однако в области образования, социального статуса и материального благополучия их притязания часто завышены. Главными педагогическими идеалами для старшеклассников являются создание необходимых условий для духовного возрождения гражданско-патриотической личности на основе культурно-исторического наследия России, формирование физически и нравственно здоровой личности, подготовка к военной службе в Вооруженных Силах Российской Федерации [5, 6]. Формирование у детей глубокого чувства патриотизма, идеи служения Родине и ее вооруженной защите, гордости за русское оружие, уважения к военной истории, готовности к военной службе, создание условий для сохранения и передачи славных воинских традиций. Наиболее эффективным способом патриотического воспитания старшеклассников станут военно-спортивные игры, направленные на адаптацию, быструю реакцию, последовательное поведение и принятие решений в кратчайшие сроки.

## Литература

1. Агапова И., Давыдова М. Патриотическое воспитание в школе. – М., Айрис-пресс, 2012. – 212 с.
2. Белинский В.Г. Статьи и рецензии 1841–1844 // Полн. собр. соч.: В 13-ти т. – М.: Изд-во Акад. наук СССР, 1954. – Т. 5. – 863 с.
3. Гальперин П.Я. Проблемы формирования знаний и умений у школьников и новые методы обучения в школе // П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии: девятый год издания / Ред. Б.М. Теплов, В.Н. Колбановский, Ф.А. Сохин. – 1963. – № 5 сентябрь-октябрь 1963. – С. 61-73.
4. Касимова, Т.А. Патриотическое воспитание школьников: методическое пособие / Т.А. Касимова, Д.Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2013. – 64 с.
5. Каунас А.Я. Сборник статей. Начальная военная подготовка и военно-патриотическое воспитание. – М.: Швиеса, 1976. – 160 с.

## РАЗРАБОТКА МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО ТУРИСТСКОГО МАРШРУТА НА ПРИМЕРЕ СМОЛЕНСКОЙ, КАЛУЖСКОЙ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТЕЙ

*Т.А. Кубышко, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.ф.н., доцент А.А. Бескостова  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования* заключается в необходимости создания привлекательного имиджа выбранных регионов ЦФО, в том числе Смоленской области, на внутрироссийском и международном туристском рынке с целью повышения узнаваемости и увеличения интереса различных категорий туристов к регионам.

*Цель исследования* – разработать межрегиональный туристский маршрут на примере Смоленской, Калужской и Московской областей.

*Методы исследования.* Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы (дедукция, индукция, анализ и синтез).

*Практическая значимость.* Проектирование межрегионального экскурсионного маршрута имеет огромное значение для развития туристской отрасли и социального взаимодействия. Кроме того, такой маршрут помогает сохранять и популяризировать природные и культурные достопримечательности регионов, укрепляя их статус в мире.

*Результаты исследования.* В процессе исследования было рассмотрено большое количество подходов к понятию «туристский маршрут»:

– маршрут» – это одно из сущностных понятий в сфере туризма, маршрутный характер туристской деятельности отражает технологию проектирования и прохождения туристских продуктов и экскурсий. В общем

отношении «маршрут» представляется как путь с заранее заданной траекторией (Зырянов А.И.) [4];

– маршрут – запланированный заранее путь передвижения туристов (Зульфугарзаде Т.Э.) [3];

– туристский маршрут – путь перемещения туристов, определяющий последовательное посещение исторических и природных памятников, а также других мест, например, мест остановок на привал (Веселова Н.Ю.) [1];

– маршрут – это заранее спланированная трасса передвижения туриста в течение определенного времени с целью предоставления ему предусмотренных программой услуг (Гуляев В.Г.) [2];

– туристский маршрут – географически определенная, привязанная к данной местности и особенным объектам и описанная с различной степенью детальности, трасса похода, путешествия, передвижения (Новиков В.С.) [6];

– путь, который пересекает определенное географическое пространство и имеет специфику дорог, учреждений, находящихся по пути следования, туристских достопримечательностей; заранее спланированный путь перемещения туристов по географическим точкам в течение определенного времени с целью получения предусмотренных программой обслуживания и дополнительных туристско-экскурсионных услуг (Кусков А.С., Иванов А.В., Яшков И.А., Ширинкин П.С.) [5].

Таким образом, мнения по понятию туристского маршрута у разных авторов расходятся.

В дальнейшем нами будет использоваться понятие, закрепленное в ФЗ № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»: туристский маршрут – путь следования туристов (экскурсантов), включающий в себя посещение и (или) использование туристских ресурсов [8]. Данное определение было внесено в текст закона в декабре 2016 года, что доказывает актуальность этого понятия.

При использовании понятия из ФЗ будут учитываться следующие особенности: 1) в основе туристского маршрута лежат туристско-рекреационные ресурсы; 2) туристский маршрут – это заранее спланированный путь передвижения; 3) в рамках туристского маршрута важна определенная последовательность посещения мест туристского интереса.

Межрегиональный туристский маршрут – это заранее спланированная представителями нескольких регионов (субъектов) страны трасса передвижения туристов по регионам в течение определенного времени, с целью предоставления предусмотренных программой туристских и сервисных услуг.

Основные виды туристских маршрутов (кольцевой, линейный и радиальный) реализуются в рамках межрегиональных туристских маршрутов в Российской Федерации: «Золотое кольцо России», «Серебряное ожерелье России», «Восточное кольцо России», «Великий шелковый путь», «Великий чайный путь», федеральный маршрут «Русские усадьбы», туристский проект «Красный маршрут», культурно-познавательный туристский маршрут «Узоры русских городов».

В ходе исследования были выделены следующие этапы разработки туристского маршрута:

1. Определение входных параметров для формирования маршрута.
2. Формирование приоритизации пользовательских предпочтений исходя из популярности тех или иных мест посещения.
3. Формирование массива точек маршрута на основе нахождения оптимального наикратчайшего расстояния.
4. Проверка массива точек на соответствие ограничениям по пользовательским предпочтениям для исключения из списка наименее популярных мест.
5. Отображение сформированного маршрута на карте.

Межрегиональные маршруты позволяют развивать экскурсионный, событийный, экологический и другие виды туризма. Основой развития при этом является взаимодействие субъектов национального туристского рынка на региональном уровне: органы исполнительной власти в сфере туризма, туроператоры и турагенты, экскурсионные бюро, коллективные средства размещения, предприятия общественного питания и др.

Межрегиональное взаимодействие в сфере туризма представляет собой объединение туристско-рекреационных ресурсов, объектов инфраструктуры и других возможностей регионов для формирования единого туристского пространства, предоставления качественных и конкурентоспособных туристских продуктов и отдельных услуг. Условное объединение ресурсов и возможностей позволяет регионам не конкурировать друг с другом, но и сотрудничать для реализации интересов по привлечению туристов в регионы [7].

Разработка программы межрегионального маршрута была начата с отбора возможных мест для посещения основываясь на интересах потенциальных участников тура.

В качестве продукта предлагается разработка авторского 7-дневного туристского маршрута по Смоленской, Калужской и Московской областям содержащего включающего в себя погружение в дух СССР за счет подробного изучения архитектуры времени, а также посещения музеев, посвященных выбранной тематике.

На основе анализа программ межрегиональных туров была составлена программа туристского маршрута (таблица 1).

Таблица 1 – Программа тура «Обитатель постсоветского пространства»

День	Описание
День 1: Красногорск	Туристы самостоятельно добираются до Белорусского вокзала в Москве (из Смоленска на Ласточке в 7:29) 13:30 – сбор у автобуса возле Белорусского вокзала 14:30 – отправление в Красногорск (25 км) 15:30 – прибытие в Красногорск. Посещение музея техники Вадима Задорожного

	<p>17:00 – сбор у автобуса  17:30 – отправление в Красногорск (8 км)  18:00 – пешеходная обзорная экскурсия по Красногорску с ужином в кафе «В своей тарелке»  20:30 – отправление в санаторий «Архангельское» для ночевки (9 км)  21:00 – прибытие в санаторий «Архангельское», заселение, ужин</p>
<p>День 2:  Горки  Ленинские</p>	<p>9:00 – завтрак (обед необходимо взять с собой)  10:00 – сбор у автобуса  10:30 – отправление в Горки Ленинские (60 км)  12:00 – прибытие в Горки Ленинские. Посещение музея В.И. Ленина  16:00 – сбор у автобуса  16:30 – отправление в санаторий «Архангельское» (60 км)  18:00 – прибытие в санаторий «Архангельское», заселение, ужин, свободное время</p>
<p>День 3:  Коломна</p>	<p>8:00 – завтрак  9:00 – сбор у автобуса  9:30 – отправление в Коломну (160 км)  12:30 – прибытие в Коломну. Посещение музея «Арткоммуналка»  14:00 – сбор у музея  14:30 – обед в кафе «Дом с мезонином»  15:45 – прогулка пешком к музею «Коломенский патефон» (160 км)  16:00 – прибытие и посещение музея «Коломенский патефон»  17:30 – пешеходная экскурсия по Коломне  19:00 – сбор у автобуса  19:30 – отправление в санаторий «Марфинский» для ночевки (155 км)  22:30 – прибытие в санаторий «Марфинский», заселение, ужин</p>
<p>День 4:  Дубна  и Веретьево</p>	<p>9:00 – завтрак  10:00 – сбор у автобуса  10:30 – отправление в Дубну (90 км)  12:30 – прибытие в Дубну.  13:00 – пешеходная прогулка по институтской части города  14:30 – обед в кафе «Высоцкий»  15:30 – сбор у автобуса  16:00 – отправление в «Арт-усадьбу Веретьево» (16 км)  16:45 – прибытие в «Арт-Усадьбу Веретьево», заселение, свободное время, ужин</p>

<p>День 5: Малоярославец и Калуга</p>	<p>6:30 – сбор у автобуса (завтрак с собой) 7:00 – отправление в Малоярославец (270 км) 12:00 – прибытие в Малоярославец. Посещение музея «XX века, или назад в СССР», обед 14:00 – отправление в Калугу (70 км) 15:30 – прибытие в Калугу, посещение Государственного музея истории космонавтики им. К.Э. Циолковского 16:30 – пешеходная экскурсия по городу, во время которой вы увидите Калужский областной драматический театр им. А. В. Луначарского, кинотеатр «Центральный», здание областной администрации Калужской области, гостиницу «Калуга», Дворец культуры «Строитель», «Дом Быта» и узнаете подробнее историю их создания в советское время 18:30 – сбор у автобуса 19:00 – отправление в гостиницу «Губернская» 19:30 – прибытие в гостиницу «Губернская», заселение, ужин</p>
<p>День 6: Смоленск</p>	<p>6:30 – сбор у автобуса (завтрак с собой) 7:00 – отправление в Смоленск (350 км) 13:00 – прибытие в Смоленск, обед в столовой «Вектор» 14:00 – пешеходная экскурсия по городу, во время которой вы увидите дом быта «Гамаюн», улицу Дзержинского, площадь Ленина, городскую администрацию, улицу Ленина, «Дом героев Железного потока», кинотеатр «Октябрь» и узнаете подробнее историю их создания. Также во время экскурсии вы посетите Народный клуб-музей «Мы жили в СССР» 18:00 – окончание экскурсии, сбор у автобуса 18:30 – отправление в санаторий «им. Н.М. Пржевальского» (117 км) 20:30 – прибытие в санаторий «им. Н.М. Пржевальского», заселение, ужин</p>
<p>День 7: Пржевальское</p>	<p>8:00 – завтрак 9:30 – консультация врача и выбор возможных процедур для посещения Грязевые аппликации, сухой или подводный массаж, ингаляции травяные или минерально-щелочные, электросонтерапия, дарсонвализация, посещение бассейна 13:00 – обед 14:00 – посещение Национального парка «Смоленское Поозерье» с возможностью в летнее время заняться терренкуром, порыбачить, прокатиться на лодке или байдарках, а в зимнее – испробовать на себе лыжные маршруты, катанием на санках, подледную рыбалку. 18:00 – ужин</p>

	19:30 – сбор у автобуса (при необходимости, жители г. Смоленска могут не уезжать) 20:00 – отправление в Москву (370 км) 02:00 – прибытие в Москву (место окончания тура – место проживания в Москве или на усмотрение туристов)
--	---

\* составлено автором

Таким образом, на национальный туристский рынок выводится новый туристский продукт – межрегиональный маршрут по Смоленской, Калужской и Московской областями познавательной направленности с акцентом на период СССР в жизни регионов.

#### Литература

1. Веселова, Н.Ю. Организация туристской деятельности: учебное пособие / Н.Ю. Веселова. – М.: Дашков и К, 2015. – 256 с.
2. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. – М.: Нолидж, 1996. – 320 с.
3. Зульфугарзаде, Т.Э. Краткий словарь терминов и определений, используемых в туристской деятельности / Т.Э. Зульфугарзаде. – М.: ООО «Творческая Лаборатория «Эндрю Аверс», 2000. – 36 с.
4. Зырянов, А.И. Теоретические аспекты географии туризма: монография / А.И. Зырянов. – Пермь: Перм. гос. нац. иссл. ун-т, 2013. – 158 с.
5. Кусков, А.С. Туристское ресурсоведение: учебник / А.С. Кусков, А.В. Иванов, И.А. Яшков, П.С. Ширинкин. – М.: Университетская книга, 2011. – 352 с.
6. Новиков, В.С. Инновации в туризме / В.С. Новиков. – М.: Академия, 2007. – 208 с.
7. Полякова, И.Л. Туристские маршруты как элементы межрегионального взаимодействия в сфере туризма / И.Л. Полякова // Вестник Национальной академии туризма, 2018. – № 3 (47). – С. 15-18.
8. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (ред. от 28.05.2022) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_12462/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/). – 12.2.2024.

## МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СФЕРЕ ТУРИЗМА В 2023 ГОДУ

*Т.А. Кубышко, Д.Т. Куцкова, студенты, 4 курс  
Научный руководитель – старший преподаватель И.В. Даидамирова  
Кафедра иностранных языков*

*Актуальность исследования.* В данный момент туризм – это одно из наиболее развитых и перспективных направлений, как в мировой экономике

страны, так и в экономике отдельно взятых стран и дестинаций. Это объясняется тем, что именно туризм способствует эффективному использованию природных и культурно-исторических ресурсов, исследование которых влечет за собой повышение уровня культурной грамотности и расширению возможностей для рекреации населения, а также приносит огромный вклад в экономику посредством привлечения средств в бюджет.

Актуальность выбранной темы исследования заключается в необходимости популяризации знаний о трендах в индустрии туризма с целью развития популярных направлений.

*Цель исследования* – проведение исследования, в основе которого лежит перевод статьи из журнала «Американ Экспресс».

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- методы теоретического познания (анализ, синтез, индукция и дедукция).

*Результаты исследования* – научная работа, направленная на выявление популярных направлений в сфере мирового туризма

*Выводы.* В результате исследования нам удалось развить навыки владения иностранным языком в процессе перевода статьи. Также, нам удалось провести исследование, в рамках которого были выявлены наиболее распространенные тенденции в сфере мирового туризма в 2023 году.

Куда отправиться в путешествие и чем заняться в месте пребывания? Нам удалось выделить мотивирующие факторы, определяющие поведение путешественников во всем мире, и то, как эти факторы формируют будущее путешествий.

Путешественники черпают вдохновение в самых разных местах. Будь то взаимодействие с местным населением, охота за удачными кадрами, для сохранения ценных моментов в памяти фотоаппарата или организация всей поездки вокруг определенного ресторана или достопримечательности – очевидно одно: люди продолжают ценить путешествия и испытывать к ним страсть. А неиссякаемый спрос на путешествия дает отличную возможность для детального изучения потребностей туристов, а также использование этого опыта туроператорами для детального планирования всех видов турпоездок.

### **1. Популярные маршруты.**

Путешественники стремятся погрузиться в культуру народов того региона, который они выбрали для посещения, и исследовать редкие достопримечательности, которые малоизвестны среди туристов, но при этом обладающие уникальными качествами.

Также, путешественники хотят знать, что выбранные ими маршруты могут оказать положительное влияние на посещаемые ими места, и хотят, чтобы потраченные средства на отпуск могли поддержать местный бизнес.

Это касается как деловых поездок, совмещающих в себе работу и личные интересы так и семейного отдыха, занимающего не менее важное место, по масштабу вклада в бюджет регионов посещения.

По итогам анкетирования было выявлено, что 86 % респондентов, относящихся к поколению Z, и 83 % респондентов-миллениалов заинтересованы в совершении покупок у местных предпринимателей, которые изготавливают уникальные товары ручной работы в единичных экземплярах. 69 % всех респондентов готовы тратить в разы больше средств, обладая уверенностью в том, что эти средства помогут местным жителям в развитии региона. 88 % респондентов согласны с тем, что подобные покупки, а также выбор в качестве питания продуктов местного производства, наполнят поездку более яркими впечатлениями. Распределение потребителей, заинтересованных в отдыхе, который поддерживает местные сообщества, по странам представлено в таблице 1.



Таблице 1 – Распределение потребителей, заинтересованных в отдыхе, который поддерживает местные сообщества, по странам

## 2. Кинематографический туризм.

Путешественники все чаще устремляют свой взор в направлении мест, которые покорили их с экранов. Любимые герои и действия, происходящие в фильмах и сериалах дарят туристам огромное вдохновение для путешествий, ведь всем хочется ощутить себя героем кинокартины и побывать в местах съемок.

Получение рекомендаций с помощью сарафанного радио имеют огромное влияние при выборе места путешествий. 47 % респондентов утверждают, что рекомендации друзей и родственников являются решающим фактором при выборе места посещения. Не менее сильное влияние на новое поколение путешественников оказывают социальные сети и поп-культура.

70 % респондентов из числа представителей поколения Z и миллениалов согласны с тем, что на посещение того или иного направления их вдохновила информация, увиденная по телевидению, новостям или фильмам. 61% респондентов из поколения Z говорят, что выбрали направление, потому что оно отлично выглядит на фотографиях/видео – по сравнению с 49 % респондентов в целом. Влияние фильмов и сериалов на формирование туристского интереса отражено в таблице 2.

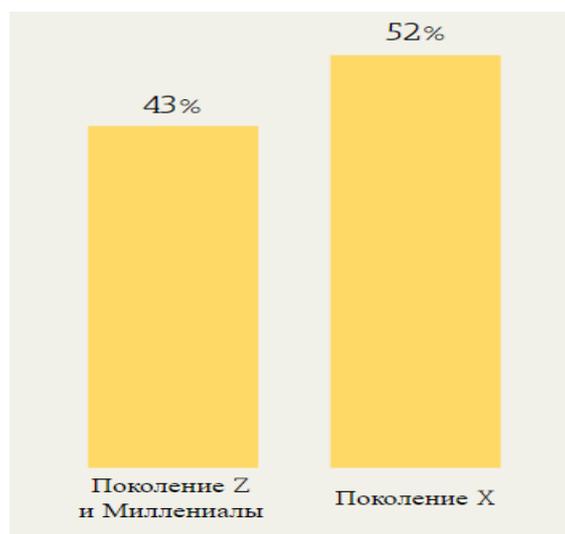


Таблица 2 – Влияние фильмов и сериалов на формирование туристского интереса

### 3. Гастротуризм.

Люди выбирают место своего путешествия, исходя из того, что они будут есть – от лучших ресторанов до небольших местных кафе и кулинарных курсов.

Гастрономические туры становятся все более популярными среди молодых путешественников. Исходя из результатов анкетирования стало известно, что 47% представителей поколения Z и поколения миллениалов предпочитают строить свой маршрут поездки с учетом посещения определенного ресторана – по сравнению с 37% респондентов в целом. Кроме того, 47% представителей поколения Z и поколения миллениалов говорят, что планировали свою поездку с посещением гастрофестиваля, по сравнению всего с 35% всех респондентов. Дегустационные интересы путешественников представлены в таблице 3.

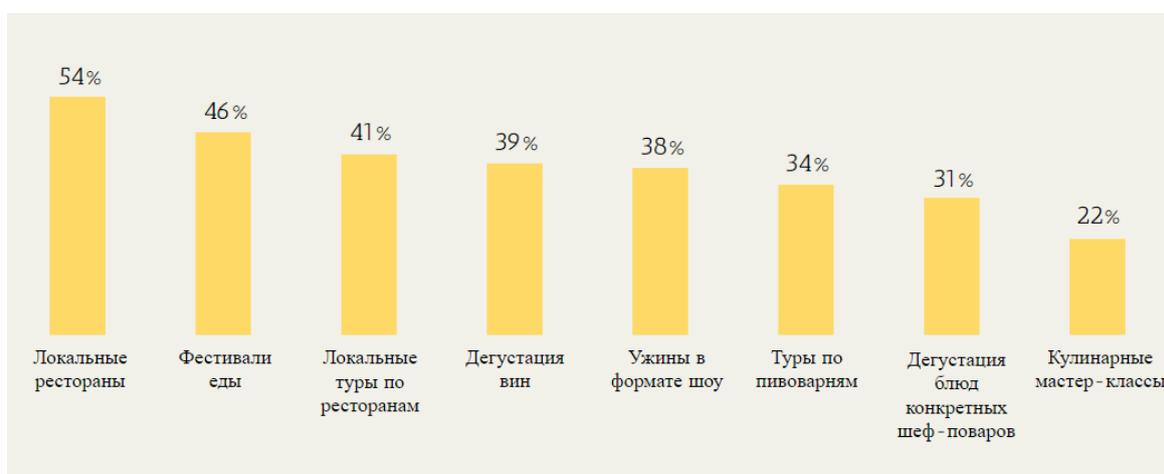


Таблица 3 – Дегустационные интересы путешественников

### 4. Оздоровительные туры.

Все больше путешественников хотят расслабиться и отдохнуть от напряженного ритма жизни – поэтому они начали проявлять внимание к новым направлениям и курортам.

Большинство респондентов рассматривают путешествия как отдых от чрезмерного напряжения и высоких нагрузок во время работы, они планируют сократить время работы с экраном во время путешествий, чтобы улучшить свое психическое здоровье, и стремятся окружить себя природой, чтобы повысить ясность ума (68 %).

#### Литература

1. Веселова Н.Ю. Организация туристской деятельности: учебное пособие / М.: Дашков и К, 2015. – 256 с.
2. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. – М.: Нолидж, 1996. – 320 с.
3. Зульфугарзаде Т.Э. Краткий словарь терминов и определений, используемых в туристской деятельности. – М.: ООО «Творческая Лаборатория «Эндрю Аверс», 2000. – 36 с.
4. Зырянов А.И. Теоретические аспекты географии туризма: монография / Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Пермь, 2013. – 158 с.
5. Новиков В.С. Инновации в туризме. – М.: Академия, 2007. – 208 с.
6. Cambridge Dictionary. URL: [https://dictionary.cambridge.org/?roistat\\_visit=53827347](https://dictionary.cambridge.org/?roistat_visit=53827347) (дата обращения: 29.01.2024).
7. Oxford Learner's Dictionaries. URL: [https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/?roistat\\_visit=53827347](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/?roistat_visit=53827347) (дата обращения: 22.01.2024).
8. Macmillan Education. URL: <https://macmillaneducation.my.salesforce-sites.com/help/> (дата обращения: 16.01.2024).
9. 2023 Global Travel Trends Report. URL: <https://www.americanexpress.com/en-us/travel/discover/get-inspired/Global-Travel-Trends> (дата обращения: 25.01.2024).

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ПЕШЕХОДНЫХ НЕКАТЕГОРИЙНЫХ ПОХОДАХ

*В.С. Лазовский, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент В.В. Воронова  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования.* Туризм, в том числе и спортивно-оздоровительный, это многогранное явление, отражающее различные социальные предпочтения и образ жизни современного человека. Пешие походы проводятся практически на всей территории России, во всех климатических зонах и географических регионах. Привлекательность и главная отличительная особенность спортивно-оздоровительного туризма состоит в том, что он доступен любому здоровому человеку, независимо от его возраста и уровня физического развития [2, 3, 5].

Организация и проведение пешеходных некатегорийных походов в большинстве случаев подразумевает использование средств спортивно-оздоровительного туризма. Такие походы проводятся в природной среде, где нет возможности обеспечить группу питанием. Члены похода должны самостоятельно подготовить нужное снаряжение и набор продуктов. Этот груз, который порой составляет до 5-7 кг на каждого человека, участники похода несут на себе [1, 4].

Общеизвестно, что пища – это энергетический материал для организма. Все процессы, протекающие в нем, так или иначе, связаны с питанием. От того, насколько правильно мы питаемся в походе, зависит наше здоровье и самочувствие. Однако информация по данному вопросу в научной и научно-методической литературе представлена недостаточно полно, она носит разрозненный и бессистемный характер, что и предопределило *актуальность* предпринятого нами исследования.

*Цель исследования* – теоретически обосновать технологию организации питания в пешеходных некатегорийных походах.

*Задачи исследования.* Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить общие основы организации пешеходных некатегорийных спортивно-оздоровительных походов.
2. Обосновать принципы организации питания и разработать практические рекомендации по организации питания в пешеходных некатегорийных спортивно-оздоровительных походах.

*Методы исследования.* Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: а) анализ научно-методической литературы; б) формально-логические методы исследования (индукция, дедукция, анализ и синтез); в) метод опроса (анкетирование).

*Результаты исследования.* В настоящее время, важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие спортивного и спортивно-оздоровительного туризма в России. Поэтому, на первом этапе исследования, мы изучили общие основы организации спортивно-оздоровительного туризма как вида двигательной деятельности.

Было установлено, что спортивно-оздоровительный туризм является эффективным средством физического воспитания и активного отдыха человека на природе в процессе преодоления им туристских маршрутов различного вида. В спортивно-оздоровительном туризме реализуются все основные функции физической культуры и спорта: прикладные, спортивные, образовательные и рекреационные. В качестве главных средств используют физическую нагрузку, при этом данный вид двигательной деятельности имеет свою научно-методическую базу. Также было выявлено, что в спортивно-оздоровительном туризме большинство реализуемых путешествий – это пешеходные туры, которые проводятся в летние месяцы.

На втором этапе нами был проведен опрос участников спортивно-оздоровительных туристских походов, целью которого стало изучение проблем организации питания в пешеходных походах. Было проведено анкетирование

жителей города Смоленска и Смоленской области. Опрос проводился в онлайн-режиме, при помощи рассылки составленной автором анкеты в социальную сеть Вконтакте. Анкетирование проводилось с августа по октябрь 2023 года. В анкетировании приняли участие 59 респондентов разного пола в возрасте от 19 до 34 лет, которые принимали участие в спортивно-оздоровительных походах различного вида (рисунок 1).

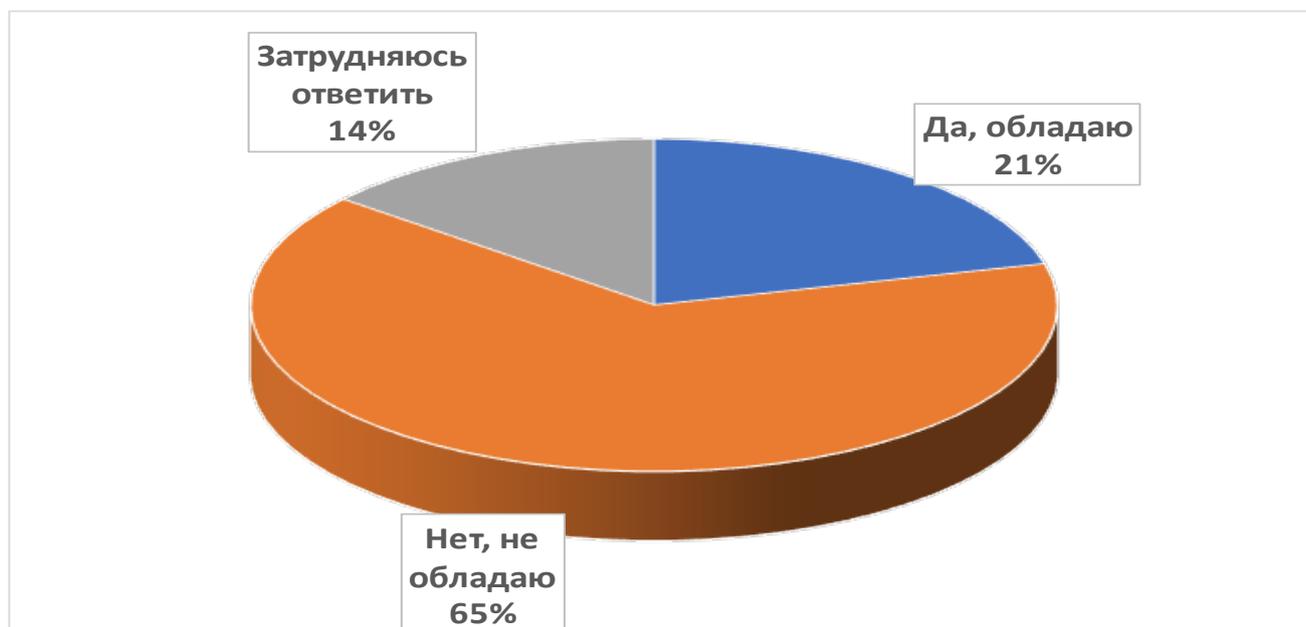


Рисунок 1 – Уровень знаний об организации питания в пешеходном спортивно-оздоровительном походе

Было установлено, что более 60-ти процентов респондентов не обладают достаточными знаниями об организации питания в пешеходном спортивно-оздоровительном походе, так как приготовлением пищи в основном занимались инструкторы или руководитель похода. При этом большинство участников спортивно-оздоровительных походов указали, что в той или иной мере принимали участие в приготовлении пищи во время путешествия.

При оценке режима участия в спортивно-оздоровительных походах установлено, что большинство респондентов совершают туристские походы 1-3 раза в год (44 %), а 28 процентов участников опроса отметили, что они совершают 1-2 похода в месяц, но такие походы проводятся исключительно в летние месяцы (рисунок 2).

В завершение исследования, нами был задан вопрос: «Какие, по Вашему мнению, основные проблемы организации питания в пешеходных спортивно-оздоровительных походах?».

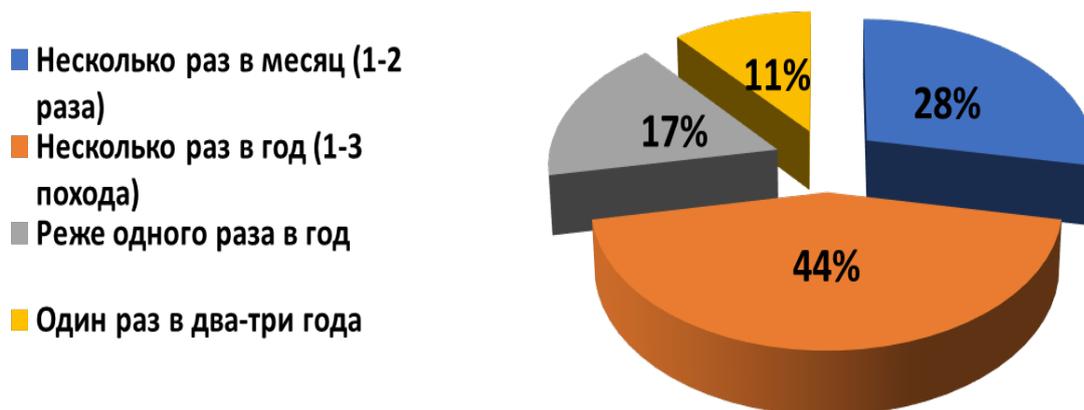


Рисунок 2 – Режим участия респондентов в спортивно-оздоровительных походах в течение года

В результате анализа ответов было установлено, что самая распространенная проблема – это отсутствие в группе специального человека, отвечающего за организацию питания. На это указали более 70-ти процентов опрошенных. Следующая проблема – это необходимость организации рационального питания, которое практически отсутствует во время похода, так ответили 41,3 % опрошенных. Туристы также указали, что в их рюкзаках часто оказывается много «лишних» продуктов, которые не использовались в процессе похода и на наличие скоропортящихся продуктов.

После проведения анкетирования можно сделать заключение, что разработка практических рекомендаций по организации питания в пешеходных спортивно-оздоровительных походах является актуальной проблемой, так как большинство респондентов не знают о правилах организации питания в походах. При этом многие туристы отметили, что имеется необходимость дополнительного инструктажа по организации питания в походе.

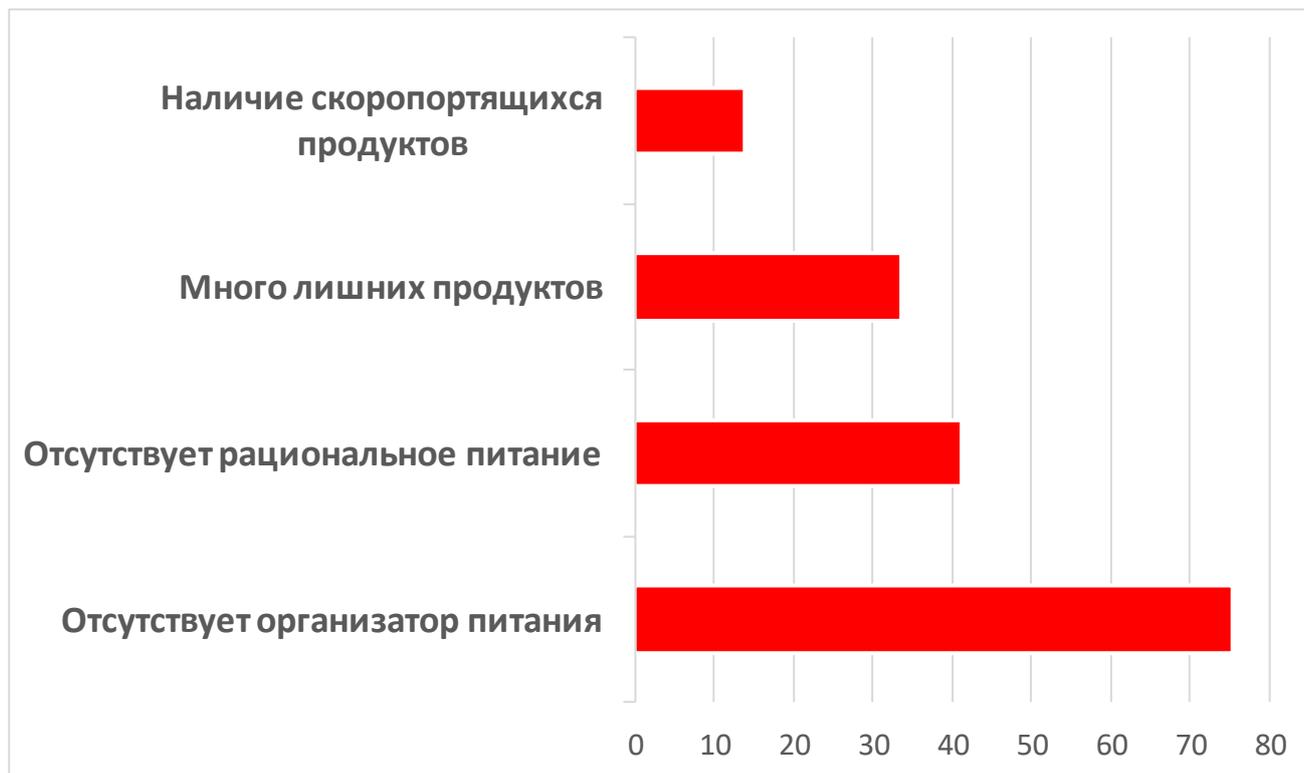


Рисунок 3 – Основные проблемы организации питания в спортивно-оздоровительных походах

На третьем этапе исследования нами были обоснованы принципы составления продуктовой раскладки похода и разработаны практические рекомендации по организации питания в пешеходных спортивно-оздоровительных походах.

Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что при составлении продуктовой раскладки спортивно-оздоровительных походов, вполне удовлетворительно «работает» следующий алгоритм действий (рисунок 4).

Следует отметить, что данная последовательность действий при составлении продуктовой раскладки похода основана на эмпирическом подходе. Однако, как отмечают многие специалисты, эмпирический подход к составлению продуктовой раскладки хорошо себя зарекомендовал при организации оздоровительных и несложных спортивных походов. В этом случае не предусматривается точный расчет калорийности и баланса питательных компонентов продуктов. Такой подход предполагает, что туристы в походе будут придерживаться в целом традиционного для них «домашнего» питания, адаптированного к походным условиям.

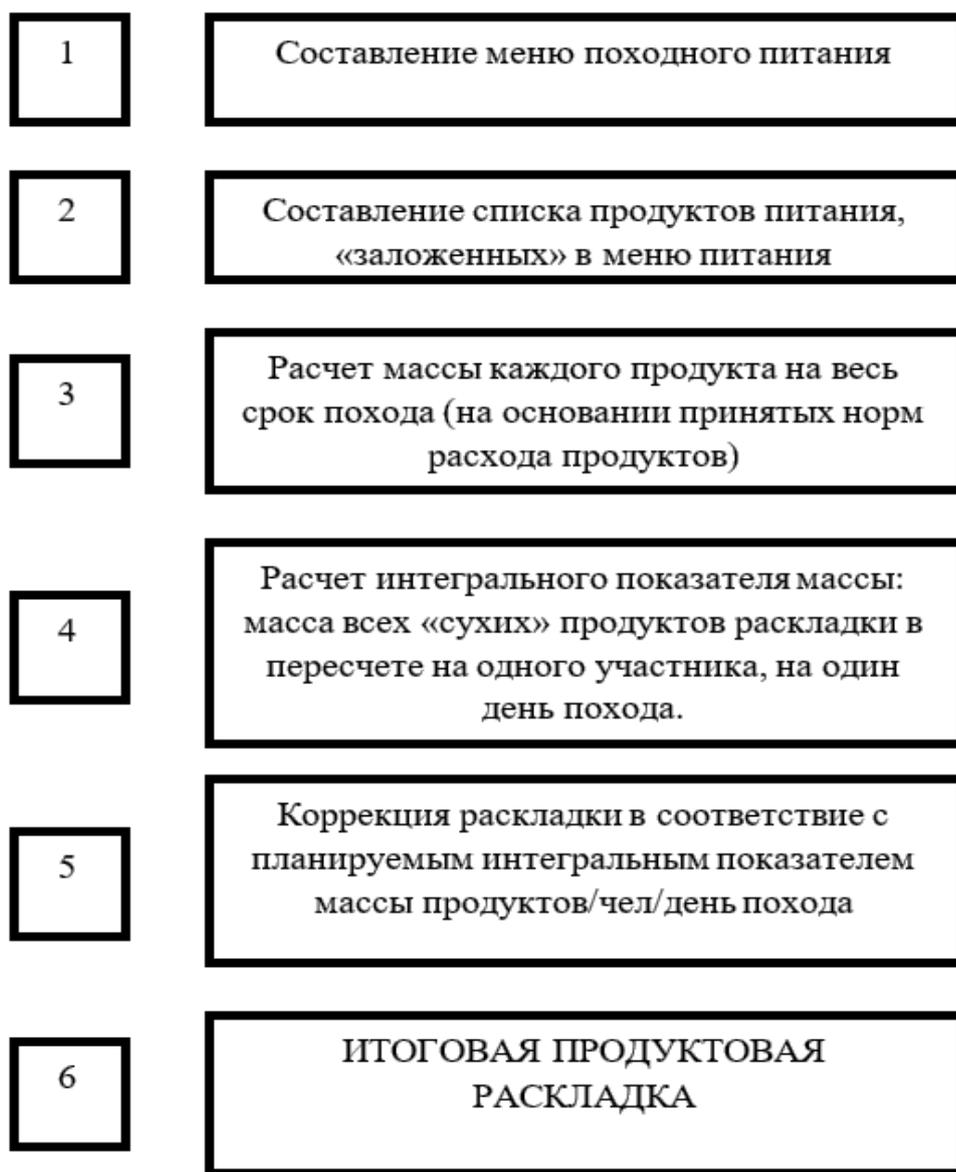


Рисунок 4 – Алгоритм организации питания в походе

Меню похода при этом опирается на традиционный режим питания, т. е. осуществляется трехразовое питание в сутки. Меню включает традиционные гарниры ко вторым блюдам из крупяных каш, картофельного пюре и макаронных изделий, а также 3-4 наименования походных супов и напитков.

*Выводы.* Все вышесказанное позволяет заключить, что питание в туристском походе должно быть организовано таким образом, чтобы максимально компенсировать энергетические затраты туристов в период физической нагрузки, и поддержать нормальное функционирование их организма. При этом для похода необходимо отобрать продукты, подходящие с точки зрения их энергетической ценности и баланса питательных компонентов в них. Желательно чтобы они в целом были привычные для всех участников похода. Важно, чтобы питание было сбалансированным. То есть, турист должен получать жиры, белки и углеводы в определенных

соотношениях. При разработке рациона необходимо учитывать и то, что в пеших походах очень важно снизить вес рюкзака. Поэтому к продуктам предъявляются и такие требования, как легкость и калорийность, быстрота и несложность приготовления, пригодность в течение всего похода и транспортабельность, вкусовые качества и разнообразие блюд.

#### Литература

1. Артемова, Е.Н. Особенности организации питания в пеших походах / Е.Н. Артамонова, В.С. Макеева // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. – 2012. – №1 (18). – С. 110-114.
2. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов. – СПб: СПб ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2020. – 292 с.
3. Шакиров, В.Р. Основы массового оздоровительного туризма: учебное пособие / В.Р. Шакиров. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – 154 с.
4. Шимановский, В.Ф. Питание в туристском путешествии: учебное пособие / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский. – М.: Профиздат, 2018. – 176 с.
5. Штучная, Е.Б. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Е.Б. Штучная. – Омск: ОГИС, 2015. – 85 с.

### **«SKOLKOVO LANGUAGE»: О НЕОПРАВДАНЫХ ЗАИМСТВОВАНИЯХ ИЗ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

*Е.И. Лебедь, Н.В. Ринг, студенты, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент П.Е. Багновская  
Кафедра иностранных языков*

*Актуальность исследования.* На данный момент в современном мире мы наблюдаем высокую частоту употребления иноязычных слов в русской речи, как устной, так и письменной. Появилось много новых понятий, терминов, большинство в области экономики и политики. Англоязычная лексика постоянно употребляется среди молодежи.

У общества увеличение употребления иностранных слов вызывает двойное мнение: кто-то считает, что употребление англицизмов является отрицательным фактором, способствующим разрушению лексического состава языка, другие – что англицизмы являются феноменом в лексике, отрицать существование которого бессмысленно, так как это один из механизмов нормального развития языка [1].

Процесс появления новых слов в языке, взаимное обогащение языков, особенно соседних народов при их общении, – это естественное и неизбежное явление. Кроме того, возникают новые материалы, технологии, новые понятия в науке и культуре, поэтому появляется потребность в новых словах. В каком-то языке придумывают названия этих новшеств. И эти новые слова-названия заимствуются другими языками. Поэтому иноязычные слова

в принципе не являются помехой богатству языка, их заимствующего. В нашем языке некоторые из них «обрусели» и включены в словари русского языка [2].

Неоправданное заимствование лексики – это процесс использования слов или выражений из другого языка без необходимости или без осознания их значения и правильного использования. Такое заимствование может быть нежелательным или неприемлемым в контексте данного языка или культуры.

Примером неоправданного заимствования лексики может быть использование иностранных слов в официальных документах или в профессиональной речи, если это не соответствует стандартам или правилам данного языка. Это может создавать путаницу или приводить к неправильному искажению значения или контекста.

Неоправданное заимствование лексики может быть критиковано как нежелательное или неуместное поведение, особенно если оно происходит без достаточного знания и понимания языка или культуры, из которой происходят заимствованные выражения. Важно уважать и сохранять уникальность каждого языка и его культурное наследие.

Ненужные английские заимствования употребляют сейчас все: политики, дикторы радио и телевидения, предприниматели и ученики. В речи молодежи можно насчитать около 1000 неоправданно-используемых слов, такие как «никнейм», «логин», «флекс», «кринж» и т. д.

Некоторые ученые считают заимствования в русском языке строго негативным и вредным явлением.

Конаныхин Дмитрий Александрович – российский ученый, писатель и видеоблогер. Он окончил МВТУ имени Баумана, работал на космодроме Плесецк, а также других объектах космической отрасли. Является автором и ведущим ежедневной научно-популярной программы «Российский радиоуниверситет» на Радио России. В 2016 году стал лауреатом федеральной Горьковской литературной премии в номинации «Русская жизнь» за роман «Деды и прадеды». Он известен введенным им термином «skolkovo language». В своей статье Конаныхин изложил достаточно жесткую критику применения англоязычных слов в русском языке, говорил о его избыточности. По его мнению, этого не должно быть и нужно применить все усилия для того, чтобы избавиться от этой «грязи».

*Цель исследования:* изучить избыточное использование англицизмов в современной разговорной речи.

*Задачи исследования:*

1. Составить онлайн-опрос на данную тему.
2. Провести опрос среди студентов «Смоленского государственного университета спорта».
3. Проанализировать результаты исследования.
4. Определить уровень употребления англоязычных слов в современной разговорной речи.

*Методы исследования:*

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Онлайн-опрос.

*Организация исследования:* исследование проводилось среди студентов ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», в количестве 60 человек, которые были разделены на 2 группы: лица менее 18 и лица более 18 лет. Им был разослан онлайн-опрос, в котором они ответили на несколько вопросов:

– Сколько вам лет?

– Как вы относитесь к избыточному использованию англицизмов в разговорной речи?

– Используете ли вы в своей речи англоязычные слова? Если да, то какие?

– Приведите пример английского слова, которые вы чаще всего слышите в русской речи.

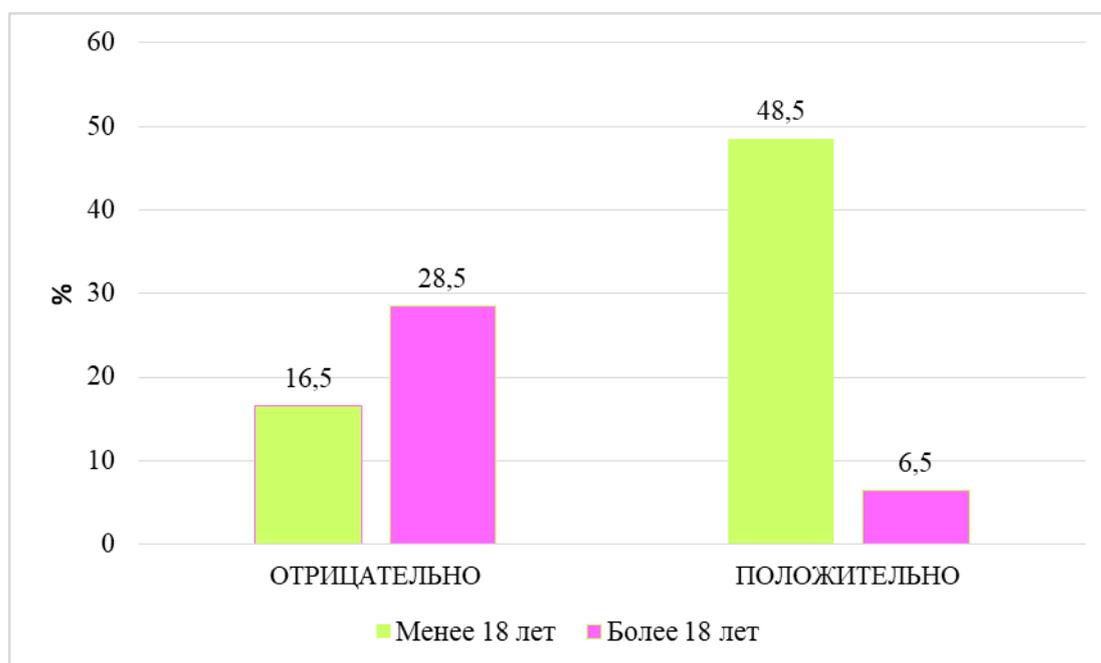


Рисунок 1 – Показатели опроса среди студентов

После проведенного опроса было выявлено:

1. Все участники опроса отметили избыточную степень употребления англоязычных слов в повседневной жизни, но большая часть опрошенных положительно относится к этому явлению.

2. Все участники опроса достаточно часто употребляют англоязычные заимствования в своей устной и письменной речи, для того чтобы ярче выразить свои эмоции и мысли.

3. Отношение к употреблению англоязычных слов в русском языке в большей степени положительное, 55 %, в меньшей – отрицательное, 45 %. Это говорит о том, что опрошенные лица привыкли к использованию английских слов в русской речи.

4. Большая часть опрошенных считает, что англицизмы обогащают наш язык, делают его более насыщенным и интересным, но все же есть люди,

которые считают, что их избыточное употребление плохо сказывается на живом русском разговорном языке.

Также мы выяснили, что большинство опрошенных употребляют такие слова, как: Okay, ok, hello, go, bro, yes. На данный момент в современном мире и в частности в нашем университете можно услышать, как многие студенты употребляют такие слова, как: кринж – стыдно; шоппинг – посещение магазинов; пати – дискотека, вечеринка; треш – шок; абьюз – оскорбление, брань, жестокое обращение; лайк – нравится. Это одни из часто употребляемых слов в сленге у наших студентов и даже сотрудников университета.

*Заключение.* В данной работе мы можем сделать следующий вывод: распространение англоязычных слов в применении русского языка обширно. Можно сказать, что человек каждый день употребляет эти слова по несколько десятков раз, и это уже считается за норму [3]. Если брать актуальную картину мира, то можно сказать, что все эти иностранные слова идут в наш сленг из телевидения, различных новостей, пабликов и многих других СМИ.

#### Литература

1. Влахов С., Флорин С. Непереводимое в переводе. М.: Международные отношения, 1980. – 343 с.
2. Бегларян С.Г. Заимствование англицизмов в русском языке // Молодой ученый. – 2014. – № 1. – С. 674-675.
3. Материал из «Википедия – свободная энциклопедия». Статья «Англицизмы в русском языке». <http://ru.wikipedia.org>.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ СПОРТСМЕНОВ-ПИСТОЛЕТЧИКОВ**

*М.В. Лесников, студент, 3 курс  
Научный руководитель – старший преподаватель Н.А. Зрыбнев  
Кафедра теории и методики биатлона и стрельбы*

Стрельба – это эмоциональный, психологический вид спорта. По длительности статических нагрузок, их напряженности и интенсивности спортивная пулевая стрельба занимает ведущее место среди других видов спорта и предъявляет повышенные требования к функционированию всех систем организма.

Стрелок должен обладать определенной физической и эмоциональной подготовленностью. Такие физические качества стрелка, как: сила, выносливость, ловкость, скорость, координация важны для достижения высоких спортивных результатов.

Таким образом, актуально рассмотреть основные направления физической подготовки стрелка для развития этих качеств и укрепления общего здоровья стрелков.

*Объект исследования* – физическая подготовка стрелков.

*Предмет исследования* – упражнения, направленные на развитие здоровья стрелков.

*Цель исследования* – рассмотреть комплексы упражнений, позволяющие развить основные физические качества, требуемые для стрелков-пулевиков.

*Гипотеза исследования* состоит в том, что оздоровительно-развивающие упражнения всех качеств, которыми должен обладать стрелок будут способствовать быстрому росту результатов стрельбы в спортивной карьере.

*Практическая значимость исследования.* Материалы исследования могут применяться в практической работе тренеров по стрельбе.

В ходе тренировочной работы стрелку приходится испытывать большие нагрузки. Согласно данным Е.А. Лукуниной [5, с. 77] стрелок должен быть физически развитым и иметь достаточный уровень двигательной подготовленности.

Решению этих задач способствует использование разнообразных средств и методов общей и специальной физической подготовки стрелков.

Подбор физических упражнений, по данным А.А. Гужаловского [3, с. 65], «... следует осуществлять с учетом возможности локального воздействия на различные мышечные группы, а также для оказания более широкого комплексного влияния на организм занимающихся».

Автор книги «Стрелок и тренер» Вайнштейн Л.М. [1, с. 28-31] акцентирует внимание на том, что «... общая физическая подготовка стрелка, должна быть направлена на развитие физических качеств: силы, силовой и общей выносливости, быстроты, ловкости и гибкости».

При этом, автор указывает на то, что «...средствами воспитания силы являются упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, грузы на блоках и др.), с сопротивлением упругих предметов (резиновые бинты, эспандер), с преодолением собственного веса (подтягивание, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), статические (напряжение мышц, развиваемое без движения, где усилия мышц направлены на неподвижный объект – нажим на стену, столб и т. п.)».

Следует учитывать, по мнению Гачечиладзе Я.В. [2, с. 27-30], что «... при стрельбе необходимость подъема и удержания оружия требует проявления стрелком не чрезмерно большой мышечной силы, а, главным образом, силовой и статической выносливости».

Общая физическая подготовка создает общий фундамент, основу для более высокого роста функциональных возможностей и двигательных качеств стрелка.

Но этого недостаточно. Необходим специальный фундамент, который учитывал бы все характерные особенности стрельбы. Только на базе такого фундамента можно строить полноценную подготовку стрелка высокого класса.

Для выполнения столь напряженной деятельности стрелок должен обладать развитой мускулатурой. Особенно высокие требования предъявляются к развитию мышц брюшного пресса, плечевого пояса, рук и ног, для того,

чтобы иметь возможность осуществлять большое количество выстрелов, не снижая их качества.

Кроме этого стрелок должен владеть умением максимально расслаблять те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в подготовке и выполнении выстрела; точностью и согласованностью движений, быстротой реакции и хорошо сформированным чувством равновесия.

При удержании оружия участвуют определенные группы мышц. Одни испытывают большее напряжение, другие меньшее.

Например, мышцы шеи, кисти, пальцев – их роль не столь активна, но необходима. Мышцы шеи помогают удерживать голову в правильном положении длительное время. Мышцы кисти – удерживают пистолет, мышцы указательного пальца – выполняют действие по спуску курка с боевого взвода.

Мышцы ног (икроножные, двуглавая мышца бедра, трехглавая мышца голени, камбаловидная, мышцы голеностопного сустава, длинная и короткая малоберцовые мышцы и т. д.) – закрепляют ноги и туловище в позе изготровки. Внутренняя и наружная косые мышцы живота, прямая мышца живота, мышца, поднимающая лопатку, выполняют работу в растянутом состоянии – закрепляют туловище в пояснице.

Мышцы спины (дельтовидная, надостная, подостная, малая и большие круглые мышцы, широчайшая) фиксируют положение туловища и выполняют статическую работу.

В работе участвуют и мышцы верхнего пояса конечностей (ромбовидная, трапециевидная, передняя зубчатая) – они фиксируют верхний плечевой пояс и помогают удерживать оружие.

Нами была разработана система комплексов физических упражнений, оказывающих воздействие на все вышеперечисленные группы мышц стрелков-пулевиков и предложена к выполнению группе спортсменов-стрелков.

Для проверки эффективности системы упражнений было создано две группы стрелков: контрольная и экспериментальная. Занятия проходили в тире.

На первом этапе методом случайной выборки были выбраны две группы занимающихся: одна являлась контрольной (7 чел.), а другая экспериментальной (7 чел.). Все спортсмены имеют примерно одинаковый уровень физической и технической подготовленности.

В экспериментальной группе пять раз в неделю в заключительной части учебно-тренировочного занятия спортсмены выполняли специально-развивающие упражнения.

Анализ теста на специальную выносливость позволяет сделать вывод о том, что экспериментальная методика оказалась эффективной, что выражается в большем увеличении времени удержания пистолета до наступления предельного утомления у представителей экспериментальной группы.

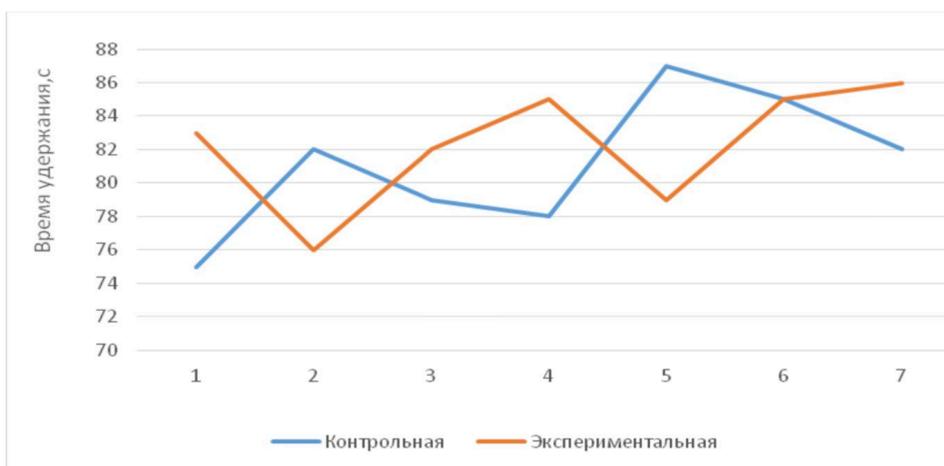


Рисунок 1 – Время удержания пистолета до наступления предельного утомления до эксперимента

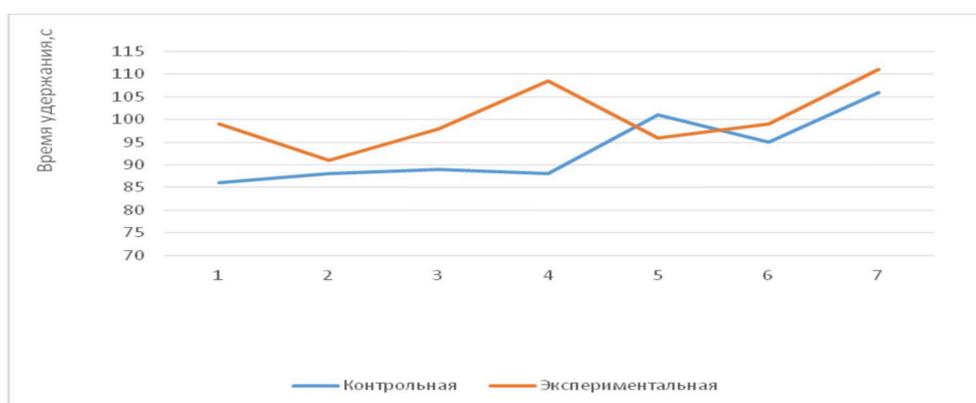


Рисунок 2 – Время удержания пистолета до наступления предельного утомления после эксперимента

Повысился процент удержания «ровной мушки» в районе «10» с 5-7 % до 23-30 %.

*Заключение.* Анализ данных научно-методической литературы показал, что проведение общей и специальной физической подготовки в пулевой стрельбе является важным фактором для достижения высоких результатов. Используемые нами системы упражнений для физической подготовки стрелков экспериментальной группы позволили им повысить уровень статической устойчивости и выносливости в удержании оружия. Что в свою очередь дало стрелкам экспериментальной группы повысить результативность стрельбы на 15 % по сравнению со стрелками контрольной группы.

#### Литература

1. Вайнштейн, Л.М. Стрелок и тренер: учебник / Л.М. Вайнштейн. – М.: ДОСАФ, 2007. – 260 с.

2. Гачечиладзе, Я.В. Физическая подготовка стрелка: учебное пособие / Я.В. Гачечиладзе. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 63 с.
3. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 352 с.
4. Зрыбнев Н.А. Физическая подготовка в системе стрелковой подготовки стрелка профессионала: учебно-методическое пособие / Н.А. Зрыбнев: под общей редакцией В.Л. Дорохова, Д.В. Сулова. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 126 с.
5. Лукунина, Е.А. Организация движений в системе «стрелок-оружие» при стрельбе из пневматического пистолета: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Лукунина Елена Анатольевна. – М., 2000. – 24 с.

## **ОЦЕНКА ТУРИСТСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕМИДОВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

*А.В. Липатов, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н. А.В. Матвеева  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

В одной из примет 21-века во всяком случае в России стала отмирание деревни и повсеместное переселение в города. Данный процесс, хоть и медленно, но продолжается и по сей день. По данным «Росстат» доля городского населения с января 2017 по январь 2023 возросла с 74,3 % до 74,9 % [4]. Тому есть много причин, но основная из них, пожалуй – экономическая. Низкий уровень жизни, отсутствие перспектив, все это гонит людей из деревень, поселков в областные центры, в столицу. Несмотря на статистику «Росстата», данный процесс достаточно сложно оценить в точных цифрах. Но тенденция наблюдается отчетливо.

Жизнь в городах, особенно в крупных, безусловно имеет ряд положительных сторон: более высокий уровень зарплаты, комфорта, шаговая доступность до всех ключевых и необходимых благ цивилизации. Но за все это приходится платить. И речь сейчас идет не столько о деньгах, сколько о собственном времени и здоровье. Плохая экология (высокий уровень загазованности, низкое качество пищи и воды), постоянные стрессы, недостаток свободного времени, который усугубляется временем, которое человек вынужден проводить, находясь в дороге. В дороге на работу и домой.

Еще недавно, до введения антироссийских санкций средний городской житель имел возможность раз в год посетить курорты Турции, Египта, Болгарии. Сейчас же все не так просто. Рост курса доллара по отношению к рублю приводит к тому, что все чаще граждане рассматривают различные отечественные туристические альтернативы. Одной из которых является «здравница Смоленской области» – «Смоленское поозерье», располагающееся в Демидовском районе.

Для оценки туристско-рекреационного потенциала данной местности можно рассмотреть следующие ключевые характеристики:

- культурно-исторические ресурсы;
- природные ресурсы;
- транспортная доступность;
- места для размещения туристов.

Прошлое края уходит в глубокую старину. Первые письменные упоминания можно отнести к 1499 году. Тогда данная местность именовалась как «Поречье». Пограничное соседство с Литовско-Польским государством стало тяжелым бременем, мешающим развитию Поречья. В 1723 году по указу Петра I здесь была открыта торговая пристань. А в 1776 году по указу Екатерины II Поречье становится уездным городом. Поречская земля испытала на себе страшный гнет войск Наполеона. С 20 декабря 1918 года город стал называться Демидовым. С 13 июля 1941 года по 21 сентября 1943 года Демидов находился под оккупацией Гитлеровских войск [1].

Несмотря на обширную историю, в Демидовском районе сравнительно не много исторических памятников, музеев. Наибольшей популярностью у туристов пользуются следующие: мемориальный музей Н. М. Пржевальского, дом-усадьба Юрия Никулина, музей партизанской славы [3].

Если давать оценку природного рекреационного потенциала данной территории, то можно обратить внимание на то, что рельеф местности неоднороден. Южная часть представляет собой равнину, возвышенную по краям. Это территория древнего ледникового озера.

Демидовский район славится своими водными ресурсами. Наиболее крупные реки: Каспля, Жереспя, Ельша. Также в данной местности располагаются 26 озер, в числе которых Чистик, Рытое и Сапшо. Не стоит забывать и про обилие сосновых лесов с их биологическим разнообразием [2].

Если говорить про климат, то он умеренно-континентальный со сравнительно теплым летом и относительно холодной зимой. Среднегодовая температура воздуха равна 4,6 градусам тепла. Зима и осень – пасмурные. Весна и лето – полuyaсные.

Немаловажным при оценке туристско-рекреационного потенциала является рассмотрение вопросов транспортной доступности и мест для размещения отдыхающих. Автобусы Смоленск – Демидов курсируют практически каждый час с 7:20 до 21:00. А от Демидова можно попробовать добраться до парка «Смоленское поозерье». Наиболее оптимально это делать на 102 автобусе, который ходит всего 2 раза в сутки. Также одной из сложностей будет то, что от ближайшей остановки до парка около 3,3 километров. Расстояние, которое будет тяжело преодолеть пожилым людям или семьям с маленькими детьми. Также существует возможность обратиться в одну из транспортных компаний, организовывающую туристические поездки в национальный парк. В данном случае, одним из преимуществ может послужить то, что автобусы оборудованы специальными местами для перевозки велосипедов. Потому что осуществлять перемещение пешком между музеями, парками, озерами сложно, практически невозможно.

В Демидовском районе расположено около 12 мест для проживания туристов в их числе гостевые дома, отели, санаторий. Также существует возможность посуточной аренды домов. Наверное, абсолютное большинство отдыхающих отправляются в Демидовский район, чтобы насладиться необычайной красотой нетронутой природы. Поэтому большой популярностью могли бы пользоваться маленькие деревянные домики, расположенные в лесу или на берегах озер. Строительство подобного комплекса запланировано на территории национального парка. Но в данный момент подобных предложений, носящих массовый характер, нет.

Если постараться резюмировать все сказанное и перевести в понятные баллы (оценка будет производиться по 5-балльной шкале), то получится примерно следующее:

1) Культурно-исторические ресурсы. Несмотря на богатую историю в Демидовском районе относительно не много музеев, памятников, церквей. Общая оценка – 4 балла.

2) Природные ресурсы – ледниковые озера, сосновые леса, богатое природное разнообразие. Общая оценка – 5 баллов.

3) С транспортной доступностью есть много сложностей. Общая оценка – 3 балла.

4) Места размещения туристов можно оценить в 4 балла. Общая оценка получилась на уровне «хорошо».

А это показывает, что есть понятные перспективы для дальнейшего роста и развития Смоленского региона в целом и Демидовского района в частности.

#### Литература

1. Глушкова В.Г. Смоленская земля. Природа. История. Экономика. Культура. Достопримечательности. Религиозные центры / В. Г. Глушков. – М.: Вече, 2011. – 400 с.
2. Марьенков Е. На земле Смоленской / Е. Марьенков. – М.: Московский рабочий, 1970. – 336 с.
3. Знаменитые усадьбы Смоленщины. – М.: Русская усадьба, 2011. – 526 с.

## РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

*М.В. Лукашева, студент, 5 курс  
Научный руководитель – к.ф.н., доцент А.А. Бескостова  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования.* Туризм является одной из наиболее важных сторон жизнедеятельности молодежи. Аудитория молодых людей представляет собой особую социальную группу.

В системе мирового развития туризма в наши дни отводится особое место молодежному туризму. Во всей данной системе доля молодежного туризма ежегодно увеличивается в 1,5 %.

Говоря о молодежном туризме, в первую очередь подразумевают: спорт, здоровый образ жизни, активное проведение свободного времени, возможность познания истории и географии. Все это можно назвать прямым путем воспитания патриотизма у молодых людей. Молодежный туризм предоставляет возможность проявить себя, научиться новому, стать настоящим лидером.

Молодежный туризм – это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие, экскурсия, прогулка, поход, экспедиция. Данное определение указывает на то, что туризм объединяет все стороны воспитания: эстетическую, физическую, нравственную, патриотическую, умственное развитие.

*Цель исследования* – выявить проблемы и перспективы развития молодежного туризма в России.

*Методы исследования.* Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы (дедукция, индукция, анализ и синтез);
- специфические методы исследования туризма.

*Результаты исследования.* Туризм, в частности молодежный, – это решение многих проблем современности. Значительная часть молодых людей, подростков нашей страны ведет неправильный, пассивный образ жизни, что сказывается на их здоровье. Если человек говорит «да» туризму, он говорит «нет» алкоголю, курению, пассивному образу жизни. Туризм – это, прежде всего, движение. В походах происходит закаливание организма, здоровье восстанавливается и укрепляется.

Молодежный туризм – это один из социально-культурных механизмов, с помощью которого могут быть созданы условия для возникновения и раскрытия человеческих способностей и потребностей.

Основные потребности молодежи: общение, развлечения, активный и подвижный отдых. Все это можно реализовать в туризме. Такой отдых восстанавливает полноценное физическое самочувствие личности, обогащает ее эстетически.

Необходимо отметить, что комплекс разнообразных потребностей молодежи, как социальной группы может быть реализован в культурно-досуговой деятельности, осуществляемой туризмом. Значение каждой из функций культурно-досуговой деятельности туризма применительно для молодежи:

– познавательная функция ставит целью информацию и организацию познавательной активности молодежи. Совмещение отдыха с познанием жизни, истории, культуры других народов – это задача, которую может осуществить познавательная функция туризма;

– приобщение к материальным и духовным ценностям способствует распространению культурных ценностей в молодежной среде и вносит свой

вклад в развитие эстетических взглядов подрастающего поколения, возникновению у него чувства патриотизма;

– реализация творческого потенциала личности позволяет найти применение всех умений, навыков молодежи в каком-либо виде туризма. При этом удовлетворяются ее творческие интересы;

– организация нерегулируемого общения участников путешествия или коммуникативная функция – это организация общения молодых туристов для обсуждения общих вопросов и тем, непринужденного обмена информацией о каких-либо событиях, интересах и увлечениях, сопоставление оценок, мнений;

– рекреативная функция максимально способствуют полноценному отдыху молодежи, восстановлению их физических и духовных сил, организации активных досуговых занятий и развлечений в туризме, обеспечивающих разнообразие деятельности, смену впечатлений, положительный эмоциональный настрой, снятие напряжения и усталости.

Отличительной особенностью молодежного туризма является то, что молодежь является самой непривлекательной социально-демографической группой. Ее в меньшей степени интересует качество продуктов и уровень обслуживания. Для молодежи необязательны высококласные условия в туристской поездке, ее в большей степени интересует насыщенная культурно-досуговая деятельность, отвечающая их возрастным потребностям.

Развитие отрасли туризма в нашей стране идет достаточно высокими темпами, однако уровень организации молодежного отдыха остается низким. Направление молодежного туризма разрабатывается не так давно, и на его развитие понадобится немало времени и сил. Но уже сейчас можно сказать, что государство пытается создать интересные проекты по продвижению молодежного туризма и вовлечению в него молодого поколения.

К молодежному туризму относятся разные виды путешествий, индивидуальных и групповых, когда молодые люди предпочитают отдыхать большими группами, объединенными общей целью путешествия или развлечением. Существуют и быстро развивающиеся отрасли молодежного туризма, такие как спортивно-оздоровительный, краеведческий, военно-исторический и некоторые виды экстремального туризма. Максимальной популярностью у молодежи пользуются активные виды отдыха, конные прогулки, велотуризм, горный и водный туризм. Основная масса молодежного туризма в России происходит в рамках самостоятельных туров, которая не дает развиваться туристскому направлению в полном объеме, не принося доходов в местный бюджет. Дело в том, что в данное время молодые туристы сталкиваются с проблемой доступности интересного и развлекательного туристского досуга. Поэтому одной из главных задач для развития молодежного туризма в России должны стать определение целей и разработка перспективных направлений отдыха, позволяющие открыть возможности специализированных туристских продуктов, ориентированных на молодое поколение.

Основные проблемы организации молодежного отдыха:

- высокие цены услуг и туров;
- низкий уровень качества туристских услуг, предоставляемых молодежи;
- отсутствие льгот для молодежи на транспортные услуги;
- недостаточное развитие туристской инфраструктуры, подходящей для организации молодежного отдыха.

Классифицируя направление молодежного туризма, важно уделять особое внимание ценностям и предпочтениям данной аудитории. Возраст молодого туриста варьируется от 18 до 35 лет. Молодые люди отдают предпочтение активному и интересному отдыху, приключениям и самопознанию. Молодое поколение – это студенты и необремененные семьей люди, способные на активные путешествия. Для многих из них туризм становится целью и смыслом жизни. Особенностью молодежного туризма является активное общение между собой в социальных сетях, вследствие которого происходит не только прямое общение, но и обмен информацией, формирующий группы по интересам. В частности, люди объединяются со своими единомышленниками с помощью социальных сетей для совместного путешествия.

Чтобы привлечь молодое поколение в нашей стране разрабатывают разные программы помощи и поддержки. В 2021 году была разработана программа «Студтуризм», ставшая импульсом в развитии студенческого и молодежного туризма в России. Данная программа совершенствуется с каждым годом, расширяясь в разных направлениях страны и туристских маршрутах городов, предлагая различные экскурсионные поездки [1]. В этом году стартует новый проект под названием «Патриотическое кольцо России» [3]. Проект будет реализован в трех городах России – Москве, Санкт-Петербурге и Волгограде. Выбор этих городов обусловлен высоким уровнем развития инфраструктуры и большой проходимость туристов из разных городов. Программа призвана объединить все патриотические маршруты страны и включить их в федеральную программу по развитию внутреннего туризма в РФ. На территории всей страны будут сформированы туристские маршруты, которые станут основной концепцией [2]. Главной целью реализации проекта является формирование духовных и патриотических ценностей молодежи. Туристам предложат посетить различные места воинской славы, музеи, памятники и монументы.

*Вывод:* в отрасли молодежного туризма важно максимальное значение придавать просветительской и воспитательно-патриотической работе. Необходимо разрабатывать новые развлекательные и исторические маршруты как активного, так и культурно-познавательного вида с применением новых информационных разработок.

#### Литература

1. Активный отдых в Калининграде и области. Туристический портал Калининградской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://visit-kaliningrad.ru/charm/activities>. – 19.02.2024.

2. Программа молодежного и студенческого туризма. Портал Национальные проекты России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://национальныепроекты.рф/news/programma-molodezhnogo-i-studencheskogo-turizma-startuet-v-rossii-s-1-iyunya>. – 20.02.2024.

3. На развитие «Патриотического кольца России». ТАСС, информационное агентство (СМИ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/19323069>. – 20.02.2024.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАБИЛЬНЫХ ОПОР ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

*А.Г. Лядущенкова, студент, 4 курс  
Научный руководитель – преподаватель А.С. Коржакова  
Кафедра теории и методики гимнастики*

*Аннотация.* Использование нестабильных платформ для развития чувства равновесия у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой в условиях ДЮСШ № 1, способствует улучшению развития координационных способностей, а именно улучшению устойчивости при выполнении элементов различных групп трудностей.

*Ключевые слова:* методика, художественная гимнастика, равновесия, балансировочная подушка, BOSU, KORE-платформа.

*Актуальность.* Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, который характеризуется напряженностью соревновательной деятельности и тренировочного процесса, постоянно повышающейся координационной сложностью выполняемых упражнений. Основными элементами в соответствии с правилами 2020-2024 гг. являются прыжки, повороты и равновесия. Р.Н. Терехина и др. подчеркивают, что «рекордные достижения в художественной гимнастике – это высочайшая координационная сложность» [2].

И.А. Винер и другие подчеркивают, что «качественное освоение равновесий является условием для дальнейшего овладения и совершенствования техники более сложных по структуре и координации элементов, отчего, в свою очередь, зависит техническая ценность композиций и успешность выступлений гимнасток на соревнованиях в перспективе» [2].

Равновесия и повороты в художественной гимнастике являются одним из обязательных фундаментальных элементов, которые гимнастки выполняют в упражнениях разных видов многоборья, оцениваются в соревновательной программе по определенным критериям.

При этом функцию равновесия необходимо развивать для более качественного выполнения таких фундаментальных элементов как: повороты, прыжки и непосредственно сами элементы – равновесия [3].

На данном этапе развития гимнастики наблюдается тенденция к увеличению сложности групп трудностей. Поэтому результативность выступлений гимнасток зависит от качества выполнения всех фундаментальных группы, в частности – равновесий различного типа [2]. Данный вопрос слабо освещен и научно обоснован, поэтому выявления «проблемных точек» в развитии способности сохранять равновесие гимнастками на тренировочном этапе является актуальной проблемой.

В настоящее время актуален поиск новых средств и методов повышения эффективности тренировочного процесса. Для развития чувства равновесия и соответствующих мышц, обеспечивающих устойчивость тела, необходимо разработать методику, направленную на развитие способности к равновесию гимнасток 8-10 лет с использованием нестабильных опор.

*Цель исследования:* разработать комплекс упражнений для развития чувства равновесия у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой с помощью использования нестабильных опор.

*Объект исследования:* тренировочный процесс девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

*Предмет исследования:* развитие функции равновесия у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

*Гипотеза исследования:* предполагалось, что разработанный комплекс упражнений для развития равновесия в художественной гимнастике позволит улучшить показатели технической подготовленности гимнасток и их соревновательный результат.

*Методы исследования:* анализ научно-методической и специальной литературы, опрос, педагогическое наблюдения, методы математической статистики.

На основе анализа научно-методической литературы выявлено, что сенситивным периодом развития способности к равновесию у девочек является возраст 9 лет. Следовательно, возраст 8-9 лет следует плодотворно использовать для формирования и развития способности к равновесию у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Так же была выявлена тенденция применения в тренировочном процессе дополнительных средств, для развития устойчивости гимнасток, что позволяет эффективно улучшить качество выполнения таких групп трудностей, как равновесия и повороты.

На втором этапе исследования был проведен опрос тренерского состава ДЮСШ № 1 по художественной гимнастике, в ходе которого была выявлена проблема, связанная с недостаточным уровнем развития вестибулярной устойчивости гимнасток 8-10 лет.

На основании данных опроса и наблюдения за тренировочным процессом гимнасток были разработаны комплексы упражнений с использованием нестабильных опор, направленный на развитие чувства равновесия (таблица 1).

На основании полученных данных опроса в ходе внедрения в тренировочный процесс гимнасток 8-10 лет комплекса упражнений с использованием нестабильных опор, отмечено, что занятия гимнасток стали более разнообразными и повысили интерес гимнасток к тренировкам в целом.

Таблица 1 – Комплекс упражнений с использованием платформы Bosu и core-платформы

Описание упражнения	Кол-во повторений, раз	Методические указания
Стоя в положении широкой стойки ноги врозь, руки в стороны, рекомендовано упражнение выполнять в медленном темпе, гимнастка выполняет «плие», плавно переводя руки вверх, затем, поднимаясь на полу-пальцы, наклон влево, меняя позицию рук правую переводим вниз, левую вверх, далее возвращаемся в исходное положение и на следующие два счета выполняем то же самое вправо.	16	Выполнять в медленном темпе, следить за положением рук, за устойчивостью
Принимаем исходное положение с произвольной постановкой и ног и произвольным положение рук на полу, затем выполняем динамичный прыжок на платформу, удерживая равновесие на платформе, далее прыжок на пол.	32	Толчок выполнять двумя ногами, при касании стопами платформы удерживать равновесие
Принимаем исходное положение на платформе, ставя стопы широко на ее края, руки отводим в стороны, на первые два счета выполняется наклон вправо, медленно, отводя правую в сторону, руки переводим вверх, на следующие два счета выполняем движение вправо.	32	Обратить внимание на выворотность, и плавность движений, свободную ногу поднимать выше 90 градусов
Гимнастка располагается на платформе, занимая удобное для нее положение, затем выполняет поворот на пассе с удобной для себя амплитудой и скоростью.	12	Поворот выполнять точно на 360 градусов
Гимнастка располагается на платформе, занимая устойчивое положение на платформе, затем в своем темпе выполняет прыжки с поворотом на 180 градусов в одну и другую сторону.	32	Руки прижать к груди, следить на точность приземления
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Стоя на балансирующей подушке, руки в стороны «арабеск» левой, удержание позы восемь счетов, повторить то же самое, правой.</li> <li>– Стоя на балансирующей подушке в позиции высоких полу-пальцев руки вверх, медленный наклон назад.</li> <li>– Стоя на балансирующей подушке, руки вверх, наклон вправо, левую в сторону, удержание положения 4 счета, вернуться в исходное положение, следующие 4 счета повторить то же влево.</li> <li>– Стоя на балансирующей подушке, наклон прогнувшись левую назад в положение «арабеска», удержание положения четыре счета, следующие четыре счета повторить то же правой.</li> <li>– Стоя на балансирующей подушке руки вверх, наклон назад, правую вверх, удержание положения два счета, на следующие два счета повторить то же левой.</li> </ul>	12	Движения выполнять в медленном темпе, плавно меняя положения рук и корпуса

**Продолжение таблицы 1 – Комплекс упражнений с использованием платформы Bosu и core-платформы**

– Стоя на балансировочной подушке в позиции высоких полу-пальцев руки вверх, медленный наклон назад.	12	Следит за смещением ОЦТ, не терять равновесие, выполняя наклон назад
– Стоя на балансировочной подушке, руки вверх, наклон вправо, левую в сторону, удержание положения 4 счета, вернуться в исходное положение, следующие 4 счета повторить то же влево.	12	Плавно выполнять наклон, свободную ногу поднимать выше 90 градусов
– Стоя на балансировочной подушке руки вверх, наклон назад, правую вверх, удержание положения два счета, на следующие два счета повторить то же левой.	12	Спина ровная, плечи и бедра не разворачивать

*Заключение.* Разработанный комплекс упражнений помогает повысить уровень развития способности к равновесию, вестибулярной устойчивости и координационных способностей в целом у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Таким образом, внедрение нестабильных опор в тренировочный процесс гимнасток позволяет более эффективно подготавливать гимнасток к качественному выполнению элементов фундаментальных групп трудностей соревновательных программ, повысить уровень технической подготовленности, а также разнообразить тренировочный процесс в целом.

**Литература**

1. Правила соревнований по художественной гимнастике. М.: Технический комитет FIG, 2020. – 2024. – С. 3-7.
2. Медведева, Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики: «Равновесия»: учебное пособие / Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, И.А. Виннер-Усманова, Р.Н. Терехина и др. – М.: Спорт, 2021. – 344 с., ил.
3. Пшеничникова, Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. – Омск, 2013. – 187 с.

**КАК ГОВОРИТЬ ПРАВИЛЬНО И БЫТЬ УСЛЫШАНЫМ**

*А.А. Макаренкова, студент, 2 курс  
Научный руководитель – старший преподаватель Е.М. Шукаева  
Кафедра иностранных языков*

*Актуальность* статьи обусловлена тем, что в мире, где общение играет ключевую роль во всех сферах жизни – как личной, так и профессиональной, важно уметь говорить так, чтобы быть услышанным и понятым.

В личной жизни навыки эффективного общения помогают улучшить отношения с близкими, разрешать конфликты и установить более глубокие связи. В рабочей сфере умение говорить правильно и быть услышанным способствует эффективному руководству, командной работе, управлению конфликтами и представлению своих идей. Также в период быстрого технологического развития и увеличения доли виртуального общения, навыки эффективного общения через сеть и социальные медиа становятся все более важными.

*Цель:* изучить приемы, формы устной речевой коммуникации, оценить связь между умением говорить и слушать.

*Задачи:* изучение основных принципов эффективного общения, выявление роли невербальной коммуникации, исследование техник активного слушания и эмпатии, разработка методик тренировки навыков эффективного выступления, проведение симуляций ситуаций общения.

Наш успех, да и вся наша жизнь зависит от умения разговаривать. Все неудачи в большинстве случаев преследуют только потому, что мы не смогли донести идею, неправильно выразились, не в том свете преподнесли себя.

Но ведь каждый из нас может все сделать намного лучше! Нужно выяснить для себя как научиться грамотно разговаривать, чтобы сказанное вами понимали именно так, как вам хотелось бы.

Ежедневно мы произносим миллионы слов, общаемся с людьми, сами с собой, при этом не задумываемся, что каждое сказанное слово несет за собой определенный смысл. Мы бросаемся словами, которые впоследствии превращаются в мусор, пустые реплики, обидные фразы, невыполненные обещания. А по сути своей, мы именно то, что мы говорим, то, насколько грамотно мы говорим и то, как воспринимаем сказанное нам.

Мы говорим правильно только тогда, когда предмет разговора нами изучен досконально.

Неважно в какой обстановке происходит разговор: выступление перед аудиторией, беседа с товарищем, разговоры в семье или презентация, мы должны применить четыре приема:

– ссылка на авторитетный источник. Когда мы хотим убедить в чем-то человека, то прежде должны выяснить, какой источник для него будет интересен. На него же впоследствии нужно будет и сослаться. Например, ваш собеседник прислушается к мнению публичного человека или же к мнению Васи со второго подъезда? То есть в разговоре следует привлечь неоспоримое мнение;

– ссылка на мнение специалиста или эксперта. Следует изыскать научные факты, статистические данные для того, чтобы из них составить свою доказательную базу. Многие люди беспрекословно верят фактам;

– обращение к массовому мнению. Люди не зная, что делать, часто обращают внимание на то, что делают другие. Воспользуйтесь этой хитростью, убедите человека в том, что многие люди так думают;

– личный опыт. Если ваше мнение авторитетно, то к вашему личному опыту обязательно прислушаются.

Основные принципы эффективного общения включают в себя:

1. Ясность и точность: говорите четко и конкретно, избегая двусмысленностей.

2. Активное слушание: уделите внимание собеседнику, проявляйте интерес и задавайте уточняющие вопросы.

3. Эмпатия: постарайтесь почувствовать и понять точку зрения собеседника, проявляйте сочувствие и понимание.

4. Невербальная коммуникация: улыбка, жесты, мимика и тон голоса имеют большое значение в общении.

5. Адаптация к аудитории: учитывайте особенности вашего собеседника и его коммуникативные потребности.

6. Открытость и гибкость: будьте готовы к обсуждению и изменению своей точки зрения, не жестки и открыты для новых идей.

7. Уважение: проявляйте уважение к мнению других, даже если оно отличается от вашего.

Соблюдение этих принципов поможет улучшить качество общения и быть услышанным.

Невербальная коммуникация играет важную роль в процессе общения. Она включает в себя мимику, жесты, позу, зрительный контакт, тон голоса и другие невербальные сигналы. Вот какие роли она может играть:

1. Усиление вербального сообщения: невербальные сигналы могут подчеркнуть и усилить смысл и эмоциональный оттенок вашего сообщения.

2. Выражение эмоций: мимика и жесты позволяют выразить эмоциональное состояние и отношение к обсуждаемой теме.

3. Установление контакта: зрительный контакт и улыбка могут помочь установить контакт с вашим собеседником и подтвердить ваше внимание к нему.

4. Поддержка аргументации: ваша поза и жесты могут дополнять ваши аргументы и убеждения, делая их более убедительными.

5. Передача информации: некоторые сигналы, такие как жесты или поза, могут передавать информацию о вашем отношении к общению и вашем настроении.

Таким образом, невербальная коммуникация может значительно влиять на восприятие и понимание вашего сообщения в процессе общения.

Техники активного слушания и эмпатии также играют важную роль в эффективном общении. Вот некоторые из них:

1. Подтверждение: подтверждайте понимание собеседника, используя слова типа "Понимаю", "Я вас слышу", "Да, понимаю, как вам тяжело".

2. Перефразирование: повторяйте вашими словами то, что сказал собеседник, чтобы убедиться, что правильно поняли его. Например, "Таким образом, вы считаете, что...", "Итак, вас беспокоит...".

3. Задавание уточняющих вопросов: используйте открытые вопросы, чтобы уточнить информацию и выявить глубину чувств собеседника. Например, "Можете рассказать подробнее о...", "Как это повлияло на вас?".

4. Эмпатия: постарайтесь почувствовать и понять эмоции и переживания собеседника, выразив сочувствие и понимание. Например, "Мне очень жаль, что вы это переживаете", "Я могу представить, как вам трудно".

Эти техники помогут установить более глубокое и продуктивное взаимодействие с вашим собеседником, повысят эффективность общения и позволят ему почувствовать себя услышанным и понятым.

Для тренировки навыков эффективного выступления можно провести следующие упражнения:

1. Речевая подготовка: участники могут подготовить небольшие выступления на заданную тему, заранее структурировав свое выступление и определив ключевые точки.

2. Работа над мимикой и жестами: участники могут провести упражнения по контролю своей мимики, жестов и выражения голоса, чтобы сделать свое выступление более убедительным и эмоционально насыщенным.

3. Упражнения на контроль дыхания и голоса: правильное дыхание и контроль голоса во время выступления помогут улучшить артикуляцию и убедительность речи.

4. Работа над использованием презентаций и визуалов: участники могут учиться использовать визуальные материалы в поддержку своего выступления, подбирая ключевые моменты и не перегружая слушателей информацией.

5. Фидбек и обсуждение: после каждого выступления участники могут давать друг другу обратную связь и советы по улучшению выступления, а также обсуждать общие техники эффективного выступления.

Такие упражнения помогут участникам улучшить свои навыки публичных выступлений, увеличить уверенность и стать более убедительными коммуникаторами.

Интерактивные упражнения и симуляция ситуаций общения могут значительно улучшить навыки коммуникации участников. Ниже приведены некоторые примеры подобных упражнений:

1. Ролевые игры: участники могут совершать интерактивные упражнения, имитирующие реальные сценарии общения, такие как переговоры с клиентом, конфликтные ситуации или элементы клиентского сервиса.

2. Групповые обсуждения: создание симуляции совместного обсуждения проблемных ситуаций, после чего участники могут представить свои решения и обсудить их в группе.

3. Тренировки по эмпатии: участники могут участвовать в упражнениях, направленных на развитие навыков активного слушания, понимания и адекватной реакции на эмоциональные состояния собеседника.

4. Сценарные упражнения: участники могут брать на себя роли различных персонажей и участвовать в сценарных упражнениях, где они должны будут общаться и решать проблемы в симулированных ситуациях.

5. Фидбек и анализ: после проведения упражнений важно обсудить результаты, выделить сильные и слабые стороны участников, получить фидбек и предложения по улучшению навыков общения.

Такие форматы упражнений стимулируют интерактивное обучение, позволяют участникам непосредственно применять полученные знания и навыки в реалистичных ситуациях общения, что помогает им уверенно применять их в реальной жизни.

Говорить правильно и быть услышанным – это важные навыки коммуникации, которые могут быть развиты с определенными методами и подходами.

Мы обсудили множество важных аспектов эффективного общения, начиная с основных принципов и заканчивая техниками активного слушания, эмпатии и улучшением навыков публичных выступлений. Мы также провели интерактивные упражнения и симуляции ситуаций общения, которые помогли нам непосредственно применить наши знания на практике.

Если использовать все методы в совокупности – Вас будет ждать успех!

#### Литература

1. Козина И.Л., Рябико Т.В. Искусство слушать или Путь к взаимопониманию. – М.: Ноосфера, 2011.
2. Маркова А.В., Мартынова Г.С. Искусство слушать. – Санкт-Петербург: Питер, 2018.
3. Психология и этика делового общения: учебник для вузов / Под ред. проф. В.Н. Лавриенко. – 3-е изд., перереб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000.
4. Фролов И.Л. Искусство слушать, понимать, помогать. – Санкт-Петербург: Питер, 2007.

## **ВЫЯВЛЕНИЕ И ОЦЕНКА НЕДОСТАТКОВ ЭКСТЕРЬЕРА ЛОШАДЕЙ ВЕРХОВЫХ ПОРОД**

*О.С. Мальцева, бакалавриат, 3 курс  
Научный руководитель – к.биол.н. К.Ю. Косорыгина  
Кафедра конных видов спорта и современного пятиборья*

*Актуальность.* В настоящее время в конном спорте, не смотря на усиленный отбор спортивных лошадей верховых пород, к спортсменам в работу попадают лошади с различными видами и степенью недостатков в экстерьере. Подобные недостатки, если не заниматься их коррекцией, могут приводить к негативным последствиям. Например, активный тренинг лошадей с использованием некорректных методик с недостатками в экстерьере у животных могут приводить к различным травмам и болезням как у лошади, так и у всадника.

*Цель исследования* – выявить и оценить недостатки экстерьера лошадей верховых пород.

*Объект исследования* – экстерьер лошадей верховых пород.

*Предмет исследования* – недостатки и пороки в экстерьере лошади.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить основы экстерьера лошади и их возможные недостатки.

2. Выявить особенности экстерьера лошадей верховых пород.

3. Разработать методические рекомендации по отбору лошадей в различные дисциплины конного спорта.

Нами была сформулирована и выдвинута *рабочая гипотеза*: предполагалось, что на основании особенностей экстерьера лошадей верховых пород можно рекомендовать их отбор в различные дисциплины конного спорта.

*Методы и организация исследования*. В исследовании использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Общая глазомерная оценка, измерение животного, вычисление индексов телосложения и фотографирование.

3. Математико-статистическая обработка данных.

Внешний вид животного, телосложение и особенности отдельных частей тела, свойственные породе и полу, называются экстерьером. Общий экстерьер включает основные признаки телосложения, строения отдельных частей тела, наиболее характерных отклонений и пороков; частный – рассматривает особенности телосложения отдельных пород, типичные и нетипичные для них признаки. Например, одним из признаков экстерьера лошадей является масть, или окрас. Телосложение выражается в особенностях склада лошади, соотношении линейных размеров отдельных частей ее тела. Важно установить, как внешние формы лошади соответствуют характеру ее производительности [1].

Под конституцией лошади подразумевают совокупность морфологических и физиологических особенностей организма, обусловленных наследственностью и условиями индивидуального развития, проявляющихся в различиях обменных процессов, темпераменте, экстерьере и интерьере, в характере продуктивности и реакции животного на влияние факторов внешней среды [2].

К конституциональным особенностям организма относят многие признаки, в том числе телосложение животного, соотношение костной, мышечной, жировой тканей и кожи, особенности дыхательной, пищеварительной и нервной систем, производительность лошадей и т. д.

Основные типы конституции (крепкая, нежная, плотная (сухая), рыхлая (сырая) конституция) лошадей представлены на рисунке 1.

Среди представителей любой породы могут встречаться лошади различных типов конституции. Основными фактами формирования желательных типов конституции лошадей являются целенаправленный отбор и подбор животных для племенных целей, направленное воспитание молодняка, а также систематически тренинг. Огромное влияние на формирование конституции лошадей оказывают естественноисторические условия, особенно при табунном их разведении [2].

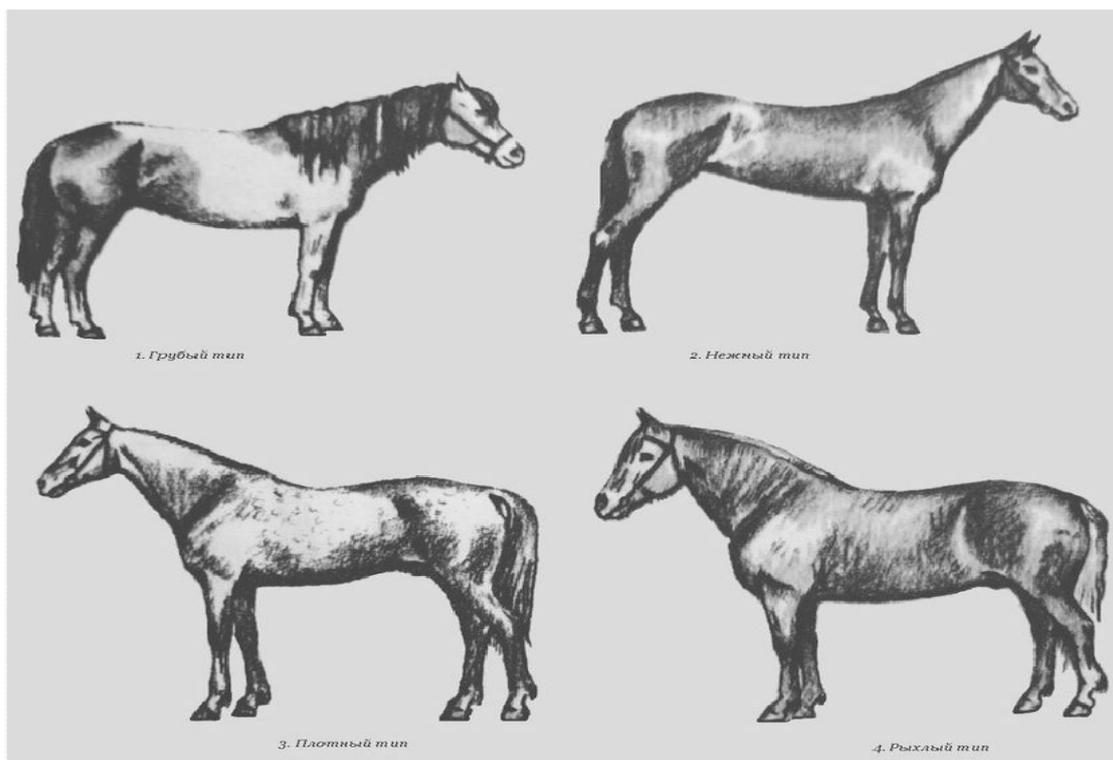


Рисунок 1 – Основные виды конституций лошадей

При определении конституции лошади и оценке экстерьера устанавливают кондицию. Кондиция лошади – состояние лошади, определяемое ее упитанностью, развитием мышц, тренированностью и физиологическим состоянием. Упитанность зависит от содержания жировой ткани в теле лошади, следовательно, в понятие кондиции обязательно включают характеристику упитанности и ряд других показателей. Этим и объясняется то, что только в отдельных случаях ограничиваются определением упитанности лошадей (хорошей, средней и плохой), а в большинстве случаев в коневодстве принято оценивать кондиции лошадей [2].

Выделяют заводскую, выставочную, откормочную и голодную кондицию [2].

Шкала кондиций. Дон Хеннеке, доктор философии, разработал систему оценки состояния тела Хеннеке. Система подсчета очков Хеннеке – это научный метод оценки состояния тела лошади независимо от породы, телосложения, пола или возраста. В настоящее время он широко используется правоохранительными органами в качестве объективного метода оценки состояния тела лошади в случаях жестокого обращения с лошадьми. График принимается в суде. Система оценивает лошадей по шкале от 1 до 9. Оценка 1 считается плохой, лошадь является истощенной без жира, 9 – очень толстой или тучной. Ветеринары считают приемлемой оценку тела от 4 до 7.5, она считается идеальной. С ее помощью упитанность лошади оценивается в диапазоне, для которого характерны две противоположности: от «страдающего ожирением» до «истощенного». Середина данного

диапазона – это норма, к которой нужно стремиться каждому владельцу лошади.

Признаки здоровой лошади – это хорошая обмускуленность, плавные линии тела и отсутствие жировых отложений в области ребер, холки и шеи. В идеале ребра должны легко прощупываться, но при этом не должны быть видны. Но есть и исключения в данном случае – это скаковые лошади, которые проходят интенсивный тренинг [3].

Типы кондиций лошадей по шкала Хеннеке представлены на рисунке 2.

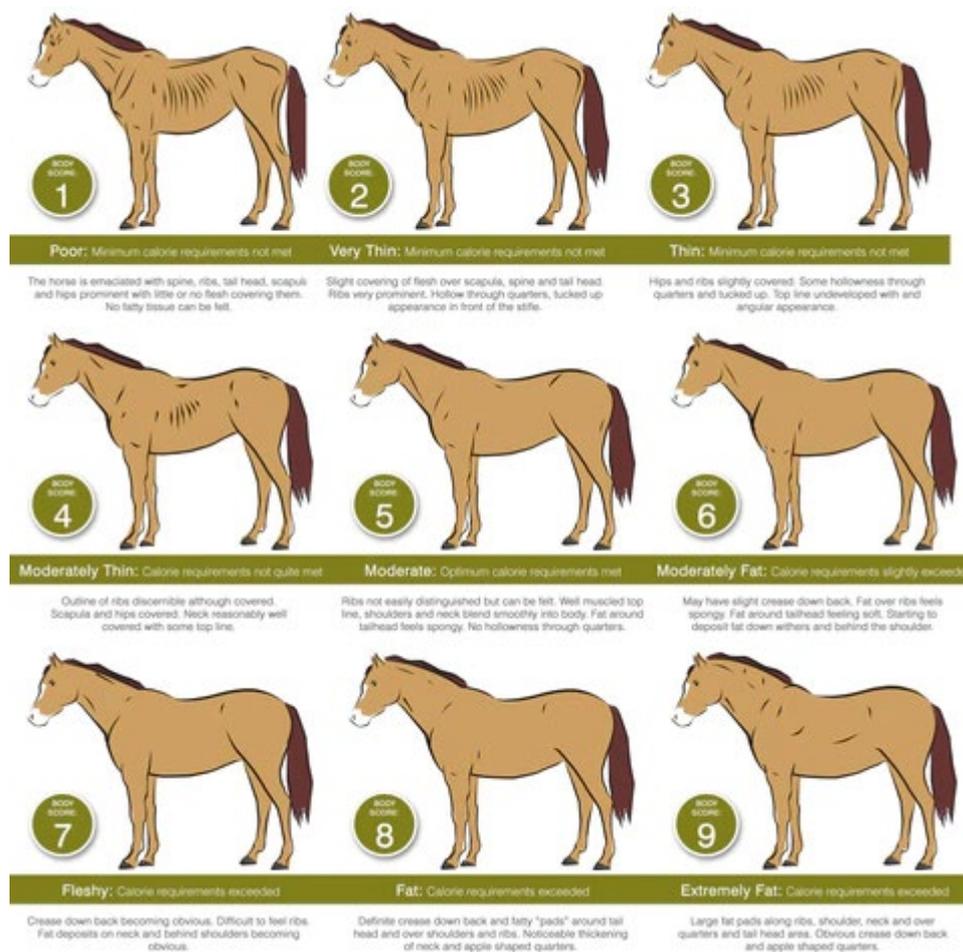


Рисунок 2 – Шкала кондиций лошадей Дона Хеннеке

Что касается анатомических особенностей, присущие верховым породам лошадей, то хочется остановиться на шее (рисунок 3) и спине лошади (рисунок 4).

Оленья шея у лошади – шея с выпуклым горлом является недостатком экстерьера, так как такое горло препятствует нормальному прохождению воздуха, что снижает работоспособность лошади на резвых аллюрах и прыжках. Для лошадей с ярко выраженной оленьей шеей характерно на работе под всадником работать, высоко задрав шею (особенно, если еще и затылок короткий), что делает ее неудобной для выездки. Также при такой шее на верховой работе часто слаб импульс задних ног и чрезмерно прогибается спина, что грозит ее травмой. Работать лошадь с оленьей шеей, особенно в начальной стадии заездки, лучше грамотному специалисту.

Часто голова у лошадей с оленьей шеей имеет расположение, близкое к горизонтальному. Это ограничивает ее обзор под ногами, что приводит к частому спотыканию. У лошади с оленьей шеей, как правило, крепкая и сильная спина. Раньше оленья шея часто встречалась у лошадей ахалтекинской породы, но сейчас благодаря планомерной селекции этот недостаток в породе постепенно исключается [4, 5].

Лебединая шея. Шея лошади, имеющая сильный изгиб в своей верхней трети вперед и иногда вниз, называется лебединой. Это всегда длинная шея с высоким поставом (постав определяется по отношению шеи к горизонту). Лошади с лебедиными шеями обычно нарядно смотрятся, выгодно бросаются в глаза. Они хороши на небыстрых аллюрах в качестве парадных и шоу, а также в выездке. Но сильная изогнутость горла может затруднять дыхание, часто лошадь с лебединой шеей имеет мягкую спину и высокие движения конечностей с малым продвижением вперед. Тем не менее, это не абсолютно верно для всех лошадей с такой шеей. Для многих лебединая шея на резвом галопе будет в помощь, так как лошадь, вытягивая ее, способствует более длинному скачку и соответственно, более мощному броску на дистанции. И также лошади с такой шеей способны лучше переносить центр тяжести к задним ногам, что способствует верткости и легкой управляемости на поворотах.

Прямая шея – правильная и наиболее желанная, поскольку означает, что у лошади прямая трахея, что позволяет ей всасывать больше воздуха за более короткий промежуток времени, что крайне важно при интенсивных нагрузках [6].



А) прямая

Б) оленья

В) лебединая

Рисунок 3 – Виды шей у лошадей

У лошадей спина по форме может быть прямой, мягкой и карпообразной. Прямая спина имеет легкий изгиб. Мягкая спина – провислая, карпообразная спина – выпуклая. Лучшей формой считается прямая. Мягкая спина вызывает непрямолинейное действие мускулатуры (длиннейшей мышцы спины). Провислость может быть причиной неправильного расположения седла, что приводит к травмам холки и поясницы. Карпообразная спина встречается редко, она связана с очень прочным соединением переда и зада, отличной

координации их связи. У верховых лошадей с такой спиной часты травмы седлом, они менее гибки [6].



А) прямая

Б) мягкая

В) карпообразная

Рисунок 5 – Виды спин лошадей

На первом этапе была изучена литература по недостаткам экстерьера и определен контингент исследуемых лошадей. Его составили лошади верховых пород, меринки и кобылы, различного уровня подготовки в двух дисциплинах (конкур, выездка).

Далее была проведена полная оценка экстерьера и выявлены недостатки и пороки. А также выявлено влияние типа экстерьера и наличия/отсутствия пороков на успешность в выступлениях на соревнованиях разного уровня.

В данном исследовании сравниваются лошади, удачно завершившие соревнования: на уровне юношеских езд в выездке/треборных езд уровня 2\* и в конкуре от 100 см и выше.

Данные исследования представлены в таблице 1-2.

Таблица 1 – Оценка экстерьера лошадей, выступающих в выездке/ездах

Кличка/год рождения	Уровень подготовки	Тип спины	Тип шеи	Кондиция	Конституция	Недостатки и пороки в экстерьере
Капуэро	Юношеские езды	Прямая	Прямая	7	Рыхлая	Излишняя масса тела
Харбин	Юношеские езды	Мягкая	Лебединая	4	Нежная	Гиперлордоз
Золотая осень	Юношеские езды	Прямая	Прямая	5	Плотная	-
Пеппи	2*	Прямая	Прямая	5	Плотная	-
Пируэт	2*	Прямая	Лебединая	5	Плотная	-
Персей	2*	Прямая	Прямая	5	Плотная	-
Добронрав	Юношеские езды	Прямая	Прямая	6	Плотная	-
Цефания	Юношеские	Прямая	Лебединая	4	Нежная	-

Анализируя таблицу 1 можно сказать, что в выездке у исследуемых лошадей наблюдались многообразные строения экстерьера. Что касается анатомических особенностей у 37,5 % лошадей встретилась лебединая шея и у 62,5 % – прямая.

Оценки кондиции составили от 4 до 7 (кондиции сильно различаются). Кондиция «5» (умеренная) была у 50 % лошадей, кондиция «4» (умеренно худая) у 25 %, «6» (умеренно упитанная) у 12,5 и «7» (упитанная) у 12,5 %.

Среди исследуемых лошадей в данной дисциплине встретились три типа конституций – нежная, рыхлая и плотная. Наиболее распространенная конституция была плотная – она наблюдалась у 62,5 % лошадей.

Данные исследования показали, что в выездке на успешность выступлений в данной дисциплине не влияют тип шеи, спины, кондиции и конституции, а также недостатки и пороки в экстерьере.

Таблица 2 – Оценка экстерьера лошадей, выступающих в конкуре

Кличка/год рождения	Уровень (см)	Спина	Шея	Кондиция	Конституция	Недостатки и пороки в экстерьере
Пеппи	110	Прямая	Прямая	5	Плотная	-
Персей	110	Прямая	Прямая	5	Плотная	-
Пируэт	100	Прямая	Лебединая	5	Плотная	-
Забава	100	Прямая	Прямая	5	Нежная	-
Любава	100	Прямая	Прямая	6	Плотная	Размет (недостаток постава передних ног)
Хантер	110	Прямая	Прямая	5	Плотная	-
Поэма	100	Прямая	Прямая	5	Плотная	-
Харлей	110	Прямая	Прямая	5	Плотная	-

Из таблицы 2 видно, что у исследуемых лошадей наблюдались более однообразные строения экстерьера. У 100 % лошадей была прямая спина, также у большинства лошадей наблюдалась прямая шея, и только у 12,5 % – лебединая.

В конкуре оценки кондиции от 5 до 6 (практически идентичные кондиции), причем оценка «5» была у 87,5%.

Среди исследуемых лошадей встретились всего два типа конституций – нежная и плотная (плотная значительно преобладает).

Таблица 3 – Количество лошадей, соответствующих составляющим экстерьера в выездке и конкуре

Критерий		Дисциплина	
		Выездка	Конкур
Шея	лебединая	3	1
	прямая	5	7
Спина	прямая	7	8
	мягкая	1	0

Продолжение таблицы 3 – Количество лошадей, соответствующих составляющим экстерьера в выездке и конкуре

Кондиции	4	2	0
	5	4	7
	6	1	1
	7	1	0
Конституция	рыхлая	1	0
	нежная	2	1
	плотная	5	7
Недостатки экстерьера		2	1

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что при отборе лошадей в данные дисциплины стоит учитывать, как отдельные морфофизиологические особенности (строение шеи, спины и конечностей), общее состояние экстерьера, так и наличие недостатков и пороков, а также их степень.

В конкуре при проведении исследования большинство лошадей были более «однотипные» по кондиции и конституции лошади, нежели в выездке. Это обуславливается особенностями данной дисциплины – для совершения прыжков необходима плотное строение мышц, и отсутствие излишней массы тела, для сохранения здоровья конечностей лошади в будущем (так как большая масса дает большую нагрузку на суставы и связки лошади и приземлении). Также для конкура исключаются лошади с серьезными недостатками и пороками в экстерьере. Прямая спина у лошади необходима для правильного распределения массы всадника, так как действия всадника в седле при прыжках более активны, чем в выездке.

Методические рекомендации для отбора лошади в конкур – «идеальная конкурная лошадь» – плотно телосложения, имеющая прямую спину, прямую шею, а также должна иметь сбалансированную конституцию. Для конкурной лошади для ее продолжительной спортивной карьеры необходимо иметь хорошее здоровье и отсутствие каких-либо дефектов в экстерьере.

В выездке более широкий спектр кондиций (от умеренно худого до полного), и разница кондиций оказывает незначительное влияние на подготовку лошади к соревнованиям, т. е. успешно выступать в данной дисциплине может, как худая, так и полная лошадь. Также для выездки характерны различные строения шеи и спины.

Методические рекомендации для отбора лошади выездку – шея выездковой лошади может быть любого типа, но наиболее эффективны будут лебединая и прямая. Кондиция должна быть в промежутке от 4 до 7 (по шкале Хеннеке). При отборе в выездку можно, но нежелательно допускать лошадей с незначительными пороками в экстерьере.

#### Литература

1. Сидорова, А.Л. Коневодство: учебное пособие / А.Л. Сидорова. – Красноярск: КрасГАУ, 2020. – 119 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная

- система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/187246> (дата обращения: 19.03.2024).
2. Бурдашкина, В.Н. Коневодство: учебное пособие / В.Н. Бурдашкина, А.И. Дарьин. – Пенза: ПГАУ, 2018. – 192 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/131105> (дата обращения: 19.03.2024).
3. Эзе Эрих. Конный спорт: пособие для тренеров, преподавателей, коневодов, спортсменов: Пер. с нем. М.: Физкультура и спорт, 1983. – 225 с.
4. Калашников, В.В. Практическое коневодство / Ю.А. Соколов, Пустовой В.Ф. и др.; под ред. Калашникова В.В. и Пустового В.Ф. – М.: Колос, 2000. – 376 с.: ил.
5. Стекольников, Г.Г. Лошади. Биологические основы. Использование. Пороки. Болезни: учебник / А.А. Стекольников, Г.Г. Щербаков, А.В. Яшин [и др.]; под общей редакцией А.А. Стекольникова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 576 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/206408> (дата обращения: 19.03.2024).
6. Климке, Р. Выездка молодой спортивной лошади / Райнер Климке: пер. с нем. – М.: «АКВАРИУМ ЛТД», 2002. – 224 с.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

*Д.А. Маругин, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н. В.М. Биткин  
Кафедра теории и методики футбола, хоккея*

Одной из характерных черт современного футбола является неравномерность нагрузки на протяжении игры, что зависит от складывающейся игровой ситуации, соотношении сил соревнующихся команд, уровня подготовленности футболистов.

Футбол представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности. Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются двигательные действия отличные по характеру, мощности и продолжительности. Непрерывная борьба за мяч сопряжена с самыми разнообразными движениями (ходьба, бег разной интенсивности с резкими остановками, рывками, ускорениями, прыжки, удары по мячу, различные силовые и акробатические приемы).

Интенсивность физической нагрузки во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Для футбола характерно постоянное сочетание активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха.

Основную часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового характера. А так как мышечная работа в игре выполняется с большим числом повторений в течение длительного времени, и общая мощность работы во время матча является большой, футбол в определенной мере требует

проявления общей и специальной выносливости. Это обуславливает совершенствования у спортсменов всех основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Физическая нагрузка, испытываемая футболистом на всем протяжении игры, оказывает на организм весьма мощное воздействие. Так, в крови существенно повышается концентрация кислых продуктов обмена, уменьшаются запасы углеводов и щелочной резерв крови, наблюдается лейкоцитоз, снижается диурез и повышается удельный вес мочи, в моче появляется белок.

Наблюдается повышенное потоотделение, температура тела может повышаться на 3-4 градуса. Потеря веса за время игры в среднем составляет 1,5-2,5 кг, а в иных случаях может достигать 3-4 кг.

Занятия футболом существенно улучшают функционирование сенсорных систем, прежде всего зрительной и вестибулярной. У тренированных футболистов отмечается существенно большая устойчивость вестибулярного аппарата к многочисленным изменениям скорости, направления и плоскости движения спортсмена. Падение эффективности специальных двигательных действий в результате снижения устойчивости вестибулярных механизмов может лимитировать результативность спортивной деятельности.

Систематические занятия футболом способствуют укреплению организма человека, повышению уровня его физического развития и работоспособности, улучшению приспособляемости к физическим нагрузкам, ускорению процессов восстановления. Это сопровождается морфофункциональной перестройкой основных систем организма, значительным расширением их функциональных возможностей, совершенствованием регуляторных механизмов, увеличением диапазона компенсаторно-адаптационных реакций, повышением сопротивляемости организма к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды. Наблюдается снижение расхода энергии в покое. В кислородтранспортной системе и внутренней среде организма футболистов происходят сдвиги, отражающие экономизацию функций в состоянии покоя.

Футбол характеризуется динамикой игровых ситуаций, высокой скоростью выполнения технико-тактических действий, напряженным, достаточно длительным процессом соревновательной борьбы. Успешная игровая деятельность в футболе зависит от способностей спортсменов к экстренному принятию решений, быстрому переключению отдельных моторных программ, мгновенным реакциям, предвидению и др. Предпосылкой этих способностей могут быть высокая лабильность и подвижность нервных процессов, а также достаточные объем и переключаемость внимания.

В некоторых исследованиях была изучена взаимосвязь специальной деятельности футболистов с функциональным состоянием нервно-мышечной системы, которое оценивали по показателю упругости (тонуса) прямой мышцы бедра при ее максимальном произвольном расслаблении и напряжении (показателем улучшения функционального состояния мышцы служит прирост амплитуды ее тонуса).

Сопоставление объема технико-тактических действий (ТТД), выполненных футболистами в играх, с PWC170, МПК и с показателями тонуса мышц, позволило выявить тесную корреляционную зависимость этих показателей,  $r=0,560$ .

Состояние мышц у футболистов является одним из ведущих факторов, определяющих как работоспособность, так и успешность выступления в соревнованиях. Экспериментальные исследования показали, что тренировку футболистов целесообразно ориентировать таким образом, чтобы обеспечить увеличение объема быстросокращающихся основных мышечных групп. Рекомендуется совершенствовать умение футболистов расслабляться в те моменты, когда они не участвуют в игре, а на тренировочных занятиях в паузах отдыха между повторениями упражнений. Это дает возможность быстрее восстанавливать работоспособность скелетных мышц, что необходимо для успешного ведения игры.

#### Литература

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Черепанов, П.П. Теория и практика в подготовке команды мастеров. – Казань: ЗАО «Мир без границ», 2012. – 252 с.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

*М.А. Милица, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., профессор Д.Ф. Палецкий  
Кафедра теории и методики спортивных единоборств*

*Ключевые слова:* нравственно-волевые качества, педагогический процесс, единоборства, вольная борьба.

*Актуальность.* Одним из условий повышения эффективности формирования у юных спортсменов нравственно-волевых качеств является взаимодействие субъектов деятельности, входящих в состав педагогической системы «ученик – педагог (тренер) – детский спортивный коллектив». Специфической особенностью этого взаимодействия является создание педагогом у учащихся установки на развитие целеустремленности, инициативы и чувства ответственности перед товарищами, коллективом. Их наличие определяет и развитие других нравственно-волевых свойств личности подростков, содержание нравственно-волевой направленности, нравственно-волевою зрелость (Н.И. Болдырев, 2000; И.Н. Курочкина, 2002, Г.В. Барчукова, 2015 и др.).

Необходимые предпосылки для благоприятного формирования нравственно-волевых качеств создают психологические особенности

школьного возраста, на что указывают работы Г.А. Мусаэлян, 1991; С.Б. Пешрыгина, 2003; П.Ф. Куклин, Л.А. Петушкина, Л.А. Лаврова, 2017. Ими подчеркивается особая восприимчивость подростков к процессу педагогического руководства нравственно-волевым развитием, т.к. в этом возрасте уже накоплен достаточный опыт морального поведения, пробуждается нравственная потребность в самовоспитании.

Исследование роли занятий единоборствами показывает, что они совершенствуют у школьников цели мотивы самовоспитания, возникновение новых потребностей, обогащают чувства, развивают эмоциональную сферу, умение адекватно оценивать поступки свои и товарищей. Формирование у подростков новых психических качеств обуславливает дальнейшее усложнение, обогащение и повышение эффективности самовоспитания (И.П. Ильин, 2004; Ю.Д. Железняк, 2004, Н.С. Ефимова, А.В. Литвинова, 2018).

Педагоги-тренеры спортивных школ придают большое значение воспитанию нравственно-волевых качеств у подростков, однако, в основном, связывают его лишь с достижением успехов в спорте, ограничивая тем самым сферу их проявления. Лишь эпизодически педагогам-тренерам ставятся воспитательные задачи, направленные на организацию нравственных взаимоотношений подростков, на формирование навыков сотрудничества, совместного преодоления трудностей и переживания радости при достижении успехов. Это замедляет воспитание нравственно-волевых качеств юных спортсменов в процессе учебно-тренировочной деятельности (Р.А. Абзалов, 1993; В.С. Агеев, 2001; В.К. Бальсевич, 2002; В.Я. Кикоть, И.С. Барчукова, 2017).

В исследованиях по педагогике и психологии спорта проблема воспитания нравственно-волевых качеств в процессе занятий единоборствами еще недостаточно разработана, а в большинстве исследований их содержание рассматривается не в полном объеме. Они изучаются либо как волевые, либо только как нравственные. Частично это объясняется тем, что еще не в полной мере определена содержательная характеристика нравственно-волевых качеств. Например, такое нравственно-волевое качество, как целеустремленность, рассматривается в одном случае как моральная черта личности, а в другом – как волевая.

Из совокупности проблем нравственного воспитания юных спортсменов, рассматриваемых в исследованиях К.П. Жарова (1996), И.Н. Курочкиной (2002), М.Я. Набатниковой (2002), можно выделить некоторые аспекты воспитания нравственно-волевых качеств в процессе спортивной деятельности. Это, прежде всего, формирование у подростков этических понятий, становление нравственного сознания и моральной зрелости в поведении, выработка устойчивых нравственных убеждений и идеалов.

В исследованиях К.П. Жарова (1996), М.Я. Набатниковой (2002), В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой (2000-2016), показано, что процесс нравственного воспитания школьников тесно связан с их физическим развитием, спортивной и физической культурой.

Вместе с тем, работ, посвященных формированию у школьников нравственно-волевых качеств в спорте, сравнительно мало. Эта причина и явилась выбором темы нашего научного исследования.

*Цель исследования:* развитие нравственно-волевых качеств подростков в процессе занятий единоборствами.

*Гипотеза исследования:* в ходе исследования мы предположили, что развитие нравственно-волевых качеств подростков при занятиях единоборствами будет осуществляться успешно, если учитывать личностный уровень развития нравственно-волевых качеств, каждый из которых характеризуется неодинаковой степенью развития их структурных компонентов.

*Объект исследования:* учебно-тренировочный процесс юных единоборцев.

*Предмет исследования:* содержание и организация тренировочного процесса, как способа формирования нравственно-волевых качеств личности юных спортсменов.

*Задачи исследования:*

1. Определить исходный уровень сформированности нравственно-волевых качеств и мотивов юных спортсменов.

2. Выявить динамику формирования нравственно-волевых качеств подростков, занимающихся единоборствами.

3. Разработать практические рекомендации по формированию нравственно-волевых качеств в процессе занятий единоборствами.

*Практическая значимость.* Получены данные о процессе формирования основ нравственно-волевых качеств у юных единоборцев, которые могут быть использованы при планировании и осуществлении учебно-тренировочного процесса.

*Теоретическая значимость.* Выполненное исследование позволило уточнить ряд положительных теорий и методов теоретического воспитания, спортивной тренировки, связанных с особенностями воспитания морально-нравственных и волевых качеств юных спортсменов в условиях современной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

*2.1. Методы исследования:*

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование.

3. Дифференцированная самооценка функционального состояния по тесту САН.

4. Педагогический эксперимент.

5. Математико-статистическая обработка результатов исследования.

Исследование проводится на базе МБОУ ДО СШОР имени П.Г. Горохова г. Смоленска в 4 этапа в период с января 2024 г. по июнь 2024 г. В исследовании участвовали на различных этапах проведения констатирующего и формирующего педагогического эксперимента 26 юных борцов вольного стиля.

Предварительные исследования способствовали эффективному формированию нравственно-волевых качеств:

- доброжелательное отношение к юному спортсмену, постоянная поддержка его положительных поступков, усилий и стремлений;
- создание такой атмосферы в коллективе, которая исключала бы негативные моменты, такие как насмешки товарищей, недоверие;
- установление дружеского отношения со спортсменом;

Основополагающими нравственно-волевыми качествами личности юного спортсмена являются целеустремленность, общественная инициатива и чувства ответственности перед коллективом, товарищами. Представление о структуре нравственно-волевых качеств личности сделает этот процесс более управляемым и эффективным.

Занятие единоборствами способствует удовлетворению широкого спектра потребностей личности в образовании. Специфика занятий единоборствами обуславливает необходимость обязательного проявления подростком воли. Существенной характеристикой единоборств является обмен отношениями в педагогической системе «спортсмен – тренер – детский спортивный коллектив».

Проблемы воспитания нравственно-волевых качеств в процессе занятий единоборствами еще не достаточно разработано. Формирование нравственно-волевых качеств юного спортсмена происходит в единстве развития целей, мотивов и соответствующих им способов поведения. Занятия единоборствами позволяют в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности сформировать целый комплекс нравственно-волевых качеств юных спортсменов.

#### Литература

1. Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений / В.С. Агеев. – Москва: Изд-во МГУ, 2001. – 154 с.
2. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы / В.С. Агеев. – Москва: Изд-во Моск, ун-та, 1990. – 240 с.
3. Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие для вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – Москва: ТВТ Дивизион, 2015. – 311 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Санкт-Петербург, 2008. – 398 с.
6. Болдырев Н.И. Методика воспитательной работы в школе: учеб. пособие для пед. ин-тов / Н.И. Болдырев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Просвещение, 2005. – 223 с.
7. Болдырев Н.И. Нравственное воспитание школьников / Н.И. Болдырев. – Вопр. теории. – Москва: Педагогика, 2007. – 224 с.
8. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – Физкультура и спорт, 2008.

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ

*М.У. Мирзажанов, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент М.Д. Чернышева  
Кафедра анатомии и биомеханики*

*Актуальность.* Спортивная борьба отличается от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях. Борец должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты. Это предъявляет повышение требования к ловкости движений.

В методических пособиях и специальных исследованиях по борьбе дзюдо обосновывается положение о ведущей роли координационных способностей в становлении спортивного мастерства борцов [3, 4]. Но в то же время в научной литературе недостаточно исследований, посвященных воспитанию координационных способностей в спортивной подготовке у дзюдоистов младшего возраста, отсутствует обоснованная методика развития и тестирования этих способностей [1, 2].

Проблема совершенствования координационной подготовки борцов в настоящее время имеет не только теоретическую, но и прикладную значимость.

Принимая во внимание все вышесказанное, *целью исследования* явилась разработка и экспериментальное обоснование методики тестирования и целенаправленного развития ловкости как эффективного средства сопряженного воздействия на технико-тактическую подготовленность борцов на начальном этапе обучения.

В соответствии с целью были поставлены следующие *задачи*:

1. Проанализировать научные и методические подходы к развитию координационных способностей в единоборствах, выявить ведущие из них в борьбе дзюдо.

2. Разработать методику развития координационных способностей на основе использования игрового и соревновательного методов.

3. Обосновать эффективность применяемой методики и ее влияние на повышение уровня координационных способностей и успешность проведения технико-тактических приемов юными дзюдоистами 13-14 лет.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования, который включал в себя: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания (тесты), метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБУДО СДЮСШОР № 2 в период с сентября 2022 по март 2024 г., в котором приняло участие 24 юных спортсмена в возрасте 13-14 лет.

*Результаты исследование и их обсуждение.* Многочисленные исследования, проведенные на материале спортивной борьбы, подтверждают, что в физическом воспитании современного человека средства в виде игровых форм борьбы играют особую роль. Дети, применяющие такие средства, имеют более высокий уровень работоспособности, чем дети, использующие другие средства физического воспитания.

Молодые дзюдоисты, в подготовке которых доминируют игровые формы борьбы, имеют более высокий уровень физического развития и основных двигательных способностей.

Использование в группах начальной подготовки задания с применением игровых заданий, включаемых во все части урока, позволяют сделать следующие заключения:

- дети с большим интересом, эмоционально и относительно быстро осваивают различные стойки, захваты и манеру взаимодействия в них;
- формируется двигательная база, на которой возможно строить дальнейшее обучение технике дзюдо;
- включение в учебно-тренировочный процесс новых по двигательной структуре движений и действий положительно влияет на повышение уровня проявления ловкости занимающихся;
- воспитываются необходимые психофизические и морально-волевые качества (упорство, целеустремленность, воля к победе);
- занимающиеся увереннее действуют в незнакомых, моделируемых преподавателем для контроля ситуациях соревновательного поединка;
- действия борцов в учебно-тренировочных схватках становятся более осмысленными и эффективными при различных целевых установках;
- логически грамотнее и тактически правильнее строятся действия в связи с требованиями ситуации схватки.

Предлагаемый комплекс, состоит из восьми разновидностей игровых форм борьбы, учитывающих возможные для выделения относительно однородные элементы действий – с замыслом совершенствования разных путей эффективного достижения целей борьбы во время непосредственного сражения с противником.

Первая группа игровых заданий, связанных с избегание столкновения. Цель этой группы схваток – не допустить ситуацию, в которой противник сумеет нанести решающий удар определенной частью своего тела или имеющимся у него предметом. Угроза, несмотря на условность, связана с возможностью совершения ошибки – особенно тем, кто реализует задачу защиты (избегание столкновений), и с вероятностью получить ушибы.

Вторая группа игровых упражнений, связанная с выведением противника из равновесия. Целью этой группы схваток является недопущение ситуации, в которой противник сумеет первым получить превосходство путем выведения из равновесия или сделать это большее количество раз. Это связано

с возможностью ошибочного движения во время столкновения с опорой или со стечением других обстоятельств. Отсюда вытекает необходимость обучения самостраховке и страховке падающего соперника.

Третья группа игровых заданий связана с освобождением от захватов. Целью этой группы схваток является вынуждение противника к тому, чтобы он отпустил захват (проводимый одной рукой или двумя руками за одежду или любую часть тела). Равноценной целью является принятие такого противодействия, чтобы не приносить противнику ни боли, ни повреждения его тела.

Четвертая группа игровых заданий связана с ограничением движений противника. Один стремится воспрепятствовать попыткам противника изменить ситуацию, в которой тот, по принятым правилам, находится. Второй имеет задачу или изменить эту ситуацию (например, освободиться из-под контроля противника), или же после воспрепятствования стеснению своих движений со стороны противника – самому стеснить его. Защищается как тот, кто оказался введенным в нежелательную ситуацию, так и тот, кто ограничил движения агрессора, препятствуя ему провести нападение.

Пятой группой игровых заданий является удаление противника из данной территории. Главной целью этих схваток должно быть освобождение территории.

Шестой группой заданий является вталкивание противника в определенное место. Видоизменение по сравнению с предыдущей группой заключается в изменении направления воздействия в диапазоне определенной территории.

Седьмая группа заданий – защита территории. Целью этой группы схваток является воспрепятствование занятию противником определенной территории или же воспрепятствование потере этой территории, с одновременной защитой предметов, находящихся на ней. Один из борющихся выступает в роли агрессора, имея большую свободу выбора средств борьбы (включая удары). Второй – в роли защитника. Изменяется структура опасности, поскольку в схватке с элементами вольной и греко-римской борьбы добавляются возможности столкновения с противником, применяющим удары.

Восьмая группа заданий – комплексное решение непосредственной схватки. Главной целью этой группы игровых форм схваток является создание комплекса задач, по своей природе защитных и атакующих, с подобными шкалами трудностей для обеих сторон. Равноценной с главной целью является такая идентификация и переменность задач, чтобы вынудить к необходимости использования широкого диапазона основных средств борьбы (падений, ударов, обманных движений, отскоков, разных способов ограничения движений и освобождения от контроля, выведений из равновесия и т. д.)

Подводя итог, можно отметить, что эта форма занятий имеет очевидное преимущество перед другими и ее можно свести к трем сферам жизнедеятельности человека – биологической, нравственной и прикладной.

Первоначальные исследования показали, что уровень двигательных координационных способностей дзюдоистов 13 лет, принимавших участие

в исследованиях, соответствует возрастной норме, однако отмечено большое количество ошибок при выполнении сложнокоординационных упражнений (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестовых упражнений, позволяющих определить координационные способности дзюдоистов 13-14 лет

Упражнения	13 лет		14 лет	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Статическая устойчивость				
Проба Ромберга, с	10,2±1,14	10,6±0,86	16,4±2,08	12,4±1,76
Кинестетико-дифференцировочные способности				
Силовая точность (1 проба), %	18,6±2,4	18,3±0,11	15,4±1,45	17,8±1,64
Силовая точность (2 проба), %	24,8±2,4	25,2±1,86	19,4±1,14	23,6±2,02
Пространственная точность	12,5±0,86	11,9±0,75	7,6±1,10	10,3±1,42
Ориентация в пространстве				
Упражнение на 8 счетов	5,6±0,76	5,7±1,4	6,8±1,2	6,1±0,89
Пируэт, град	341,4±26,3	337,2±25,8	386,1±29,4	350,2±31,2
Ловля мяча после приседания, с	1,2±0,28	1,23±0,22	0,99±0,05	1,16±0,23
Бег по лестнице в течение 10 с, к-во ступеней	14,6±2,11	14,7±1,87	17,1±0,6	15,2±0,96
Ходьба с закрытыми глазами до цели, м	1,2±0,89	1,19±0,76	0,89±0,14	1,08±0,23
Приспособление к изменяющимся условиям				
Разница между прыжком с места вперед и назад, см	76,1±7,2	74,1±6,8	73,2±7,8	76,4±6,5
Разница между прыжком вверх с помощью и без помощи рук, см	7,4±2,6	8,1±3,7	5,6±1,0	9,6±1,2
Оценка технических действий, балл	25,0±2,0	25,2±2,2	28,4±1,8	26,4±1,9

При повторном тестировании выявлено, что экспериментальная группа по многим показателям превосходит контрольную. Результат в пробе Ромберга, в экспериментальной группе возрос на 6,2 с, а в контрольной – на 1,8 с, причем конечные результаты достоверно различны между собой ( $p < 0,05$ ). Ошибка в воспроизведении произвольного усилия снизилась в ЭГ на 3,2 %,

в КГ – на 0,5 %. Во второй пробе силовой точности испытуемые ЭГ воспроизвели 50 % от максимума с отклонением 19,4 %, а КГ – 23,6 %. В упражнении на 8 счетов испытуемые ЭГ получили  $6,8 \pm 1,2$  балла, а в КГ – лишь  $6,1 \pm 0,89$ . Сходная тенденция наблюдается и во всех остальных упражнениях. Экспертная оценка за технику в начале эксперимента составила  $25,0 \pm 2,0$  в экспериментальной группе и  $25,2 \pm 2,2$  в контрольной. После проведения эксперимента испытуемые экспериментальной группы получили значительно более высокую оценку. Это свидетельствует о том, что целенаправленное развитие координационных способностей благоприятно сказывается на технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов.

Корреляционный анализ результатов свидетельствует о том, что наиболее тесная взаимосвязь наблюдалась между результатами бросков без сопротивления и результатами бега по лестнице за 10 с ( $r=0,63$ ) и отрицательно взаимосвязаны с ходьбой с закрытыми глазами ( $r=-0,68$ ); оценка за технико-тактические действия взаимосвязана с результатами бега по лестнице ( $r=0,69$ ) и результатами бросков без сопротивления ( $r=0,76$ ), а обратная взаимосвязь выявлена между результатами ловли мяча с подседаниями и ходьбы с закрытыми глазами (таблица 2).

Таблица 2 – Взаимосвязь между результатами некоторых тестовых упражнений с технико-тактической подготовленностью дзюдоистов 13-14 лет

Упражнения	Ловля мяча после приседания	Бег по лестнице за 10 с	Ходьба с закрытыми глазами до цели	Броски без сопротивления	Применение техники в борьбе
Ловля мяча после приседания	1,00				
Бег по лестнице за 10 с	-0,71	1,00			
Ходьба с закрытыми глазами до цели	0,84	-0,16	1,00		
Броски без сопротивления	-0,81	0,63	-0,68	1,00	
Применение техники в борьбе	-0,73	0,69	-0,53	0,76	1,00

Таким образом, применение физических упражнений и игровых заданий, направленных на воспитание координационных способностей у дзюдоистов 13-14 лет экспериментальной группы, способствовало в большей мере

развитию статического, динамического равновесия, согласованию движений и совершенствованию технико-тактической подготовленности.

#### Литература

1. Апойко, Р.Н. Развитие координационных способностей у борцов / Р.Н. Апойко, А.В. Соколов // Термины и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгр. – СПб., 2006. – С. 13-14.
2. Куванов, В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Куванов. – 2005. – 25 с.
3. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 40-45.
4. Романова, Т.В. Критерии оценки общих координационных способностей борцов / Т.В. Романова // Актуальные проблемы спортивных единоборств: сб. науч.-метод. материалов. – М., 2003. – Вып. 6. – С. 104-106.

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ АСИММЕТРИИ ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

*В.В. Моган, студент, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент М.М. Чернецов  
Кафедра теории и методики футбола, хоккея*

*Актуальность.* В настоящее время проблема межполушарной асимметрии изучается, прежде всего, в рамках функциональной специфичности больших полушарий. Функциональная специфичность больших полушарий – это специфика переработки информации и мозговой организации функций, присущая правому и левому полушарию головного мозга, которая определяется интегральными полушарными факторами. Иными словами, это специфика того вклада, которое вносит каждое полушарие в любую психическую функцию.

Межполушарная асимметрия мозга у взрослого человека – продукт действия биосоциальных механизмов. Как показали исследования, проведенные на детях [1, 2], основы функциональной специализации полушарий являются врожденными, однако по мере развития ребенка происходят усовершенствование и усложнение механизмов межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия. На ранних этапах онтогенеза у большинства детей выявляется образный, правополушарный тип реагирования, и только в определенном возрасте (как правило, от 10-ти до 14-ти лет) закрепляется тот или иной фенотип, преимущественно характерный для данной популяции.

Проблема межполушарных асимметрий одна из самых актуальных проблем современности. Изучение асимметрии полушарий играет большую роль в решении проблемы в образовании и спорте. Это связано с тем,

что в образовательных и спортивных учреждениях важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, в том числе и доминирующее полушарие. Различные науки современного мира изучают головной мозг и проникают в проблему межполушарной асимметрии мозга.

У каждого человека можно выделить доминантное полушарие. Выявление доминантного полушария важно знать каждому человеку, потому что это в дальнейшем повлияет на его социализацию, обучение, развитие и поможет разобраться в его способностях. Знания доминирования полушария очень важно и в психологическом плане. Ориентируясь на доминирующие полушарие психолог, логопед, педагог и тренер могут использовать специальные методы для коррекции или обучения ребенка, которые помогут ребенку легче справиться с заданием.

*Гипотеза исследования:* мы предполагаем, что знание особенностей типа функционального доминирования полушарий головного мозга поможет юным футболистам сформировать индивидуальный стиль игры, а это, в свою очередь, поможет им быть более успешными в спортивной и других видах деятельности.

*Цель:* определить каким образом асимметрия полушарий головного мозга проявляется в психофизиологических особенностях футболистов.

Функциональная асимметрия полушарий – это специфические особенности структуры и функций мозговых полушарий, приводящие к тому, что при осуществлении одних психических функций главенствует левое, а других – правое полушарие.

Межполушарная асимметрия мозга – это неравноценность, качественное различие того «вклада», который делают левое и правое полушария мозга в каждую психическую функцию.

Полушария мозга представляют собой две подсистемы, оперирующие разным языком, по-разному контактирующие с миром. Считается, что в основе функциональной межполушарной асимметрии лежит механизм доминанты.

Для лиц с левополушарным (рационально-знаковым) типом характерно преобладающее использование правой руки в разнообразных бытовых, игровых и профессиональных действиях. У них преобладает вербально-логическое мышление с последовательным, поэтапным решением конкретной проблемы. В восприятии речи субъекты этого типа больше внимания обращают на ее смысловое содержание, чем на эмоциональную окраску. В оценке времени они больше ориентированы на будущее. Деятельность, требующую высокого нервно-эмоционального напряжения, левополушарным выполнять труднее, чем правополушарным. У таких людей ниже общий уровень обмена веществ и энергии, то есть «физиологическая цена» интеллектуального напряжения у них выше, чем у лиц с признаками доминирования правого полушария. Эмоционально-личностная сфера представителей этого типа характеризуется определенным преобладанием положительных эмоций. Лица с ведущим левым полушарием чаще встречаются среди специалистов технических профессий.

Правополушарный тип характеризуется иным набором психологических свойств. У них отмечается более или менее активное использование левой руки,

наряду с правой. Моторные, когнитивные (в т.ч. познавательные), эмоциональные процессы у его представителей протекают медленнее, механизмы волевого контроля психических процессов менее успешны. У людей с левополушарным доминированием более низкая «физиологическая цена» интеллектуального напряжения. Преобладает образное, целостное восприятие. Пространственные представления, как правило, хорошо развиты, что способствует быстрому восприятию и запоминанию взаимного расположения объектов, легкости ориентации в схематических изображениях пространства (планы, карты) и на реальной местности. В планировании деятельности важную роль играет опора на интуицию. Эмоционально-личностная сфера характеризуется доминированием отрицательной эмоциональной системы, доминированием негативных эмоциональных состояний. Лица с ведущим правым полушарием чаще встречаются среди представителей художественных профессий (музыкантов, певцов, художников).

Амбидекстрия – врожденное или выработанное в тренировке равное развитие функций обеих рук, без выделения ведущей руки, и способность человека выполнять двигательные действия правой и левой рукой с одинаковой скоростью и эффективностью. Примерно у одного процента детей амбидекстрия бывает врожденной; такие дети вдвое более склонны к языковым затруднениям, их оценки в среднем хуже, чем у правшей и левшей.

Но хотя данная особенность и кажется исключительно положительной, сопутствующими моментами могут быть отвлекаемость, гиперактивность, сложности в процессе обучения, быстрая утомляемость, повышенная капризность, чрезмерная эмоциональность. Переучивание и принуждение к выполнению всего одной рукой не исправит ситуацию, а только усугубит, корректировку необходимо производить в моментах выплеска эмоций и с присущей поддержкой, когда человек выполняет успешно задания обеими руками. Ведь это уникальный дар, который можно развивать, стараясь скомпенсировать негативные сопутствующие особенности.

*Результаты исследования.* Первое задание – рисование. Положите перед ребенком лист бумаги и карандаш (фломастер), предложите ему нарисовать то, что он хочет (или может). Не торопите ребенка. После того как он закончит рисунок, попросите его нарисовать то же самое другой рукой. Часто дети отказываются: «Я не умею», «У меня не получится». Можете успокоить его: «Я знаю, что это трудно – нарисовать такой же рисунок правой (левой) рукой, но ты постарайся». В этом задании учитывается не только какой рукой ребенок работает, но и качество выполнения рисунка.

Рисунки, выполненные ведущей рукой, более четкие, пропорциональные, линии более ровные, тремор выражен значительно меньше, нет дополнительных штрихов, разорванных линий.

Следует также обратить внимание на то, как ребенок держит ручку или карандаш (правильно, удобно, неправильно, неудобно), сильно ли напряжен при выполнении задания, правильно ли сидит.

Второе задание – открывание небольшой коробочки, например, спичечного коробка. Ребенку предлагаются несколько коробков, чтобы

повторение действия исключило случайность в оценке этого теста. Задание: «Найди спичку в одном из коробков». Ведущая рука совершает активное действие (открывает, закрывает).

Третье задание – построение колодца из палочек (спичек). Ведущая рука используется более активно.

Четвертое задание – игра в мяч. Нужен небольшой мяч (теннисный), который можно бросать и ловить одной рукой. Мяч кладется на стол прямо перед ребенком. Взрослый просит взять мяч и бросить ему. Перебрасывание повторяется несколько раз.

Пятое задание – Опросник Аннет – это тест, который определяет ведущую руку. Он включает в себя 23 вопроса на выявление предпочтения руки при письме, бросании камня или мяча, пользовании ножницами и др.

Шестое задание – вырезание ножницами по контуру рисунка из любой открытки (вырезать цветок, зайчика, узор и т. п.). Ведущая рука более активна, причем ребенок необязательно ею держит ножницы, так как они могут быть неподвижны, а открытку ребенок будет поворачивать, облегчая процесс вырезания.

Результаты проведенного исследования среди футболистов КАМЕЯ-СКА 2007 г. р. подтвердили выдвинутую в проекте гипотезу. Выявлены различия в доминировании полушарий у футболистов и установлено, что действительно, асимметрия полушарий головного мозга влияет на формирование психофизиологических особенностей каждого человека.

Таблица 1 – Определение функциональной асимметрии головного мозга у юных футболистов 16 лет

Ведущая рука	Номера тестовых вопросов													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Правая рука (%)	83,8	83,8	73	75,7	75,7	83,8	75,7	75,7	82,8	85,3	69,4	85,7	78,4	86,5
Левая рука (%)	16,2	16,2	10,8	16,2	16,2	13,5	13,5	18,9	14,3	11,8	22,2	11,4	18,9	13,5
Обе руки (%)			16,2	8,1	8,1	2,7	10,8	5,4	2,9	2,9	8,3	2,9	2,7	

В этом возрасте головной мозг у детей все еще формируется, поэтому сейчас можно выявить, какое полушарие является ведущим. Среди испытуемых из 30 детей 3 является левшой.

*Выводы.* В ходе работы над проектом было рассмотрено понятие межполушарной асимметрии головного мозга, выявлена взаимосвязь межполушарной асимметрии с познавательными способностями и особенностями эмоциональной личностной сферы, функции полушарий. Как тема исследования, так и ее результаты, могут заинтересовать в первую очередь спортсменов. Особенно это актуально для меня в настоящее время – в период выбора будущей профессии.

## Литература

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебник и практикум для ака демического бакалавриата / Г.С. Абрамова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт; ИД Юрайт, 2014. – 811 с. – Серия: Авторский учебник.
2. Нейропсихология: хрестоматия. 3-е изд. / Под ред. Е.Д. Хомской. – СПб.: Питер, 2011. – 992 с.

## **ПРОЦЕСС ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ**

*М.В. Орлов, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н. В.М. Биткин  
Кафедра теории и методики футбола, хоккея*

Многие тренеры используют различные критерии для отбора наиболее способных детей, однако эти критерии в большинстве случаев носят односторонний или субъективный характер. Зачастую отбор производится вообще стихийно или в лучшем случае тренеры ориентируются на уже сформированный уровень технико-тактических умений и навыков, проявляемых детьми в контрольных играх. Потенциальные возможности детей в расчет, как правило, не принимаются или как исключение принимаются редко. Или же тренер просто вынужден осуществлять набор, а не отбор для занятий в секции футбола.

Сам процесс отбора характеризуется наличием ряда расхождений во взглядах по изучаемой проблеме, между желаемым состоянием рассматриваемого вопроса и его реальным состоянием. В связи с этим, проблема раннего отбора во всенародно любимом виде спорта достаточно разнопланово представлена в литературных источниках, освещающих данный вопрос. Исходя из этого перед исследованием нами была поставлена цель – совершенствование методики раннего отбора юных футболистов 9-10 лет в условиях ДЮСШ.

В обследовании приняли участия 37 юных футболистов 9-10 лет, прошедших начальный отбор в ДЮСШ ЦСКА г. Смоленска. Исследования проводились в период с сентября 2022 по март 2024 г.

Беседы, проведенные с детскими тренерами, показали, что более 60 % опрошенных чаще всего при отборе используют субъективные оценки подготовленности начинающих футболистов и в большинстве случаев осуществляется именно набор в группы, а не отбор.

Одним из важнейших показателей начального этапа подготовки юных футболистов является двигательная подготовка, отражающая показатели воспитания в процессе тренировки и развития в течение времени физических (двигательных) качеств.

Средние показатели тестирования физической подготовленности находятся на уровне требований к данной возрастной группе.

Рассматривая показатели выполненных юными футболистами специальных упражнений, можно заметить, что тесты, отражающие в большей степени физические качества такие, как ведение мяча на 30 метров, вбрасывание мяча и удары на дальность в большей степени улучшают свои показатели, по мнению тренеров и специалистов за счет систематического развития физических качеств.

Выбирая футболисту будущее амплуа, тренер должен оценивать особенности юного спортсмена более точно, учитывая различные требования к отдельным амплуа. При этом можно избежать многочисленных ошибок в оценке спортивной пригодности, вытекающих из этих различий. Другими словами, необходимо искать подходы к процессу отбора не только к данному виду спорта вообще, а определять и осуществлять их предварительное распределение по определенным амплуа.

Для определения уровня показателей зрительно-слуховой реакции юных футболистов 9-10 лет нами было проведено по три обследования юных футболистов 9-10 лет различных годов рождения.

Первая группа – 2013 года рождения, обследование проводилось в 2022- 2023 гг.

Вторая группа – 2014 года рождения, обследование проводилось в 2023- 2024 гг.

Результаты тестирования первой группы представлены в таблице 1. Измерения проводились три раза в течение года, в марте, июле и октябре и выводился средний показатель.

Таблица 1 – Величина зрительно-слуховой реакции юных футболистов 2013-2014 гг. р.

Амплуа		Возраст			
		9 лет		10 лет	
		Зрительная	Слуховая	Зрительная	Слуховая
Вратари, мс	$\bar{x}$	113	146,3	97,2	125
	$\sigma$	10,2	12	7,1	6,8
	V	11,5	17,5	13,8	17
Полузащитники, мс	$\bar{x}$	137	133,6	126	154
	$\sigma$	7,8	5,5	11,3	9,1
	V	21,2	14,6	27,7	27,7
Защитники, мс	$\bar{x}$	142,4	158	127,2	159
	$\sigma$	12	11,7	7,9	13,4
	V	24,9	17,3	12,7	20,6
Нападающие, мс	$\bar{x}$	182	194	180	182
	$\sigma$	18,4	19,5	16,8	15,7
	V	26,4	27,4	24,3	22,3

$\bar{x}$  - среднее арифметическое,  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение,  
V(%) – коэффициент вариации.

На первом этапе констатирующего эксперимента были обработаны данные полученные при ранних тестированиях игроков 2004 и 2005 г. р. Необходимо отметить, что первая серия исследований была своего рода пробной, констатирующей и аккумулирующей ранее полученные данные.

По амплуа игроки были распределены без учета величины зрительно-слуховой реакции. Обработав результаты первой серии исследований и основываясь на показанных футболистами спортивных достижений (выступление за команды мастеров). Сейчас средний возраст футболистов первой группы 20-21 года.

Во второй группе нами предпринята попытка преимущественного распределения игроков по амплуа, согласно полученным данным по результатам тестирования с использованием результатов полученных при определении величины зрительно-слуховой реакции.

По результатам проведенного педагогического тестирования юных футболистов и основываясь на показателях величины зрительно-слуховой реакции нами предпринята попытка определения преимущественных функций игроков и предложить им после двух лет занятий конкретные амплуа.

Сейчас средний возраст второй группы 11 лет и правильность преимущественного распределения по амплуа, и определенные спортивные результаты должны подтвердиться в течение пяти-шести лет: попадание в состав команды мастеров.

#### Литература

1. Губа В.П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В.П. Губа и др. – М.: Спорт, 2021. – 176 с.
2. Сучилин А.А. Подготовка юных футболистов / А.А. Сучилин. – М: Физкультура и спорт, 2004. – 132 с.

## МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПЛОВЦОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

*В.А. Охлопкова, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.биол.н. Е.В. Сафоненкова  
Кафедра биологических дисциплин*

*Актуальность.* Исследование физического развития спортсменов, их морфологических показателей имеет большое значение для обоснования положительного влияния физических упражнений на развитие и формирование организма [3, 8]. В связи с этим морфологические параметры с каждым годом приобретают все большее значение для специалистов в области физической культуры и спорта [5, 7].

*Цель исследования:* оценить особенности развития морфометрических параметров квалифицированных пловцов юношеского возрастного периода.

Для достижения поставленной цели, решались следующие задачи:

1. Оценить тотальные размеры тела высококвалифицированных пловцов.
2. Провести сравнительный анализ длиннотных, обхватных, широтных размеров тела и выраженность кожно-жировых складок высококвалифицированных пловцов.
3. Установить наличие корреляционных взаимосвязей морфометрических показателей пловцов юношеского возраста.

*Методы и организация исследования.* Исследование морфометрических показателей пловцов и обследуемых, не занимающихся спортом осуществлялось на базе учебно-научной лаборатории кафедры биологических дисциплин Смоленского государственного университета спорта в присутствии специалистов. В ходе наблюдения было обследовано 11 юношей и 12 девушек, занимающихся плаванием, 40 юношей и 40 девушек не спортивных специализаций в возрасте 18-21 года. Исследуемые спортсмены имели квалификацию мастер спорта или кандидат в мастера спорта.

С целью решения поставленных задач нами были использованы следующие *методы исследования*: антропометрия, индексная оценка и методы математической статистики.

Антропометрические измерения проводились по общепринятым методам определения соматометрических параметров тела [4, 5].

К основным антропометрическим показателям оценки тела пловцов, играющим основополагающую роль для достижения спортивных результатов в избранном виде спорта, относятся: длина и масса тела, длиннотные, обхватные и широтные размеры туловища, конечностей и их звеньев [3, 7]. Дополнительно производилась оценка кожно-жировых складок.

Для определения предрасположенности к плаванию использовались методы индексной оценки. Весо-ростовой или индекс Кетле является основным и наиболее распространенным.

$$ИК = M / P^2,$$

где М – масса тела в килограммах, Р – рост в метрах.

Оценка результата: средний показатель для девушек 16-18 лет -325-375 г/см (оптимальная величина – 350 г/см), для юношей 16-18 лет – 375-425 г/см (оптимальная величина – 400 г/см) [5].

Для выявления зависимости влияния морфометрических величин на результат в плавании можно использовать следующие пропорционные индексы:

- длина рук/длина тела;
- длина ног/длина тела;
- ширина плеч/длина тела;
- ширина таза/длина тела;
- продольно-поперечный указатель грудной клетки, равный отношению сагиттального диаметра грудной клетки к ее поперечному диаметру.

Большие показатели пропорционных индексов являются признаком лучших возможностей пловцов.

Экспериментальные данные подвергались математической обработке с определением следующих статистических показателей:

- среднее арифметическое значение ( $X$ );
- среднее квадратичное отклонение ( $\sigma$ );
- ошибка средней арифметической ( $\pm m$ );
- коэффициент вариации ( $CV$ );
- значение t-критерия Стьюдента;
- корреляционный анализ ( $r$ ) [2].

Обработка данных, полученных в ходе исследования, проводилась на компьютере с использованием программы статистического анализа SPSS 11.0 и Excel.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Анализ и обработка цифровых данных, полученных в результате антропометрии пловцов юношеского возраста и обследуемых, не занимающихся спортом, позволил выполнить сравнительную оценку морфометрических параметров обследуемых и показать индивидуальные особенности развития тела спортсменов.

К базовым параметрам тела относятся габаритные его размеры: длина и масса. Основным индексом оценки предрасположенности обследуемых юношеского возраста к спорту является весоростовой индекс Кетле, показывающий соотношение количества массы тела на сантиметр его длины (таблица 1).

Таблица 1 – Тотальные размеры тела пловцов и обследуемых, не занимающихся спортом

Показатели	Пловцы-юноши (n=11)		Пловцы-девушки (n=12)		Студенты			
					Юноши (n=40)		Девушки (n=40)	
	X	$\pm m$	X	$\pm m$	X	$\pm m$	X	$\pm m$
Длина тела, см	180,4	1,71	172,9	1,37	177,9	0,8	168,1	0,6
Масса тела, кг	75,1	0,97	60,1	1,21	73,6	1,2	60,5	1
Индекс Кетле I, г/см	416,1	2,71	348,3	5,64	414,8	6,49	359,8	5,37
S (площадь поверхности тела), м <sup>2</sup>	1,940	0,02	1,696	0,02	1,900	0,02	1,680	0,02

Наиболее высокие показатели длины тела выявлены у пловцов-юношей и составили  $180,4 \pm 1,71$  см, что превышает значения обследуемых, не занимающихся спортом на 2,5 см ( $p > 0,05$ ). Аналогичные результаты установлены у пловцов-девушек, разница с обследуемыми, не спортсменами составила 4,8 см и достигла уровня значимости ( $p < 0,01$ ). По длине тела пловцы-юноши опережали пловцов-девушек на 7,5 см ( $p < 0,01$ ). Коэффициент рассеивания длины тела в группе пловцов обоого пола не превышал 4 %, что свидетельствует об однородности данной выборки.

Выявлено, что масса тела пловцов-юношей выше показателей обследуемых, не занимающихся спортом на 1,5 кг, пловцов-девушек – сопоставима со средними данными ( $p>0,05$ ). Значимые различия установлены по выраженности массы тела между пловцами-юношами и девушками, и составили 15 кг ( $p<0,001$ ). Вариативность массы тела в группе юношей-пловцов равна 4,3 %, у девушек-пловцов она выше – 7,0 %, что объясняется особенностями развития женского организма.

Результаты исследования показали наличие высокой корреляционной взаимосвязи между длиной и массой тела у пловцов-юношей  $r=0,883$ , у пловцов-девушек она несколько ниже  $r=0,644$ .

Индекс Кетле I у пловцов-юношей составил  $416,13\pm 2,71$  г/см, у пловцов-девушек –  $348,3\pm 5,64$  г/см. Пловцы-юноши превосходят по весо-ростовому индексу обследуемых, не занимающихся спортом на 1,33 г/см. А у пловцов-девушек полученные значения ниже показателей сверстниц не спортсменок на 11,5 г/см. Показатели весо-ростового индекса Кетле I у пловцов-юношей и девушек имели достоверные различия (на 67,8 г/см) ( $p<0,001$ ). Оценка полученных результатов свидетельствует о высоком спортивном уровне пловцов-юношей (выше 400 г/см), в то время как у пловцов-девушек результаты несколько ниже эталонных значений и соответствуют уровню физического развития женщин.

Установлено, что площадь поверхности тела спортсменов-пловцов несколько превышает значения обследуемых, не занимающихся спортом, разница для пловцов-юношей составила  $0,040$  м<sup>2</sup>, а для пловцов-девушек –  $0,016$  м<sup>2</sup> ( $p>0,05$ ). Площадь поверхности тела у пловцов-юношей и девушек различалась на  $244$  м<sup>2</sup> ( $p<0,001$ ), что свидетельствует о разном уровне протекания их обменных процессов [6].

Анализ абсолютных и относительных показателей длин конечностей и их звеньев показал, что по длине верхней конечности и плеча между пловцами и обследуемыми, не занимающимися спортом достоверных различий не обнаружено ( $p>0,05$ ). У пловцов-юношей по длине предплечья различий со сверстниками не наблюдалось ( $p>0,05$ ), у пловцов-девушек выявлены большие ее значения ( $p<0,05$ ). Установлено, что юноши и девушки, занимающиеся плаванием имеют более короткую длину кисти (на 2,0 и 1,4 см соответственно) по сравнению со обследуемыми не спортсменами ( $p<0,05$ ) (таблица 2).

Показатели длины нижней конечности достоверно выше у пловцов-юношей и девушек на 5,8 и 7,0 см по отношению к обследуемым, не занимающимся спортом ( $p<0,01$ ), бедра – на 3,7 и 3,1 см ( $p<0,05$ ), голени – на 2,7 и 2,9 см ( $p<0,01$ ) соответственно. По длине стопы значимых различий не установлено ( $p>0,05$ ). Сравнительная оценка длин конечностей у пловцов-юношей и девушек показала наличие достоверных различий только по длине стопы (на 1,4 см) ( $p<0,01$ ).

Согласно индексной оценке, отношение длины верхней конечности к длине тела у занимающихся и не занимающихся спортом не имело различий, в то время как показатели отношения длины нижней конечности к длине тела

были достоверно выше у пловцов: юношей – на 2,5 %, девушек – на 2,6 % ( $p < 0,01$ ).

Таблица 2 – Показатели длин конечностей и их звеньев пловцов и обследуемых, не занимающихся спортом

Показатели	Значение показателей			
	Пловцы-юноши	Пловцы-девушки	Студенты	
			Юноши	Девушки
Длина верхней конечности (ДВК), см	77,7±1,54	<b>75,2 ±1,12</b>	<b>78,9±0,57</b>	73,2±0,49
Длина плеча, см	<b>33,4±0,91</b>	<b>31,5 ±1,06</b>	33,0±0,41	30,8±0,33
Длина предплечья, см	<b>27,0±0,57</b>	<b>26,8±0,42</b>	26,5±0,39	24,3±0,29
Длина кисти, см	17,4±0,72	16,8±0,37	<b>19,4±0,32</b>	<b>18,2±0,33</b>
Длина нижней конечности (ДНК), см	<b>99,9±1,09</b>	<b>97,3±1,04</b>	94,1±0,75	90,3±0,57
Длина бедра, см	<b>48,3±1,16</b>	<b>45,5±0,98</b>	44,6±0,49	42,4±0,46
Длина голени, см	<b>43,6±0,61</b>	<b>43,3±0,63</b>	40,9±0,47	39,4±0,46
Длина стопы, см	25,8±0,48	<b>24,5±0,29</b>	<b>26,1±0,21</b>	23,9±0,15
ДВК/ДТ, %	43,1±0,61	43,6±0,39	<b>44,3±0,31</b>	43,5±0,27
ДНК/ДТ, %	<b>55,4±0,41</b>	<b>56,4±0,47</b>	52,9±0,40	53,8±0,32

Результаты проведенных нами исследований показали, что длиннотные размеры конечностей у пловцов-юношей и девушек имели высокую внутригрупповую корреляционную взаимосвязь. У пловцов-юношей она установлена между длинной нижней конечности и ДТ  $r=0,760$ , длинной нижней конечности и длинной туловища  $r=0,636$ , длиной бедра и ДТ  $r=0,675$ , длинной бедра и длинной туловища  $r=0,582$ , длинной бедра и длинной нижней конечности  $r=0,920$ , длинной стопы и ДТ  $r=0,581$ , длиной стопы и длинной нижней конечности  $r=0,532$ , длинной верхней конечности и ДТ  $r=0,732$ , длинной верхней и нижней конечности  $r=0,549$ , длиной верхней конечности и длиной стопы  $r=0,895$ , длиной плеча и ДТ  $r=0,743$ , длиной плеча и длиной нижней конечности  $r=0,563$ , длиной плеча и длиной бедра  $r=0,509$ , длиной плеча и длиной стопы  $r=0,762$ , длиной плеча и длиной верхней конечности  $r=0,935$ , длиной кисти и длиной стопы  $r=0,638$ , длиной кисти и длиной верхней конечности  $r=0,606$ .

У пловцов-девушек высокая положительная взаимосвязь установлена между длиной нижней конечности и ДТ  $r=0,625$ , длиной бедра и ДТ  $r=0,573$ , длинной бедра и длинной нижней конечности  $r=0,898$ , длинной верхней конечности и ДТ  $r=0,866$ , длинной верхней и нижней конечности  $r=0,607$ , длиной верхней конечности и длиной стопы  $r=0,536$ , длиной плеча и ДТ  $r=0,883$ , длиной плеча и длиной нижней конечности  $r=0,541$ , длиной плеча и длиной стопы  $r=0,508$ , длиной плеча и длиной верхней конечности  $r=0,980$ , длиной предплечья и ДТ  $r=0,560$ , длиной предплечья и длиной нижней конечности  $r=0,871$ , длиной предплечья и длиной бедра  $r=0,706$ , длиной

предплечья и длиной верхней конечности  $r=0,548$ . Отрицательная взаимосвязь имеется между: длинной нижней конечности и длиной туловища  $r=-0,659$ , длинной бедра и длинной туловища  $r=-0,596$ , длиной предплечья и длиной туловища  $r=-0,565$ , длиной кисти и ДТ  $r=-0,563$ , длиной кисти и длиной нижней конечности  $r=-0,732$ , длиной кисти и длиной бедра  $r=-0,725$ , длиной кисти и длиной предплечья  $r=-0,847$ .

Отсутствие отрицательной корреляции длин конечностей и их звеньев у пловцов-юношей свидетельствует о продолжающихся ростовых процессах, в то время как у пловцов девушек они подходят к завершению и, как следствие имеют отрицательную взаимосвязь.

Плавание, как вид спорта, оказывает влияние не только на изменение длиннотных размеров тела, но и широтных его величин. Ширина плеч у пловцов-юношей ( $46,1 \pm 1,04$  см) и девушек ( $42,3 \pm 1,01$  см) имеет более выраженные значения по сравнению с данными обследуемых, не занимающихся спортом ( $41,2 \pm 0,50$  и  $36,0 \pm 0,53$  см), разница составила 4,9 и 6,3 см соответственно ( $p < 0,01$ ). У пловцов-юношей и девушек выявлены значимые различия по ширине плеч (на 3,8 см) ( $p < 0,01$ ). По ширине таза пловцы-юноши ( $29,0 \pm 1,04$  см) и девушки ( $28,3 \pm 1,01$  см) так же превосходили обследуемых, не занимающихся спортом (юноши – 28,4 см, девушки – 26,9 см) ( $p > 0,05$ ). Величина рассеивания не превышала 10 %.

Показатели отношения ширины плеч к длине тела у пловцов-юношей составили  $0,256 \pm 0,005$ , пловцов-девушек –  $0,246 \pm 0,007$ ; ширины таза к длине тела у пловцов-юношей –  $0,161 \pm 0,004$ , пловцов-девушек –  $0,164 \pm 0,003$ . Результаты индексной оценки указывают, что чем меньше показатель, тем выше пригодность к плаванию. Следовательно, по индексу ширины плеч к длине тела большей пригодностью обладают пловцы-девушки, ширине таза к длине тела – пловцы-юноши.

Установлено, что поперечный диаметр грудной клетки у пловцов-юношей и девушек ( $44,2 \pm 1,10$  и  $39,3 \pm 0,72$  см) значительно выше (на 15,7 и 13,3 см) результатов обследуемых, не занимающихся спортом ( $28,6 \pm 0,67$  и  $26,0 \pm 0,52$  см) ( $p < 0,001$ ). Различия между пловцами-юношами и пловцами-девушками так же достоверны и составили 4,9 см ( $p < 0,01$ ). Сагиттальный диаметр грудной клетки преобладает у пловцов (юношей –  $20,8 \pm 0,40$  см, девушек –  $20,4 \pm 0,49$  см) по сравнению со сверстниками не спортсменами (юноши  $20,2 \pm 0,23$  см, девушки –  $18,3 \pm 0,29$  см): у юношей – на 0,6 см ( $p > 0,05$ ), у девушек – на 2,1 см ( $p < 0,05$ ). Среди спортсменов разного пола значимых различий не обнаружено ( $p > 0,05$ ). Продольно-поперечный указатель грудной клетки у пловцов-юношей в среднем составил  $0,47 \pm 0,01$ , у пловцов-девушек –  $0,52 \pm 0,01$ , у не занимающихся спортом он равен  $0,71 \pm 0,01$  и  $0,70 \pm 0,01$  соответственно, т. е. прослеживается влияние вида спорта на форму грудной клетки. Различия значимы и достоверны ( $p < 0,01$ ).

Наличие корреляционной взаимосвязи широтных размеров тела пловцов-юношей установлено между следующими показателями: шириной плеч и поперечным диаметром грудной клетки  $r=0,965$ , сагиттальным

диаметром грудной клетки и шириной кисти  $r=0,670$ , сагиттальным диаметром грудной клетки и шириной голени  $r=0,772$ , сагиттальным диаметром грудной клетки и шириной стопы  $r=0,588$ , шириной плеча и кисти  $r=-0,620$ , шириной предплечья и бедра  $r=0,600$ , шириной кисти и бедра  $r=0,631$ , шириной кисти и голени  $r=0,660$ , шириной кисти и стопы  $r=0,751$ , шириной голени и стопы  $r=0,817$ .

У пловцов-девушек высокая корреляционная взаимосвязь широтных размеров тела обнаружена между шириной плеч и поперечным диаметром грудной клетки  $r=0,843$ , шириной плеч и сагиттальным диаметром грудной клетки  $r=0,552$ , шириной плеч и таза  $r=0,768$ , шириной плеч и плеча  $r=0,555$ , шириной плеч и бедра  $r=-0,536$ , поперечным диаметром грудной клетки и шириной таза  $r=0,502$ , поперечным диаметром грудной клетки и шириной плеча  $r=0,677$ , поперечным диаметром грудной клетки и шириной бедра  $r=-0,501$ , сагиттальным диаметром грудной клетки и шириной стопы  $r=0,547$ , шириной таза и плеча  $r=0,713$ , шириной плеча и кисти  $r=0,783$ , шириной плеча и кисти  $r=0,682$ , шириной кисти и стопы  $r=0,488$ .

Выявленная положительная корреляционная взаимосвязь свидетельствует о продолжающихся процессах роста широтных размеров тела, в то время как наличие отрицательной зависимости свидетельствует о завершении роста одних параметров по отношению к другим.

К тотальным размерам тела относится окружность грудной клетки. У пловцов-юношей в разные фазы дыхания она в среднем равна: на вдохе –  $110,2 \pm 1,16$  см, на выдохе –  $94,4 \pm 1,52$  см, в покое –  $101,6 \pm 1,23$  см; у пловцов-девушек: на вдохе –  $105,9 \pm 1,64$  см, на выдохе –  $91,2 \pm 1,21$  см, в покое –  $98,1 \pm 1,31$  см, что достоверно выше показателей обследуемых, не занимающихся спортом: юноши –  $100,7 \pm 0,88$  см,  $92,8 \pm 0,85$  см и  $95,3 \pm 0,91$  см, девушки –  $92,2 \pm 0,66$  см,  $85,3 \pm 0,64$  см и  $87,6 \pm 0,61$  см ( $p < 0,05$ ) соответственно. Значимых различий между обследуемыми пловцами разного пола не обнаружено ( $p > 0,05$ ). Во все фазы дыхания коэффициент вариации грудной клетки спортсменов не превышал 4,0-5,4 %.

Установлены значимые различия обхватных размеров таза у пловцов-юношей ( $103,3 \pm 1,42$  см) и пловцов-девушек ( $102,0 \pm 1,47$  см) в сравнении с обследуемыми не спортсменами (у юношей –  $94,8 \pm 0,91$  см, у девушек –  $93,7 \pm 0,78$  см) ( $p < 0,01$ ).

Сравнительный анализ обхватных размеров конечностей и их звеньев у пловцов-юношей и обследуемых, не занимающихся спортом, так же показал наличие достоверных различий, установленных по обхвату плеча верхнего (на 2 см), бедра нижнего (на 3,3 см) и голени максимальный (на 1,7 см) ( $p < 0,05$ ). Значимые различия между пловцами-девушками и их сверстницами, не занимающимися спортом, установлены по обхватным размерам плеча верхнего (на 5,6 см) и нижнего (на 3,5 см), предплечья (на 2,9 см), бедра верхнего (на 2,2 см) и нижнего (на 2,1 см) ( $p < 0,05-0,01$ ). Между спортсменами разного пола не установлено достоверных различий по обхватным размерам конечностей ( $p > 0,05$ ) (таблица 3). Следует отметить, что полученные результаты обхватов тела пловцов – следствие влияния

специальных тренировок, направленных на увеличение мышечного компонента.

Проведенный нами корреляционный анализ обхватных размеров пловцов-юношей показал высокую взаимосвязь между обхватом таза и обхватом предплечья максимального  $r=0,640$ , обхватом таза и обхватом бедра верхнего  $r=0,588$ , обхватом таза и обхватом бедра нижнего  $r=0,587$ , обхватом таза и обхватом грудной клетки  $r=0,704$ , обхватом плеча нижнего и обхватом предплечья максимального  $r=0,731$ , обхватом плеча нижнего и обхватом грудной клетки  $r=0,532$ , обхватом предплечья максимального и обхватом грудной клетки  $r=0,597$ , обхватом бедра верхнего и обхватом бедра нижнего  $r=0,582$ , обхватом бедра верхнего и обхватом грудной клетки  $r=0,536$ , обхватом бедра нижнего и обхватом грудной клетки  $r=0,602$ .

Таблица 3 – Показатели обхватных размеров конечностей пловцов и обследуемых, не занимающихся спортом

Показатели	Значение показателей			
	Пловцы-юноши	Пловцы-девушки	Студенты	
			Юноши	Девушки
Обхват плеча верхний, см	<b>33,3±0,56</b>	<b>32,8±0,83</b>	31,3±0,49	27,2 ±0,27
Обхват плеча нижний, см	28,8±0,60	<b>27,4±0,53</b>	28,1±0,43	23,9±0,21
Обхват предплечья максимальный, см	<b>28,3±0,63</b>	<b>27,0±0,57</b>	27,6±0,33	24,1±0,23
Обхват бедра верхний, см	57,8±0,79	<b>57,1±0,61</b>	<b>58,1±0,69</b>	54,9±0,59
Обхват бедра нижний, см	42,2±0,54	<b>42,7±0,59</b>	<b>45,5±0,82</b>	40,6±0,50
Обхват голени максимальный, см	37,4±0,34	<b>36,5±0,69</b>	<b>39,1±0,52</b>	35,9±0,32

Наиболее выраженная корреляционная взаимосвязь у пловцов-девушек выявлена между обхватом плеч и обхватом плеча верхнего  $r=0,808$ , обхватом плеч и обхватом бедра верхнего  $r=0,506$ , обхватом плеч и обхватом голени максимальным  $r=0,717$ , обхватом таза и обхватом бедра верхнего  $r=0,491$ , обхватом таза и обхватом бедра нижнего  $r=0,506$ , обхватом таза и обхватом грудной клетки  $r=0,671$ , обхватом плеча верхнего и обхватом бедра верхнего  $r=0,577$ , обхватом плеча верхнего и обхватом голени максимальным  $r=0,706$ , обхватом плеча верхнего и обхватом грудной клетки  $r=0,618$ , обхватом плеча нижнего и обхватом предплечья максимального  $r=0,819$ , обхватом плеча нижнего и обхватом голени максимальным  $r=0,676$ , обхватом бедра верхнего и обхватом голени максимальным  $r=0,544$ .

Наличие высокой корреляционной взаимосвязи обхватных размеров тела свидетельствует об увеличении прироста мышечной и жировой массы в соревновательном периоде спортивной подготовки, однако узнать какой из этих компонентов преобладает в росте возможно только после их оценки.

Важным показателем морфометрической оценки пропорций тела пловцов, уровень проявления которого зависит от пребывания спортсменов в специфической водной среде, является оценка жирового компонента [1, 8].

Степень развития жиросотложения определялась по толщине подкожно-жирового слоя на плече, предплечье, бедре, голени, под нижним углом лопатки, на животе справа и сверху от пупка (таблица 4).

Результаты исследования показали, что пловцы-юноши и девушки имели меньшую толщину жировых складок, чем обследуемые, не занимающиеся спортом, однако вариативность признака у спортсменов была высокой – от 15 до 38 %. Наибольшие показатели жира у спортсменов отмечаются в области задней поверхности плеча, в верхней и нижней трети передней поверхности бедра, наименьшие – у подмышечного края, на середине передней поверхности плеча и в верхней трети задней поверхности голени. У обследуемых, не занимающихся спортом, толщина кожно-жировых складок выше аналогичных показателей пловцов, так как данный показатель во многом зависит от режима и характера двигательной активности. Исключением является жир на плече и предплечье, его показатели выше у пловцов.

Таблица 4 – Показатели толщины кожно-жировых складок у пловцов и обследуемых, не занимающихся спортом

Кожно-жировые складки	Значение показателей			
	Пловцы-юноши	Пловцы-девушки	Студенты	
			Юноши	Девушки
У подмышечного края, мм	6,5±0,75	6,6±0,57	<b>6,8±0,37</b>	<b>8,5±0,49</b>
На животе сверху справа от пупка, мм	7,8±0,87	8,3±0,67	<b>10,3±0,59</b>	<b>11,8±0,51</b>
У нижнего угла лопатки, мм	8,7±0,82	8,3±0,81	<b>9,7±0,38</b>	<b>10,3±0,53</b>
На середине задней поверхности плеча, мм	9,0±0,72	10,3±1,07	9,0±0,49	<b>13,4±0,60</b>
На середине передней поверхности плеча, мм	<b>6,5±0,57</b>	7,5±0,45	6,3±0,32	<b>9,9±0,56</b>
В верхней трети передней поверхности предплечья, мм	<b>7,2±0,43</b>	<b>7,9±0,64</b>	6,5±0,33	7,6±0,44
В верхней трети передней поверхности бедра, мм	8,2±0,52	9,5±0,87	<b>11,9±0,70</b>	<b>16,3±0,74</b>
В нижней трети передней поверхности бедра, мм	7,2±0,32	10,3±0,69	<b>10,8±0,50</b>	<b>14,5±0,59</b>
В верхней трети задней поверхности голени, мм	7,2±0,35	7,7±0,54	<b>9,3±0,61</b>	<b>11,8±0,49</b>

Достоверные различия между пловцами-юношами и их сверстниками не спортсменами, установлены по жиру на животе, на бедре и голени ( $p < 0,05$ );

между пловцами-девушками и их сверстницами, не занимающимися спортом – по выраженности жира у подмышечного края, на животе, на плече, бедре и голени ( $p < 0,05$ ). Между спортсменами разного пола значимые различия установлены только по жиру в нижней трети передней поверхности бедра (на 3,1 мм) ( $p < 0,01$ ).

Корреляционный анализ кожно-жировых складок пловцов-юношей практически не показал наличия внутригрупповой взаимосвязи между выраженностью жира на теле спортсменов. Ее присутствие установлено только между жиром у нижнего угла лопатки и жиром на животе  $r = 0,564$ , жиром у подмышечного края и жиром на плече спереди и сзади  $r = 0,547-0,712$ , жиром на середине передней и задней поверхности плеча  $r = 0,520$ .

У пловцов-девушек выявлена более значимая внутригрупповая взаимосвязь выраженности жирового компонента. Она установлена между жиром у нижнего угла лопатки и жиром на животе  $r = 0,594$ , жиром у нижнего угла лопатки и жиром на плече спереди  $r = 0,777$ , жиром у нижнего угла лопатки и жиром на передней верхней поверхности бедра  $r = 0,851$ , жиром на животе и жиром на передней поверхности плеча  $r = 0,691$ , жиром на животе и жиром на передней верхней поверхности бедра  $r = 0,536$ , жиром на середине передней и задней поверхности плеча  $r = 0,530$ .

Более выраженная корреляционная взаимосвязь показателей кожно-жировых складок пловцов-девушек свидетельствует о его равномерном распределении на теле спортсменок, что в значительной степени связано с видом спортивной деятельности.

*Выводы.* Выявлено, что более высокие показатели длины и массы тела имели квалифицированные пловцы-юноши и девушки по сравнению с обследуемыми, не занимающимися спортом. Между пловцами разного пола установлены значимые различия в выраженности тотальных размеров тела ( $p < 0,0001$ ). Установлено, что для занятий плаванием отобраны более высокорослые спортсмены. Оценка весо-ростового индекса свидетельствует о высоком спортивном уровне пловцов-юношей (выше 400 г/см), в то время как пловцы-девушки соответствовали уровню физического развития женщин.

Полученные результаты не показали расхождений в длине верхней конечности между обследуемыми группами, однако были выявлены межзвеньевые различия. Пловцы-юноши и девушки имели более длинные нижние конечности по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом, с преобладанием длины бедра и голени. Большие обхватные и широтные размеры конечностей и их звеньев установлены у пловцов ( $p < 0,05$ ), в то время как выраженность жира была выше у обследуемых не спортсменов ( $p < 0,05$ ). Достоверных различий между пловцами разного пола по исследуемым величинам не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

Оценка корреляции морфометрических показателей пловцов-юношей и девушек свидетельствует о наличии высокого уровня внутригрупповой взаимосвязи длиннотных, обхватных и широтных размеров, в то время как взаимосвязь кожно-жировых складок на теле пловцов была снижена.

## Литература

1. Выборная К.В. Особенности распределения подкожной жировой ткани и содержания жирового компонента тела у юных пловцов/ К.В. Выборная, И.В. Кобельникова, А.И. Соколов, С.В. Лавриненкова, Д.Б. Никитюк // Современные вопросы биомедицины. – 2018. – С. 21-30.
2. Гржибовский А.М. Корреляционный анализ / А.М. Гржибовский // Экология человека. – 2008. – С. 50-60.
3. Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко // Волгоградская государственная академия физической культуры. – 2012. – С. 139.
4. Дорохов Р.Н. Характер распределения жировой массы тела лиц различного возраста мужского и женского пола / Р.Н. Дорохов, В.Н. Чернова, О.М. Бубненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9. – С. 91-96.
5. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс. – 2002. – С. 13-68.
6. Марандыкина О.В. Взаимосвязь антропометрических характеристик и спортивных результатов у студентов-пловцов на различных дистанциях / О.В. Марандыкина // Ученые записки университета спорта П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4. – С. 292-298.
7. Солопов И.Н. Функциональные особенности пловцов обоих полов 15-17 лет различных конституциональных типов / И.Н. Солопов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 4. – С. 136-146.
8. Хорькова А.С. Некоторые физиологические изменения в организме при плавании и его оздоровительное значение / А.С. Хорькова, В.О. Адилев // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – №1 (40). – С. 209-212.

## **ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И ЕГО МЕСТО В СТРУКТУРЕ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Ю.И. Павлова, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент З.В. Васильева  
Кафедры туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования.* Современные люди, живущие в больших городах, ежедневно подвергаются стрессам, неблагоприятной экологической обстановки, а также несбалансированному питанию. Различные современные препараты и витамины не дают нужного эффекта, что приводит к развитию различных заболеваний и старению организма.

Лечебно-оздоровительный туризм представляет собой два направления, в нем можно выделить отдельно лечебный туризм и отдельно оздоровительный.

В чем заключается разница между этими двумя направлениями. Лечебный туризм осуществляется с целью лечения, поправки здоровья, он предполагает нахождение в санаторно-курортных учреждениях. Цель «лечение» выделяется отдельно и в классификации путешествующих лиц, рекомендованной ВТО. Что касается оздоровительного туризма, то здесь целью является профилактика здоровья и отдых. Здесь используются не только медицинские процедуры, но также присутствует организация досуга отдыхающих.

Лечебно-оздоровительный туризм – это отдых, который включает в себя лечение в санаторных условиях. Отдых, проведенный в санаторном учреждении, призван решить проблемы, беспокоящие человека уже на протяжении долгого времени, а также является способом эффективной профилактики и укрепления здоровья. Этот вид туризма по важности, можно назвать главным видом туризма, так как в его основе лежит забота о здоровье человека как главной ценности жизни.

Важнейший принцип санаторно-курортного лечения – его комплексность, т. е. использование разнообразных природных лечебных факторов в сочетании с диетотерапией, физиотерапией, ЛФК, лекарственной терапией и другими методами. Основным природным лечебным фактором является климат. Наряду с климатом используются также минеральные воды и лечебные грязи. Важнейшей задачей проводимого курса лечения и оздоровления является нормализация функций центральной нервной системы, именно она способствует упорядочению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных процессов. В современных учреждениях санаторного характера специалисты широко используют различные методики и комплексные наработки.

В России лечебно-оздоровительный туризм представлен огромным количеством учреждений различного медицинского профиля. Санатории, профилактории, центры бальнеотерапии и дома отдыха располагаются в регионах с благоприятными природными условиями и ресурсами [3]. В последнее время рынок лечебно-оздоровительного туризма претерпевает изменения. Традиционные курорты становятся все более полифункциональными оздоровительными центрами, рассчитанными на широкий круг потребителей. В мире растет число людей, которые хотят поддерживать хорошую физическую форму, и нуждаются в восстановительных антистрессовых программах. В основном это люди среднего возраста не чуждые активному физическому отдыху [1].

*Методика и организация исследования.* В ходе исследования нами были изучены основные технологические особенности организации лечебно-оздоровительного туризма в России. С целью обоснования места лечебно-оздоровительного туризма в структуре туристской деятельности была проанализирована специальная научно-методическая литература. Также применялись такие формально-логические методы, как анализ, синтез, индукция, дедукция и обобщение.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Установлено, что сегодня инфраструктура оздоровительного туризма в России включает около 45 тысяч

здравниц. К ним относятся санатории, профилактории и дома отдыха в различных регионах страны. Программы пребывания в них отдыхающих предусматривают комплексы медицинских процедур и манипуляций, направленных на излечение от конкретных заболеваний. Наряду с медицинским профилем санатории являются прекрасным местом проведения отпуска. Программы пребывания на курортах становятся все более разнообразными

и помимо различных курсов лечения предусматривают проведение всевозможных культурных и спортивных мероприятий. Они предлагают широкий выбор комплексов оздоровительных и восстанавливающих силы услуг [2].

Нами были определены основные технологические особенности лечебно-оздоровительного туризма в России:

- программа оздоровительных туров длительностью не менее 3-х недель (21 день): из-за специфики приема процедур, по 10 процедур, чередующихся между собой, в противном случае, не будет достигнут оздоровительный эффект;

- высокая стоимость туров рассчитана на сегмент состоятельных людей;
- потребители – люди старшей возрастной категории (в моду вошел здоровый образ жизни);

- питание на оздоровительных курортах должно иметь варианты диетических столов;

- основное отличие отечественных санаторно-курортной системы от европейской, состоит в том, что она основана на фундаментальной научной базе, а преимуществом европейских курортов является высокий уровень стандартов обслуживания;

- не подразумевает под собой исключительно услуги медицинского характера, лечение и различные процедуры;

- популярные программы оздоровительных туров включают: общетерапевтическое лечение: «Программы красоты», «Антистресс», «Релакс», «Снижение веса»;

- лечебно-оздоровительные процедуры занимают большую часть в распорядке дня туристов, но у них есть свободное время, которое необходимо организовать. Для этого проводят мероприятия различной направленности и благодаря этому, в рамках лечебно-оздоровительного тура человек может заняться не только решением проблем со здоровьем или профилактикой заболеваний, но и полноценно отдохнуть, отвлечься от проблем, насладиться природой, заняться спортом, побывать на различных мероприятиях.

*Выводы.* Таким образом, благодаря этому, в рамках лечебно-оздоровительного тура человек может заняться не только решением проблем со здоровьем или профилактикой заболеваний, но и полноценно отдохнуть, отвлечься от проблем, насладиться природой, заняться спортом, побывать на различных мероприятиях, познакомиться с новыми людьми и многое другое. Всё это в комплексе позволит человеку не только вылечиться или укрепить здоровье, но и улучшить свое эмоциональное состояние, завести

полезные привычки, попробовать что-то новое, получить заряд бодрости и, по окончании отдыха, вернуться к обычной жизни отдохнувшим и полным сил.

### Литература

1. Ананченкова, П.И. Некоторые аспекты развития медицинского и лечебно-оздоровительного туризма / П.И. Ананченкова, Н.Н. Камынина // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2020. – Т. 28. – № 4. – С. 605-609.
2. Бескостова, А.А. Специальные виды туризма: учебное пособие / А.А. Бескостова, З.В. Васильева. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГАФКСТ», 2019. – 126 с.
3. Губа, Д.В. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис: учебник / Д.В. Губа, Ю.С. Воронов. – М.: Спорт, 2020. – 240 с.

## СОВРЕМЕННЫЕ УСТОЙЧИВЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ: В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

*А.О. Паневина, студент, 2 курс  
Научный руководитель – старший преподаватель Е.М. Шукаева  
Кафедра иностранных языков*

*Актуальность.* Проблема изучения фразеологии в настоящее время весьма актуальна, так как именно в данном разделе языкознания проявляется тесная связь языка с жизнью, историей и культурой общества. Кроме того, фразеология во многом способствует расширению кругозора, углублению коммуникативных навыков учащихся, делает их речь живой, выразительной, эмоциональной. Человек, знающий фразеологию родного языка, умеющий ею пользоваться, обычно легко излагает мысли. Изучение фразеологии языка – это неотъемлемая часть в изучении языка в целом. Данное исследование поможет расширить знания о языке, обогатит речь, поможет уместному употреблению фразеологических выражений, что поспособствует расширению словарного запаса.

*Цель исследования:* вызвать интерес у студентов к использованию фразеологизмов в устной и письменной речи.

*Задачи:* изучить понятие «фразеологизм», ознакомиться с историей возникновения фразеологизмов, дать анализ современным фразеологическим оборотам, провести анкетирование «Анализ речи студентов СГУС с точки зрения употребления фразеологизмов».

*Методы исследования:* изучение литературы, сбор информации, анкетирование, анализ, обобщение результатов.

Фразеологизмы – важная часть словарного запаса любого человека, они формируют языковую картину мира. Известный русский ученый Н.М. Шанский утверждал: «Для тех, кто интересуется историей, культурой своего народа, фразеология – одна из самых увлекательных и занимательных

сфер языка». В нашей жизни много новых и старых фразеологизмов. Используя их, наша речь становится богаче и выразительнее.

Наблюдения над употреблением фразеологизмов представляют богатейший материал для исследования. Изучать фразеологизмы актуально и в культурологическом плане: фразеология несет информацию о народе, ее создавшем, о его обычаях, традициях, ценностях, о его прошлом, настоящем и будущем. Фразеологические обороты нужно знать и правильно использовать всем, кто хочет быть культурным, грамотным, умным и успешным в общении с людьми.

Под фразеологизмом понимается устойчивый оборот речи, свойственный определенному языку и потому дословно не переводимый на другие языки, имеющий самостоятельное значение, которое в целом не является суммой значений, входящих в него слов. Проанализировав все определения понятия «фразеологизм», можно выделить следующие его признаки: 1) устойчивое словосочетание, выражение, оборот речи, языковая единица; 2) обладает самостоятельным, целостным, фиксированным значением; 3) извлекаем из запасов памяти, а не строим заново.

Фразеологизмы, используемые в современном языке, имеют различное происхождение. Одни возникли в далеком прошлом, другие созданы в последние десятилетия. По своему происхождению фразеологизмы можно разделить на следующие группы: 1. Фразеологизмы, происхождение которых связано с историей нашей страны, с обычаями и обрядами наших предков: *на стенку лезть, на (во) всю Ивановскую, бить челом, чин чинном.* 2. Фразеологизмы, возникшие в той или иной профессиональной среде или пришедшие в литературный язык из жаргона: *бить баклуши, попасть впросак, разделать под орех, играть первую скрипку, брать на пушку, втирать очки, ставить на карту.* 3. Выражения, сошедшие со страниц художественных произведений русской и зарубежной литературы и ставшие крылатыми: *медвежья услуга, блоху подковать, как белка в колесе, демьянова уха.* 4. Фразеологические обороты, пришедшие к нам из старославянского языка: *хлеб насущный, блудный сын, нести свой крест, зарывать талант в землю.* 5. Фразеологизмы библейского происхождения: *святая святых, божией милостью, манна небесная, посыпать пеплом голову.* 6. Фразеологические обороты античного происхождения: *яблоко раздора, ахиллесова пята, дамоклов меч.* 7. Заимствованные из других языков: *в своей тарелке, ставить точки над и, синий чулок, буря в стакане воды, потерпеть фиаско, воздушные замки.*

Все фразеологизмы русского языка по происхождению можно разделить на две группы: 1) русского происхождения; 2) заимствованные из других языков.

Фразеологизмы литературного языка, существующего в устной и письменной форме, по-разному используются в разных сферах его применения – в бытовом общении людей друг с другом, в официально-деловых отношениях граждан с учреждениями и учреждений с гражданами, в публицистике, науке и в словесно-художественном творчестве. Одни слова и фразеологизмы употребляются везде. Их называют

общеупотребительными. Другие слова и фразеологизмы используются преимущественно в отдельных сферах. Такие слова и фразеологизмы называют не общеупотребительными. Ограничение употребительности слов зависит от разных причин: принадлежности к профессиональному слою лексики и фразеологии, выпадения слов и фразеологизмов из активного употребления (их устаревание) и др.

«Спортивной фразеологией» мы называем раздел общей фразеологии, характерный для использования в сфере спорта. К этому разделу мы относим фразеологические единицы (далее ФЕ), непосредственно возникающие и функционирующие в спортивном дискурсе. Во-первых, это ФЕ спортивного происхождения – устойчивые выражения из языкового обихода «людей спорта» в широком смысле (спортсменов, тренеров) – именно в сфере профессиональной коммуникации, в т. ч. профессионального жаргона, можно выделить богатый пласт спортивной фразеологии. Во-вторых, ФЕ спортивного дискурса регулярно возникают благодаря спортивным СМИ: *король спорта* (футбол), *королева спорта* (легкая атлетика), *королева автоспорта* (автогонки «Формула – 1»), *ледовый бал* (соревнования фигуристов), *пятнистый друг* (футбольный мяч), *черная таблетка* (шайба), *лучшая подруга вратаря* (штанга ворот), *ведро без дна* (баскетбольная корзина), *рыцарь пяти качеств* (пятиборец), *рыцарь двух качеств* (биатлонист), *ледовый боец* (хоккеист), *двенадцатый игрок* (футбольные болельщики) и мн. др.

Наибольший вклад в общую фразеологию внесли игровые виды спорта: футбол, баскетбол и волейбол, а также отчасти легкая атлетика, бокс и теннис. К этому списку можно также добавить шахматы, фигурное катание и бильярд.

Фразеологизмы, обозначающие спортивные реалии, элементы игры, игровые действия, положения регламента, выполняют номинативную функцию: *желтая майка лидера*, *функциональная яма*, *играть первым номером*, *играть вторым номером*, *оказаться в цейтноте*, *реализовать большинство*, *реализация большинства*, *на удержание счета* (игра, играть), (играть, действовать) *на автомате*, *взять большой шлем*.

Давно вошли в обиход: *мальчики для битья*, *выплюнуть легкие*, *указать (показать) на «точку»*, *(сыграть) «на автомате»*, *кудесники мяча*, *распечатать ворота*, *(игра) группа смерти*, *борьба за выживание* (т. е. за право продолжить участие в турнире), *(громко) хлопнуть дверью* (напоследок) *(выиграть в последнем матче, уже не имеющем турнирного значения)*, *оставить не у дел* (обыграть игрока соперника), *холодный душ* (неожиданно пропущенный гол), *быть в обойме* (быть в основном составе команды) – *выпасть из обоймы* (оказаться вне основного состава), *убойная позиция* (положение игрока перед воротами, удобное для того, чтобы забить гол), *рубиться на поле* (вести жесткую борьбу с соперником), *сбился прицел* (игрок перестал забивать), *сухой счет* (матч, сухая серия).

По своей сути стали терминологическими выражения: *второе дыхание*, *гол престижа*, *на грани фола*, *отбывать номер*, *выездная модель*, *домашняя заготовка* и др.

Таким образом, «спортивная фразеология» не только способствует более глубокому пониманию спорта, привлекает к нему дополнительное внимание, но часто, особенно в последние годы, выходит за рамки спортивного дискурса. Многие фразеологизмы из сферы спорта активно используются, например, в общественно-политическом и экономическом дискурсах, в повседневном языковом обиходе. Так, например, довольно часто встречается фраза нарушить спортивный режим в значении ‘употребить алкоголь, выпить’ не только применительно к спорту, также в языке активно используются такие выражения, имеющее «спортивное» происхождение, например: игра в одни ворота, обязательная программа, прижать к канатам, выбросить полотенце, финишный спурт, взять тайм-аут, играющий тренер и многие др.

У конькобежцев есть выражение «сработать в спину». Это означает, что на прямой конькобежного овала необходимо как можно ближе пристроиться к впереди бегущему спортсмену, тогда, за счет меньшего сопротивления воздуха, удастся набрать максимальную скорость. Одним из самых зрелищных элементов баскетбола является блок-шот. Улучив момент, защитник успевает выпрыгнуть и в полете накрыть мяч, летящий в кольцо. В русскоязычном варианте этот прием давно уже окрестили словом «горшок». Но еще более ценным среди баскетболистов считается «горшок с крышкой». Так в баскетбольном мире говорят, когда мяч в итоге остается в руках у защитника.

В соревнованиях по биатлону для описания ситуации провальной стрельбы используется жаргонное слово «застрелился».

В настоящее время можно отметить постепенный переход жаргонных выражений спортивного характера в более широкий пласт разговорной, часто экспрессивно окрашенной, эмоциональной лексики.

Таким образом, рассмотрев пути происхождения устойчивых выражений, мы пришли к следующим выводам:

- фразеологизмы издавна использовались в речи людей;
- происхождение фразеологизмов связано с традициями, обычаями, ремеслами русских людей;
- многие фразеологизмы пришли в нашу речь из устного народного творчества, литературных произведений, греческой мифологии.

С конца 18 века они объяснялись в специальных сборниках и толковых словарях под различными названиями: крылатые выражения, афоризмы, идиомы, пословицы и поговорки.

После изучения теоретической части, было проведено анкетирование. Цель анкетирования: выяснить, знают ли студенты вуза что такое фразеологизмы, понимают ли они их значение, часто ли используют их в повседневной речи, какие спортивные фразеологизмы знают и употребляют.

В анкетировании приняли участие 40 студентов нашего университета. Мы получили следующие результаты. На вопрос «Знаете ли вы, что такое фразеологизмы?», ответили «да» 95 % опрошенных и только 5 % ответили, что затрудняются с ответом. На вопрос «Используете ли вы фразеологизмы

в своей речи», ответы распределились следующим образом: «да» ответили 40 % респондентов, «нет» – 15 %, «редко» – 45 %. При ответе на вопрос «Приведите примеры используемых вами фразеологизмов (если используете)» студенты привели разные фразеологизмы, например, плыть по течению, валять дурака, душа в душу, повесить нос, как в воду глядел, кот наплакал, не вешать нос, времени в обрез, и нашим, и вашим, и ухом не повел, на скорую руку, мастер на все руки. «Знаете ли вы что такое спортивные фразеологизмы?», большинство опрошенных (40 %) ответили – «да», «нет» – 15 % и «догадываюсь» – ответили 45 %.

На удивление, на вопрос «Какие спортивные фразеологизмы знаете?» студенты написали разнообразные и неповторяющиеся фразеологизмы, например, *попасть в яблочко, одержать верх, в молоко, одной левой, почти девятка, судью на мыло, одержать верх, игра в одни ворота, удар ниже пояса, открылось второе дыхание, сбился прицел, желтая майка лидера, в цейтноте, сухой счет.*

Таким образом, мы выяснили, что подавляющее большинство студентов знают, что такое фразеологизмы и используют их в своей речи. А также анкетирование показало, что некоторые опрашиваемые не знают или лишь догадываются, что такое спортивные фразеологизмы. Из этого можно сделать вывод, что спортивные фразеологизмы все же используются в обычной жизни, но многие люди даже не знают, что эти фразы «пришли» из спортивной сферы.

Мы убедились в том, что большинство опрошенных знают фразеологизмы и считают, что их надо употреблять в своей речи, потому что они делают нашу речь образной, выразительной и эмоциональной. Фразеологизмы являются могучим стилистическим средством меткой и доходчивой передачи мысли. И знание фразеологии, умелое ее использование – неотъемлемая часть речевой культуры человека. Но использовать устойчивые сочетания в речи надо грамотно, чтобы они точно соответствовали содержанию высказывания, его целям, характеру текста. Для этого надо знать значение устойчивого выражения, учитывать его стилистические особенности, знать происхождение.

#### Литература

1. Былкова С.В. Нормы русского литературного языка. – Ростов н/Д, 2014. – 227 с.
2. Шанский Н.М. Фразеология современного русского языка. – 3-е изд., испр. и доп. – М., 2005. – 160 с.

## РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

*А.И. Панова, студент, 4 курс  
Научный руководитель – доцент А.Н. Свири  
Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Актуальность исследования.* Поиск путей роста спортивных результатов в спринтерском беге за счет повышения эффективности тренировочного процесса был и остается актуальной проблемой научных исследований. Принципиальной особенностью современной тренировки является выраженная тенденция к значительному повышению интенсивности специально-силовой тренировочной работы.

*Целью исследования* являлось определение объемов и динамики основных тренировочных средств и средств силовой направленности у бегунов различной квалификации в годичном цикле подготовки.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Изучение, теоретический анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
4. Анализ документов планирования и дневников тренировок.
5. Методы математической статистики.

Аналізу были подвергнуты основные средства спортивной тренировки которые оценивались ежемесячно: силовой направленности, прыжковой направленности и беговой направленности. Для оценки уровня специальной физической подготовленности бегунов на короткие дистанции применялись следующие испытания: бег 30 м с низкого старта, 30 м с ходу, бег 300 м, прыжок в длину с места, приседания со штангой, рывок штанги и взятие штанги на грудь.

*Результаты исследования.* Общий суммарный объем упражнений с отягощением за 11 месяцев у спортсменов 3-2 разрядов составил 105,8 тонны. Наибольшие объемы выполнены в январе 15,9 % и в апреле 12,8 % от суммарного годового объема. Аналогично происходит распределение объемов упражнений с отягощением у спортсменов 1р-КМС, в декабре объем выполненной работы составил 21,9 %, в апреле – 13,6 % от годового объема. Суммарный годовой объем у спортсменов этой группы составил 138,4 тонны.

Систематическое использование в тренировочном процессе различных прыжков и прыжковых упражнений способствует развитию скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей. В круглогодичном цикле тренировки у спринтеров 3-2 разряда объем прыжковых упражнений составил 6640 отталкиваний. Наибольшие объемы выполнены в декабре и апреле 14,6 % и 12,8 % соответственно, наименьшие зафиксированы в августе –

2,4 % от годового объема. У спортсменов 1р – КМС наибольшие объемы зафиксированы в январе – 15,1 % и апреле – 18,2 %, наименьшие объемы в июле – 2,5 %. Объем прыжковых упражнений за год составил 8940 отталкиваний.

Бег с различной интенсивностью является важной составляющей специальной подготовленности бегунов на короткие дистанции. Объем бега на отрезках до 100 метров с интенсивностью 96-100 %, используемый для развития скоростных способностей, составил 12,7 километров у спринтеров 3-2 разряда и 16,2 километров у 1р – КМС. Наибольшие объемы спортсмены выполняют в мае – 18,2 и 20,1 от годового объема, наименьшие в ноябре – 1,9 (3-2 разряд) и марте – 2,4 % (1р – КМС).

Объем бега с интенсивностью 96-92 %, используемый для развития скоростной выносливости составил у спринтеров 3-2 разряда – 16,5 километров за год. У спортсменов 1р – КМС этот показатель равен 20,7 километров. Наибольший объем у спринтеров 3-2 разряда зафиксирован в июне – 12,6 %, наименьший в декабре – 1,3 % от годового объема. Спортсмены 1р – КМС это средство в наибольшем объеме используют в мае – 31,4 %, в наименьшем в декабре – 2,0 %.

Для развития специальной выносливости в тренировке применяется бег на отрезках свыше 100 метров с интенсивностью 80-91 %. У спринтеров 3-2 разряда его объем составил 17,4 километров, у 1р – КМС – 30,5 километров. Максимальный объем данного тренировочного средства спринтеры различной квалификации выполняют в декабре и апреле – 10,8 - 17,6 и 12,1 и 21,7 соответственно. Наименьший в августе – 3,3 % и 4,7 % соответственно. Так же в тренировке применяется бег с интенсивностью менее 80 %, его объем у спринтеров 3-2 разряда составляет 67,6 километра. Основной объем выполняется в подготовительном периоде с концентрацией в декабре – 15,5 наименьший в соревновательном периоде на уровне 2,0. Спортсмены 1р – КМС это тренировочное средство применяют в объеме 93,6 километров. Наибольший объем приходится на декабрь – 19,8 наименьший на август – 2 % от общего объема за год.

*Выводы.* Результаты проведенных исследований свидетельствуют, что подготовка спринтеров предусматривает «двухпиковый» вариант годичного цикла, в связи с необходимостью участия спортсменов в зимних и летних соревнованиях.

Установлено, что динамика объемов основных средств тренировки у спринтеров имеет следующие особенности: распределение объемов средств силовой направленности в макроцикле происходит неравномерно. Отмечается два пика концентрации объемов нагрузки в 1 и 2 подготовительных периодах и относительно равномерного ее распределения в зимнем и летнем соревновательных периодах у спринтеров 3-2 разряда и 1 разряда – КМС. В динамике объема прыжковых упражнений отмечается резко выраженный прирост данного средства во втором подготовительном периоде у спринтеров 1р – КМС; спортсмены 3-2 разряда в первом подготовительном периоде выполняют больший объем нагрузки данного тренировочного средства,

чем во втором. Распределение объема средств беговой направленности у спринтеров 1р – КМС с интенсивностью 96-100 % имеет два ярко выраженных пика концентрации нагрузки; динамика распределения нагрузки у спринтеров 3-2 разряда носит относительно равномерный характер с концентрацией во втором подготовительном периоде.

### Литература

1. Апанасенко В.К. Технологические аспекты построения тренировочного процесса юных легкоатлетов / В.К. Апанасенко, В.Б. Мандриков // Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях: материалы научно-практической конференции. – Волгоград, 2008. – С. 77-79.
2. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 72 с.
3. Левченко А.В. Анализ опыта построения тренировки в беге на короткие дистанции / Теория и практики физической культуры / Левченко А.В. – 1993. – № 8. – С. 10-13.

## **ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АНИМАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПЛЕКСАХ**

*Н.В. Перевощикова, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.ф.н., доцент А.А. Бескостова  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования.* В формировании и популяризации идей здорового образа жизни важную роль играют массовые физкультурно-оздоровительные спортивные праздники, массовые конкурсы, мероприятия спортивного и рекреационного туризма, а также соревнования, организуемые и проводимые в местах и зонах отдыха населения, как на обширных площадях (улицах, площадках города, парках культуры и отдыха и др.), так и в помещениях (клубах, бассейнах и спортивных комплексах) с привлечением большого числа зрителей.

В последнее время все больше туристских предприятий и спортивно-оздоровительных учреждений стали заботиться о предоставлении такой дополнительной услуги, как анимация.

*Цель исследования* – обосновать разработку анимационной программы в физкультурно-оздоровительном комплексе в рамках проведения спортивно-патриотического праздника.

*Методы исследования:*

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы (анализ, синтез, индукция, дедукция).

*Организация исследования.* Вся исследовательская работа проводилась на базе ФГБОУ ВО «СГУС» на кафедре туризма и спортивного ориентирования, а также МБУ ФОК «Олимп».

*Результаты исследования.* Анимация в туризме рассматривается как деятельность по разработке и предоставлению специальных программ проведения свободного времени. Анимационные программы включают спортивные игры и состязания, танцевальные вечера, карнавалы, игры, хобби, занятия, входящие в сферу духовных интересов. Следовательно, тураниматор – специалист, занимающийся разработкой индивидуальных и коллективных анимационных программ [1].

Анимационная программа – это объединенный общей целью или замыслом план проведения туристских, физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых, познавательных и любительских занятий [3].

Кроме понятия «анимационная программа» часто используется понятие «анимационное мероприятие», которое является составной частью анимационной программы. Например, если мы составляем анимационную программу на день или период, то она включает несколько анимационных мероприятий: спортивные соревнования, вечернюю развлекательную программу, игры на пляже и т. д.

Таким образом, анимационные программы создаются аниматорами для развлечения гостей, восстановления (рекреации) их здоровья.

При разработке программ важно дифференцировать потребителей данных услуг заранее, чтобы учесть возможности и интересы участников и добиться максимального эффекта. Необходимо учитывать:

- возраст участников или зрителей;
- уровень образованности;
- пол;
- этническую принадлежность;
- настроения на момент реализации данной программы и т. д. [1].

В качестве примера применения анимационных программ в физкультурно-оздоровительном комплексе рассмотрим программу, разработанную нами ранее и успешно внедренную в деятельность ФОК «Олимп» Темкинского района Смоленской области.

При разработке анимационной программы на начальном этапе был определен район проведения анимационной программы для обучающихся образовательных организаций в Темкинском районе Смоленской области, исследование проводилось по методике М.В. Виноградовой, З.И. Паниной и А.А. Ларионовой [2], согласно показателям: благоприятный для освоения (2,5-3,0 балла); относительно благоприятный (1,5-2,4 балла); неблагоприятный для освоения (1,0-1,4 балла); показывает, что территория как самого МБУ ФОК «Олимп», так и прилегающая к нему территория села Темкино, благоприятна для туризма и проведения анимационных мероприятий по следующим параметрам: географическое положение региона – 2,5 балла – благоприятное; наличие памятников истории и культуры – 2,5 балла – благоприятно; состояние инфраструктуры туризма – 2,5 балла – благоприятно.

Целью реализации программы, помимо оздоровления и развития спортивных качеств, являлось также патриотическое воспитание детей и молодежи. Воспитательное воздействие культурного наследия родного города становится важнейшим фактором формирования патриотизма. Любовь к своему городу, чувство уважения и причастность к его истории, культуре результат целенаправленной и последовательной деятельности старшего поколения в воспитании достойных наследников. Важным компонентом просвещения и образования является изучение своего родного края, для формирования патриотического отношения к своему Отечеству, повышение значимости исторического наследия России.

В результате исследования был разработан сценарий анимационной программы – спортивно-патриотического праздника в честь Дня Победы для обучающихся образовательных организаций Темкинского района Смоленской области, направленной на формирование у школьников нравственно-патриотических качеств, воспитание любви и уважения к своему народу, к истории страны и своего города, повышение интереса к военной истории, а также создающей условия для более глубокого ознакомления обучающихся с событиями Великой Отечественной войны 1941-1945 годов, связанными с историей нашего региона.

Анимационная программа проводится на базе МБУ ФОК «Олимп», рассчитана на обучающихся 9-11 классов образовательных учреждений.

При организации и создании анимационных программ необходимо составлять сценарий так, чтобы он не был утомительным. Каждый маршрут должен быть завязан на определенной теме: исторический материал, литературный, маршрут по малоизвестным достопримечательностям города, спортивный и т. д.

Участники команд должны быть практически здоровы, не иметь медицинских противопоказаний, а также обладать теоретическими знаниями и практическими навыками по следующим направлениям: военно-историческая подготовка, общефизическая подготовка и строевая подготовка.

Важным аспектом является наличие и усовершенствование материально-технической базы анимационных служб на туристских и оздоровительных предприятиях.

Для эффективной реализации анимационных необходима их правильная организация. В идеале – при предприятии создается анимационная служба (отдел), состоящую из специалистов и имеющую четкую организационную структуру.

К сожалению, немногие туристские, физкультурно-оздоровительные и лечебно-профилактические учреждения могут позволить себе создание полноценной анимационной службы. В большинстве из них один или два человека отвечают за все отделы анимационной службы.

Такая организация труда в современных туристских учреждениях уже архаична, и грамотный руководитель это понимает. Характерными чертами современной анимационной деятельности являются высокий уровень культурно-технической оснащенности, использование современных

анимационных технологий, форм и методов организации и высокий художественный уровень.

Качество анимационной программы связано, как правило, с интересными режиссерскими находками, богатым арсеналом сценографических, музыкальных, пластических, речевых, светотехнических приемов в разработке и реализации анимационных программ.

#### *Выводы.*

1. Анимация – это новое направление в туризме, которое призвано «вдохнуть душу» в туристские программы и тем самым привлечь к ним участников. Разработка и внедрение анимационных программ, способствующих формированию духовности и нравственности школьников, как инновационных форм и методов работы по патриотическому воспитанию учащихся, широкая пропаганда и популяризация физической культуры среди детей и молодежи допризывного возраста, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом является актуальной и своевременной.

2. Спортивные мероприятия с элементами анимационных программ, такие как контрольный туристский маршрут, туристская полоса препятствий, веселые старты и другие, основаны на сплоченности команды, активности, и наличии творческого подхода. В данном случае анимация обеспечивает реализацию специальных режимов, ориентированных на укрепление здоровья, формирование духовных ценностей, нравственности личности, на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений, социально-культурное, экологическое и физическое воспитание человека, поэтому спортивная анимация должна стать неотъемлемой, планируемой частью деятельности физкультурно-оздоровительных комплексов.

#### Литература

1. Булыгина, И.И. Об анимационной деятельности в туристских и спортивно-оздоровительных учреждениях / И.И. Булыгина, Н.И. Гаранин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 63.
2. Виноградова, М.В. Бизнес-планирование в индустрии гостеприимства / М.В. Виноградова, З.И. Панина, А.А. Ларионова, Л.А. Васильева // Бизнес планирование в индустрии гостеприимства: учебное пособие. – М.: Дашков и К, 2008. – С. 30-34.
3. Газаматова, А.А. Анимационные программы как инструмент развития туризма / А.А. Газаматова, Я.И. Никонова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 4-3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13209>. – 19.12.2023.

## НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Ф.А. Петрусев, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент И.М.Силованова  
Кафедра теории и методики футбола, хоккея*

*Актуальность исследования.* В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной подготовленности детей дошкольного возраста [1, 4].

Коробова М.В., Куликова И.В. отмечают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно. Данный факт свидетельствует о необходимости ее совершенствования в плане традиционно используемых и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста [2, 3].

В данном контексте особый интерес представляет применение игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр. Среди спортивных игр футбол является одним из популярных видов двигательной активности детей. Наблюдения показывают, что применение на физкультурных занятиях упражнений с элементами футбола и его разновидностей с детьми дошкольного возраста носят эпизодический характер, либо не используются совсем.

Учитывая состояние данной проблемы, возникла потребность более глубоко изучения влияния физкультурных занятий с применением элементов мини-футбола на развитие детей старшего дошкольного возраста.

*Цель исследования:* совершенствование физкультурных занятий с детьми 5-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях.

*Задачи исследования:*

1. Изучить влияние спортивных игр на развитие детей старшего дошкольного возраста.
2. Выявить особенности владения мячом детьми 5-7 лет.
3. Теоретически разработать и экспериментально обосновать программу проведения физкультурных занятий мини-футболом для детей старшего дошкольного возраста.

*Методы и организация исследования.* В эксперименте приняли участие две группы: экспериментальная – 24 ребенка 5-7 лет – воспитанники дошкольного образовательного учреждения «Подснежник» г. Смоленска и контрольная – 24 ребенка 5-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение «Мальвинка» г. Смоленска. До эксперимента и по его завершению проводилось тестирование, включающее определение уровня физической подготовленности детей.

*Результаты исследования.* Оценка выполнения детьми элементов игры в мини-футбол осуществлялась на основе применения специальных тестов. По результатам теста «Ведение мяча 10 м с обводкой стоек», установлено, что время прохождения контрольного отрезка мальчиками обеих групп достоверно лучше, чем у девочек, что свидетельствует об их различных приоритетах в игровой, двигательной деятельности. Установлено, что для детей 5-7 лет доступными для освоения являются удары по мячу, ведение мяча.

На основе анализа проведенных наблюдений за действиями детей с мячом выявлено, что большинство мальчиков и девочек выполняют ведение мяча по прямой только правой ногой (рисунок 1).

В основном дети при ведении мяча используют либо только внутреннюю сторону стопы, либо сочетание носком и внутренней стороной стопы, что не является рациональным с точки зрения скорости продвижения вперед. Для всех детей данной возрастной группы наиболее удобным способом выполнения удара ногой по мячу является удар носком стопы. Другие способы ударов (подъемом стопы, внешней частью подъема стопы, внутренней частью подъема стопы) детьми практически не используются и составляют 13,7 %.

Данная особенность выполнения движений отражает недостаточное владение навыком, слабым уровнем управления движениями, а так же ограниченностью использования всего потенциала движений ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.



Рисунок 1 – Способы ведения мяча ногами детьми 5-7 лет (%)

*Условные обозначения:* 1 – ведение мяча по прямой правой ногой; 2 – ведение мяча по прямой левой ногой; 3 – поочередное ведение мяча правой и левой ногой

Особенностями выполнения ударов является прямолинейность выполнения движений по отношению к направлению выполнения удара. В структуре двигательного действия нет слитности, присутствует рассогласованность движений различными звеньями опорно-двигательного

аппарата. Дети не учитывают при ведении силу ударов по мячу, собственную скорость перемещения и мяча в пространстве.

На основе данных, полученных на этапе констатирующего педагогического эксперимента разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий мини-футболом для детей экспериментальной группы.

Классификация физкультурных занятий с применением элементов игры в мини-футбол представлена на рисунке 2.

В зависимости от задач, в содержание различных частей занятия включались упражнения на освоение, закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий. Основным средством, формой и методом являлась игра. Использовались различные подвижные игры и игровые ситуации, адаптированные для освоения футбольных упражнений.

Все упражнения были разбиты на 5 блоков, которые включали: упражнения на развитие «чувства мяча»; упражнения, направленные на обучение ударов различными способами; упражнения, направленные на обучение передачам и остановкам мяча различными способами; упражнения, направленные на обучение ведению мяча различными способами; обучающие, для ознакомления с новым материалом смешанные, направленные на закрепление двигательных действий вариативные, с использованием более сложных вариантов уже освоенных двигательных действий, комбинированные, направленные на развитие функциональных и двигательных качеств, закрепление и совершенствование игры в мини-футбол.

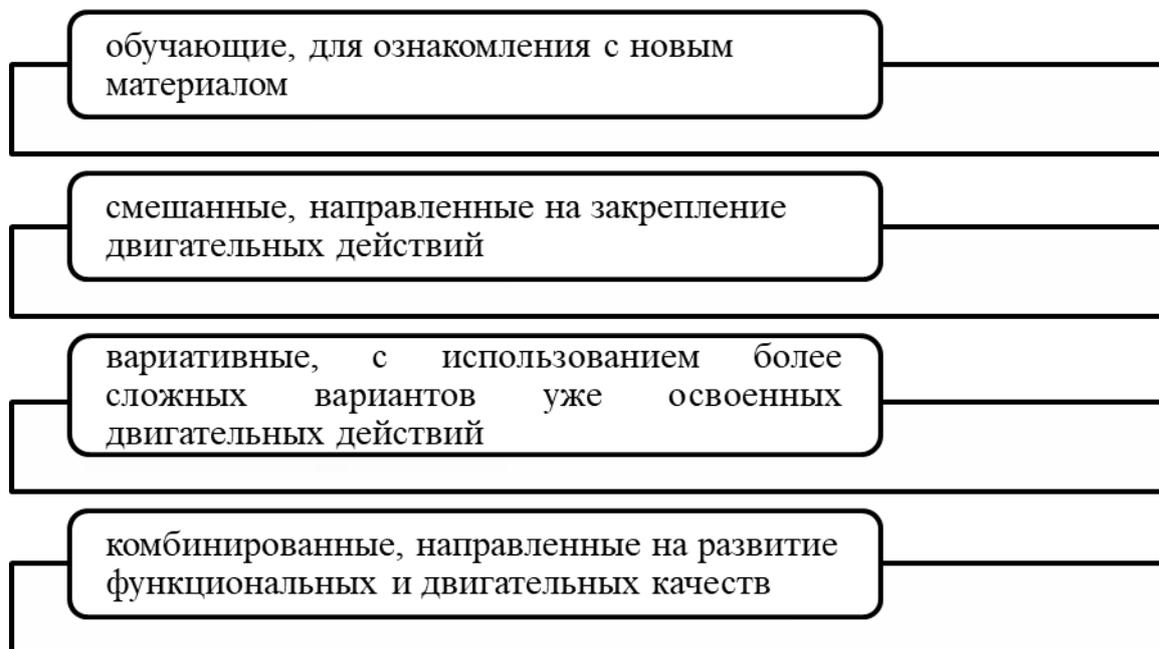


Рисунок 2 – Классификация физкультурных занятий с применением игры в мини-футбол для детей экспериментальной группы

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что у дошкольников экспериментальной и контрольной групп произошло улучшение показателей физической подготовленности.

Следует отметить, что достоверный прирост результатов тестирования наблюдается только в экспериментальной группе.

Установлено, что в беге 10 м дошкольники экспериментальной группы улучшили свои результаты на 0,27 с ( $t=4,03$ ); контрольной – 0,13 с, соответственно.

Аналогичная тенденция прослеживается и в беге на 300 м. Испытуемые экспериментальной группы в данном тестовом упражнении по окончании педагогического эксперимента показали результат на 4,08 с лучше, чем в начале эксперимента, контрольной – 3,17 с, соответственно.

Выявлено, что в челночном беге 3x5 м наблюдается положительная достоверная динамика показателей дошкольников экспериментальной группы, которые улучшили результат в среднем на 0,94 с.

У испытуемых контрольной группы динамика показателей в данном тестовом упражнении менее выражена (0,58 с).

В прыжках в длину с места дети экспериментальной группы продемонстрировали более высокие показатели, чем испытуемые контрольной группы.

После окончания педагогического эксперимента результаты теста «Ведение мяча 10 м с обводкой стоек» детей экспериментальной группы значительно увеличились.

Необходимо отметить, что результаты, показанные мальчиками и девочками по окончании педагогического эксперимента, не выявили достоверно значимых различий. У испытуемых контрольной группы в данном тестовом упражнении зафиксированы незначительные изменения показателей.

Анализ протоколов наблюдений позволил установить, что после проведения эксперимента в опытной группе, где на занятиях использовались элементы игры в мини-футбол, детей осуществляющих поочередное ведение мяча как правой, так и левой ногой увеличилось вдвое, тогда, как в контрольной группе у мальчиков данный показатель увеличился на 13,6 %, у девочек – на 4,8 %.

Установлено, что дети контрольной группы использовали два варианта способов выполнения ведения мяча: внутренней и внешней частью подъема; экспериментальной – внутренней, внешней частью подъема и носком, что свидетельствовало об их более высоком уровне рационального подхода для решения данной двигательной задачи.

Занятия по разработанной программе позволили повысить результативность попаданий в ворота у детей в экспериментальной группе в среднем на 28 %. Точность попаданий составила 85,2 % от общего числа нанесенных ударов у мальчиков и 80,7 % – у девочек. В контрольной группе результативность мальчиков составила 60,2 %, у девочек – 53,6 %. Повышение результатов в специальных тестах у детей экспериментальной группы

обусловлен большей степенью освоения двигательных действий владения мячом и развитием координационных способностей.

*Заключение.* Таким образом, длительный педагогический эксперимент по обоснованию эффективности разработанной программы проведения физкультурных занятий мини-футболом свидетельствуют о существенном улучшении уровня физической подготовленности и владения мячом детей 5-7 лет.

#### Литература

1. Абалян, А.Г. Физкультурно-спортивная активность детей дошкольного возраста / А.Г. Абалян [и др.] // Теория и практика физической культуры. – Москва. – 2022. – № 10. – С. 107-109.

2. Коробова, М.В. Условия организации физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОО / М.В. Коробова // Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал. – Москва. – 2021. – № 7. – С. 57-61.

3. Куликова, И.В. Актуальные формы организации физкультурно-оздоровительной работы / И.В. Куликова [и др.] // Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал. – Москва. – 2021. – № 7. – С.19-28.

4. Курмашева, С.А. Здоровьесберегающие технологии как основной фактор сохранения и укрепления здоровья детей / С.А. Курмашева // Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал. – Москва. – 2022. – № 3. – С. 6-13.

### **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА 800 МЕТРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

*Д.О. Родионенков, студент, 4 курс*

*Научный руководитель – старший преподаватель Е.В. Парфианович*

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Актуальность.* Бег на средние дистанции в современной легкой атлетике является одним из интереснейших видов. Высокая скорость бега, внезапные рывки и перестроения по дистанции, упорная борьба от старта до финиша – все это придает соревнованиям в беге на средние дистанции особую красоту и привлекательность [1].

*Цель исследования* – теоретическое и экспериментальное исследование особенностей подготовки бегунов на 800 метров 16-17 лет в годичном цикле тренировок.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности распределения в годичном макроцикле количественных показателей основных тренировочных средств у бегунов на 800 метров на учебно-тренировочном этапе.

2. Выявить изменения показателей физической подготовленности у бегунов на 800 метров 16-17 лет в годичном макроцикле подготовки.

3. Оценить эффективность применения разработанной методики тренировки у бегунов на средние дистанции на учебно-тренировочном этапе.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания (тесты); антропометрия; видеосъемка; методы математической статистики.

Эксперимент проводился с октября 2022 года по февраль 2024 года на базах ФГБОУ ВО «СГУС» и СОГБОУДО «СШОР им. Ф.Т. Михеенко» г. Смоленска, в эксперименте приняли 20 человек.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Основные изменения состояли в корректировке нескольких мезоциклов в годичном цикле, которые включали в себя аэробные и анаэробные беговые тренировки разной интенсивности. На этапах общефизической и специальной физической подготовки более 60 % тренировочной работы было выполнено в аэробной зоне, в анаэробной зоне интенсивности [2].

Установлено, что средний результат контрольной группы улучшился на 4,4 %, при этом в экспериментальной группе показатели улучшились на 8,9 %. Оценивая полученные данные экспериментальной группы было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

Следует отметить в тесте бег 1000 метров, средний результат экспериментальной группы в данном тесте улучшился на 13,6 %.

Выявлено незначительное улучшение среднего показателя в тесте «Бег на 3000м» у контрольной и экспериментальной групп – 2,1 и 3,9 %, соответственно.

Прирост показателей в тесте Купера экспериментальной группы в данном тесте улучшился на 10,6 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в данном тесте.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, можно отметить, что наибольший прирост результатов в контрольных упражнениях произошел в экспериментальной группе.

Следует отметить, что в течение годичного цикла тренировки незначительный прирост результатов у двух исследуемых групп наблюдается в тесте бег на 3000 метров – 4,3 %, это связано с тем что бег на 3000 метров неспецифичным для бегунов на 800 метров (рисунок 5).

Установлено, что наибольший прирост показателей у экспериментальной группы в беге на 1000 метров – 12,7 %.

Основная тенденция в развитии вида спорта заключается в непрерывном повышении спортивного мастерства, поэтому эффективность той или иной системы подготовки в конечном итоге проверяется результатами соревновательной деятельности спортсменов.

Установлено, что у бегунов на средние дистанции – в беге на 800 метров соревновательный результат улучшился с 2022 года по 2023 год в контрольной группе – 6,3 %, в экспериментальной группе – 8,2 %.

Анализ результатов в контрольных (400 м, 1000 м и 3000 м) и соревновательном (800 м) упражнениях в эксперименте убедительно показал гетерохронность изменений данных показателей в каждой группе спортсменов.

Было выявлено, что повышение спортивных результатов требует рационализации организации процесса специальной подготовки бегунов на 800 метров на учебно-тренировочном этапе.

#### Литература

1. Макаров, А.Н. Значение объема и интенсивности тренировочной работы в развитии выносливости в беге на средние и длинные дистанции: автореферат дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Макаров; МОПИ им. Н.К. Крупской. – М., 1954. – 15 с.
2. Кудинова, В.А. Стратегия многолетней подготовки юных легкоатлетов / В.А. Кудинова // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11. – С. 80-83.

### СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТУРОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ

*О.И. Рябченкова, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н. В.А. Брайцева  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования.* Туризм на сегодняшний день – один из растущих и развивающихся секторов в мировой экономике. Он является связующим звеном мирового единства, ключевым путем для социально-экономического прогресса во всем мире.

На данный момент существует быстрый способ выявления все новых и новых туристских направлений. Все более актуальными становятся туры выходного дня. Если до отпуска еще далеко, а накопившаяся за время работы усталость дает о себе знать, то туры выходного дня – лучший способ отвлечься от трудовых будней и на короткий промежуток времени окунуться в совершенно другой мир, внести немного разнообразия в повседневность жизни, не отходя, при этом, от важных дел.

Данный вид туризма включает поездки со всей семьей, с компанией друзей, с коллегами, или даже романтические прогулки с любимым человеком. Туры выходного дня идеально подходят, чтобы отпраздновать день рождения или юбилей компании [1]. Увеличение нагрузки на человека во время рабочей недели, желание интересно провести выходные делает все более популярными туры выходного дня. В этом и выражена актуальность выбранной нами темы.

*Цель исследования* – выявить особенности организации туров выходного дня.

*Методы исследования.*

– изучение и анализ научно-методической литературы;

– формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

*Организация исследования.* Вся исследовательская работа проводилась на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования Смоленского государственного университета спорта.

*Результаты исследования.* Туризм в современном мире представляет собой очень многогранное явление. Наиболее распространенной классификацией туризма является его деление на виды, которые приведены в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что туризм представлен большим разнообразием форм и видов. Туры выходного дня относятся к классификации, выполненной на основе разделение туристов по продолжительности поездки. По продолжительности поездки выделяют краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный туризм.

Кратковременный туризм (туризм «выходного дня») предусматривает пребывание людей в туристской поездке не более трех суток. Он относится к форме массового туризма, в него вовлечены широкие слои населения. С самого начала туры выходного дня по России, автобусные и однодневные туры, предназначались для деловых людей, которым сложно выбраться на отдых даже на неделю. Именно поэтому туры на выходные стали пользоваться популярностью [2].

Таблица 1 – Виды туризма

№	Критерии	Виды
1	по национальной принадлежности	внутренний туризм; въездной туризм; выездной туризм
2	в зависимости от цели поездок	рекреационный; лечебно-оздоровительный; познавательный; деловой; спортивный; этнический; религиозный; транзитный; образовательный
3	от способа организации	организованный; неорганизованный туризм
4	по продолжительности путешествий	краткосрочный; среднесрочный; долгосрочный
5	по использованию транспортных средств	Железнодорожный, авиационный, теплоходный / водный (морской и речной), автомобильный, автобусный, велосипедный, с использованием иных средств передвижения
6	по интенсивности посещения	постоянный, сезонный
7	от возрастной категории туристов	детский, молодежный, лиц среднего возраста, лиц третьего возраста
8	по источникам финансирования	коммерческий; социальный

Отсюда можно сформулировать определение туров выходного дня, под которым понимают путешествия туристов на выходные,

продолжительность которых составляет до 3-х дней с целью получить полноценный отдых, эмоциональную разрядку и новые впечатления.

Туры выходного дня могут быть классифицированы по основным видам отдыха на следующие категории: активные, семейные, познавательные, событийные, экологические и др.

Говоря о преимуществах и недостатках туров выходного дня можно выделить следующие положения, представленные в таблице 2.

Самый простой способ куда-нибудь отправиться на выходные – обратиться в туристское агентство. Многие компании предлагают пакетные туры выходного дня на разные вкусы и кошельки. Из плюсов – не придется ничего организовывать самим. Из минусов – останется меньше пространства для маневра, особенно если культурную программу тоже организует агентство.

Оптимальный состав компании – до шести человек, которые хорошо знакомы друг с другом. Такое количество людей имеет ряд преимуществ:

- проще ехать в поезде, можно выкупить полное купе или сегмент плацкарта;
- дешевле снимать квартиру с несколькими комнатами (если вы предпочитаете не гостиницы и не хостелы);
- в целом ряде случаев можно заказывать экскурсии для своей группы, не дожидаясь, пока наберется компания незнакомцев;
- в кафе вам будут отдавать большие столики с хорошим расположением;
- если люди давно знакомы, им обеспечено приятное общение.

Другой удачный вариант – ехать парой, им проще договориться о программе.

Таблица 2 – Преимущества и недостатки туров выходного дня

Преимущества	Масса ярких впечатлений за 2-3 дня (например, туры выходного дня в России позволяют не только качественно отдохнуть, но и насладиться природой, отдохнуть от привычных рабочих дел)
	Не нужно брать отпуск, чтобы отправиться в путешествие, бывает достаточно выходных или праздничных дней
	Приятная цена. Стоимость пары дней в новом месте не отразится на семейном бюджете, а пользу принесет заметную
	Долгие сборы не понадобятся. С собой понадобится минимум вещей – этого будет достаточно на выходные
Недостатки	Возвращаться на работу часто приходится прямо из автобуса
	За время поездки удастся ознакомиться не со всеми достопримечательностями. Но это лишь повод отправиться в очередное путешествие новым популярным туром выходного дня

И, наконец, самый мобильный и комфортный для многих вариант – одиночное путешествие. Из преимуществ данного варианта – это отсутствие зависимости от посторонних лиц, с кем необходимо было бы договариваться. Вся программа досуга планируется под свои вкусы. Из недостатков – большая стоимость услуг (например, за номер в гостинице), и возможности ночных или сумеречных прогулок также могут быть небезопасны.

Отдельная разновидность коротких поездок – путешествие на один день. Утром туда – вечером обратно. Преимущества очевидны: можно оставить воскресенье на то, чтобы восстановиться, подготовиться к рабочей неделе, спокойно проанализировать впечатления; не нужно бронировать гостиницу; часть приемов пищи можно запланировать дома (например, ранний завтрак или поздний ужин). Но и недостатки есть – ограниченное время, много логистики, не во все желаемые места можно так поехать.

Как признаются многие путешественники, слишком насыщенная культурная программа может в итоге привести к незапланированным эмоциям, принеся больше усталости, а не радости. Если планируется посещение музеев, целесообразно закладывать не больше двух на один день. Лучше – один крупный и один попроще, легкий для восприятия. Также желательно запланировать прогулку по городу, ее можно оставить на вечер.

*Выводы.* Туры выходного дня приобретают все большую популярность. Это связано с возможностью отвлечься от трудовых будней и на короткий промежуток времени окунуться в совершенно другой мир, внести немного разнообразия в повседневность жизни, не отходя, при этом, от важных дел. Путешествие может длиться от 1 до 3 дней. Туры выходного дня бывают: познавательными (с посещением архитектурных и исторических достопримечательностей края, памятников природы или парков); активными (выезд на природу, катание на квадроциклах или лошадях, сплавы, пешие, лыжные или велосипедные прогулки, квест); паломническими (поездки к святым местам); оздоровительными (пляжный отдых, лечение в санатории, SPA-программы).

#### Литература

1. Иванов, В.Д. Туризм выходного дня / В.Д. Иванов, А.С. Горелик // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2020. – Том 1. – № 1. – С. 30-42.
2. Писаревский, Е.Л. Основы туризма: учебник / колл. авт.; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.

# РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ ДЛЯ ОТДЫХАЮЩИХ В РАМКАХ СОЦИАЛЬНОГО ТУРИЗМА

*Д.Н. Рябченков, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент В.А. Брайцева  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования* заключается в том, что в настоящее время вопросы оздоровления и отдыха детей имеют очень важное социальное и экономическое значение, являясь показателем уровня жизни населения и показателем развития региона. Детский социальный туризм, помимо удовлетворения потребности в отдыхе и оздоровлении, выполняет функции профилактики правонарушений, предотвращения безнадзорности и беспризорности, социальной поддержки детей и подростков. В связи с этим Правительство РФ и администрации регионов рассматривают детский социальный туризм как приоритетное направление своей деятельности.

Спортивно-оздоровительный туризм направлен на физическое и психологическое восстановление, а также оздоровление [1].

Региональными администрациями проводится целый ряд широкомасштабных мероприятий по организации оздоровления детей как в летний период, так и круглогодично.

Таким образом, разработка программы практических занятий по спортивно-оздоровительному туризму для отдыхающих в рамках социального туризма имеет актуальное значение.

*Цель исследования* – разработать программу практических занятий по спортивно-оздоровительному туризму для отдыхающих в рамках социального туризма.

*Объект исследования* – физкультурно-оздоровительная деятельность при организации социального туризма.

*Предмет исследования* – практические занятия по спортивно-оздоровительному туризму как форма организации социального туризма.

*Задачи исследования:*

1. Изучить теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма в рамках социального туризма.

2. Разработать программу практических занятий по спортивно-оздоровительному туризму для отдыхающих в рамках социального туризма.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы (анализ, синтез, индукция, дедукция);
- метод опроса (анкетирование);
- специфический метод исследования туризма (исследование туристско-рекреационных ресурсов туристского региона);

- картографические методы исследования (визуальный описательный анализ карты, картометрия).

Вся исследовательская работа проводилась с сентября 2022 года по февраль 2024 года на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» и санатории имени Пржевальского в три этапа.

*Результаты исследования.* При анализе научно-методической литературы было установлено, что спортивно-оздоровительный туризм в рамках социального туризма представляет собой многоплановую деятельность, способствующую духовному и физическому развитию личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями, расходы на который полностью или частично оплачиваются туристу из государственных и частных финансовых источников, предназначенных на социальные нужды.

Социальный туризм можно разделить на следующие виды:

- экономический;
- общественный;
- культурно-познавательный;
- туризм для отдыха [2].

Потребителями услуг социального туризма являются следующие категории граждан: дети, учащиеся, молодежь, студенческая молодежь, малоимущие слои населения, пенсионеры, инвалиды [1].

Для реализации программы практических занятий по спортивно-оздоровительному туризму для отдыхающих в рамках социального туризма нами был выбран санаторий имени Пржевальского, на базе которого Министерство социального развития Смоленской области организует детский оздоровительный отдых.

При разработке плана оздоровительного лагеря нами были включены практические занятия по спортивному ориентированию, спортивному туризму, краеведению, а также первой помощи. В конце смены было проведено спортивное мероприятие – туристский слет, с целью закрепления приобретенных навыков.

Так практические занятия по спортивному ориентированию включали в себя теоретический блок (изучение понятия спортивная карта, условные знаки, компас, направление сторон света) и практический блок (учебная дистанция по выбору, состоящая из 5-9 контрольных пунктов, в зависимости от возраста участников (рисунок 1).

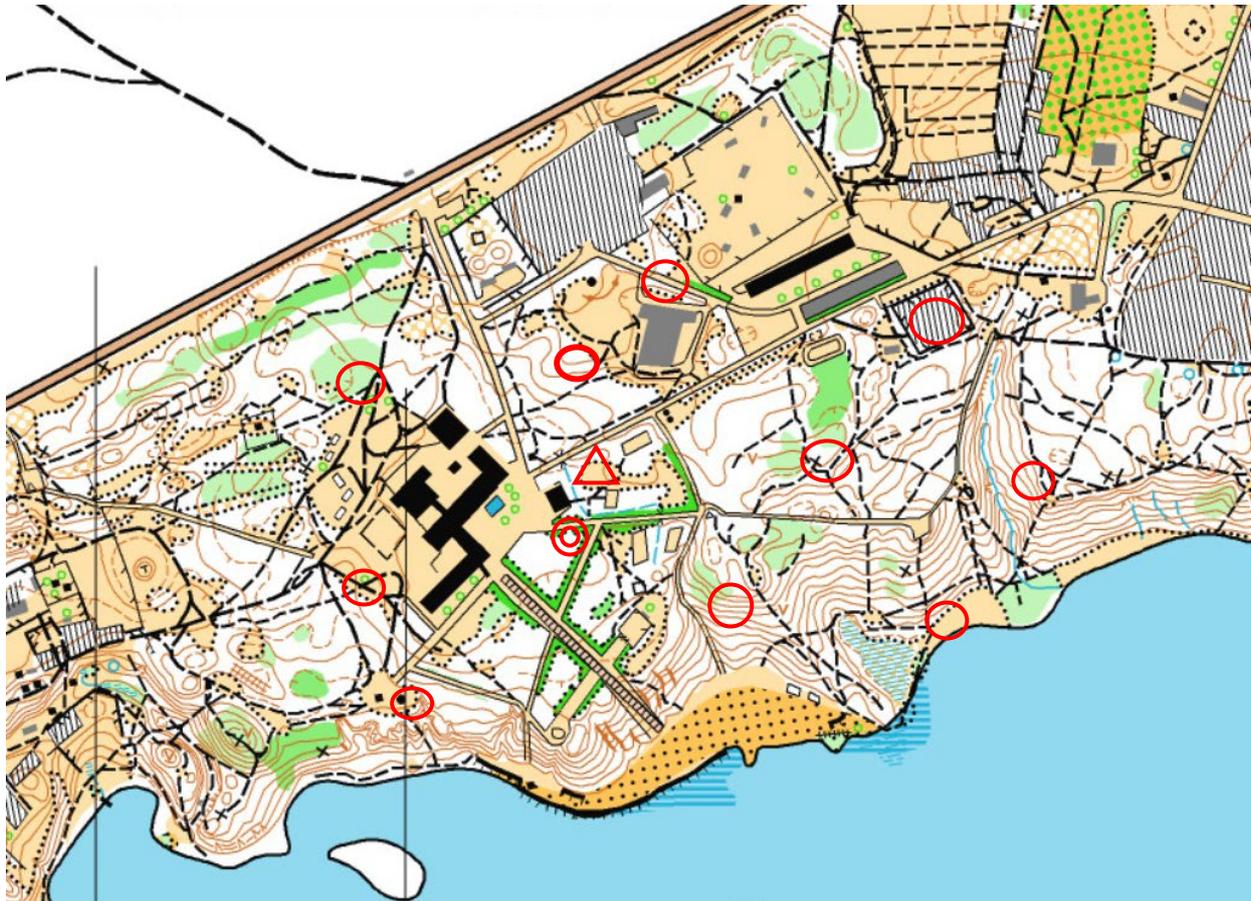


Рисунок 1 – Дистанция по ориентированию по выбору

Практические занятия по спортивному туризму включали в себя 5 этапов преодоления препятствия в природной среде (рисунок 2): переправа по бревну, горизонтальный и вертикальный маятник, преодоление гати, параллельные перила.

Практические занятия по краеведению состояли из 2 блоков: теоретический (решение тестовых заданий на знание родного края (таблица 1) и практический (выполнение поделки из природного материала и подручных средств).

Практические занятия по первой помощи включали в себя: оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения; оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах; транспортировка пострадавших.

С целью закрепления приобретенных навыков было проведено итоговое спортивное мероприятие – туристский слет, в котором участникам предлагалось пройти дистанцию в заданном направлении с помощью спортивной карты и компаса. На каждом контрольном пункте участники выполняли задания, предусмотренные программой туристского слета.

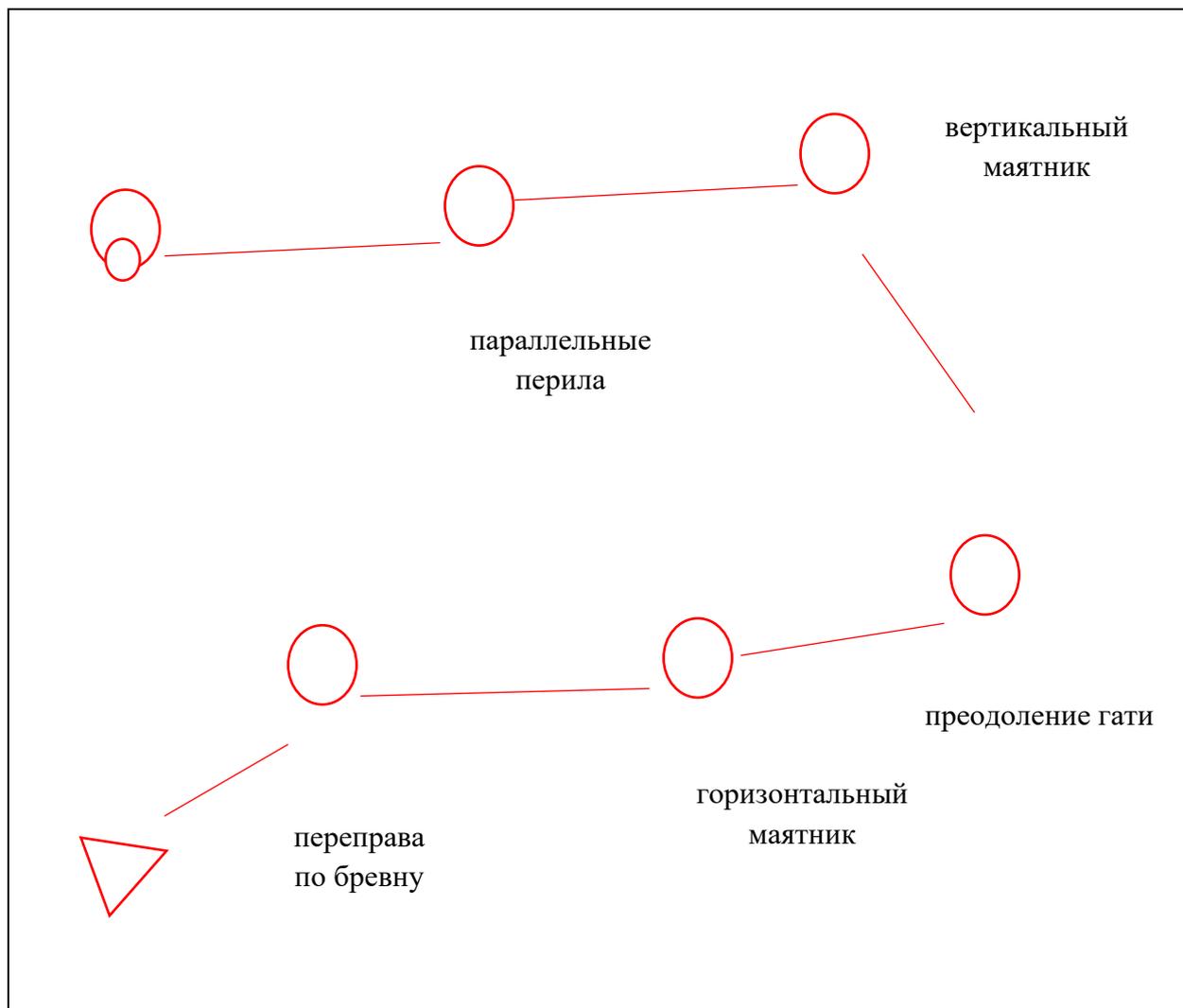


Рисунок 2 – Схема полосы препятствий

*Выводы.*

1. Основная особенность спортивно-оздоровительного туризма в рамках социального туризма в отличие от других видов – это источник финансирования, которым являются государственные и муниципальные средства на социальные нужды, соответствующие средства частных, корпоративных, государственных, смешанных предприятий и организаций, благотворительных фондов. Так социальный туризм является эффективным средством социальной защиты малоимущих граждан и, в какой-то мере, для борьбы с бедностью.

Таблица 1 – Задание по краеведению

Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
Задание 1. Каждой команде знатоков будет задано 6 вопросов, на которые надо дать ответ в течение 4 мин. Участники команды могут совещаться.		
Какая река протекает в Смоленске?	Как называют жителей города Смоленска?	Назовите имя архитектора Смоленской крепости.
Сколько площадей есть в нашем городе? Назовите их.	Назовите центральную площадь города, где проводятся митинги,	Чье имя носит центральный парк культуры и отдыха?

	демонстрации и парады.	
Как называется башня крепостной стены, в которой расположен музей «Смоленск – щит России»?	Как называется старинный сад в центре города?	На каком памятнике можно увидеть герб Смоленска?
На какой улице находится Смоленский Государственный театр драмы имени Грибоедова?	Чье имя носит центральная детская библиотека?	Какое почетное звание носит наш город?
Как называется место, в котором расположен музей Великой Отечественной войны?	Сколько башен имела крепостная стена, когда ее построили?	Сколько башен смоленской крепостной стены сохранилось до наших дней?
Сколько средних школ в Смоленске?	Сколько мемориальных комплексов «Вечный огонь» есть в нашем городе?	Возле какого монастыря находится памятник Авраамью Смоленскому?
Задание 2. Каждой команде раздаются карточки с описанием памятников. Через одну минуту капитаны должны подойти к столу с фотографиями и выбрать изображение того памятника, о котором говорится в описании.		
«Он стоит, устремив взгляд на запад, откуда в любую минуту могут появиться враги. За его спиной спадают с плеч складки широкого плаща. На ногах высокие ботфорты. Правая рука сжимает боевое оружие».	«Этот памятник находится на одной из улиц нашего города. Фигура человека в современном костюме и в очках опирается на ствол молодой сосны. Он стоит возле Дома работников просвещения (Дома учителя)».	«Этот памятник уникальный. Наш знаменитый земляк сидит перед макетом своего прекрасного творения. Само творение в натуральную величину украшает город Новгород. В своем произведении наш знаменитый земляк воспеваает историю России».

2. Разработка программы практических занятий по спортивно-оздоровительному туризму для отдыхающих в рамках социального туризма позволит разнообразить программу отдыха, привить необходимые жизненно-важные навыки нахождения в открытой природе, повысить мотивационно-ценностное отношение к занятиям физкультурной и спортивной направленности, восстановлению физических и духовных сил подрастающего поколения.

#### Литература

1. Соболев, С.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / С.В. Соболев, В.М. Пашкевич, Н.В. Соболева [и др.]: Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма. – Красноярск: СФУ, 2021. – 180 с.
2. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2023. – 316 с.

## **КРИТЕРИИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТХЭКВОНДИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Д.А. Селезнева, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., профессор Д.Ф. Палецкий  
Кафедра теории и методики спортивных единоборств*

*Актуальность.* На современном этапе развития спорта происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в подготовке спортивного резерва. В сложившейся ситуации, возникает необходимость в тщательном изучении всех составляющих спортивной подготовки спортсменов, где главное место отводится эффективному отбору и своевременному определению спортивной пригодности.

Проблема определения спортивной пригодности существует как в нашей стране, так и за рубежом. Многие ее теоретические и методические аспекты рассмотрены целым рядом авторов (М.С. Бриль, В.П. Филин, Е.Б. Сологуб и др., 2000; С.Д. Неверкович, 2003; Е.Б. Таймазов, С.Е. Бакулев, 2005; В.П. Губа, 2008; Л.К. Серова, 2011; В.П. Строшков, Н.Т. Строшков, 2011 и др.).

Но, несмотря, на разработанность отдельных положений проблемы какой-либо целостной системы определения спортивной пригодности детей в тхэквондо до сих пор не существует. Дети и подростки записываются в спортивные секции в зависимости от места жительства, под влиянием друзей и по желанию родителей. Следствием этого становится то, что многие из детей занимаются «не своим» видом спорта, тратят годы иногда впустую.

Несмотря на это, за последние годы в ДЮСШ произошло значительное снижение возраста детей, допускаемых к занятиям по ударным единоборствам, что, по-видимому, объясняется стремлением детей защитить себя в опасных жизненных ситуациях, но в то же время недостаточно экспериментально опосредованно. Учебно-тренировочные занятия в тхэквондо начинаются нередко с 6-7 летнего возраста. В связи с отсутствием соответствующих методических разработок занятия имеют слишком специализированный характер, не способствуют общему физическому развитию детей и подростков, могут привести к различным заболеваниям и травмам, и не позволяют определить одаренных ребят, которые могли бы с успехом продолжить спортивную карьеру в ударных единоборствах. Это усугубляется отсутствием научно обоснованных единых критериев отбора для юных тхэквондистов, особенно девочек.

Все эти обстоятельства делают особо актуальным исследование проблем отбора юных тхэквондисток, определения его организационно-методических особенностей на этапе начальной подготовки детей с учетом психики и физиологических особенностей девочек.

Столь же важную роль в отборе играют закономерности формирования двигательной функции детей школьного возраста. Ряд специалистов считает, что в процессе отбора существенное значение имеет диагностика задатков

способностей, а не двигательных навыков и умений индивида, в связи с чем необходимо использовать высокий исходный уровень прогностически значимых характеристик, а также темпы прироста физических качеств и двигательных способностей (М.С. Бриль, В.П. Филин, 1982; П.З. Сирис, 1983; В. Шапошникова, 1984; Н.Ж. Булгакова, 1986; А.А. Гужаловский, 1986; Б.А. Никитюк, Б.И. Коган, 1989; Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов, 1999; Е.Б. Сологуб, 2000; В.Б. Зелеченок, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, 2000; Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко, 2001 и др.).

Исследования, предпринятые за последние десятилетия, позволили разработать методики отбора, сыгравшие положительную роль в деле подготовки спортивных резервов во многих видах спорта (М.С. Бриль, 1980; Г.С. Таманян, 1984; Н.Ж. Булгакова, 1986; Д.В. Соболев, 1998; В.П. Строшков, 2011.)

Большой интерес к данной проблеме объясняется бурным ростом спортивных результатов и настолько высоким их уровнем, что приблизиться к ним и превзойти этот уровень может далеко не каждый. Отсюда возникает проблема поиска физически одаренных детей, которые могли бы показывать высокие спортивные результаты в условиях жесткой конкурентной борьбы, являющихся характерной особенностью современного спорта.

Анализ современного состояния проблемы спортивного отбора показывает, что в углубленном изучении нуждаются следующие аспекты: разработка надежных критериев оценки перспективности юных спортсменов на ранних этапах подготовки, своевременное распознавание индивидуальной одаренности возраста спортивной специализации в избранном виде спорта, выявление структуры специальных способностей и совершенствование методики отбора юных спортсменов с учетом наиболее значимых модельных показателей высококвалифицированного тхэквондиста.

Научные исследования показывают, что эффективность отбора повышается после предварительной подготовки в избранном виде спорта. Например, С.Е. Бакулев (2005) отмечает, что большинство ошибок в процессе отбора юных тхэквондистов возникает в связи с неправильным прогнозированием. Прогнозирование соревновательной деятельности в единоборствах будет успешным, если в комплексе будут изучены врачебно-физиологические, анатомо-антропологические, педагогические и психологические показатели юных спортсменов (Г.В. Кургузов, 1989; Н.Д. Граевская, 1996; Б.А. Никитюк, 1997; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2004; А.В. Гаськов с соавт., 2010 и др.).

Представление об актуальности темы, степени ее разработанности в научной литературе по теме исследования свидетельствует о существовании объективного противоречия между необходимостью повышения эффективности спортивного отбора юных тхэквондистов на начальном этапе подготовки, с одной стороны, и недостаточной организационно-методической обеспеченностью данного вопроса с другой.

С учетом содержания этого противоречия нами была сформулирована *проблема исследования*: Каковы организационно-методические особенности

методики, повышения эффективности отбора юных юных тхэквондисток в группы начальной подготовки ДЮСШ и спортивные клубы.

*Цель исследования:* теоретически и экспериментально обосновать структуру и содержание комплексного отбора юных спортсменок в учебно-тренировочные группы на основе учета физического развития и физической подготовленности.

*Объект исследования:* процесс спортивного отбора юных тхэквондисток.

*Предмет исследования:* структура и содержание комплексного отбора юных тхэквондисток в группы начальной подготовки.

*Гипотезой исследования* послужило предположение о том, что эффективность спортивного отбора в группы начальной подготовки повысится, если разработать и реализовать методику, основанную на построении профилей физического развития и физической подготовленности юных тхэквондисток.

В работе были поставлены следующие *задачи исследования:*

1. Выявить уровень разработанности проблемы спортивного отбора в тхэквондо на основе анализа и обобщения научно-методической литературы.
2. Определить особенности физического развития и физической подготовленности юных тхэквондисток 9, 10, 11, 12 лет.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику отбора юных спортсменок в группы начальной подготовки.

*Научная новизна исследования:* заключается в получении новых данных о физическом развитии и физической подготовленности юных тхэквондисток различного возраста и разработки методики их комплексного отбора в группы начальной подготовки.

– установлено, что эффективность отбора существенно повышается при использовании информативных критериев, к которым могут быть отнесены показатели общей и специальной физической подготовленности;

– установлено, что применение предложенной и апробированной методики позволяет более оперативно осуществлять комплексную оценку различных сторон подготовленности юных тхэквондисток при отборе в группы начальной подготовки.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что разработанная и научно обоснованная методика отбора юных тхэквондисток в группы начальной подготовки способствует дальнейшему совершенствованию системы спортивного отбора в тхэквондо.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что основные полученные научные положения и выводы работы способствуют совершенствованию процесса выявления более одаренных юных спортсменок, а разработанные практические рекомендации позволяют тренерскому составу более рационально планировать отбор детей в группы начальной подготовки.

Результаты исследования могут использоваться в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондисток в учреждениях дополнительного образования детей, осуществляющих подготовку спортивного резерва по тхэквондо (ДЮСШ, УОР, СДЮСШОР, спортивные клубы).

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивается исходными теоретическими положениями, применением современных методов исследования (теоретический анализ и обобщение, антропометрия, тестирование), адекватных предмету, цели, задачам, всестороннему анализу проблемы, логикой построения и продолжительностью эксперимента, а также возможностью его повторения; репрезентативностью выборки испытуемых; корректной математико-статической обработкой полученных данных.

*Выводы.* Предварительные данные, полученные в ходе выполнения исследования, позволяют констатировать, что уровень разработанности проблемы отбора юных спортсменов в группы начальной подготовки не высок и требует дальнейшего проведения исследований экспериментального характера в данном направлении, особенно это утверждение относится к отбору к начальной подготовке юных тхэквондисток.

Данные М.А. Вершинина (2015), касающиеся критериев отбора в секции тхэквондо на начальном этапе подготовки, требуют дальнейшего научного осмысления и практического экспериментального обоснования.

#### Литература

1. Алыпов, А.Г. Методы исследования готовности к выбору вида спортивной деятельности у подростков / А.Г. Алыпов. – Воронеж: ВАК РФ, 2019. – 154 с.
2. Афанасьева, И.А. Спортивный отбор тхэквондистов с учетом их генетических особенностей и тренируемости / И.А. Афанасьева. – Санкт-Петербург: ГАФК, 2002. – 24 с.
3. Бакулев, С.Е. Анализ мотивационной составляющей в группах начальной подготовки по тхэквондо / С.Е. Бакулев. – Санкт-Петербург: ФБОУ ВПО «Нац. гос. ун-т физ. культ., спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», 2016. – 32 с.
4. Бакулев, С.Е. Зависимость выбранного раздела тхэквондо от типа темперамента у женщин / С.Е. Бакулев. – Санкт-Петербург: ФБОУ ВПО «Нац. гос. ун-т физ. культ., спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», 2018. – 50 с.
5. Вандышев, С.В. Содержание отбора юных тхэквондистов на начальном этапе спортивной подготовки / С.В. Вандышев. – Краснодар, 2016. – 22 с.
6. Вишняков, А.В. Координационная подготовка тхэквондистов с учетом особенностей их возрастного развития / А.В. Вишняков. – Теория и практика физической культуры, 2012. – 9 с.
7. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-18 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*А.А. Семкин, студент, 4 курс  
Научный руководитель – д.п.н., доцент А.В. Родин  
Кафедра теории и методики спортивных игр*

*Актуальность.* В настоящее время баскетбол становится все более зрелищной и быстрой игрой. Произошли большие изменения в правилах проведения соревнований, игровой деятельности. Увеличивается роль защитных действий и атакующих действий игроков, значение использования быстрых тактических схем [5].

Многие исследователи единодушны во мнении, что для осуществления эффективной соревновательной деятельности с учетом современных тенденций возникает необходимость совершенствования системы всех видов подготовки баскетболистов [2, 4].

Несмотря на многочисленные исследования в изученной литературе недостаточно конкретных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса, направленного на развитие спортивной выносливости игроков 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом современного состояния баскетбола, изменившегося за последние годы.

Поэтому тема исследования является актуальной и требует экспериментального обоснования.

*Объект исследования* – тренировочный процесс баскетболистов групп спортивного совершенствования ДЮСШ № 2 г. Смоленска.

*Предмет исследования* – развитие специальной выносливости баскетболистов групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ № 2 г. Смоленска.

*Цель исследования* – оценить эффективность методики организации специальной физической подготовки в области специальной выносливости баскетболистов групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ № 2 г. Смоленска.

*Научная гипотеза.* Предполагалось, что разработанная и научно, практически обоснованная, внедренная в тренировочный процесс методика организации специальной физической подготовки баскетболистов групп совершенствования спортивного мастерства повысит уровень специальной выносливости спортсменов ДЮСШ № 2 г. Смоленска, позволит улучшить скоростно-силовые показатели в соревнованиях, будет способствовать укреплению здоровья обучаемых.

*Задачи исследования.*

1. Изучить показатели специальной выносливости баскетболистов 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ № 2 г. Смоленска.

2. Разработать и обосновать методику формирования специальной выносливости баскетболистов 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ № 2 г. Смоленска.

3. Выявить динамику развития специальной выносливости у баскетболистов 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ № 2 г. Смоленска.

*Методы исследования:* изучение научно-методической литературы, материалов спортивной периодической печати, интернет-источников; опрос (беседа); спортивно-педагогические (контрольное) тестирование спортсменов-баскетболистов; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

*Практическая значимость* заключается в том, что методика формирования специальной выносливости баскетболистов 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ № 2 г. Смоленска позволяет повысить показатели специальной скоростно-силовой выносливости. Разработанную и апробированную методику можно применять при планировании учебных программ по баскетболу для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ и СШОР, а также в качестве методической разработки при подготовке тренеров в спортивных вузах.

*Организация исследования.* Педагогический эксперимент проводился в течение 2 месяцев на базе ДЮСШ № 2 г. Смоленска. Были сформированы две группы юношей 16-18 лет групп совершенствования спортивного мастерства по 10 человек в каждой. Занятия проводились четыре раза неделю. Продолжительность каждого занятия – 2 часа.

**Методика исследования.** Методика предполагает в тренировочном процессе совершенствовать данное качество (специальная выносливость) только в следующей последовательности:

- общая выносливость;
- скоростная и скоростно-силовая выносливость;
- специальная игровая выносливость (прыжковая, координационная).

Применение методики рассчитано на 8 недель. Во время тренировочного процесса в течение 2 месяцев должен быть обеспечен хороший сон, и спортивное питание.

Весь период, в ходе которого проводился педагогический эксперимент, был условно разделен на два мезоцикла (два месяца), которые были разделенные на 4 микроцикла по 2 недели.

На протяжении двух месяцев, на каждом занятии экспериментальная группа в количестве десяти человек выполняла определенный комплекс упражнений по методу круговой тренировки.

Тренировочный комплекс включал:

1. Специализированные упражнения по баскетболу:
  - челночный бег парами с передачей мяча;
  - ведение мяча;
  - броски.

## 2. Общефизические универсальные упражнения:

- прыжки на скакалке;
- выпрыгивания;
- прыжки через скамейку с разворотом;
- беговые задания;
- игровые задания.

*Результаты исследований.* Эффективность предложенной методики выявлялась с помощью проведения контрольных тестов [1, 3], направленных на определение показателей развития специальной выносливости у баскетболистов 16-18 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ № 2 г. Смоленска.

Тест 1: челночный бег 40 с на 28 м. Тест определяет уровень координационной и скоростно-силовой выносливости. Тест 2: бег 600 м. Тест 3: выпрыгивания из глубокого приседа (количество в минуту). Тест определяет уровень прыжковой выносливости.

Таблица 1 – Статистические данные результатов исследования до эксперимента

Показатели	Группы		t
	Экспериментальная	Контрольная	
Тест № 1	185±1,78	182±1,35	4,04
Тест № 2	2,06±0,02	2,05±0,02	0,71
Тест № 3	52±1,97	52±2,27	0

*Критическое значение t-критерия Стьюдента = 4,303, при уровне значимости  $p < 0,05$*

Таблица 2 – Статистические данные результатов исследования после эксперимента

Показатели	Группы		t
	Экспериментальная	Контрольная	
Тест № 1	227±2,51	182±1,14	48,8
Тест № 2	1,53±0,04	2,05±0,02	36,77
Тест № 3	62±2,83	52±1,90	8,84

*Критическое значение t-критерия Стьюдента = 4,303, при уровне значимости  $p < 0,05$*

Результаты полученных данных позволяет утверждать о достоверном улучшении показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной и, следовательно, возможности применения предложенной методики в практической работе.

## Литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин. – М.: Советский спорт, 2012. – 100 с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: монография / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 199 с.
3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО Издательство АСТ, 1998. – 113 с.
4. Платонов, В.А. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Платонов. – М., 1998. – 26 с.
5. Яхонтов, Е.Р. Мяч летит в кольцо / Е.Р. Яхонтов. – Л.: Лениздат, 1984. – 62 с.

### **ДИНАМИКА ОСНОВНОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ У ШПАЖИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЙ ФЕХТОВАНИЕМ**

*А.П. Солдатова, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент М.Д. Чернышева  
Кафедра анатомии и биомеханики*

**Актуальность.** Единоборство спортсменов на шпагах является наиболее распространенным во всем мире среди всех видов фехтования. В первую очередь, это обосновано простотой правил соревнований, делающих данный вид единоборства более понятным и доступным для простого зрителя. Второе – это доступность шпажного фехтования для людей разного возраста, пола, а также людей с заболеваниями и травмами спинального характера, которые выступают в соревнованиях на специальных колясках [1].

Данные обстоятельства приводят к раннему началу занятий фехтованием на шпагах в спортивных школах и клубах [2, 3].

Содержательной стороной учебно-тренировочного и соревновательного процессов является комплекс специализированных приемов и действий, обеспечивающих решение главной цели спортивного единоборства – победу над соперником, посредством маневренности и виртуозного управления оружием, база которых закладывается на начальном этапе занятий [4].

В специальной литературе по фехтованию немного, а порой и противоречиво приводятся данные о применении в соревновательных поединках спортсменов средств единоборства [2], что не позволяет добиваться наибольшей эффективности в вопросах определения и использования целесообразного учебного материала для включения в содержание тренировочных занятий, тем более на начальных этапах начала освоения вида спорта. Хотя и присутствует программный материал, регламентирующий

содержание учебно-тренировочного процесса, но он, как правило, быстро устаревают и не отвечает требованиям текущего времени.

Поэтому актуальным вопросом в исследовательском и организационно-методическом плане является анализ современного состояния динамики соревновательного упражнения на начальном этапе занятий с своевременным внесением корректив в учебно-тренировочный процесс.

*Цель исследования* – объективизация показателей динамики основного соревновательного упражнения в поединках юных шпажистов на начальном этапе занятий фехтованием.

В работе решались следующие *задачи*:

1. Изучить показатели применения главных средств единоборства у юных фехтовальщиков на шпагах 7-12 лет.

2. Определить динамику показателей применения главных средств единоборства у юных фехтовальщиков на шпагах, занимающихся в группах начальной подготовки 1, 2 и 3 годов обучения.

3. Разработать практические рекомендации по формированию основного соревновательного упражнения у юных фехтовальщиков на шпагах 7-12 лет.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных в работе задач, нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение; количественный и качественный анализ показателей технико-тактической подготовленности, методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2022 по апрель 2024 г. на базе автономной некоммерческой организации «Спортивный клуб «Вулкан» (г. Звенигород, Московская область). В исследовании приняли участие 28 юных спортсменов группы начальной подготовки. Всего проанализировано 108 поединков.

*Результаты исследование и их обсуждение.* Состав средств единоборства и показателей применения отдельных разновидностей действий, используемых в соревновательной деятельности юными спортсменами, отзанимавшихся в спортивных школах 1 год, отражены в таблице 1.

В арсенале спортсменов 1 года обучения отмечены все главные средства единоборства, за исключением контрответов. Данное действие весьма редко встречается даже у квалифицированных спортсменов в силу крайне редкого возникновения ситуаций для его применения, связанного с достаточно продолжительным розыгрышем схватки и упорным сопротивлением обоих спортсменов.

Ведущими действиями в соревновательной деятельности у данной категории юных шпажистов являются атаки и контратаки, практически в равных объемах (соответственно, 30 % и 29 %) при средней их результативности (50 % и 55 %). Данное обстоятельство во многом регламентировано сформированной на данный период двигательной структурой действий, отражающей их невысокую техническую подготовленность.

Таблица 1 – Показатели применения главных разновидностей действий в соревновательных боях юных шпажистов зарегистрированные после года занятий фехтованием (%)

Состав средств единоборства	Показатели применения действий	
	Объем	Результативность (успешность)
Атаки	30	50
Контратаки	29	55
Защиты	18	67
Ответы	7	33
Ремизы	14	66
Контрзащиты	2	33
Контрответы	-	-

Выполняемые атаки и контратаки достаточно просты с позиций характеристики их технико-тактического применения.

Защиты с ответами применялись несколько реже (25 %). Это сложная двигательная связка двух действий, во многом зависящая от способности правильно реагировать на нападения оппонента не только выполнением соответствующего номера защиты, обороняющего должный сектор, но и контроля дистанции до нападающего, не позволяющей решать ему проблему нанесения укола.

Соотношение защит и ответов (2:1), указывает на недостаточность сформированности специальных тактических умений, обеспечивающих их успешное выполнение. Как правило, это обусловлено способностями применять различные переключения, например, от защиты к нападению.

Успешность применения защит не опускается ниже 67 %. Это высокий показатель, который определяется во многом качеством выполняемых противниками нападений.

Результативность ответов низка (33 %) и объясняется сложными и долгими переключениями при их выполнении, регламентированными наличием не вполне сформированными соответствующими умениями (переключаться от защиты к нападению), позволяющими противнику применять всевозможные контрмеры. Например, успешные ремизы, успешность которых зафиксирована нами в размере 66 %.

Ремизы использовались юными фехтовальщиками на шпагах достаточно часто (14 %), отражая, как правило, неосознанность их применения. Чаще всего это выглядело как простое инерционное продолжение неудачно выполненного первого нападения. Это отмечено во всех случаях, связанных с продолжением нападения после безуспешных атак, контратак и ответов.

Контрзащиты, явление эпизодическое (2 %) в арсенале начинающих шпажистов, их успешность не превышает 33 %.

Анализ показателей соревновательной деятельности юных шпажистов, занимающихся в спортивной школе два года, показал наметившиеся сдвиги,

как в арсенале средств единоборства, так и в качественных показателях применения действий (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели применения главных разновидностей действий в соревновательных боях юных шпажистов зарегистрированные после двух лет занятий фехтованием (%)

Состав средств единоборства	Показатели применения действий	
	Объем	Результативность (успешность)
Атаки	35	53
Контратаки	26	52
Защиты	18	50
Ответы	8	40
Ремизы	10	58
Контрзащиты	2	45
Контрответы	1	67

В частности, несколько увеличилось число используемых атак (35 %) и их результативность (53 %). Данное обстоятельство является хорошим признаком постепенного формирования специальных технико-тактических умений применять атаки, являющиеся наиболее значимыми в арсенале фехтовальщиков любого вида оружия, возраста и уровня подготовленности.

Отмечено незначительное выравнивание баланса между применяемыми контратаками и защитами. Тоже можно говорить и о защитах с ответами. Их соотношение снизилось с 2,6 до 2,2.

Успешность защит заметно снизилась (с 67 % до 50 %), что явилось следствием возросшей результативности атак.

Увеличение результативности ответов на 7 % во многом связано с повышением двигательной активности и в большей степени, технической подготовленности спортсменов.

Некая стабилизация показателей применения ремизов (объем 10 % и результативность 58 %) отражает отмеченное нами направление на оптимизацию состава соревновательной деятельности. Тоже можно сказать и о показателях применения контрзащит и контрответов. Последние, появились в арсенале юных спортсменов и рассматриваются как весьма позитивный фактор становления определенного мастерства.

На третьем году занятий фехтованием, отмеченная тенденция стабилизации основного соревновательного упражнения, продолжала проявляться (таблица 3).

В первую очередь, это касается применения атакующих действий. Увеличение объема атак до 38 % и их результативности до 58 %, абсолютно согласуется с очевидным ростом формируемого мастерства юных спортсменов.

Позитивная (более 50 %) успешность защит и результативность контратак, а так же ответов, на наш взгляд, связана с явно прослеживающейся

стабилизацией соотношения количества используемых оборонительных действий.

Таблица 3 – Показатели применения главных разновидностей действий в соревновательных боях юных шпажистов зарегистрированные после трех лет занятий фехтованием (%)

Состав средств единоборства	Показатели применения действий	
	Объем	Результативность (успешность)
Атаки	38	58
Контратаки	23	56
Защиты	16	55
Ответы	9	52
Ремизы	11	48
Контрзащиты	2	54
Контрответы	1	67

Фактически, тоже можно говорить о контрзащитах с контрответами и ремизах. Именно стабилизация боевого арсенала позволила привести к успешному применению практически всех действий.

Вместе с ростом мастерства юных шпажистов, связанного с качеством выполнения связки защит с ответами, не удивительна и недостаточная результативность ремизов (48 %).

Таким образом, можно констатировать, что юные фехтовальщики на шпагах, начиная со второго года занятий, используют в своем арсенале весь состав главных разновидностей действий. На протяжении первых трех лет занятий фехтованием происходит устойчивое формирование оптимальных соотношений между атакующими и оборонительными средствами единоборства. Также можно сказать и о соотношении применяемых оборонительных действий – контратак и защит с ответами, ремизов и контрзащит с контрответами, обуславливающих успешность их реализации. Результативность практически всех используемых юными шпажистами средств единоборства на третьем году занятий фехтованием приобретает позитивный характер. Исключение составляют ремизы, применение которых является следствием спонтанных решений спортсменов, а не специально сформированных тактических умений.

#### Литература

1. Брицкий, В.А. Актуальные вопросы совершенствования подготовки фехтовальщиков-шпажистов в зарубежной литературе / В.А. Брицкий, В.А. Аикин, К.Ю. Симонова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 12. – С. 19-20.
2. Иванов, И.П. Соревновательная деятельность и технико-тактическая подготовка юных фехтовальщиков на шпагах на этапе начальной

специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.П. Иванов; РГАФК, ВНИИФК. – М., 1998. – 23 с.

3. Мовшович, А.Д. Ключевые факторы построения тренировки на возрастном этапе начальной специализации (10-14 лет) / А.Д. Мовшович // «Совершенствование системы подгот. кадров по единоборствам»: материалы научно-практической конференции; сост. В.М. Игуменов, И.Д. Свищев. – М., 2013. – Ч. 1. – С. 43-49.

4. Павлов, А.И. Персонизированная характеристика состава соревновательной деятельности / А.И. Павлов, В.Г. Войтов // Сборник научных статей и тезисов 59-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2008 г. под общ. ред. Д.Ф. Палецкого. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – С. 132-133.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ**

*А.А. Сошников, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент М.Д. Чернышева  
Кафедра анатомии и биомеханики*

*Актуальность.* На сегодняшний день повсеместно большое внимание уделяется организации и проведению занятий по физическому воспитанию. Программно-методическое обеспечение, материально-техническая база, внедрение инновационных технологий, новых форм занятий – главные решаемые задачи. В то же время, проблема внеклассной работы, к сожалению, продолжает оставаться на довольно низком уровне. И это несмотря на то, что внеклассная работа по физическому воспитанию таит в себе неограниченные возможности в решении остро стоящих проблем по организации и проведению полезного и здорового досуга, направленного на формирование интереса и потребностей в двигательной активности [3].

*Цель исследования* – выявление особенностей организации физкультурно-спортивной работы в системе дополнительного образования в рамках сельской школы (на примере секции по волейболу).

*Задачи исследования:*

1. Охарактеризовать основные направления дополнительного образования в сельской школе.
2. Выявить проблемы организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе.
3. Проанализировать особенности организации спортивно-массовой работы в рамках дополнительного образования в сельской школе.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение

специальной научно-методической литературы, изучение программно-нормативных документов, регламентирующих учебно-воспитательный процесс в сельской школе и физкультурно-спортивный процесс в рамках дополнительного образования сельских школьников, педагогическое наблюдение, опрос и анкетирование, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Дополнительное образование детей в соответствии с частью 1 статьи 75 Федерального закона № 273-ФЗ направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени детей и подростков. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Работа объединений дополнительного образования сельской школы строится на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного санитарного врача России от 29.12.2010 года № 189, зарегистрированное в Минюсте России 03.03.2011 № 189), с изменениями от 24.11.2015 года.

4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 года «Концепция развития дополнительного образования детей».

6. Устава образовательной организации дополнительного образования детей.

Так как рассматривается работа секции волейбола в рамках школьного учреждения, следовательно, работа секции волейбола привязана к общешкольному плану учебно-воспитательной работы школы. Планирование работы секции волейбола можно разделить на несколько отдельных модулей.

Первый модуль – это годовое планирование работы секции, в которое включается участие в спортивных соревнованиях различного уровня, организация и проведение школьных соревнований по волейболу, составляется календарь спортивных мероприятий секции волейбола и школы на год.

Следующий модуль – это планирование учебно-тренировочного процесса непосредственно в секции волейбола, которое в соответствии с текущим планированием подразделяется на недельное планирование работы секции, что согласуется с режимом обучения школьника.

Формы занятий волейболом можно подразделить на 3 главные группы:

– занятия, осуществляемые под прямым руководством преподавателя.

К их числу относятся уроки и тренировочные занятия;

– независимые занятия;

– эпизодические занятия.

Каждая из указанных групп имеет немного вариантов использования и осуществления их. К примеру, в уроках в зависимости от образования спортсмена, промежутка времени тренировки и прочих ситуаций могут решаться задачи, по преимуществу которые связаны с исследованием нового материала. Такие уроки именовются учебными.

В практике учебно-спортивной работы чаще всего осуществляются уроки, в которых вместе с изучением нового, осуществляется следующее улучшение в технике игры в волейбол и развитие спортивной работоспособности. Такие уроки именовются учебно-тренировочными.

Кроме того, могут быть занятия, которые своей целью преследуют в основном развитие спортивной работоспособности волейболиста. Текущий тип урока именуется тренировочным.

В итоге, в процессе занятий волейболом периодически возникает необходимость проверять степень подготовленности занимающихся. Для данной задачи осуществляются контрольные уроки, на которых оценивается техника или определяется уровень физической подготовленности занимающихся.

Ко второй группе занятий относятся независимые занятия, такие как утренняя зарядка или гимнастика и независимые занятия по заданию тренера-преподавателя.

Третью группу занятий составляют эпизодические занятия – это походы, физкультурно-массовые или физкультурно-спортивные мероприятия, не связанные с занятиями волейболом (участие в соревнованиях «Кросс наций», «Лыжня России», сдача норм ВФСК ГТО). Они осуществляются в основном с лицами, занимающимися спортом нерегулярно. Главной формой предприятия таких занятий представляет собой групповой урок.

Рабочая программа является важным документом для эффективной организации работы секции волейбола в общеобразовательной школе. Этот документ составляется на основе ряда документов, как общероссийского значения, таких как «Закон об образовании», так и различных положений, утвержденных директором школы. Одним из таких положений является «Положение о дополнительном образовании обучающихся», в котором прописаны: общие положения; цель и задачи; содержание образовательного процесса; организация образовательного процесса.

Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы.

Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута. Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки. В связи с этим данная программа является актуальной, так как направлена на нравственное и физическое развитие детей и подростков, укрепление их здоровья. Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Таким образом, на примере секции волейбола показаны особенности организации физкультурно-спортивной работы в рамках дополнительного образования сельских школ, изложена система планирования, которая привязана к общешкольному плану учебно-воспитательной работы школы.

#### Литература

1. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 144 с.
2. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография / Т.В. Михайлова. – М.: Физическая культура, 2009. – 288 с.
3. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 160 с.

### **МНОГООБРАЗИЯ ФОРМ ЗАНЯТИЯ БАСКЕТБОЛОМ**

*А.В. Степанова, студент, 1 курс  
Научный руководитель – старший преподаватель С.В. Данков  
Кафедра теории и методики спортивных игр*

В декабре 1891 Д. Нейсмит – преподаватель физического воспитания колледжа в Спрингфилде (штат Массачусетс, США) изобрел игру, которой суждено было в короткий срок завоевать мир. Он хотел найти более интересный вид спорта, чем гимнастика, чтобы студентам не было скучно в те месяцы, когда погода не позволяла заниматься футболом и бейсболом.

Высокая воспитательная и оздоровительная ценность игры обеспечили ей победное шествие по всему миру. Сейчас баскетболом занимаются многие миллионы людей всех возрастов по всему миру. Это и неудивительно. Ведь в основе игры лежат естественные движения: бег, метания, прыжки, и в то же время ей свойственна высокая эмоциональность и зрелищность [1].

В бывшем Советском Союзе существовала довольно стройная государственная система подготовки юных баскетболистов, обеспечивавшая необходимые возможности для занятий баскетболом. Система государственных и профсоюзных детско-юношеских и специализированных школ позволяла подросткам и юношам пройти курс обучения этой игре и наиболее способным продолжить путь в большом баскетболе.

Но существовавшие правила не позволяли школьникам младшего возраста заниматься баскетболом, так как у них не хватало силенок добросить мяч до кольца (мяч слишком тяжелый, кольцо слишком высоко), да и площадка великовата. А желающих заниматься баскетболом в этом возрасте очень много.

Проблему занятий баскетболом школьников младшего возраста успешно решил учитель Джей Арчер (США). Он первый применил на уроке физического воспитания для успешного овладения техникой и элементами тактики игры в баскетбол облегченный мяч, снизил высоту кольца, уменьшил размеры площадки и изменил некоторые пункты правил [2].

Дети с большим удовольствием восприняли модифицированный баскетбол. В США, а несколько позднее и в других странах стали проводиться массовые соревнования по мини-баскетболу. Популярность его возросла настолько, что в 1968 году Международная любительская федерация баскетбола создала специальный комитет, который осуществил руководство развитием мини-баскетбола во всем мире.

В нашей стране мини-баскетбол стал культивироваться в 50-е годы, но только в 1974 году при федерации баскетбола страны был создан Всесоюзный фестиваль мини-баскетбола, положивший начало традиционным ежегодным фестивалям. Главной, очень важной особенностью этих фестивалей являлось то, что дети играли не только в мини-баскетбол. Соревновались по физической подготовке, в выполнении отдельных технических приемов игры, но участвовали в конкурсах песни, танца, плавания и в других видах двигательной деятельности, сами активно участвовали в судействе соревнований. Опыт проведения таких фестивалей показывает, что они являлись настоящим праздником для детей [4].

При всех своих положительных сторонах баскетбол и мини-баскетбол имеют один очень существенный недостаток, который не позволяет в полной мере развить самостоятельность у ребят при занятиях баскетболом, это необходимость участия в этом процессе организатора – тренера, судьи. Отрицательное влияние, на наш взгляд, оказывают и довольно значительные размеры площадки (от 14х25 м и больше), а также большое количество игроков (5х5). Все это существенно сдерживало дальнейший рост популярности игры. Не в малой степени сказались на снижении численности занимающихся и новые социально-экономические условия в нашей стране в конце 80-х и 90-х

годах, в результате которых государственное финансирование занятий спортом значительно сократилось. Прекратили свое существование многие профсоюзные спортивные школы по баскетболу.

Для преодоления этих негативных явлений осуществлялся поиск новых форм занятий баскетболом, наиболее подходящих в новых условиях жизни. И такая форма была найдена, опять не без помощи прародителей баскетбола – американцев. Это баскетбол 3х3 или, как он тогда назывался «Уличный баскетбол».

Уличный баскетбол – игра, которая зародилась на дворовых площадках Америки. Европу эта игра покорила в начале 90-х годов, после того, как культовый производитель баскетбольной экипировки «Adidas» организовал уличный баскетбол на асфальте, разработав правила игры и впоследствии придав ему международный статус.

Первое знакомство европейцев с новой разновидностью баскетбола состоялось в Париже в 1992 году. Оно оказалось настолько удачным, что уже спустя четыре месяца уличным баскетболом лихорадило Мадрид, Берлин, Цюрих, Стокгольм и Вену. А спустя еще несколько месяцев, в 1993 году, западное веяние достигло и России.

В нашей стране «Adidas Streetball Challenge» начал свое победное шествие в столичном парке имени Горького. Турниры прошли в Санкт-Петербурге, Самаре и Краснодаре. При этом из года в год количество играющих команд значительно возрастало, и в 1998 году на чемпионате г. Москвы оно перевалило за семьсот. Тогда на площади столицы вышли команды из 36 городов России и ближнего зарубежья. Но не эта цифра оказалась рекордной в истории уличного баскетбола.

В 1999 году турнир «Adidas» достиг своего апогея. Впервые была расширена московская программа, в рамках которой в апреле, мае и июне игры прошли во всех десяти административных округах столицы, семнадцати городах России. Количество участвующих в каждом турнире колебалось от 180 до 360 команд [3].

В Смоленске турниры по баскетболу 3х3 проводятся с 1995 года. Теперь в программе любого спортивного праздника уличный баскетбол стал неизменной частью, причем по массовости этот вид опережает все остальные. Например, на празднике, посвященном Дню города, в 1999 году участвовало в соревнованиях по около 100 команд, более 300 человек разного пола и возраста, а в 1998 году прошел первый чемпионат Смоленской области по уличному баскетболу, который проходил в течение четырех месяцев, в несколько этапов более чем в 7 городах и районных центрах области. Сейчас баскетбол 3х3 входит в программу Олимпийских игр.

В уличный баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из трех игроков. Игровая площадка должна представлять твердую прямоугольную поверхность, свободную от препятствий. Размеры игровой площадки должны быть 7-14 метров в длину и 7-8 метров в ширину.

Для занятий баскетболом 3х3 не требуется сложного инвентаря и дорогостоящего оборудования. Играть можно как в спортивном зале,

так и на улице, во дворе дома или на открытой спортивной площадке. Наличие одного баскетбольного кольца, прибитого во дворе дома, уже достаточно для занятий. Правила игры достаточно просты, а сама игра не требует какой-либо специальной подготовленности. Все это делает уличный баскетбол доступным для людей любого возраста и пола. Еще одно его важное преимущество заключается в том, что заниматься можно по месту жительства это делает баскетбол 3x3 средством массового спорта.

Самой молодой формой баскетбола, является баскетбол 4x4. Игры проходят по правилам классического баскетбола с некоторыми изменениями. Состав команды – смешанный. Игра длится 4 четверти по 5 минут. Первую и третью четверти играют девушки, вторую и четвертую юноши. Если одна из команд набирает 24 очка до истечение игрового времени, то игра заканчивается досрочно. Игра получила широкое распространение среди школьников, так как адаптирована для школьных залов и имеет умеренную физическую нагрузку из-за сокращенного игрового времени. В Смоленске соревнования по баскетболу 4x4 начали проводиться около 4 лет назад. На данный момент мы не можем привести более подробные исторические сведения об этой игре, так как нам не удалось найти достоверных литературных источников.

Зародившись в 1891 году баскетбол приобрел множество малых форм, что еще раз говорит о его популярности. Среди них любой человек может выбрать для себя наиболее доступную и интересную.

#### Литература

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 1997. – 480 с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.
3. Официальный сайт ФИБА [Электронный ресурс]: [официальный сайт] / Файловый архив – Электрон. дан.: – Режим доступа [http://streetbasket.ru/docs/3x3\\_rules\\_FIBA2016%20\(печатать%20на%202%20сторонах!\)\\_new.pdf](http://streetbasket.ru/docs/3x3_rules_FIBA2016%20(печатать%20на%202%20сторонах!)_new.pdf), свободный (дата обращения: 28.02.2024). – Загл. с экрана.
4. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 35 с.

### **МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*А.М. Степанова, студент, 3 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Н.А. Дарданова  
Кафедра теории и методики гимнастики*

*Актуальность.* Гимнастика имеет особую специфику, которая заключается в том, что в ее содержание входит большое количество разнообразных упражнений, требующих высокий уровень физической

подготовленности спортсмена. Существует множество факторов, которые подвергают гимнасток определенному риску получения травм, так, например, попытка выполнить упражнения без соответствующей подготовки чаще всего заканчивается травмой разной степени [1].

Устранять спортивный травматизм можно целым комплексом разнообразных методов, составляющих содержание техники безопасности во время организации и проведения занятий [4]. Студенты специальных учебных заведений тренеры и педагоги должны глубоко изучать эти методы и неуклонно придерживаться их в своей профессиональной деятельности.

Современный уровень спортивной гимнастики для достижения высоких результатов постоянно требует увеличения тренировочной нагрузки. Ряд ученых утверждают, что неадекватная физическая нагрузка может привести к негативному изменению адаптационного потенциала организма спортсмена [2, 5]. Спортивная гимнастика входит в количество самых травмоопасных видов спорта в России и в мире в целом. Вместе с тем, травмы имеют свои особенности в зависимости от возраста и пола спортсмена. Травмы в спортивной гимнастике чаще всего получают спортсмены в возрасте от 12 до 17 лет [3]. В основе получения спортивной травмы лежат объективные и субъективные факторы, каждый из которых в одном случае может быть причиной повреждения, в другом – условием его возникновения. Высокие спортивные достижения в гимнастике являются результатом не только регулярных тренировок, наследственных факторов, определяемых на начальном этапе подготовки, исходя из требований гимнастики, но и сохранением состояния здоровья гимнасток.

Анализ научных, методических и теоретических источников по данному направлению показал, что проблема спортивного травматизма гимнасток на этапе спортивного совершенствования и целом учебно-тренировочного процесса является актуальной, но недостаточно освещена в специальных учебных заведениях и специализированных детско-юношеских спортивных школах. Изучение данной темы осуществляется, чаще всего, на основе собственного педагогического опыта, многие тренеры имеют недостаточно базового материала, необходимого для работы с гимнастками на этапе спортивного совершенствования. Все вышеизложенное подтверждает актуальность данной темы, позволяет определить цели и задачи исследования.

*Объект исследования:* профилактика травматизма в учебно-тренировочном процессе гимнасток 12-14 лет.

*Предмет исследования:* средства и методы предупреждения травм в тренировочном процессе высококвалифицированных гимнасток.

*Цель работы:* снизить процент вероятности получения травм у гимнасток на этапе спортивного совершенствования, в соответствии с разработанным комплексом.

*Задачи:*

1. Изучить проблему травматизма гимнасток на этапе спортивного совершенствования.

2. Провести опрос среди гимнасток высокой квалификации и выявить наиболее распространенную локализацию травм и их причины.

3. Разработать комплекс мер, направленный на предотвращение травм у высококвалифицированных гимнасток.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие *методы*: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; опрос (анкетирование/беседа), методы математической статистики.

В начале исследования был проведен опрос гимнасток высокой квалификации. Опрос проводился с использованием анкетирования. В анкете было 10 вопросов, которые позволили проанализировать процент травматизма с учетом видов многоборья. В анкетировании приняло участие 20 гимнасток высокой квалификации (КМС – 8 человек, МС – 14 человек), занимающиеся спортивной гимнастикой.

Установлено, что во время занятий спортивной гимнастикой спортсменки получали различного рода травмы от ссадин и ушибов (91,3 % опрошенных) до переломов (52,2 % опрошенных) и травм позвоночника (52,2 % опрошенных). Меньшее количество травм связаны с травмами головы, как отмечали гимнастки (26,1 % опрошенных) (рисунок 1).

Какие травмы вы получали во время занятий спортивной гимнастикой? (выберите все подходящие варианты)

23 ответа

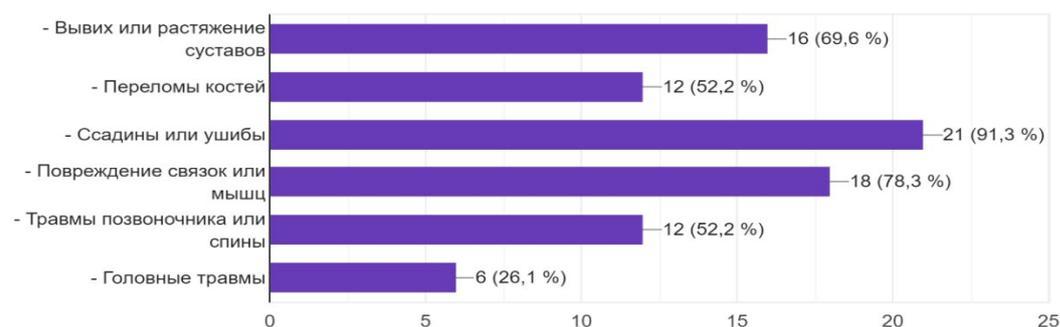


Рисунок 1 – Ответы гимнасток на вопрос «Какие травмы Вы получали во время занятий спортивной гимнастикой» (%)

Из причин наиболее способствующих возникновению травм спортсменки отметили недостаточность разминки и растяжки перед тренировкой (95,7 %) и нецелесообразное использование инвентаря и оборудования (78,3 % (рисунок 2).

Какие причины, по вашему мнению, способствуют возникновению травм в спортивной гимнастике? (выберите все подходящие варианты)

23 ответа

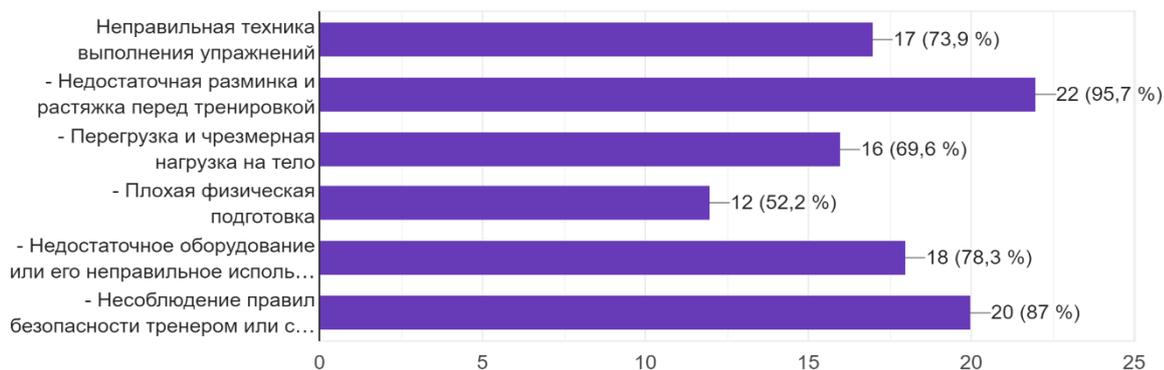


Рисунок 2 – Ответы гимнасток на вопрос «Какие причины, по Вашему мнению, способствуют возникновению травм в спортивной гимнастике» (%)

Знаете ли вы о мерах профилактики травматизма в гимнастике?

23 ответа

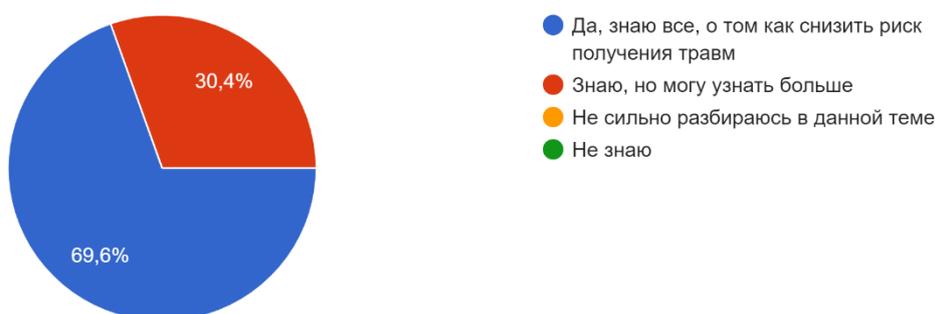


Рисунок 3 – Ответы гимнасток на вопрос «Знаете ли Вы о мерах профилактики травматизма в гимнастике» (%)

При этом 60,6 % опрошенных гимнасток знают о мерах профилактики травматизма в гимнастике (рисунок 3). Также, для выявления наиболее эффективных средств и методов была проведена беседа с тренерами по спортивной гимнастике. В беседе приняли участие 5 тренеров, работающих в СДЮСШОР.

По результатам беседы выявлены несколько средств и методов, которые по мнению тренеров являются наиболее эффективными в профилактике травматизма на занятиях по спортивной гимнастике.

На основании вышеизложенного был разработан комплекс мер, а также разработана памятка для тренеров и гимнасток.

1. Правильная разминка и растяжка перед тренировкой или соревнованиями, чтобы подготовить мышцы и суставы к физической нагрузке.

2. Использование защитного снаряжения, такого как подушечки или повязки на суставы, чтобы предотвратить повреждения при падении или ударе.

3. Постепенное увеличение интенсивности тренировок и избегание резких нагрузок, чтобы дать организму время адаптироваться и избежать перенапряжения или растяжений.

4. Соблюдение правил безопасности и инструкций тренера, чтобы избежать неправильной техники выполнения упражнений, которая может привести к травмам.

5. Избегание тренировок или соревнований при наличии боли или травмы, чтобы предотвратить их усугубление.

6. Регулярный отдых и восстановление после тренировок, чтобы избежать переутомления и повысить общую выносливость организма.

7. Соблюдение правильной позы и равновесия при выполнении упражнений, чтобы избежать падений или потери контроля над своим телом.

8. Изучение и применение правил спортивной этики и fair play, чтобы избежать ситуаций, которые могут привести к конфликтам или травмам.

9. Поддержка психического здоровья и управление стрессом, так как психологическое состояние может оказывать влияние на физическую подготовку и возможность получения травм.

10. Обязательное наличие медицинской помощи и первой помощи на тренировках и соревнованиях, чтобы быстро реагировать на возможные травмы и обеспечить необходимую помощь.

#### *Выводы.*

1. Проанализировав научно-методическую литературу мы определили место травматизма в спортивной гимнастике. Гимнастки высокой квалификации наиболее подвержены риску получения травмы, за счет того, что уровень нагрузки находится на предельном уровне, а также в меньшей степени уделяется внимание основным мерам профилактики.

2. Проведен опрос среди гимнасток высокой квалификации и выявлены основные причины травматизма и их локализация. В опросе приняли участие 22 гимнастки. На основании опроса, составлены диаграммы, которые позволили нам рассмотреть статистику встречаемости травм у гимнасток и составить комплекс мер по их предотвращению.

3. Составлен комплекс мер по профилактике травматизма у гимнасток высокой квалификации, на основании которого разработана памятка.

#### Литература

1. Зайцев, В.Н. Виды, локализация и механизмы и причины спортивных травм у юных гимнасток / В.Н. Зайцев, Р.М. Тухватулин, А.Э. Козлова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 80-83.

2. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2017. – 235 с.
3. Козлова, А.Э. Механизмы и причины спортивных травм у юных гимнасток / А.Э. Козлова // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвузовский сборник научных трудов, посвященный 65-летию образования СГАФКСТ и 25-летию Олимпийской академии (Запада России) / Под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова. – Смоленск, 2015. – Вып. 13. – С. 83-88.
4. Попов, А.В. Травматизм на уроках физической культуры и способы его профилактики // А.В. Попов, Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: матер. Междунар. науч.-практ. конф. (Балашов, БИ СГУ, 1-3 октября 2015 г.). – Саратов: Саратовский источник, 2015. – С. 181-185.
5. Фарафонова, Н.В. Методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях/ Н.В. Фарафонова // Молодой ученый. – 2017. – № 32. – С. 112-116.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*С.С. Столяров, студент, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент С.Ю. Усачева  
Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Актуальность.* Метание копья пользуется большой популярностью у любителей легкой атлетики во всем мире. На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) одной из основных задач является оптимальное достижение разносторонней физической и функциональной подготовленности спортсменов. Одним из основных путей повышения качества подготовки юных метателей копья является квалифицированное управление подготовкой на этапах спортивной специализации в избранном виде спорта [1, 2].

Эффективность работы зависит от множества факторов, в том числе и от построения тренировочного процесса, который строится с учетом общих положений системы подготовки юных спортсменов, традиционной периодизации, существующей в легкой атлетике, специфических особенностей каждой специализации и возрастных особенностей растущего организма [2].

*Объект исследования* – учебно-тренировочный процесс метателей копья на этапе спортивной специализации.

*Предмет исследования* – содержание и направленность показателей общей и специальной физической подготовки специализирующихся в метании копья в годичном цикле тренировок.

*Цель исследования* – выявить особенности построения годового цикла тренировки метателей копья на этапе спортивной специализации с целью оптимизации подготовки спортсменов к соревнованиям.

*Гипотеза исследования:* предполагалось, что правильная организация и содержание годового цикла тренировки метателей копья на этапе спортивной специализации позволит повысить эффективность тренировочного процесса, улучшить показатели специальной и общефизической подготовки юных спортсменов и, соответственно, достичь высоких спортивных результатов в соревнованиях.

В связи с вышеизложенным были поставлены задачи:

1. Определить изменения показателей физической подготовленности в годовом цикле тренировки метателей копья.

2. Сравнить распределение объемов основных тренировочных средств в годовом цикле подготовки у метателей копья.

3. Выявить динамику объемов основных средств в годовом цикле подготовки у метателей копья.

*Организация исследования.* Испытуемыми являлись юноши 12-14 лет, специализирующиеся в метании копья, в количестве 8 человек, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки (спортивной специализации). Для определения уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности спортсменов было проведено 5 тестов: бросок ядра снизу-вперед 5 кг; метание ядра из-за головы 2 кг; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; бег на 60 м; тройной прыжок с места.

*Результаты исследования.* Принципиальное значение имеет выявление целесообразной тенденции в изменении уровня специальной физической подготовленности юных спортсменов в годовом цикле в результате тренировочных воздействий.

Определены темпы прироста метателей копья 12-14 лет в годовом цикле: наибольший прирост обнаружен в броске ядра снизу-вперед 5 кг с 12 до 13 лет и составил 56,6 %. Наименьший зафиксирован в тройном прыжке с места в том же возрасте, и составил 4,4 %.

Было установлено, что в упражнении бег на 60 метров самый высокий прирост результата обнаружен во второй год тренировок, и составил 11,6 %, а в упражнении тройной прыжок с места основной скачок результатов приходится на первый макроцикл подготовки метателей копья с 12 до 13 лет и составляет 20 %. В прыжке в длину с места увеличение показателей приходится на второй год и составляет 27,8 %.

В результате изучения динамики развития скоростно-силовых показателей нижних конечностей выявлено, что упражнение бросок ядра снизу-вперед имеет плавное повышение уровня специальной взрывной силы с двумя выраженными пиками в конце первого года тренировок и составил 56,6 %. Этот период является подводящим к основным стартам и отражают готовность спортсменов к соревнованиям. Следует отметить, что результаты данного компонента силовой подготовки по сравнению с упражнением в метании ядра 2 кг из-за головы, наибольший прирост составил 31,6 %.

Анализ объемов средств подготовки метателей копья в годичном цикле подготовки, показал:

– динамика средств подготовки в годичном цикле, имеет свои максимальные пики: упражнения со штангой – 15 %, сентябрь; метание копья – 13 %, июль; метание вспомогательных снарядов – 14 %, июль; прыжковые упражнения – 11 %, июль; беговые упражнения – 14 %, май. Данные пики характерны для уровня специальной физической подготовленности в предсоревновательных периодах подготовки.

– выраженный спад объемов нагрузки в феврале-марте месяце: упражнения со штангой – 3 %, май; метание вспомогательных снарядов – 4,3 %, октябрь; прыжковые упражнения – 3 %, февраль; беговые упражнения – 3 %, февраль. На эти месяцы, как правило, приходятся основные соревнования сезона, поэтому объемы снижаются, а вот силовой компонент остается на том же уровне, именно поэтому снижение объемов нагрузки происходит плавно.

Систематическое использование в тренировочном процессе различных прыжков и прыжковых упражнений способствует развитию скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей. В годичном цикле тренировки у метателей копья прыжки и прыжковые упражнения у юных спортсменов 12-13 лет зафиксированы на уровне 3500 отталкиваний, а в 13-14 лет показатели выросли до 4200. Бег и беговые упражнения являются важными составляющими специальной подготовленности метателей копья, суммарный объем данных упражнений в годичном цикле тренировки зафиксирован у 12-13 лет – 18 км, у 13-14 лет – 22 км.

*Заключение.* Таким образом, следует считать целесообразной такую подготовку юных копьеметателей, в которой скоростной компонент является ведущим над силовым, а не наоборот: воспитывать силу, чтобы улучшалась скорость, что имеет место в практической подготовке квалифицированных и юных метателей копья.

#### Литература

1. Воронкин, В.И. Основы системы подготовки спортивных резервов в легкоатлетических метаниях / В.И. Воронкин. – М.: – 2009. – 46 с.
2. Ломейко, Л.Я. Тренерам юных легкоатлетов / Л.Я. Ломейко, Т.Т. Черешнева. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 168 с.

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

*И.В. Татулин, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент М.Д. Чернышева  
Кафедра анатомии и биомеханики*

*Актуальность.* В связи с обострившейся спортивной конкуренцией в лыжных гонках, изменением условий соревнований, появлением качественно нового инвентаря возникла необходимость совершенствования методики скоростно-силовой тренировки, моделирования скоростно-силовых характеристик. В современных условиях без высокого уровня развития скоростно-силовой подготовленности добиться высоких спортивно-технических результатов в лыжных гонках представляется весьма трудной задачей, так как от уровня развития скоростно-силовой подготовленности в значительной степени зависит скорость передвижения лыжников-гонщиков [3].

До настоящего времени этот вопрос недостаточно изучен. В частности, не разработаны модели скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста и спортивной квалификации, не изучено изменение уровня развития скоростно-силовой подготовленности в зависимости от этапа подготовки и характера тренировочных нагрузок, не установлен круг средств, при помощи которых возможно управление процессом подготовки лыжников-гонщиков разной квалификации и возраста на всех этапах годичного цикла тренировок, не индивидуализирован процесс совершенствования скоростно-силовой подготовки. Обозначенные вопросы требуют разработки и уточнения.

*Цель исследования* – теоретическая разработка и экспериментальное обоснование методики тренировок, направленных на совершенствование скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разной квалификации и возраста на основании использования оптимальных моделей скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков.

Конкретизируя цель исследования, перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать динамику показателей скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разной квалификации и возраста, выявить информативные тесты для контроля скоростно-силовой подготовленности.

2. Разработать и обосновать эффективность применения модельных характеристик скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разной квалификации и возраста при индивидуализации тренировочного процесса.

3. Разработать комплекс рекомендаций для наиболее эффективного повышения уровня развития скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований: изучение и анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетный опрос ведущих тренеров и сильнейших лыжников-гонщиков, контрольно-педагогические испытания (тесты), полидинамометрия, видеорегистрация и видеоанализ, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось с сентября 2022 по апрель 2024 г. на базах МБУ ДО «СШ» г. Смоленска и г. Сафоново, лаборатории кафедры анатомии и биомеханики ФГБОУ ВО «СГУС». Всего в исследовании приняло участие 48 лыжников различного возраста (от 14 до 27 лет) и квалификации (от III спортивного разряда до спортсменов, имеющих спортивное звание «Мастер спорта России»).

*Результаты исследования и их обсуждение.* В результате проведенного исследования установлено, что скоростно-силовая подготовленность лыжников-гонщиков определяется степенью развития скоростно-силовых показателей рабочих групп мышц, принимающих участие в выполнении основной нагрузки в движениях циклического характера, присущих лыжным гонкам (мышц-разгибателей предплечья, плеча, бедра, голени, сгибателей туловища, бедра и подошвенных сгибателей стопы). С повышением спортивной квалификации от спортсменов от III разряда до мастера спорта и увеличением возраста от 14 до 27 лет наиболее интенсивно развиваются группы мышц-сгибателей и группы мышц, несущие основную нагрузку в специфических движениях лыжника. Темпы прироста скоростно-силовых показателей юношей и юниоров I-III разрядов отстают от темпа их прироста высококвалифицированных спортсменов, у которых наиболее интенсивно развиваются группы мышц-сгибателей туловища и группы мышц, выполняющих основную нагрузку в акте отталкивания при выполнении упражнений циклического характера.

У лыжников-гонщиков 14-27 лет выявлена высокая корреляция между уровнем развития скоростно-силовой подготовленности и спортивными результатами. У мастеров спорта 21-27 лет получено наибольшее количество высоких коэффициентов корреляции между показателями скоростно-силовой подготовленностью и результатами соревнований в беге на лыжероллерах и лыжах. Зависимость результатов, показанных в лыжной гонке, от показателей скоростно-силовой подготовленности у спортсменов 14-18 лет составляет  $r = 0,4 - 0,8$ , 19-27 лет  $r = 0,5 - 0,9$ . Зависимость результатов, показанных в гонке на лыжероллерах, составляет, соответственно,  $r = 0,4 - 0,7$  и  $r = 0,4 - 0,8$ , а в кроссе  $r = 0,3 - 0,8$  и  $r = 0,4 - 0,6$ , соответственно. С повышением спортивной квалификации спортсменов зависимость в кроссе уменьшается как у спортсменов массовых разрядов, так и у мастеров спорта, и составляет  $r = 0,1 - 0,3$ .

Степень развития скоростно-силовых показателей, характеризующих подготовленность спортсменов-лыжников, в начале подготовительного периода в значительной степени определяет возможность их развития на всех этапах годичного цикла и особенно в соревновательном периоде. У лыжников-гонщиков I разряда после выполнения тренировочных нагрузок преимущественной направленности – бег с имитацией в подъем в развивающем режиме до 15 километров, скоростной тренировки на лыжах 5 раз по 1000 метров с интервалами для активного отдыха 3 минуты, полное восстановление скоростно-силовых способностей наступает через 24 часа. После выполнения ими тренировочных нагрузок – скоростно-силовой тренировки общего и специального воздействия в течение 50 минут скоростно-силовые способности недовосстанавливаются через 24 часа от 3,7 до 8,3 %, после развивающей тренировки на лыжах в объеме 20 километров и участия в соревнованиях на дистанции 10 километров недовосстановление составляет, соответственно, от 3,4 % до 3,8 % и от 2,9 % до 5,0 %.

Педагогический эксперимент подтверждает целесообразность применения индивидуального метода планирования тренировочных занятий с использованием модельных характеристик. Относительный прирост показателей скоростно-силовой подготовленности у юношей экспериментальной группы составил 33,3-92,8 %, у спортсменов контрольной группы – 7,1-25,0 %. В констатирующем эксперименте у спортсменов высокой квалификации этот прирост составил 18,0-32,0 % в экспериментальном периоде по сравнению с контрольным. С высокой степенью достоверности ( $p < 0,01$ ) улучшились результаты спортсменов в беге на лыжах на соревнованиях.

Планирование нагрузки скоростно-силового характера должно осуществляться исходя из уровня развития скоростно-силовых способностей, что будет способствовать улучшению спортивно-технического мастерства лыжников-гонщиков. Для этого необходимо при построении тренировочного процесса использовать данные, отражающие модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности у лыжников разного возраста и квалификации.

#### Литература

1. Васюк, В.Е. Оценка генерации продвигающих сил при взаимодействии спортсмена с опорой в лыжных локомоциях / В.Е. Васюк, А.С. Дорожко // Мир спорта. – 2019. – № 3. – С. 91-96.
2. Кузнецов, В.К. Применение скоростно-силовых упражнений в подготовке лыжников-гонщиков с использованием различных тренажеров / В.К. Кузнецов, М.А. Владимирова // Олимп. движение, физ. культура и спорт в современном обществе: материалы 5 Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием; ред.-сост. Ю.А. Фомин. – Малаховка, 2018. – С. 152-154.
3. Лисовский, А.Ф. Структура и контроль силовой и скоростно-силовой подготовленности спортсменов-лыжников // Науч.-метод. обеспечение физ. воспитания, спортив. тренировки и оздоров. физ. культуры: сб. науч. тр.;

под ред. А.И. Федорова, С.Б. Шармановой. – Челябинск, 2002. – Вып. 5. – С. 87-96.

4. Результаты применения методики, направленной на повышение скоростно-силовой выносливости лыжников-гонщиков высокой квалификации в подготовительном периоде / А.Е. Глинчикова [и др.] // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181), ч. 1. – С. 102-106.

## СОДЕРЖАНИЕ КОНЦЕПТА «РУССКИЙ» В ЯЗЫКОВОМ СОЗНАНИИ НОСИТЕЛЕЙ РУССКОГО ЯЗЫКА – СТУДЕНТОВ ВУЗА

*А.П. Тесова, студент, 1 курс  
Научный руководитель – к.филол.н. Л.А. Жебрунова  
Кафедра иностранных языков*

*Актуальность темы исследования* объясняется общим повышением интереса к изучению общества с разных сторон. Исследуя концептосферу языка, мы косвенно изучаем те самые смыслы, скрепы, которые объединяют общество, где этот язык функционирует.

Такие исследования должны быть комплексными, охватывать изучаемый объект всесторонне. Понятие «концепта» так или иначе охватывает лингвистику, социологию, психологию и соотносится с понятием «социокультурного стереотипа». Основным методом исследования здесь является метод концептуального анализа. Концепты в системе языка – это сложные ментальные единицы, которые передают специфику образа жизни и мышления народа и представляют собой бесценные ключи к пониманию культуры [10].

*Объект исследования* в нашей работе – концепт «русский», *предмет* – концептуальные связи внутри номинативного поля концепта «русский»/

*Цель представленной работы* – выявить особенности осознания концепта «русский» современным студенческим сообществом.

*Методы исследования:* основной – ассоциативный эксперимент, дополнительные – анализ научной литературы, Интернет-источников.

Мы ставили перед собой следующие *задачи*: проанализировать научные источники, составить анкету для проведения свободного ассоциативного эксперимента, интерпретировать результаты, сделать выводы.

Итак, «единая, этнически обусловленная картина мира («карта в голове») дает членам этноса общность психологических качеств и конфигураций его жизнеобеспечения, общую когнитивную ориентацию» [2; 270]. Речь идет о том самом этническом «самосознании» (стереотипе поведения, пресловутом менталитете).

Социальный стереотип есть культурно обусловленное явление, как мы указали выше. Социостереотипы формируются культурой, в которой пребывает личность, которая, в свою очередь, находится под его, стереотипа, опережающим действием. Это конкретный образец социального поведения

членов данного конкретного этноса. Термин «стереотип» используется социологами, этнографами, специалистами в психологии, этнопсихолингвистами и лингвистами.

С понятием социального (культурно обусловленного, социокультурного) стереотипа соотносится понятие «концепт» [2] [3] [4].

Большую роль в процессе развития стереотипа играет то, насколько часто один объект встречается с другими конкретными объектами, явлениями в жизни людей. Продолжительные контакты именно с данными часто встречающимися объектами выливаются в их дальнейшую стереотипизацию и лингвистическое оформление. Каждому новому явлению необходимо найти место в уже имеющейся картине мира, включить его в систему ментально-лингвального комплекса. Обстоятельство этого включения обуславливается принадлежностью к определенному этносу, то есть приобретается в ходе социализации личности или в ходе ее жизнедеятельности.

Под концептом понимают сгусток культуры в сознании человека, основную ячейку культуры в ментальном мире человека, «пучок» представлений, понятий, знаний, ассоциаций, переживаний, который сопровождает слово [4] [5].

В системе языка можно выделить концепты, которые, будучи сложными ментальными единицами, передают специфику образа жизни и мышления народа и представляют собой бесценные ключи к пониманию культуры, поэтому исследование концептов является актуальной проблемой [1].

1) Метод лексикографического исследования.

Является одним из основных при рассмотрении концепта. Многие ученые пишут о том, что необходимо анализировать данные толковых словарей, поскольку это позволяет охарактеризовать семантику ключевых слов концепта, описать их ассоциативные и коннотативные составляющие. Благодаря такому подходу, оказывается возможным определить ядро и периферию концепта. Кроме того, представляется целесообразным сопоставлять словари разных лет с тем, чтобы выявить «динамику содержания концепта» [1].

2) Компонентный анализ.

Направлен на исследование значений слов путем определения их семного состава, а также на установление классификационных связей ключевых номинантов концепта. Отметим, что в основе компонентного анализа лежит дефиниционный, однако он либо выбирает из словарного толкования значения нечто избыточное, либо добавляет дополнительные смыслы [1].

3) Словообразовательный анализ.

Данный метод, устанавливающий отношения производности, позволяет выявить деривационные возможности номинанта концепта и построить его лексико-семантическое поле. Анализ словообразовательной «активности» ключевой лексемы, вербализующей концепт, ее этимологии, выявление и описание семантики дериватов также способствует обнаружению ряда «дополнительных когнитивных признаков исследуемого концепта» [1].

4) Исследование внутренней формы слова.

Анализ внутренней формы слова имеет большое значение в изучении концепта, поскольку благодаря ему «можно восстановить фрагмент духовной либо материальной культуры...». Внутренняя форма составляет ту часть значения слова, которая наиболее тесно связана с языковой картиной мира. Внутренняя форма всегда понимается как «“живой” признак, лежащий в основе номинации, осознание основы наименования», и ее нельзя путать с этимологией слова, которая может быть затемненной [1].

##### 5) Экспериментальные методы.

Позволяют получить дополнительную информацию эмоционального и оценочного характера о концепте. В настоящее время применяются различные методы: ассоциативный и интерпретационный эксперимент, методика интервьюирования, методика семантического шкалирования, ранжирования и другие [1].

На наш взгляд, «все перечисленные ранее частные методики объединяет метод концептуального анализа, понимаемый нами как способ исследования, фиксирования и объяснения концептуальной системы носителя языка. Метод концептуального анализа заключается, с одной стороны, в рассмотрении языковых способов выражения концепта, с другой стороны, – в реконструкции концепта и стоящих за ними фрагментов языковой картины мира» [1].

Одним из методов исследования концепта является ассоциативный эксперимент. На основе данных о семантических полях ассоциирования, полученных с его помощью, можно составить представление об ассоциативных профилях, характерных для культуры, в нашем случае для русской культуры, а также о характерных стереотипах мышления, сложившихся в коммуникативном опыте русской группы, общности и пр.

В целях исследования концепта ассоциативный эксперимент служит методом выявления образных характеристик концепта, которые закреплены в сознании носителей языка [7]. Участникам эксперимента предлагается написать ассоциации на слово-стимул, при этом их может быть несколько. После этого полученные данные обрабатываются и по частотности встречающихся реакций на слово-стимул делаются выводы о наличии связи данного понятия с другими словами, его смысловом наполнении в языке. Необходимо отметить, что интерпретация результатов ассоциативного эксперимента является довольно сложной задачей для любого исследователя, однако частотность встречающихся однотипных реакций позволяет сделать вывод о некотором общем понимании смысла концепта, заложенном в сознании носителей языка и являющимся специфичным для определенной культуры. При этом представление о данном концепте может не совпадать с представлениями, сложившимися в родной культуре. Особенно четко можно проследить эту тенденцию при сравнении ассоциативного поля одного и того же концепта в разных языках.

Ассоциативное поле концепта образуется совокупностью ассоциатов на стимул – ключевую лексику-репрезентант концепта. Ассоциативное поле формируется в результате обработки результатов свободного или направленного ассоциативного эксперимента. Свободный ассоциативный

эксперимент предполагает ответ испытуемых на предъявленный стимул любым словом, направленный ассоциативный эксперимент предполагает ответ, ограниченный определенными условиями – например, определенной частью речи, определенной конструкцией и т. д. Ассоциативное поле формируется через перечисление ассоциатов, располагаемых по убыванию числа испытуемых.

*Обзор исследований концепта «русский» по научным материалам, опубликованным в РИНЦ.*

Подобные исследования не новы. Нас интересовали результаты ассоциативных экспериментов концепта «русский», которые бы продемонстрировали картину ассоциатов на небольшом временном удалении. Так, в эксперименте Таболяковой Е.А. [6] по выявлению смысловых признаков концепта «русский» русским информантам предлагалось отразить в письменном виде 15 первых пришедших на ум реакций к словам «русское», «Россия», «русский/русская». В опросе принимало участие 85 носителей русского языка. Опрос проводился в основном в Саратове и Саратовской области. В каждой анкете было отражено 15 ассоциаций, таким образом, в общем было получено 1275 ассоциативных реакций. Возраст анкетированных – 16-59 лет, в опросе участвовали и мужчины и женщины, социальный статус анкетированных – рабочие, среднее техническое звено, интеллигенция. При обработке результатов в каждом пункте были графически отражены все языковые реализации каждой ассоциативной реакции. Сходные по смысловому содержанию ассоциаты обобщались. Наиболее частотная первая реакция у русскоязычных референтов – Родина.

Обратимся к результатам нашего свободного ассоциативного эксперимента, который был проведен среди студентов вузов г. Смоленска в феврале-марте 2024 года.

Студентам – носителям русского языка – предлагалось отразить в письменном виде до 5-ти первых пришедших на ум реакций к слову «русский». В опросе принимало участие 37 студентов в возрасте от 17 до 26 лет, мужчины и женщины. Социальный статус анкетированных – студенты бакалавриата и магистратуры. В общем было получено 155 ассоциативных реакций.

Интерпретация результатов ассоциативного эксперимента является сложной многоплановой задачей. Однако, уже сопоставив частотность встречающихся однотипных реакций, можно сделать вывод о некотором общем понимании смысла концепта, заложенном в сознании носителей языка – студентов вуза.

Выводы по результатам эксперимента.

В ядре концепта «русский» в понимании студентов вуза четко выделяются три составляющие: понятие Родины, понятие русского языка (и всего, что с ним связано: грамотность, правильность, речь), понятие силы (сильный, мужественный, сила, могучий, храбрость, мощь, мощность). По частотности понятия «Родина» и «сила» находятся очень близко друг к другу.

На результаты ассоциативного эксперимента, безусловно, оказывают влияние такие факторы, как возраст и социальный статус опрашиваемых. Можно предположить, что понятие русский язык (и все, связанное с языком, грамотностью) занимает центральное положение в ядре концепта «русский», так как опрос проводился среди молодых людей, учащихся вузов очной формы обучения (бакалавриата и магистратуры). В памяти референтов все еще свежи выпускные экзамены, где основным является ЕГЭ по русскому языку. То есть наблюдается соотнесение «русского» с учебным предметом.

Важно также то, что понятие «Родина» тесно связано с понятием сила, мощь: 14 и 12 ассоциативных реакций соответственно (по сравнению с экспериментом 2006 года Табожаковой Е.А., где сила вообще не включается в ядро концепта – там присутствует понятие «великий» как ассоциат к слову «Россия»).

Таблица 1 – Содержание концепта «русский» в языковом сознании носителей русского языка – студентов вуза (г. Смоленск): частота ассоциативных реакций

Ассоциаты	Количество актуализаций
Язык, предмет, слово, грамота, правильность, красноречие, точность, речь	20
Родина, народ, род, любовь к Родине, свой, любимый, дом, родное, привычный	14
Сильный, мужественный, сила, могучий, храбрость, мощь, мощность	12
Человек, я	9
Россия, страна, держава	6
Добрый, добродушный, щедрость	5
Честь, честный, порядочный, справедливый	5
Символ, герб, флаг	5
Медведь, медведи	5
Патриот, патриотизм, гордость, гордый	4

Однако среди результатов эксперимента были и негативные ассоциации: «русский – мрачный, жесткий, холодный».

Отметим, что по сравнению с экспериментом 2006 года, «русское поле», «водка» и «просторы» ушли на периферию концепта.

Предметно-образные ассоциаты составляют наиболее значительную по объему часть реакций референтов. Однако, они разрозненны, не имеют частоты выявления в нашем эксперименте.

Еще одна группа ассоциатов – эмоционально-оценочные. Присутствуют как по одному разу, так и имеют тенденцию к увеличению частоты.

Выводы по исследованию. В целом, можно отметить, что преобладают положительные оценки концепта «русский», за некоторым исключением – одна

анкета продемонстрировала преимущественно оценочные ассоциации в отрицательном ключе.

1) У студентов наиболее стойкой ассоциацией в структуре концепта «русский» является русский как язык, грамотность, экзамены, ЕГЭ.

2) По сравнению с более ранними исследованиями, в языковом сознании носителей русского языка (молодых людей, студентов) выявляется появление в смысловой структуре концепта «русский» понятий сила, мощь, тесно связанных с понятием Родины.

3) Значимое число ассоциаций выявляет отождествление самой личности, человека со словом «русский». Это может также быть следствием речевой частотности выражения «я русский» как известной песни.

4) Также значимое число ассоциаций связано с таким компонентом концепта, как Россия, страна, государственные символы (флаг, герб).

Таблица 2 – Периферия концепта «русский» (согласно исследованию «Содержание концепта «русский» в языковом сознании носителей русского языка – студентов вуза (г. Смоленск, 2024)»)

Ассоциаты	Количество актуализаций
Путин, дух, армия, защита	по 2 упоминания
Мир, дружба, БАНЯ	по 3 упоминания
Озеро, малина, дача, картошка, береза, икра, лес зима, валенки, матрешки, природа, водка, алкоголик, история, веселье, менталитет, город, бог, солнце, СССР, гений, сериал, Шаман, Гагарин, низкое качество, большое разнообразие, ЕГЭ, сочинение, классный руководитель	по 1 упоминанию
Сложный, необъятный, большой, узкий, активный, целеустремленный, богатый, умный, мудрый, мрачный, непонимание, жесткий, холодный, питающий надежду, уважение, большая значимость	по 1 упоминанию
Русская (славянская) культура, братство, традиции, славянский, национальность, идентичность, Москва	по 1 упоминанию

Также, при обработке результатов было построено ассоциативное поле концепта «русский», которое выявилось при изучении полученных нами в небольшом эксперименте ассоциатов. Исследовались возможные дополнительные смыслы, которые выявляются при реакции на периферийные составляющие концепта русский их мы определили при помощи лексикографического описания лексики «русский» в толковых словарях русского языка.

Отметим, что интерпретация полученных результатов может стать отдельной темой для исследования. Использование результатов подобных экспериментов имеет большое практическое значение для формирования воспитательной работы в вузе. Изучение концептосферы языка на базе отдельно взятой социальной общности – студентов вуза, позволяет оценить специфику мышления и самосознания воспитуемых. Оценить, чтобы наметить дальнейшие пути реализации задач по воспитанию.

#### Литература

1. Валеева Д.Р. Методы изучения базовых общечеловеческих концептов (на примере концепта «дом») // Лингвистические исследования: сборник научно-методических работ. – Казань: изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2009. – С. 22-27.
2. Жебрунова Л.А. Лингвокультурология в аспекте обучения языкам // Сб. мат. 73-й науч.-практ. и науч.-методич. конф. проф.-преп. состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год. – Смоленск: СГУС, 2023. – С. 267-271.
3. Попова З.Д. Язык как национальная картина мира. – Воронеж, 2000. – 60 с.
4. Степанов Ю.С. Константы. Словарь русской культуры. Опыт исследования. – М., 1997.
5. Стернин И.А. Методика исследования концепта // Методологические проблемы когнитивной лингвистики. – Воронеж: изд-во ВГУ, 2001. – С. 58-65.
6. Таболякова Е.А. Специфика содержания концепта «русский» в русском языковом сознании (на материале данных ассоциативного эксперимента) // Предложение и слово: межвузовский сборник научных трудов. – Саратов: изд-во Саратовского университета, 2006. – С. 392-401.
7. Фрумкина Р.М. Психолингвистика: учебник для студентов высших учебных заведений. – М., 2001.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Я.С. Тричикова, студент, 3 курс  
Научный руководитель – старший преподаватель Ю.А. Буслаева  
Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений*

Физическое воспитание детей дошкольного возраста является начальным звеном системы физического воспитания детей и подростков в целом. В современном обществе огромное внимание уделяется здоровью и физическому развитию детей, в том числе развитию их физических качеств. Развитие физических качеств является жизненно необходимым и актуальным в физической подготовленности детей дошкольного возраста.

В настоящее время в детских садах отмечается следующая тенденция: для многих дошкольников недоступно выполнение отдельных физических упражнений (прыжки, бег, метание) не только по причине низкой техники выполнения данных упражнений, а потому что у них недостаточно развиты

физические качества – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Даже участие детей дошкольного возраста в подвижных играх, в которые дети всегда играют с удовольствием, часто затруднено именно из-за недостаточного развития тех же самых физических качеств [1].

*Объектом исследования* является процесс развития физических качеств детей дошкольного возраста.

*Предмет исследования* – организация и содержание подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста.

*Цель исследования* – выявить эффективность влияния подвижных игр на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

*Гипотеза исследования* – предполагалось, что применение подвижных игр детьми старшего дошкольного возраста будет способствовать эффективному развитию физических качеств.

Исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад № 52 «Аленький цветочек» г. Смоленска. В эксперименте принимали участие дети 6-7 лет в количестве 30 человек (15 человек в контрольной группе и 15 человек в экспериментальной группе).

Контрольная группа занималась по основной образовательной программе дошкольного образования, разработанной в соответствии с ФГОС ДО «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Экспериментальная группа занималась по этой же программе, но с учетом подборки подвижных игр направленных на развитие физических качеств.

Эксперимент строился на использовании подвижных игр в режимных моментах и непосредственно в образовательной деятельности. Подвижные игры включались в содержание основной часть занятия по физической культуре.

На этапе констатирующего эксперимента был определен исходный уровень физической подготовленности по методике М.А. Руновой (таблица 1) [2].

Анализ полученных данных показал, что уровни развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группах примерно одинаковы. Это свидетельствует о том, что специальной педагогической работы по развитию физических качеств в практике дошкольного учреждения не проводится, что говорит о необходимости разработки комплекса подвижных игр, которые были бы ориентированы на развитие двигательной активности дошкольников.

В результате анализа подвижных игр была составлена таблица распределения их по преимущественному развитию физических качеств и с учетом возрастных возможностей старших дошкольников (таблица 2).

Таблица 1 – Показатели уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий	15 %	14 %
Средний	70 %	68 %
Низкий	15 %	18 %

Таблица 2 – Классификация подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств

Физические качества	Подвижные игры
Сила	Подпрыгни повыше. Волк во рву. Позвони в колокольчик. Борцы. Кто дальше прыгнет? Через ручеек. Допрыгни до линии. Кто дальше бросит? Прыгни через кочку. Брось мяч. Мяч товарищу. Лебедь, рак и щука.
Быстрота	Перебежки. Караси и щука. Найди свое место. Догони обруч. Птицы и лиса. Принеси предмет. Третий лишний. Гуси-лебеди. Быстро в домик. Солнышко и дождик. Лиса в курятнике. Добеги до предмета. Кто добежит быстрее? Зайцы и волк.
Выносливость	Из кружка в кружок. Через ручейки. На одной ножке вдоль дорожки. Вышибалы. Лошадки. Бой баранов. Гонка с выбыванием. Салки. Тяни-толкай. Сороконожка.
Ловкость	Мышеловка. Веселые ребята. Поймай мяч. Точно в цель. Перешагни палку. Сбей предмет. Не оступись. Полный поворот. Прогони птиц.
Гибкость	Не задень веревку. Ниточка с иголочкой. Подлезь под дугу. Через обручи. Путаница. Возьми мяч. Передай платочек. Клеточки. Рыбаки и сеть. Верблюжки бега.

Таким образом, результаты констатирующего этапа педагогического эксперимента показали, что степень развития физических качеств у детей 6-7 лет находится на недостаточном уровне. На основе полученных данных была сформирована картотека подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста, которая была внедрена в образовательный процесс ДОУ.

#### Литература

1. Макарова О.В. Народные подвижные игры как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста / О.В. Макарова // Вестник магистратуры. – 2019. – 2-1 (89). – С. 47-48.
2. Рунова М.А., Двигательная активность ребенка в детском саду: 5-7 лет / М.А. Рунова: пособие для педагогов дошкольных учреждений,

преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез. – 2008. – 256 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

*А.А. Фалеева, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – д.п.н., профессор А.В. Гурский  
Кафедра теории и методики лыжных гонок*

*Аннотация.* Выявленный в ходе исследований недостаток объемов средств развития скоростно-силовых возможностей российских лыжников-гонщиков высокой квалификации позволяет обозначить проблемную ситуацию, которая заключается в противоречии между традиционно применяемыми в тренировках средствами и методами физической подготовки с уровнем спортивных достижений сильнейших лыжников современности. Наличие данной проблемы актуализирует поиск методических подходов, направленных на ее разрешение.

*Ключевые слова:* лыжная гонка, скоростно-силовые качества, годичный план подготовки.

*Актуальность.* Проблема рационального планирования тренировочных нагрузок по направленности и величине их воздействия на организм лыжника-гонщика была и продолжает оставаться актуальной. Доминирующее представление в тренерском сообществе заключается в том, что основная часть тренировочной программы лыжников-гонщиков высокой квалификации должна состоять из выполнения циклической работы невысокой интенсивности. При этом общий объем циклической работы за годичный цикл у квалифицированных лыжников-гонщиков должен находиться в пределах 10000-12000 км.

В частности, А.А. Грушин отмечает данную тенденцию в тренировке лыжников-гонщиков сборных команд СССР и РФ на протяжении с 1985 года по настоящее время. По его данным, общий объем циклической работы за указанный период возрос с 8300-8500 до 10000 км. Также отмечается, что 80 и более процентов от этого объема приходится на низкоинтенсивные нагрузки.

К сожалению, научно-методических работ, посвященных выявлению объема тренировочной работы, направленной на совершенствование скоростно-силовых возможностей квалифицированных лыжников-гонщиков недостаточно. Можно лишь сослаться на исследования конца прошлого века В.Н. Манжосова, В.П. Маркина. Зарубежные исследователи не выделяют специально раздел «Скоростно-силовая подготовка», говоря лишь о развитии «быстрой силы», не приводя конкретных величин. Поэтому одной из задач настоящего исследования являлось определение особенностей планирования

и количественные характеристики тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности в годичном цикле тренировки лыжников-гонщиков высокой квалификации.

*Методы.* Для решения данной задачи собирались и анализировались план-графики годичного цикла спортивной тренировки ведущих российских команд по лыжным гонкам, индивидуальные годовые планы подготовки российских лыжников-гонщиков высокой квалификации, а также дневники и отчеты о проделанной учебно-тренировочной работе лыжников-гонщиков за 2022/2023 годовой тренировочный цикл.

При анализе указанных документов учитывались количество часов, отводимых на каждый раздел учебно-тренировочной работы и распределение времени на прохождение материала разделов по месяцам в годичном цикле. При этом основное внимание уделялось объему тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности.

*Результаты.* Были установлены общие характеристики тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокой квалификации, членов и кандидатов в члены Национальной сборной команды России, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Количественные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокой квалификации в 2022-2023 годичном цикле (M±m)

Показатели	Мужчины (n=18)	Женщины (n=15)
Тренировочные дни	317,3±4,9	304,1±4,1
Тренировочные занятия	527,6±6,2	514,3±5,9
Занятий в день	1,66±0,08	1,69±0,09
Тренировочное время (час)	1124,6±10,4	1102,4±10,7
Время за день	3,54±0,32	3,63±0,27
Время за тренировку	2,13±0,16	2,14±0,21
Соревнования официальные	22,33±0,25	23,83±0,22
Соревнования контрольные	9,61±0,87	9,12±0,9
Общий объем циклической работы (км)	9873,1±96,3	9234,1±99,4

Выявленные значения тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокой квалификации свидетельствуют о большой величине нагрузки, и соответствует основным тенденциям современного спорта.

Важной характеристикой тренировочного процесса лыжников-гонщиков является соотношение различных видов учебно-тренировочной работы, которые представлены на рисунке 1.

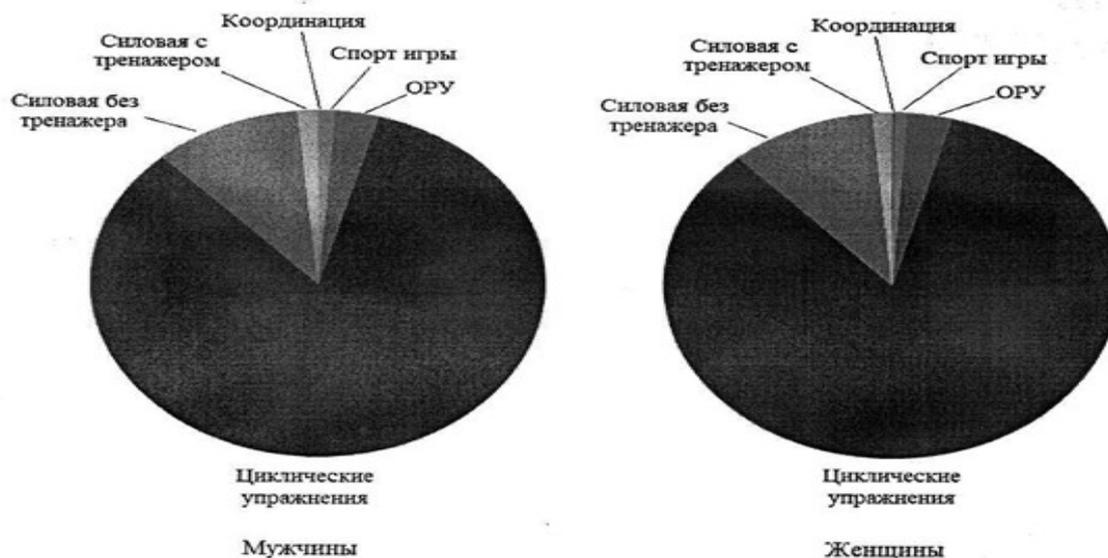


Рисунок 1 – Соотношение видов учебно-тренировочной работы у лыжников-гонщиков высокой квалификации в годичном цикле тренировки

Основная доля тренировочного времени у лыжников-гонщиков высокой квалификации приходится на выполнение различных циклических упражнений: мужчины –  $902,9 \pm 8,5$  часа (80,28 % от всего тренировочного времени), женщины –  $894,3 \pm 7,7$  часов (81,1 %). Столь высокая доля циклических упражнений объясняется спецификой вида спорта, т. к. в основе лыжных гонок лежит циклически повторяющиеся движения. В связи с этим различные циклические упражнения традиционно являются основой учебно-тренировочной работы лыжников-гонщиков любой квалификации.

Второе место по количеству часов занимают силовые упражнения без использования тренажеров: мужчины –  $111,8 \pm 0,9$  часов (10,46 % от всего тренировочного времени), женщины –  $106,2 \pm 0,9$  часов (9,63 %). В данный раздел входят силовые упражнения с собственным весом, различными отягощениями и эластичными амортизаторами. Существенная доля силовых упражнений объясняется современными тенденциями современных лыжных гонок – включение в программу соревнований таких гонок, как спринт и масс-старт, а также усложнение профилей лыжных трасс. Подобные изменения требуют от лыжников-гонщиков проявления значительных усилий и, как следствие, увеличения доли тренировочного времени, отводимого на развитие силовых возможностей.

Существенно меньшую долю в структуре тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки лыжников-гонщиков высокой квалификации занимают силовые упражнения с использованием специализированных тренажеров: мужчины –  $19,6 \pm 0,2$  часов (1,74 % от всего тренировочного времени), женщины –  $18,4 \pm 0,9$  часов (1,67 %).

Основное место в данном разделе тренировочных программ лыжников-гонщиков высокой квалификации занимают силовые упражнения с использованием инерционных силовых тренажеров, позволяющих нагружать, главным образом, мышцы верхних конечностей и плечевого пояса. На мышцы

нижних конечностей нагрузка с использованием силовых тренажеров в годичном цикле тренировки лыжников-гонщиков высокой квалификации практически отсутствует. Основная причина – отсутствие доступных и эффективных тренажеров для развития силовых возможностей мышц нижних конечностей лыжников-гонщиков.

Данный вывод отчасти подтверждают данные о соотношении объема силовых упражнений на мышцы верхней и нижней части тела. В частности, лыжники-гонщики высокой квалификации за годичный цикл тренировки 2022/2023 годов выполнили 2381 подход при выполнении упражнений для мышц верхних конечностей и плечевого пояса, что составляет 85,37 % всех силовых упражнений. И только 408 подходов для развития силы мышц нижних конечностей и таза (14,63 %).

Аналогичная ситуация проявляется при анализе структуры силовых упражнений, выполненных лыжницами-гонщицами высокой квалификации за годичный цикл тренировки. Женщины выполнили 2302 подхода для мышц верхних конечностей и плечевого пояса, что составляет 83,71 % всех силовых упражнений. И только 448 подходов для развития силы мышц нижних конечностей и таза (16,29 %).

*Заключение.* На наш взгляд, сложившаяся ситуация, во многом, объясняется возросшей популярностью передвижения по соревновательной трассе одновременным бесшажным ходом среди лыжников-гонщиков высокой квалификации. Возможно, данное обстоятельство, в некоторой степени, объясняет отсутствие силовых тренажеров, направленных на развитие сгибателей и разгибателей бедра, работа которых осуществляет маховые движения ногами. В то же время в лыжных гонках спортсмены до 40 % дистанции преодолевают попеременным двухшажным ходом, при передвижении которым маховые и толчковые движения ногами играют решающую роль.

#### Литература

1. Грушин А.А. Функциональные показатели работоспособности и спортивный результат у элитных лыжниц-гонщиц / А.А. Грушин, А.Г. Баталов, В.Д. Сонькин // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 3. – С. 3-9.
2. Грушин А.А. Нормирование тренировочной нагрузки и ее интенсивность в годовом макроцикле / А.А. Грушин, С.В. Нагейкина, А.В. Лунина // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации», 2020 г., г. Сочи / Под редакцией к.п.н., профессора В.В. Ермакова, д.п.н. доцента А.В. Гурского. – Смоленск, СГАФКСТ, 2020. – С. 67-78.
3. Манжосов В.Н. Methodика развития скоростно-силовых качеств лыжника-гонщика / В.Н. Манжосов, В.П. Маркин – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 54 с.

## **РАЗРАБОТКА МАРШРУТА ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ В ДОРОГОБУЖСКОМ РАЙОНЕ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ**

*С.А. Федотова, бакалавриат, 4 курс  
Научный руководитель – к.п.н. В.А. Брайцева  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования*

*Актуальность исследования.* В российских школах активно занимают свободное время детей. Внеурочная деятельность школьников – часть процесса воспитания, ответственность за который несут не только родители, но и педагоги. Она обеспечивает досуг детей с пользой как для их физического, так и умственного развития [1].

Туризм позволяет решать задачи обучения, воспитания и образования в комплексе. Это создает возможности повышения физического и духовного потенциала школьника, уровня знаний и умений, удовлетворения потребностей детей в самовыражении и творчестве, общении с людьми и природой [2].

Велотуризм – это вид туризма, основанный на путешествиях с использованием велосипеда. Велосипедные прогулки на специально выбранных маршрутах предоставляют возможность не только насладиться красотой природы, но и посетить различные объекты экскурсионного характера, которые связаны как с общими интересами туристов, так и с особенностями велотуризма. Он дает возможность объединить приключение, физическую активность, экологическую продуктивность и открытие новых мест.

Дорогобужский район располагает значительными возможностями для реализации велопоходов, но на данной территории они не осуществляются. Также, в городе нет велодорожек.

Однако, в Верхнеднепровской СОШ № 2 Дорогобужского района Смоленской области в рамках внеурочной деятельности не используется такая форма, как поход выходного дня, нет плановых разработанных маршрутов, которые будут использоваться в рамках внеурочной деятельности. В связи с этим, разработка маршрута для школьников будет иметь актуальное значение.

*Цель исследования* – обосновать целесообразность использования форм спортивно-оздоровительного туризма в рамках внеурочного процесса общеобразовательной школы, как эффективного средства физического воспитания.

*Объект исследования* – организация туристской деятельности.

*Предмет исследования* – разработка маршрута похода выходного дня в Дорогобужском районе Смоленской области.

*Гипотеза исследования.* Предполагалось, что плановое использование разработанного маршрута похода выходного дня в рамках внеурочной деятельности в Верхнеднепровской СОШ № 2 будет способствовать улучшению физического состояния обучающихся, а также улучшению

их кругозора по таким учебным предметам, как: география, и физическая культура.

*Задачи исследования:*

1. Выявить особенности организации похода выходного дня.
2. Оценить туристско-рекреационный потенциал Дорогобужского района Смоленской области.
3. Разработать маршрут похода выходного дня для обучающихся старших классов в Дорогобужском районе Смоленской области.

**Методы исследования.**

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция);
- метод оценки туристско-рекреационного потенциала;
- картографические методы исследования (визуальный описательный анализ карты, картометрия);
- метод педагогического наблюдения.

*Практическая значимость.* Результаты и материалы исследования могут быть использованы методистами, педагогами, тренерами, учителями, сопровождающими детей при походах; коммерческими предприятиями туризма, а также некоммерческими предприятиями, организующими туристско-краеведческую деятельность.

Полученные выводы могут применяться студентами направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» при изучении учебных дисциплин таких как: спортивно-оздоровительный туризм, технология организации походов выходного дня, организация и проведение туристско-спортивных мероприятий, научно-методическая деятельность.

*Организация исследования.* Вся исследовательская работа проводилась на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования Смоленского государственного университета спорта и Верхнеднепровской средней школы № 2 Дорогобужского района.

*Результаты исследования.* На первом этапе исследования нами были рассмотрены особенности организации походов выходного дня. Основными из которых являются: а) планирование на выходные или праздничные дни; б) требуется тщательная подготовка; в) преследуются краеведческие и экологические цели; г) необходимо наличие целевых рекреационно-познавательных объектов; д) учитываются планы и желания участников; е) требуется соблюдение строгого контроля безопасности.

На втором этапе исследования нами проводилась оценка туристско-рекреационного потенциала по методике Л.Б. Башалхановой и И.А. Башалханову [3].

Согласно данной оценке мы выявили, что рельефный компонент составляет 5 баллов, который складывался из того, что густота равнялась 1 км/км<sup>2</sup>, глубина расчленения 46 м, плотность оврагов 2 км<sup>2</sup>.

Климатический компонент, представленный длительностью благоприятного летнего рекреационного периода равно 70-80 дней, высотой

снежного покрова менее 25 см, суммой температур воздуха выше +10С составил 5 баллов.

Водный компонент составил 6 баллов, который складывался из того, что район имеет реки и небольшие озера, средний годовой сток более 140 мм.

Растительный компонент составил 4 балла. В регионе преобладает сельскохозяйственный растительный тип сообществ в сочетании с березово-осиновыми и ольховыми массивами.

Общая сумма баллов составила 20, что соответствует наилучшему показателю, территорию можно описать, как благоприятную для развития велосипедных маршрутов.

Поэтому, на территории Дорогобужского района можно разрабатывать походы для людей различного возраста и уровня физической подготовленности, которые будут интересны, как для детей среднего школьного возраста, так и для учеников старшего возраста.

На третьем этапе нами был разработан веломаршрут похода выходного дня для школьников старших классов (рисунок 1). Вид туризма – велосипедный. Протяженность активной части похода выходного дня – 49 км и продолжительностью 2 дня. Сроки проведения – теплое время года.

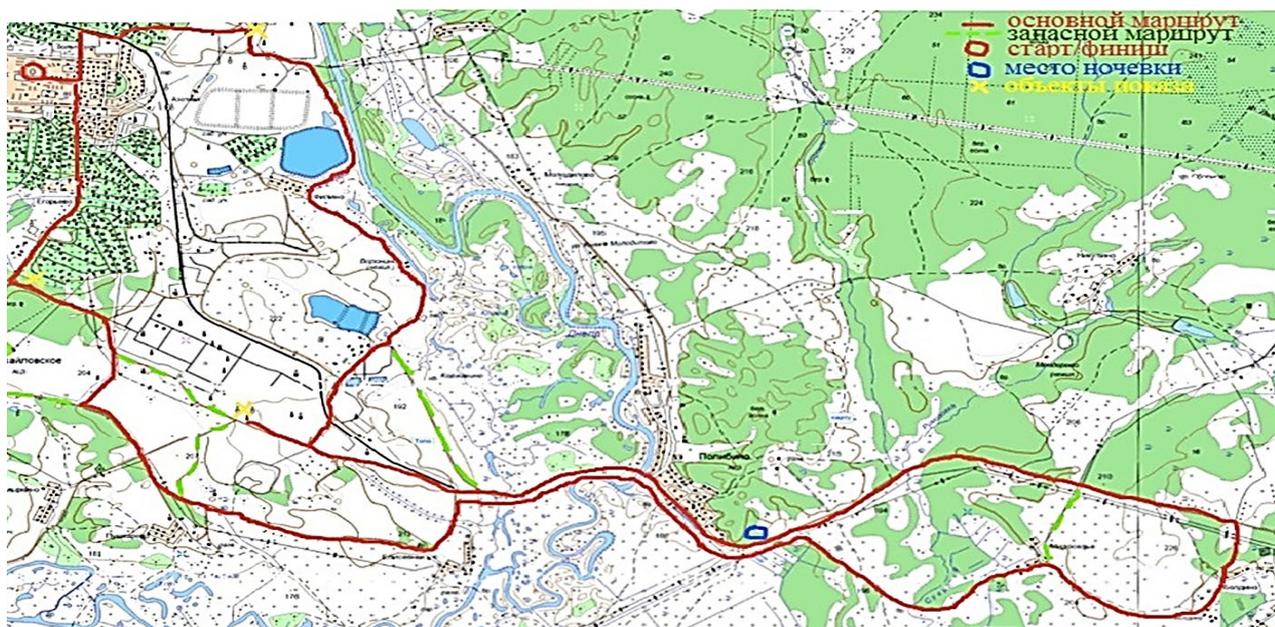


Рисунок 1 – Маршрут велопохода похода выходного дня

В процессе движения по маршруту обучающиеся посмотрели такие объекты туристского показа как: Смоленское кольцо, Самый большой глобус в Европе, Болдинский Свято-Троицкий монастырь, Гаубица М-30.

Запланирована одна ночевка южнее с. Полибино (таблица 1). На маршруте есть возможность пополнить пищевые запасы, в деревнях имеются продуктовые магазины. Есть возможность доступа к безопасной питьевой воде.

Таблица 1 – Календарный план похода выходного дня

Дата	Участки маршрута	Расстояние, км	Итоговое, км	Место ночевки
16.09.2023	Пгт. Верхнеднепровский			Несколько южнее д. Полибино
	ул. Комсомольская – «Смоленское кольцо»;	2,8	2,8	
	«Смоленское кольцо» – Самый большой глобус Европы;	10,8	13,6	
	Самый большой глобус Европы – д. Елисеенки;	4,8	18,4	
	д. Елисеенки – д. Полибино	2,5	<b>20,9</b>	
17.09.2023	д. Полибино – д. Болдино;	7,7	28,6	
	д. Болдино – д. Милоселье;	2,9	31,5	
	д. Милоселье – д. Полибино;	5,3	36,8	
	д. Полибино – д. Елисеенки;	2,4	39,2	
	д. Елисеенки – д. Пушкарево;	2,4	41,6	
	д. Пушкарево – д. Егорьево;	6	47,6	
	д. Егорьево – пгт. Верхнеднепровский	1,5	<b>49,1</b>	
	ул. Комсомольская	<b>(28,2)</b>		

*Практические рекомендации:*

- включить разработанный маршрут в программу внеурочной деятельности;
- обеспечить проведение походов выходного дня под руководством квалифицированных педагогов;
- организовать необходимое снаряжение и средства безопасности для участников;
- регулярно проводить походы, варьируя маршруты и сложность.

*Выводы.* Таким образом, разработка веломаршрута похода выходного дня в Дорогобужском районе Смоленской области для обучающихся старших классов – это сложная, но увлекательная задача. Она позволяет объединить активный отдых, природу и познание, а также развить навыки планирования и организации.

Использование велотуризма во внеурочной деятельности общеобразовательной школы является целесообразным. Разработанный маршрут может способствовать физическому воспитанию учащихся, формированию экологической и краеведческой культуры, а также развитию навыков здорового образа жизни.

Литература

1. Алфимов, Н.Н. Туризм и здоровое общество / Н.Н. Алфимов, В.Г. Стрелец, В.В. Белоусов. – М.: Знание, 2019. – 128 с.

2. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма: учебное пособие /А.В. Бабкин. – М.: Финансы и статистика, 2016. – 211 с.
3. Башалханова, Л.Б. Проблемы оценки природно-рекреационного потенциала территории / Л.Б. Башалханова, И.А. Башалханов // Проблемы и перспективы развития туризма в странах с переходной экономикой. – Смоленск: СГУ, 1998. – 156 с.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И БОЛГАРСКОЙ ПРОГРАММ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

*М.А. Фетисов, студент, 5 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент И.В. Строева  
Кафедра менеджмента и естественно-научных дисциплин*

*Актуальность.* Рост спортивных результатов в тяжелой атлетике обеспечивается эффективной организацией тренировочного процесса. Однако специалисты не имеют единого мнения по вопросам режима и величины нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на этапах годичного тренировочного цикла. Классические модели тренировок в тяжелой атлетике, по сравнению с современными методиками последних лет не предполагают повышения интенсивности тренировочного процесса [2, 3].

Современные методики подготовки тяжелоатлетов направлены на повышение интенсивности тренировочного процесса, которое достигается за счет увеличения веса в соревновательных упражнениях до уровня предельных величин, количества подходов с сохранением достаточных объемов тренировочной нагрузки [5].

Таким образом, в настоящий момент актуален вопрос изучения тренировочного процесса высококвалифицированных тяжелоатлетов, для определения оптимального варианта планирования спортивной подготовки в годичном цикле, который бы отвечал всем поставленным требованиям для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации.

*Цель исследования* – сравнительный анализ эффективности организации тренировочного процесса квалифицированных тяжелоатлетов, тренирующихся по отечественной и болгарской системам.

*Методы исследования:* теоретический анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; функциональные пробы (проба Штанге, Руфье); методы математической статистики.

*Организация исследования.* Исследование проводилось на базе ДЮСШОР «Десна» и СДЮСШОР «Сталь» г. Брянска.

В исследовании приняли участие 16 квалифицированных тяжелоатлетов – кандидаты в мастера спорта и мастера спорта России со стажем тренировок

более четырех лет. Испытуемые разделены на 2 группы. Экспериментальная группа (ЭГ) – 8 человек, которые тренировались по болгарской методике, контрольная группа (КГ) – 8 человек, которые тренировались по отечественной методике.

Спортсмены приступили к занятиям после двухмесячного летнего перерыва и тренировались в течение двух мезоциклов по специально разработанным программам. Полный цикл специальной физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов, предусматривающий повышение силовых показателей, включает в себя два базовых мезоцикла, состоящих из 6 микроциклов.

Тяжелoaтлеты контрольной группы тренировались по отечественной методике. Каждый микроцикл состоял из кумулятивной и восстановительной частей. В кумулятивную часть вошли тренировки с большими силовыми нагрузками, основными средствами которых явились приседания и тяги. Всего проведено 6 таких тренировок (одна тренировка в микроцикле). Восстановительную часть составили тренировки со средними и малыми весами, преимущественно скоростно-силовой направленности. Их основные средства – рывковые и толчковые упражнения. Таких тренировок в мезоцикле было проведено 34.

Спортсмены экспериментальной группы тренировались по болгарской методике. Все тренировки имели одинаковую силовую нагрузку. Длительность микроцикла – 9-10 дней, мезоцикла – 54-60 дней. Структура каждого последующего мезоцикла оставалась без изменений.

Эффективность тренировок по болгарской и отечественной системам определялась по изменению функциональных характеристик и специальной физической подготовленности занимающихся.

*Результаты исследования.* Анализ содержания и организации тренировочного процесса тяжелоатлетов по болгарской и отечественной системам выявил существенные различия [4].

В отечественной системе подготовки годичный тренировочный цикл разделен на периоды: подготовительный, соревновательный, восстановительный с разными объемами нагрузок и интенсивностью тренировок, в соревновательный период нагрузки снижаются на 20-30%. В болгарской системе подготовки объем тренировочной нагрузки сохраняется одинаковым в течение всего годичного тренировочного цикла.

В отечественной системе упражнения и величина отягощений характеризуются значительно большей вариативностью [5]. Болгарская методика предусматривает определенную последовательность упражнений с максимальной интенсивностью и максимальным отягощением.

Отечественная система подготовки тяжелоатлетов, в отличие от болгарской, предполагает большое разнообразие упражнений со штангой в течение тренировочного процесса и работу на весах 75-80% от максимального, а болгарская методика – работу на 95-100% на каждой тренировке.

Тренеры, работающие по отечественной системе, включают в занятия разнообразные упражнения на развитие специальных физических качеств, техники, а упражнения из арсенала ОФП достигают 30 %. В болгарской методике содержание общей физической подготовки не превышает 10 %, но предусматривается 2 тренировочных дня занятий другими видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры).

Общая интенсивность тренировочной нагрузки всех упражнений тяжелоатлетов по отечественной системе подготовки в среднем на 6,0 % ниже, чем по болгарской системе.

Для планирования, выполнения и контроля тренировочной нагрузки спортсмена необходимо знать его индивидуальные возможности и их изменение под действием конкретных воздействий.

Силовые способности оценивались по данным контрольных испытаний в приседании, тяге, рывке и толчке. Тестирование проводилось в начале первого мезоцикла исследования, в первую неделю второго мезоцикла и по окончании эксперимента. Таким образом, анализировалась динамика силовых способностей квалифицированных тяжелоатлетов по данным 3-х контрольных срезов.

Результаты предварительного тестирования показали, что специальная физическая подготовленность испытуемых контрольной и экспериментальной групп соответствовала квалификации спортсменов, средние величины не имели достоверных различий.

По окончании первого мезоцикла выявлена положительная динамика результатов тестирования как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Под воздействием тренировочных нагрузок в течение первого мезоцикла у тяжелоатлетов, тренирующихся по болгарской системе, отмечены достоверно более высокие результаты в приседаниях со штангой на груди и на плечах ( $p < 0,05$ ).

Наиболее выраженная разность прироста результатов тестирования наблюдалась в тяге рывковой и приседаниях со штангой на плечах.

Темпы роста результатов в тяге рывковой в контрольной группе составили 5,6 %, в экспериментальной – 9,8 %. Результат в приседаниях со штангой на плечах в контрольной группе увеличился на 5,6 %, в экспериментальной – на 8,6 %.

Средний прирост всех контрольных упражнений в группе, тренирующейся по отечественной методике составлял 6,9 %, в группе, тренирующейся по болгарской методике – 8,6 %.

Динамика силовой подготовленности во втором тренировочном мезоцикле изменилась. Третье тестирование показало, что темпы роста специальной физической подготовленности тяжелоатлетов контрольной группы стали значительно выше, чем в экспериментальной группе.

Межгрупповое сравнение исследуемых параметров по критерию Стьюдента не выявило достоверных различий. Во втором тестировании мы выявили преимущество спортсменов, занимающихся по болгарской

методике по двум тестам из шести. В течение второго мезоцикла эта разница была компенсирована более интенсивным приростом силовых возможностей у спортсменов, занимающихся по отечественной методике.

Средний прирост всех контрольных упражнений в контрольной группе составлял 5,6 %, в экспериментальной – 7,3 %.

*Выводы.* Таким образом, исследование показало, что в течение первого мезоцикла подготовки тренировка по болгарской методике позволяет достичь высокого прироста силовой подготовленности. Однако высокие нагрузки без восстановительного периода вызывают утомление, а в некоторых случаях могут появляться симптомы перетренированности. Поэтому использовать в течение всего годового цикла тренировку по болгарской методике нецелесообразно.

Структура тренировочного процесса тяжелоатлетов должна строиться на базе годового цикла спортивной подготовки с традиционным разделением на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

В качестве средств, способствующих эффективной силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов, на этапе предсоревновательной подготовки можно использовать тренировку по болгарской методике.

Тренировку кумулятивной направленности (большие силовые нагрузки, приседания, тяги) следует строить по методу околопредельных усилий с методическим приемом «равномерный».

Тренировку восстановительной направленности следует проводить со средними и малыми нагрузками преимущественно скоростно-силовой направленности, выполнять рывковые, толчковые упражнения, упражнения общей физической подготовки.

Сочетание отечественной и болгарской методик силовой подготовки позволит подвести тяжелоатлета к соревновательному периоду в оптимальной спортивной форме.

#### Литература

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для среднего профессионального образования / Л.С.Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 496 с.
2. Лучкин, Н.И. Тяжелая атлетика / Н.И. Лучкин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 316 с.
3. Маткаримов, Р.М. Построение учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных тяжелоатлетов в годовом цикле / Р.М. Маткаримов // Fan-Sportga. – 2020. – № 7. – С. 11-15.
4. Олешко, В.Г. Содержание тренировочной работы юных квалифицированных тяжелоатлетов болгарской и отечественной школ / В.Г. Олешко, Ю.А. Лутовинов [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Books/p35-42.htm> (дата обращения: 15.02.2023).
5. Скотников, В.Ф. Параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки в рывковых упражнениях у тяжелоатлетов высокой квалификации за 8-ми недельный цикл подготовки / В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов,

## **ВЛИЯНИЯ ТИПА ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛОШАДИ НА ЕЕ СПОРТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

*Е.Р. Филиппова, бакалавриат, 3 курс  
Научный руководитель – к.биол.н. К.Ю. Косорыгина  
Кафедра конных видов спорта и современного пятиборья*

*Актуальность.* Конный спорт – обобщающее понятие, под которым понимаются различные способы езды, виды соревнований, спортивных игр и упражнений с использованием верховой езды и участием лошадей. Лошадь является неотъемлемой частью этого определения. Успешность и эффективность выступлений оказывает влияние множество факторов, таких как: порода, происхождение, уровень подготовки лошади, сложность соревнования, стрессустойчивость и тип высшей нервной деятельности животного [1-3].

При отборе для спортивного использования, практически не уделяется внимание типу высшей нервной деятельности (ВНД) – а это очень важный фактор при работе с лошастью, он является ключевым при обучении и тренинге лошади. Высшая нервная деятельность – это физиологический показатель, по сути взаимодействие процессов возбуждения и торможения, а также скорость и устойчивость образования рефлексов [4]. От него во многом будет зависеть насколько легко будет обучаться, привыкать к новой обстановке, будет ли лошадь стабильна на выступлениях. Поэтому немаловажно, что бы при подборе лошади, человек мог получить максимальную информацию о ней, включая не только ее спортивные качества, но и психологические особенности. Это особенно актуально при подборе пары всадник-лошадь, а также позволит существенно облегчить выбор системы тренинга, определить перспективы работы с данным животным и существенно снизить вероятность перегрузки нервной системы.

Также знание типа ВНД поможет успешнее и эффективнее выступать на соревнованиях, так как спортсмен будет заранее знать, какие факторы могут отрицательно сказаться на психическом состоянии животного, не проверяя это на личном опыте.

Оценить тип высшей нервной деятельности лошади «на глазок», наблюдая за ее поведением в процессе работы или во время прогулок в леваде, нельзя. Поведенческие реакции лошадей разных типов могут быть одинаковыми, но основа их проявления будет разной [2, 5].

В процессе своего общения с человеком лошадь раскрывает характер. Искусство тренера и всадника основано на тонкой индивидуализации всех нагрузок, предъявляемых к лошади. Основой для нее могут служить как личный опыт и наблюдательность, так и талант того или иного человека.

Однако, существуют методики, позволяющие в целом определить тип высшей нервной деятельности лошади, а, значит, и значительно облегчить работу с ней уже на первых этапах [3, 5].

Таким образом, прежде, чем говорить про обучаемость или необучаемость лошади, про то, послушна она, или нет, нужно понять, с кем человек имеет дело.

*Цель исследования* – определить спортивную работоспособность лошадей тракененской породы с различными типами высшей нервной деятельности.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие задачи:

1) проанализировать научно-методическую литературу и раскрыть теоретические и методические основы типов ВНД лошадей;

2) определить тип высшей нервной деятельности лошадей тракененской породы;

3) провести анализ и оценить показатели спортивной работоспособности лошадей тракененской породы по двигательным качествам, с учетом типа высшей нервной деятельности.

*Практическая значимость* работы определяется тем, что внедрение в тренировочный процесс полученных результатов позволит:

– целенаправленно вести отбор лошадей для различных дисциплин конного спорта;

– предоставит возможность выбрать наиболее эффективную систему тренинга, а также повысить результативность выступлений в спорте;

– положительно повлияет на снижение травматизма лошади и всадника, позволит полностью раскрыть потенциал лошади.

*Объект исследования* – лошади тракененской породы.

*Предмет исследования* – тип ВНД лошадей тракененской породы.

*Методы и организация исследований.* В исследовании приняли участие 6 физически здоровых лошади (мерины) тракененской породы, возраста от 6 до 8 лет (который согласно методике должен был быть не менее 2 лет, так как в более раннем возрасте нервная система еще недостаточно развита и необходимая для проведения опытов концентрация нервных процессов для них затруднительна) конноспортивного комплекса ФГБОУ ВО «СГУС». Для постановки эксперимента была использована двигательно-пищевая методика, основанная на естественном движении лошади к корму, разработанная во ВНИИ коневодства в 1970 году. По каждой лошади был поставлен, согласно методике 5-ти дневный опыт, с протоколированием поведенческих аспектов, траектории и скорости движения. Для оценки полученных результатов использовалась схема опыта, где анализ экспериментальных показателей начинают с выявления признаков, характеризующих степень силы, уравновешенности и подвижности возбуждательного и тормозного процессов, что определяется по ряду поведенческих проявлений [5].

В качестве фиксируемых характеристик выступали:

1) Поведение лошади на исходной позиции.

- 2) Аллюр условно-рефлекторного подхода.
- 3) Время условно-рефлекторного подхода и его линия.
- 4) Время перехода лошади к другой кормушке и его линия.
- 5) Степень безусловной пищевой реакции.
- 6) Элементы двигательного возбуждения и перевозбуждения с указанием моментов их проявления.
- 7) Признаки внешнего торможения.
- 8) Моменты повышенной ориентировочной реакции и внешних отвлечений.

Для изучения влияния типа высшей нервной деятельности на работоспособность, изучено происхождение лошадей, проанализированы результаты испытаний для каждой лошади и сравнение их между собой. Было проведено определение типа высшей нервной деятельности у лошадей, используемых в выборке и проведено ранжирование их по типу ВНД и работоспособности.

Все дни перед началом эксперимента животных не кормили и испытывали только 1 раз в день. После обработки результатов лошадей делили на 4 основных типа:

1. Сильный уравновешенный инертный (флегматик).
2. Сильный неуравновешенный (холерик).
3. Сильный уравновешенный подвижный (сангвиник).
4. Слабый (меланхолик).

Промежуточные типы присоединяли к одному из вышеуказанных в зависимости от степени близости.

*Результаты собственных исследований.* Траккененская порода лошадей прочно вошла в число пород спортивного направления, разводимых и используемых в России для классических видов конного спорта. Соответственно, важное значение приобретают испытания лошадей по спортивной работоспособности.

Для определения типа ВНД у лошадей спортивного состава был поставлен эксперимент, по результатам которого было произведено ранжирование лошадей по 4 типам ВНД.

Таблица 1 – Тип ВНД лошади

Кличка	Тип ВНД			
	1	2	3	4
О-б		+		-
Б-к		+		-
П-т			+	-
П-й	+			-
М-н			+	-
Х-в		+		-

*Примечание: 1 – флегматик; 2 – холерик; 3 – сангвиник; 4 – меланхолик*

Среди испытуемых преобладают лошади сильного неуравновешенного типа выявлено 3 головы.

Сильного уравновешенного подвижного типа ВНД – 2 головы.

Представители сильного уравновешенного инертного типа – 1 голова.

Среди исследуемых лошадей представителей слабого уравновешенного инертного типа не обнаружилось.

После определения типа высшей нервной деятельности каждой лошади были проанализированы результаты соревнований по выездке (езда Предварительный приз А. Дети) каждой лошади.

В каждой группе выявлены усредненные значения исследуемых показателей.

Таблица 2 – Характеристики лошадей с определенным типом ВНД

Исследуемые показатели	Группа			
	1	2	3	4
Длина шага на шагу, см	0,81	0,92	0,9	-
Длина шага на рыси, см	1,2	1,6	1,4	-
Длина шага на галопе, см	301	310	308	-
Оценка за стиль галопа, (балл)	3,4	4,1	3,9	-
Оценка двигательных качеств, (балл)	7,05	7,82	8,2	-
Оценка общей работоспособности, (балл)	7,06	7,92	8,56	-

Проанализировав спортивную деятельность испытуемых лошадей можно сделать следующие выводы.

По большинству показателей наиболее высокий процент успеха на соревнованиях имеют лошади сильного уравновешенного типа ВНД (3). Наиболее низкие показатели работоспособности практически по всем показателям, за исключением стиля рыси и поведения оказались у лошадей сильного неуравновешенного подвижного типа ВНД (2). Результаты сравнения не везде достоверны, что обусловлено малой градацией признаков, но даже в случае не достоверности можно говорить о тенденции, исходя из разницы средних величин. Так при оценке работоспособности лошади сильного неуравновешенного типа (2) и сильного уравновешенного подвижного (3) имеют оценку выше оценки слабого типа (1).

Лучшую оценку за поведение имеют лошади типа сильного уравновешенного типа.

Отталкиваясь от результатов исследования получилось субъективно определить доли влияния типов ВНД на показатели работоспособности лошадей траккенской породы.

Значительное влияние тип высшей нервной деятельности оказывает на поведение. Влияние типа на общую оценку менее значительна. В остальных случаях его доля влияния невелика. В случае с оценкой за стиль движений роль типа ВНД относительно не велика, но достаточна для того что бы обращать

внимание на него при выборе системы тренинга лошадей. В итоге следует отметить, что наивысшие баллы за двигательные качества имеют лошади сильного неуравновешенного и сильного уравновешенного инертного типа и эти типологические группы, могут быть рекомендованы для выездки.

Такие лошади легче обучаются и при правильной работе (особенно это касается лошадей неуравновешенных) могут показывать стабильно высокие результаты, при этом угроза нервного срыва для них будет существенно ниже, чем для лошадей слабого типа.

*Заключение.* Интенсивное использование лошадей в современном спорте значительно увеличило физиологическую нагрузку на животных, в первую очередь на их нервную систему. Животные, которые обладают сильной нервной системой, могут быстро и легко приспособиться к тем нагрузкам, которые испытывают лошади в процессе тренинга и испытаний. Тогда как, лошадям со слабой нервной системой приспособиться к таким нагрузкам сложнее. Таким образом, необходимо применять индивидуальный подход к лошадям с разными свойствами нервной системы в процессе тренинга, поскольку у лошадей ярко выражена зависимость продуктивных качеств от типа ВНД.

#### Литература

1. Дергунова, М.М. Тракенинские лошади разных экологических зон разведения и их спортивные достижения: текст научной статьи / М.М. Дергунова // Красноярск. – 2007. – С. 8-10.
2. Шепелева, П.В. Биологические особенности тракенинских лошадей: статья в журнале – научная статья / П.В. Шепелева // Уральский государственный аграрный университет. – 2019. – С. 14-18.
3. Иванов, А.А. Этология с основами зоопсихологии: учебное пособие / А.А. Иванов. СПб: Издательство «Лань», 2007. – 624 с.
4. Слепченко, Ю.А. Нормативы рабочей нагрузки на лошадь / Опыт и перспективы: материалы V Межд. науч.- практ. конф. / Ю.А. Слепченко, И.С. Вишневская, Н.И. Николаева - НФ ЛВЕ и ИКС. – СПб., 2012. – 78 с.
5. Рябова, Т.Н. Типы высшей нервной деятельности лошадей: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Т.Н. Рябова. – Рязань, 2012. – 20 с.

### **МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АФК С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ В РАЗВИТИИ РЕЧИ**

*Р.В. Фокин, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент М.Д. Чернышева  
Кафедра анатомии и биомеханики*

*Актуальность.* По данным мировой статистики, в последнее время стремительно растет число речевых расстройств, в связи, с чем актуальность

проблемы профилактики речевых нарушений детей принимает глобальный характер [4].

Однако до сих пор образовательный процесс в дошкольных учреждениях остается ориентированным на детей, не имеющих отклонений в развитии речи, что серьезно затрудняет работу руководителя по физическому воспитанию, работающему с детьми, имеющими речевую патологию [2]. У детей, имеющих речевую патологию, наблюдаются сопутствующие речевым нарушениям нарушения моторного развития, недостаточная физическая подготовленность и развитие функциональных систем, недоразвитие психических функций, поведенческие отклонения [1, 3].

Поэтому сегодня особо остро встает вопрос взаимодействия всех специалистов дошкольного учреждения компенсирующего вида (логопедов, психологов, руководителей по физическому воспитанию, музыкальных руководителей, воспитателей) в осуществлении комплексного подхода педагогического процесса в дошкольном учреждении.

В системе такого взаимодействия формируется информационное поле, позволяющее специалисту по физической культуре осуществлять оздоровительно-коррекционную направленность образовательного процесса в соответствии с особенностями контингента детей.

*Цель исследования* – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка методики занятий физическими упражнениями оздоровительно-коррекционной направленности со старшими дошкольниками, имеющими нарушения речи.

*Задачи исследования:*

1. Изучить особенности развития двигательной, психической и социальной сферы детей с нарушением речи и определить возможность и целесообразность осуществления занятий физическими упражнениями оздоровительно-коррекционной направленности.

2. Разработать методику занятий физическими упражнениями оздоровительно-коррекционной направленности для детей старшего дошкольного возраста, имеющих нарушения речи.

3. Экспериментально оценить эффективность предложенной методики.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы; изучение документов, регламентирующих физкультурно-оздоровительную деятельность в дошкольных образовательных учреждениях, работающих с детьми, имеющими нарушения речи; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; контрольно-педагогические испытания (тесты); исследование психомоторных функций; уровень развития мелкой моторики; методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2022 по апрель 2024 г. на базе МБОУ СОШ «Горки-Х» / Детский сад № 46 Одинцовского городского округа. Всего в исследовании приняло участие 27 детей в возрасте 5-7 лет, имеющие нарушения речевого развития.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Изучив принципы и методы преодоления речевых нарушений в процессе прохождения программного материала дошкольного учреждения, и проанализировав типологические отклонения в состоянии здоровья, типологические особенности двигательного и психического развития детей с речевой патологией, а также программы по физическому воспитанию, были определены основные направления применения средств физического воспитания при работе с детьми.

Предлагаемая методика предполагает такое построение учебного процесса, в рамках типовой программы по физическому воспитанию, в котором применяемые средства должны способствовать созданию благоприятных условий для нормализации речевой деятельности, не снижая при этом эффективность формирования необходимого уровня физической подготовленности детей с нарушениями речи.

Содержание занятий физическими упражнениями с коррекционной направленностью руководитель по физическому воспитанию планирует в течение года поэтапно (3 этапа). Этапы не имеют календарных границ, а переход к последующему происходит по мере решения поставленных, на данном этапе задач.

Для этого выделено три функциональных блока, которые должны реализовываться средствами физического воспитания в процессе занятий: образовательной, оздоровительной и коррекционной направленности.

Блок образовательной направленности реализуется в процессе освоения программного материала по физическому воспитанию и предполагает:

1) формирование двигательных умений и навыков в выполнении основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, умение держаться и передвигаться в воде);

2) развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, координации и точности движений, выносливости).

На занятиях физическими упражнениями используются общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища; спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипед, плавание); элементы спортивных игр и подвижные игры.

Блок оздоровительной направленности реализуется средствами физического воспитания, оказывающими как общий профилактический эффект на организм, так и специальные средства, оказывающие более углубленное коррекционное воздействие, в состав которых входят:

1) выполнение физических упражнений на укрепление мышечного корсета ОДА, формирование и коррекция осанки и сводов стоп, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма детей;

2) выполнение специальных коррекционных упражнений. Поскольку у детей, имеющих речевую патологию нарушения осанки, сводов стоп, функции дыхания, проявляются часто в таких формах, когда просто профилактической работы, в рамках общеобразовательной программы по физическому воспитанию недостаточно и нарушения требуют более углубленной коррекции.

Блок коррекционной направленности реализуется средствами физического воспитания, направленными на коррекцию вторичных отклонений, характерных для детей с речевой патологией (нарушение мелкой моторики, дыхательной функции, ориентировки в пространстве, темпа и ритма, внимания, эмоционально-волевой сферы) (таблица 1).

Таблица 1 – Коррекционные задачи на разных этапах работы

Направления работы	1 этап	2 этап	3 этап
	Коррекционные задачи		
Пространственные представления	Способствовать формированию дифференциации ощущений собственного тела	Способствовать формированию оптико-пространственной ориентировке через движение	Совершенствовать пространственные представления путем быстрого переключения в ситуациях, играх
Дыхание	Учить диафрагмальному дыханию, длительному выдоху	Учить координировать дыхание со звуками и слогами	Совершенствовать продолжительность выдоха в сочетании с движением
Мелкая моторика	Учить выполнять несложные движения кистью руки	Учить идентифицировать и координировать движения кистью руки с содержанием словесных форм	Совершенствовать движения в дифференциации пальцев кисти
Релаксация	Учить напряжению и расслаблению мышц по контрасту	Учить мышечному и эмоциональному расслаблению по представлению	Способствовать внушению мышечной и эмоциональной релаксации
Эмоционально-волевая сфера	Способствовать формированию к пониманию различных эмоциональных состояний	Развитие произвольности при выполнении движений и действий	Развивать умение выполнять совместные действия (коммуникативные навыки)
Чувство ритма	Учить воспроизводить ритмический рисунок наиболее простыми двигательными действиями на месте	Учить согласованности воспроизводить заданный ритмический рисунок в сочетании с движением	Совершенствовать чувство ритма путем изменения и усложнения воспроизведения ритмического рисунка в движении

Разработаны правила, выполнение которых должно быть предусмотрено методикой занятий физическими упражнениями коррекционной направленности.

Таким образом, в качестве основных средств, используемых в работе с детьми, имеющими речевые нарушения, являются: бег, ходьба, метания, плавание, игры и упражнения, способствующие развитию ориентировки в пространстве; мелкой моторики рук без предметов и с предметами; упражнения, направленные на развитие и коррекцию функций дыхательного аппарата; темпа и ритма движений; элементы психогимнастики, логоритмики, самомассажа.

#### Литература

1. Журавлева, Н.В. Физические упражнения как средство коррекции речи и двигательных качеств старших дошкольников с ОНР / Н.В. Журавлева, Т.С. Сурнина // Современ. проблемы физ. воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения: материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф.; под общ. ред.: Максимовой С.Ю., Седых Н.В. – Волгоград, 2017. – С. 167-173.
2. Зотова, О.М. Использование логоритмических упражнений на физкультурных занятиях в ДОУ / О.М. Зотова, Т.А. Брюнина // Современ. проблемы физ. воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения: материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. – Волгоград, 2017. – С. 67-71.
3. Мухамедьярова, Е.Ф. Программа дыхательно-речевой гимнастики для младших школьников с тяжелыми нарушениями речи в системе оздоровительных мероприятий / Е.Ф. Мухамедьярова // Состояние и проблемы совершенствования физ. культуры и спорта для лиц с огранич. возможностями: материалы науч.-практ. конф. – Омск, 1998. – С. 50-52.
4. Филатова, Н.П. Психофизиологические особенности детей, имеющих тяжелые нарушения речи, и их обусловленность неврологическим статусом / Н.П. Филатова, Л.Г. Сорокина // Состояние и проблемы совершенствования физ. культуры и спорта для лиц с огранич. возможностями: материалы науч.-практ. конф. – Омск, 1998. – С. 18-22.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ**

*Е.Ф. Халандач, магистрант, 1 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Е.М. Федоскина  
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры*

*Актуальность.* Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. При этом под физическим здоровьем следует понимать совершенство саморегулирующих функций организма, оптимальное протекание физиологических

процессов и максимальную адаптацию к факторам внешней среды. Психическое здоровье – предполагает гармонию психических процессов и функций, а также отрицание и преодоление болезни. Старение человека – естественный, закономерно наступающий, физиологический процесс. Учеными, изучающими проблемы инволюции, выявлено, что возрастные изменения происходят в самых различных органах и тканях организма человека. Занятия физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, постоянно стимулируют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают процессы обмена веществ, укрепляют мышечную систему, сохраняют и улучшают подвижность в суставах, поддерживают полноценность жизненно важных двигательных качеств, навыков, умений. К основным показателям уровня здоровья относятся: частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, эффективность работы иммунной системы организма, наличие хронических заболеваний, психическое здоровье. Органы дыхания при старении дольше сохраняют достаточные приспособительные возможности для удовлетворения повышенных требований при мышечной деятельности. Однако отмечается, что легочная ткань теряет свою эластичность, уменьшается сила дыхательных мышц и бронхиальная проходимость, развивается пневмоклероз. Все это может приводить к уменьшению легочной вентиляции, нарушению газообмена, появлению одышки, особенно при физических нагрузках. Этот факт необходимо учитывать при проведении занятий с пожилыми людьми.

Бронхиальная астма (БА) самостоятельное, хроническое, рецидивирующее заболевание инфекционной или неинфекционной (атопической) этиологии обязательным патогенетическим механизмом которого является сенсibilизация, а основным (обязательным) клиническим признаком приступ удушья вследствие бронхоспазма, гиперсекреции и отека слизистой оболочки бронхов. Бронхиальная астма вызывается многочисленными причинами, которые варьируют у различных больных и у одного и того же больного в разное время. Чем продолжительнее течение бронхиальной астмы, тем большее значение приобретают различные неспецифические раздражения и психогенные факторы. Первоначально вызвавший бронхиальную астму аллерген может со временем утратить свое значение, исчезнуть из зоны окружения больного, а ее обострения начинают вызывать иные причины: другие аллергены, инфекционные агенты и другие факторы (химические, физические, психические и др.). Увеличение числа причин, вызывающих обострение, некоторые авторы называют «астматизацией» болезни. Выделяют несколько групп факторов, связанных с воздействием внешней среды, которые являются причинами возникновения и обострения бронхиальной астмы:

- 1) инфекционные агенты;
- 2) неинфекционные (атопические) аллергены;
- 3) химические и механические факторы;
- 4) физические и метеорологические агенты;
- 5) нервно–психические воздействия.

В мире около 300 млн людей страдают бронхиальной астмой. Распространенность БА в пожилом (65-74 года) и старческом (75 лет и старше) возрасте составляет от 1,8 до 14,5 % в популяции. В большинстве случаев БА начинается в детском или молодом возрасте (ранняя астма). Ее проявления могут сохраняться у пожилых или исчезать. У меньшего числа больных симптомы болезни появляются в пожилом (около 3 %) и старческом (около 1 %) возрасте (поздняя астма). К аллергической форме болезни относили случаи типичной атопической астмы. Полученные данные показывают, что как среди мужчин и женщин пожилых и старческих групп показатели этой формы одинаковы (25,9 %, 25 %, 28,6 %, 20 % соответственно).

Бронхиальная астма снижает среднюю продолжительность жизни у мужчин на 6,6 %, у женщин на 13,5 % и является причиной инвалидизации у 1,5 % больных с бронхиальной астмой. Распространенность астмы у пожилых людей такая же или даже выше, чем в общей популяции: она колеблется от 2,5 % в Европе до 7,0 % в Соединенных Штатах и, как прогнозируется, в будущем будет возрастать по мере роста населения, продолжительности жизни и улучшения диагностики. По данным японских исследователей, доля пациентов с БА в возрасте 65 лет и старше увеличилась с 36,7 % в 1996 г. до 41,7 % в 2014 г. Отмечается большая частота госпитализаций, чем у молодых пациентов. Причем, в то время как смертность от БА постепенно снижается, по состоянию на 2013 г. почти 90 % пациентов, умерших от БА, были людьми пожилого возраста.

Люди пожилого возраста, у которых снижены жизненные функции, нуждаются в занятиях физическими упражнениями еще больше, чем в молодости. При регулярных занятиях физическими упражнениями возрастные изменения в организме протекают гораздо медленнее, и человек в течение длительного времени может сохранять хорошее здоровье и высокую работоспособность.

*Цель* – выявить эффективность применения динамических дыхательных упражнений в процессе физической реабилитации бронхиальной астмы людей пожилого возраста.

Для достижения цели исследования нами были применены следующие *методы*: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, функциональное тестирование, спирометрия, методы математической статистики.

*Методы и организация исследования.* В исследовании приняли участие 20 женщин возраста 60–65 лет с бронхиальной астмой. Исследование проводилось на базе клуба «Активное долголетие» г. Смоленска. Длительность эксперимента составила 3 месяца. В процессе эксперимента проводились занятия адаптивной физической культурой, направленные на улучшение функционирования дыхательной системы и увеличение жизненной емкости легких. Применялись дыхательные упражнения с произношением гласных звуков. Основную часть занятия составляли дыхательные упражнения в сочетании с движениями туловища: сгибание, разгибание корпуса, наклоны, отведение и вращение конечностей.

### *Результаты и обсуждения.*

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – наибольшее количество воздуха, которое человек может выдохнуть после максимального вдоха.  $ЖЕЛ = Р_{Овд} + Р_{Овыд} + ДО$ , где:

Дыхательный объем (ДО) – количество воздуха, вдыхаемого или выдыхаемого при спокойном дыхании.

Резервный объем вдоха (Ровд) – максимальный объем воздуха, который можно дополнительно вдохнуть после спокойного вдоха.

Резервный объем выдоха (РОвыд) – максимальный объем воздуха, который можно дополнительно выдохнуть после спокойного выдоха.

Для оценки степени устойчивости организма к недостатку кислорода использовали гипоксические пробы Штанге (задержка дыхания на выдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Таблица 1 – Результаты измерения показателей дыхательной системы

	ЖЕЛ (мл)	Проба Генчи (с)	Проба Штанге(с)
Начало эксперимента	2750±157	15±2	20,5±2,3
Конец эксперимента	3160±145	19±2	26±1,7

Данные спирометрии и функционального тестирования, полученные в начале и в конце исследования, отражены в таблице 1. Как видно из таблицы 1, измерения ЖЕЛ до начала эксперимента составляла 2750 мл, а после эксперимента увеличилось до 3160 мл, то есть показатели улучшились в 1,15 раза.

Показатели пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе) улучшились в 1,26 раза, увеличившись с 15 секунд до 19 секунд. Прирост показателей пробы Штанге так же составил 1,2 раза, время задержки дыхания на выдохе увеличилось с 20,5 секунд до 26 секунд.

Выполнение динамических дыхательных упражнений при бронхиальной астме позволяет: расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, грудной клетки, затылка; улучшить работу диафрагмы, облегчить откашливание, предупредить эмфизему легких, а также увеличить эластичность грудной клетки, обучить правильному дыханию. Использование дыхательной гимнастики при таком заболевании, как бронхиальная астма, способствует очищению от микробов слизистой дыхательных путей, а также глоточных миндалин. Кроме того, происходит эффективный дренаж бронхов. В итоге, мышцы бронхов укрепляются, становятся более сильными, выносливыми.

### Литература

1. Авдеев, С.Н. Обострение бронхиальной астмы / С.Н.Авдеев // Респираторная медицина: руководство. В 3-х т. – М., 2017. – Т. 1. – С. 501-507.

2. Джаббарова, М.Б. Распространенность и клинические проявления бронхиальной астмы / М.Б. Джаббарова // Биология и интегративная медицина, 2021, 1. – С. 160-171.
3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2015. – 620 с.
4. Кокосов, А.Н. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких / А.Н. Кокосов, Э.В. Стрельцова. – Медицина, 1987. – 144 с., ил.
5. Чернышёва, Е.Л. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы у женщин 50-55 лет, занимающихся по методике Пилатеса / Е.Л. Чернышёва, Д.С. Учасов // Наука-2020. – 2017. – № 1 (12).

## **ВАРИАТИВНОСТЬ ОСНОВНОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ В БОЯХ СИЛЬНЕЙШИХ РОССИЙСКИХ ФЕХТОВАЛЬЩИЦ НА ШПАГАХ**

*С.О. Халитова, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент М.Д. Чернышева  
Кафедра анатомии и биомеханики*

*Актуальность.* Фехтование, как вид спорта, весьма динамично развивается в последние годы. Это не только широкое представление всех видов оружия в программе Олимпийских и Паралимпийских игр, но и отсутствие гендерных проблем, доступность для занятий всем возрастам, заметный рост телегеничности спортивных мероприятий [4].

Среди всех видов спортивного фехтования, единоборство на шпагах, наиболее просто для понимания широкой зрительской аудитории. Основные положения правил сводятся к определению победителя, который может наносить уколы в любую часть тела с опережением своего соперника на 0,04 секунды.

Основное соревновательное упражнение в фехтовании рассматривается как комплекс специализированных операций, которые представляют собой вариативные проявления главных средств единоборства и подготавливающих действий [2]. Динамика основных показателей используемых спортсменами средств единоборства в условиях соревнований характеризует многие особенности развития фехтования в избранной дисциплине.

Данные изменения должны своевременно учитываться при формировании арсенала квалифицированного спортсмена. В первую очередь, речь идет об адекватности избранного тренером направления и содержания тренировочного материала для освоения, соответствующего психовозрастным, гендерным и некоторым специализированным особенностям подготовки избранной категории занимающихся, тем закономерностям и тенденциям, которые происходят в данном виде спорта [3].

*Цель исследования* – объективизация показателей вариативности основного соревновательного упражнения в боях сильнейших российских фехтовальщиц на шпагах.

Исходя из цели, в работе решались следующие *задачи*:

1. Провести сравнительный анализ показателей применения главных средств единоборства у высококвалифицированных фехтовальщиц на шпагах.

2. Определить вариативность основного соревновательного упражнения у сильнейших российских фехтовальщиц на шпагах.

3. Изучить вариативность успешности используемых нападений в составе основного соревновательного упражнения с учетом инициативности спортсменок при подготовке и применении действий.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач, использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, теоретический анализ, педагогические наблюдения, статистические методы.

Исследование проводилось в период с сентября 2022 по апрель 2024 г. на базе автономной некоммерческой организации «Спортивный клуб «Вулкан» (г. Звенигород, Московская область). В исследовании приняли участие 7 высококвалифицированных спортсменок, с их участием проанализировано 37 поединков.

*Результаты исследование и их обсуждение.* В составе средств единоборства высококвалифицированных фехтовальщиц на шпагах, используемых в ходе соревнований, применяются все главные разновидности действий. Лишь среди тактических разновидностей атак можно наблюдать нестабильное выполнение нападений повторных и ответных у отдельных спортсменок.

Показатели применения средств единоборства и состав допускаемых ошибок при их реализации, имеют ярко выраженный персонизированный характер, далеко не всегда отражающий рациональность оснащения спортсменок средствами единоборства, сопряженного с закономерностями единоборства шпажистов и основными положениями теории и методики фехтования. Для примера представлен анализ технико-тактических действий трех высококвалифицированных шпажисток.

Данные спортсменки № 1 представлены в таблице 1, из которой видно произошедшее к концу спортивного сезона существенное изменение объемов применения атак (с 47 % до 28 %).

Вполне очевидно, увеличение почти в два раза применения контратак с позитивными значениями результативности (значительно больше 50 %), компенсирует применение атак на подготовку, весьма похожих на данные действия.

Изучение изменений показателей применения действий в соревновательных поединках спортсменкой № 2 в ходе спортивного сезона указывает на аналогичное снижение объемов применения атак, практически вдвое, с 47 % до 24 %. При этом несколько увеличилась их результативность, с 43 % до 49 % (таблица 2).

Таблица 1 – Показатели применения действий в соревновательных поединках спортсменкой № 1 в спортивном сезоне 2022-2023 г.г. (%)

Группы разновидностей действий	Состав действий	Показатели применения			
		Начало сезона		Окончание сезона	
		Объем	Результативность	Объем	Результативность
Главные разновидности действий	Атаки	47	36	28	43
	Контратаки	11	75	25	58
	Защиты	17	58	16	85
	Ответы	8	83	13	61
	Контрзащиты	3	50	1	-
	Контрответы	1	-	-	-
	Ремизы	13	56	17	64
Тактические разновидности атак	Основные	82	33	88	41
	Повторные	-	-	3	100
	Ответные	3	100	6	100
	На подготовку	15	40	3	-
Разновидности атак по способу выполнения	Простые	30	10	27	67
	С финтом	45	47	55	39
	С действием на оружие	24	50	18	33

Таблица 2 – Показатели применения действий в соревновательных поединках спортсменкой № 2 в спортивном сезоне 2022-2023 г.г. (%)

Группы разновидностей действий	Состав действий	Показатели применения			
		Начало сезона		Окончание сезона	
		Объем	Результативность	Объем	Результативность
Главные разновидности действий	Атаки	47	43	24	49
	Контратаки	18	67	20	40
	Защиты	11	64	27	65
	Ответы	7	43	18	64
	Контрзащиты	3	33	2	50
	Контрответы	1		1	
	Ремизы	13	54	8	60
Тактические разновидности атак	Основные	84	39	89	40
	Повторные				
	Ответные			7	50
	На подготовку	16	75	4	100
Разновидности атак по способу выполнения	Простые	35	35	25	29
	С финтом	43	48	61	35
	С действием на оружие	22	45	14	75

Приоритетное применение атак с финтами, выполняемых более продолжительно, чем простые нападения и с действием на оружие, при однотипной их подготовке и двигательной структуре используемых передвижений, не позволяют достигать желаемых результатов (результативность 35-48 %).

Существенное увеличение объемов применения контратак и защит с ответами, превратило стиль единоборства спортсменки № 2 в оборонительный, т. к. результативность контратак снизилась практически на 20 % (!). Вместе с этим, успешность ответов, выполняемых после защит, возросла тоже на 20 %.

Боевой арсенал спортсменки № 3 в течение сезона поменялся незначительно. Главное, существенно выросла результативность всех действий. Некоторое увеличение объема применения атак (на 5 %), при снижении количества основных атак (на 4 %) можно считать позитивным моментом в формировании арсенала спортсменки. Немного увеличился объем применения контратак (на 7 %), при одновременном снижении объемов выполняемых защит (на 6 %) (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели применения действий в соревновательных поединках спортсменкой № 3 в спортивном сезоне 2022-2023 г.г. (%)

Группы разновидностей действий	Состав действий	Показатели применения			
		Начало сезона		Окончание сезона	
		Объем	Результативность	Объем	Результативность
Главные разновидности действий	Атаки	39	53	44	58
	Контратаки	9	60	16	63
	Защиты	19	76	13	85
	Ответы	15	56	12	83
	Контрзащиты	3	33	1	90
	Контрответы	1	100	1	100
	Ремизы	14	43	13	53
Тактические разновидности атак	Основные	88	47	84	45
	Повторные				
	Ответные	9	90	5	67
	На подготовку	2	100	11	71
Разновидности атак по способу выполнения	Простые	33	64	38	36
	С финтом	51	50	46	53
	С действием на оружие	16	43	15	80

Но главное, идеально оптимизировано соотношение реализуемых контратак и защит, защит и ответов. Это признак не только высокопрофессионального понимания закономерностей спортивного шпажного

фехтования, но и высокого спортивного мастерства, а так же высокого уровня тренированности, на период проведения финального исследования.

Только то, что результативность всех главных средств единоборства превышает 53 %, достигая максимальных значений у контрответов (100 %), говорит о многом. Такие показатели очень редко встречаются при проведении подобных наблюдений у спортсменов самого высокого класса. Даже результативность основных атак, в составе тактических разновидностей нападений, самых неэффективных по определению, приближается к 50 %.

Среди атак, отличающихся способом выполнения, наименее успешны простые их разновидности (38 %). Снижение их результативности по отношению к началу сезона на 28 %, можно считать самым большим недостатком.

Таким образом можно заключить, что у отдельных высококвалифицированных спортсменов, наблюдается динамика основного соревновательного упражнения в течение спортивного сезона, происходящего под влиянием различных факторов и носит персонализированный характер.

#### Литература

1. Бычков, Ю.М. Тренер в уроке фехтования: монография / Ю.М. Бычков. – М.: Физическая культура, 2006. – 169 с.
2. Моисеев, А.Б. Изучение состава операций соревновательной деятельности юных шпажистов / А.Б. Моисеев // Научно-методические проблемы спортивного фехтования: сборник научных статей Всероссийской науч.-практ. конференции; под общ. ред. А.И. Павлова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – С.60-62.
3. Павлов, А.И. Анализ соревновательной деятельности финалистов чемпионата Европы по фехтованию на шпагах 2009 г. / А.И. Павлов, А.В. Бекетов, В.В. Феоктистов // Сборник научных статей IV Всероссийской науч.-практ. конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования»; под общ. ред. А.И. Павлова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – С. 39-42.
4. Павлов, А.И. Методология выявления причин нерезультативного применения средств единоборства в поединках фехтовальщиков / А.И. Павлов, В.Г. Войтов // Материалы V Всероссийской науч.-практ. конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования»: сборник научных статей) / Под общ. ред. А.И. Павлова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – С. 23-30.

# ТЕМПЕРАМЕНТ ВСАДНИКА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАЗНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ КОННОГО СПОРТА

*Е.И. Харитонова, бакалавриат, 3 курс  
Научный руководитель – к.биол.н. К.Ю. Косорыгина  
Кафедра конных видов спорта и современного пятиборья*

*Аннотация.* Статья посвящена исследованию темперамента всадника и его влиянию на спортивную деятельность в разных дисциплинах конного спорта. Показаны результаты научного исследования, которое основано на анализе ответов по опроснику А.Н. Белова для определения доминирующего темперамента человека. В исследовании, на примере спортсменов, занимающихся конным спортом, показано как тип темперамента зависит и влияет на выбор специализации.

*Ключевые слова:* темперамент, всадник, личность, индивид, спортсмены, конкур, выездка, конный спорт.

*Актуальность* данной темы, заключается в изучении эффективности деятельности спортсменов-конников для которых характерны: высокое нервно-психическое напряжение, экстремальные ситуации, необходимость экстренной мобилизации всех сил, высокая ответственность за результат, стремление к высшим достижениям. Прогноз успешности деятельности в этих условиях, а также эффективная подготовка к ней, связываются с особенностями темперамента [2].

*Целью исследования* явилось выявление доминирующих типов темперамента спортсменов, занимающихся разными видами конного спорта.

*Основные задачи исследования:*

1. Изучить характеристики типов темперамента на основе анализа литературных источников.
2. Проанализировать особенности проявления темперамента в спортивной деятельности, с акцентом на деятельность конников.
3. Выявить доминирующие типы темперамента спортсменов-конников.

*Объект исследования* – типы темперамента спортсменов-конников различных специализаций.

*Предмет исследования* – особенности темперамента спортсменов, как спортивно-важные качества, и их влияние на успешность спортивной деятельности.

*Научная новизна* заключается в том, что впервые предпринята попытка комплексного изучения проблемы, которая характеризуется:

- 1) применением психологической методики «Формула темперамента» А.Н. Белова;
- 2) привлечением для характеристики темперамента не только его отдельных свойств, но и показателей их соотношения;
- 3) рассмотрением темперамента как фактора индивидуализации психологической подготовки спортсменов-конников.

*Практическая значимость.* Результаты исследования могут быть использованы тренерами-преподавателями для определения специализации и индивидуализации тренировочного процесса в конном спорте, в зависимости от показателей технической подготовленности спортивной пары и типа темперамента всадника.

*Методы и организация исследования.* В исследовании использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- статистическая обработка результатов.

Метод анализа научно-методической литературы использовался нами для исследования вопросов связанных с изучением характеристик темперамента всадника, особенностей его проявления темперамента в спортивной деятельности, с выявлением доминирующего типа темперамента спортсменов-конников. В связи с этим было проведено анкетирование по психологической методике «Формула темперамента» А.Н. Белова [3] и статистическая обработка результатов.

Исследование проводилось в структурном подразделении ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» среди студентов 1 и 2 курса кафедры конных видов спорта и современного пятиборья в три этапа.

I этап – подготовительный, на котором осуществлялось изучение и теоретический анализ научно-методической литературы по вопросам исследования, в процессе которого были определены объект, предмет, цели и задачи исследования. Найдена целевая аудитория и подобраны методики.

II этап – основной, включил в себя анкетирование спортсменов-конников массовых разрядов по выбранной психологической методике.

III этап – заключительный, на котором была проведена статистическая обработка полученных данных.

*Результаты исследования.*

Всего в анкетировании приняло участие 12 спортсменов-конников. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования по методике А.Н. Белова (в баллах)

№ п/п	Ф.И.	Холерик (Х)	Сангвиник (С)	Флегматик (Ф)	Меланхолик (М)	Общее число положительных ответов по всем типам
1	Ф.Е.	18	13	4	3	38
2	М.О.	13	13	8	7	41
3	Л.В.	12	5	15	6	38
4	С.О.	7	10	6	13	26
5	М.Д.	4	4	4	13	25
6	С.Л.	6	11	15	4	36

Продолжение таблицы 1 – Результаты анкетирования по методике А.Н. Белова (в баллах)						
7	Р.Г.	8	5	2	1	16
8	Н.Н	8	13	7	0	28
9	Х.Н.	9	9	15	2	35
10	В.К.	9	11	8	6	34
11	К.Н	3	5	6	11	25
12	Х.Е.	5	4	17	11	37

Таким образом, проанализировав полученные результаты анкетирования мы определили доминирующий тип темперамента у спортсменов-конников. Эти данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка темперамента у спортсменов-конников, специализация конкур и выездка

№ п/п	Ф.И.	Специализация	Разряд	Х	С	Ф	М	Преобладающий тип темперамента
1	Ф.Е.	Конкур	2-й	47,3 %	34,2 %	10,5 %	8 %	Холерик (Х)
2	М.О.	Конкур	3-й	31,7 %	31,7 %	19,6 %	17 %	Холерически-сангвинический (ХС)
3	С.О.	Конкур	2-й	27 %	38,5 %	23 %	11,5 %	Сангвиник (С)
4	Р.Г.	Конкур	2-й	50 %	31,2 %	12,5 %	6,3 %	Холерик (Х)
5	Х.Н.	Конкур	2-й	25,7 %	25,7 %	43 %	6 %	Флегматик (Ф)
6	Л.В.	Выездка	1-й	31,5 %	13,1 %	39,4 %	16 %	Флегматик (Ф)
7	М.Д.	Выездка	1-й	16 %	16 %	16 %	52 %	Меланхолик (М)
8	С.Л.	Выездка	2-й	17 %	30 %	42 %	11 %	Флегматик (Ф)
9	Н.А.	Выездка	1-й	18,5 %	46,5 %	25 %	0 %	Сангвиник (С)
10	В.К.	Выездка	3-й	26,5 %	32,3 %	23,6 %	17,6 %	Сангвиник (С)
11	К.Н.	Выездка	-	12 %	20 %	24 %	44 %	Меланхолик (М)
12	Х.Е.	Выездка	-	13,5 %	10,8 %	46 %	29,7 %	Флегматик (Ф)

Анализируя таблицу 2, выявлено, что из пяти тестируемых спортсменов-конников по группе конкур, у двух преобладает холерический тип, у одного – сангвинический, один – флегматик, один холерически-сангвинический. По группе выездка, из семи спортсменов – три флегматика, два сангвиника и два меланхолика. В каждом индивиде присутствуют характеристики каждого типа темперамента. Именно поэтому был выбран тест А.Н. Белова, так как он позволяет в процентном соотношении анализировать преобладание того или иного темперамента.

Сангвиник (в основе лежит сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы). Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверены в себе, общительны. Их спортивные результаты стабильны

и, как правило, в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности» (С.О., Н.А., В.К.).

Холерик (сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения, тип нервной системы). Холерик – эмоционален, склонен к порывистым действиям, энергичен, активен, инициативен. Любит разнообразие во всем, нуждается в постоянных источниках новых ярких впечатлений. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеется склонность к «предстартовой лихорадке», что довольно часто не позволяет им полностью реализовать свои возможности в соревнованиях (Ф.Е., Р.Г.).

Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы). Такие спортсмены очень работоспособны и устойчивы к внешним раздражителям, отдадут предпочтение небыстрым, спокойным, однообразным упражнениям, склонны к решительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо качества и т. д. Не отличается высокой общительностью. Как правило, очень упорны и настойчивы. Соревновательные результаты стабильны. Перед стартом чаще всего находятся в «боевой готовности» (Л.В., С.Е., Х.Н., Х.Е.).

Меланхолик (слабый тип нервной системы). В спорте меланхолика отличает чрезмерная ответственность, тонкое тактическое чутье, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям, высокая тревожность порождающая неуверенность в своих силах. Вследствие чего возникает состояние «стрессовой апатии», которое затрудняет достижения высоких результатов (М.Д., К.Н.).

Изучение «Формулы темперамента» показало, что процентное соотношение четырех классических типов темперамента является исключительно индивидуальной характеристикой. Не встретилось ни одного из испытуемых, кто имел бы одинаковую с другим индивидом формулу темперамента.

Анализ различных формул привел к заключению, что можно выделить не 4, а 5 различных типов темперамента у человека. Среди них встречается холерически-сангвинический (М.О.) и имеет особую характеристику, отличную от холериков и от сангвиников.

Холерически-сангвинический тип темперамента можно узнать по одной специфической особенности – у них быстро меняются эмоции, но происходит это чуть более смягченно. Они так же идут напролом к цели, как и чистые холерики, однако черты сангвиника умирят эмоциональность, добавляя человеку плодотворности. Спортсменам со смешанным типом темперамента не свойственен принцип «все должно быть так, как хочу я». От сангвиника спортсмену данного типа темперамента достается умение претворять планы в жизнь. От холерика – способность организовывать и генерировать идеи. Во многом именно подобный характер обуславливает успешность такого спортсмена.

Проведенные исследования расширяют рамки наших представлений об особенностях человеческой природы, подчеркивая не типологическое,

а индивидуальное. Исследования в этом направлении необходимы в целях самопознания, саморазвития и самосовершенствования личности, а также для выработки индивидуального стиля деятельности.

Таблица 3 – Общая оценка темперамента у спортсменов-конников

Специализация	Холерик (Х)	Сангвиник (С)	Флегматик (Ф)	Меланхолик (М)	Смешанный тип
Конкур	40 %	20 %	20 %	-	20 %
Выездка	-	28,6 %	42,8 %	28,6 %	-

Из данных таблицы 3 можно заключить, что в конкуре преобладает холерический тип темперамента, средний показатель которого равен 40 %, сангвинический 20 % и флегматический – 20 %, холерически-сангвинический – 20 %.

В дисциплине выездка у спортсменов-конников преобладает флегматический тип темперамента – 42,8 %, сангвинический 28,6 % и меланхолический – 28,6 %.

На основании проведенного исследования мы определили, что спортивная деятельность протекает в сложных, экстремальных условиях, которая способствует выявлению предельных возможностей человеческого организма в условиях зависимости эффективности деятельности спортсмена от индивидуальных свойств его нервной системы, т. е. темперамента [1, 4, 5].

На основе полученных анкетных данных нами были разработаны рекомендации по индивидуализации тренировочного процесса в конном спорте в зависимости от показателей технической подготовленности спортивной пары и типа темперамента всадника:

1. Всадникам – холерикам рекомендуется мягкое и тактичное отношение во время тренировочного процесса, не допускать критического воздействия в адрес спортивной пары. Рекомендуется обучение методам регулирования эмоциональных состояний. Повышение интереса к выступлению в соревнованиях путем общения с лошадью вне тренировочного процесса (с земли). Также рекомендуется идеомоторная тренировка перед стартом. Менять вид деятельности во время тренировочного процесса, включая полевою подготовку, это поможет избежать утомляемости нервной системы спортивной пары. Импульсивным всадникам – холерикам рекомендуется разъяснение того, что критика тренера в их адрес не является агрессией, а направлена на улучшение соревновательной деятельности. Общение с импульсивными холериками должно быть мягким и тактичным. Разъяснять и требовать выполнение упражнения в любых условиях, но не давить. Холерикам лучше подбирать спокойных и уравновешенных лошадей.

2. Всадникам – флегматикам стоит добавлять в тренировочный процесс полевою подготовку, но не более одного раза в неделю, так как особенности

их нервной системы – интровертированность и эмоциональная невозбудимость, им стоит постоянно менять вид деятельности, не пренебрегая ездой по схеме.

3. Всадникам – меланхоликам рекомендуется тренировка в составе группы. Нужно обратить особое внимание на влияние условий тренировки на психологическую настроенность спортсменов-конников с таким типом нервной системы. Важно проявлять чуткость в отношении такого спортсмена, свести к минимуму замечания. Лучше сосредоточиться на том, что нужно сделать, а не на том, что неправильно. Такому всаднику стоит подобрать лошадь сангвиника.

4. Всадникам – сангвиникам рекомендуется следить за его нагрузкой во время тренировочного процесса, не заставляя – это основное правило на тренировке. Необходимо проявлять изобретательность для мотивации такого спортсмена-конника, ставя ему всякий раз новые задачи.

На основе результатов анкетирования и рекомендаций были сформированы спортивные пары.

Спортсменам-конникам с доминирующим холерическим (Ф.Е., Р.Г.) и сангвиническим и холерически-сангвиническим типом темперамента (С.О., Н.А., В.К., М.О.) были подобраны лошади-флегматики (спокойные и уравновешенные).

Спортсменам с меланхолическим (М.Д., К.Н.) и флегматическим типом темперамента (Л.В., С.Е., Х.Н., Х.Е.) – лошади-сангвиники (энергичные, любопытные, эмоциональные, готовые работать и отлично сохраняющие самообладание).

Знание и понимание темперамента спортсменов, позволило повысить эффективность тренировок и результативность на соревнованиях.

Результаты «Кубка Смоленской области по конкуру и выездке». Лучшими парами в конкуре стали: Х.Н. (флегматик) и Пеппи – 2 место; С.О. (сангвиник) и Забава – 3 место. В маршруте 70 см (конкур): Р.Г. (холерик) и Тасмания заняли 2 место. Командный Приз Юноши (выездка): Н.А. (сангвиник) и Золотая Осень заняли 3 место.

Результаты Этапа Кубка Победы. В выездке – Н.А. (сангвиник) и Золотая Осень заняли 2 место. Л.В. (флегматик) и Ринго фон Джет – 1 место, К.Н. (меланхолик) и Туман – 2 место, В.К. (сангвиник) и Капуэро – 3 место. В конкуре – Х.Н. (флегматик) и Пеппи – 1 место.

Результаты соревнований доказывают, что спортсмены-конники с любым типом темперамента и в разных видах конного спорта достигли высоких спортивных результатов.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие *выводы*:

Проанализировав полученные результаты анкетирования, мы определили доминирующий тип темперамента у спортсменов-конников. Был выбран тест А.Н. Белова, так как он позволил в процентном соотношении анализировать преобладание того или иного темперамента.

На основании проведенного исследования мы определили, что спортивная деятельность спортсмена-конника зависит от индивидуальных свойств его нервной системы, т. е. темперамента.

Знание особенностей темперамента является обязательной составляющей индивидуального подхода и выбора специализации для спортсменов-конников.

В каждом типе темперамента, в каждом типе взаимоотношения его свойств есть такие качества, которые могут существенным образом влиять на спортивную деятельность. Поэтому нужно знать, в какой мере темперамент благоприятствует и насколько он препятствует достижению успеха на разных уровнях спортивной деятельности.

На основе полученных анкетных данных нами были разработаны рекомендации по индивидуализации тренировочного процесса в конном спорте в зависимости от показателей технической подготовленности спортивной пары и типа темперамента всадника.

Тип темперамента спортсмена-конника играет важную роль в достижении им спортивного результата. Доминирующим в выездке является флегматический тип темперамента, в конкуре – холерический тип, однако отнесенность к другим типам темперамента не является преградой к высоким достижениям. Вместе с тем, наилучшими вариантами могут являться смешанные типы темперамента, такие как холерик с примесью сангвинического типа.

Полученные нами данные в ходе исследования могут быть использованы тренерами-преподавателями для определения специализации и индивидуализации тренировочного процесса в конном спорте, в зависимости от показателей технической подготовленности спортивной пары и типа темперамента всадника.

И в заключении можно отметить, что выяснив сильные стороны своего темперамента, каждый спортсмен сможет положительно повлиять на свою деятельность, сделать ее более продуктивной, именно поэтому рассмотрение темперамента является необходимым аспектом в современном спорте.

#### Литература

1. Серова, Л.К. Особенности характера спортсменов / Л.К. Серова, Е.В. Власова. 2023. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907601192.html> (дата обращения: 08.02.2024).
2. Лактионова, В.О. Типы темперамента и особенности характера спортсменов-конников / В.О. Лактионова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: матер. VI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. – Томск, 2018. – С. 53-55.
3. Миронова, Е.Е. Сборник психологических тестов / Е.Е. Миронова. – Минск, 2005. – 155 с.
4. Родионов, В.А. Спортивная психология / В.А. Родионов. 2024. [Электронный ресурс]. URL: <https://urait.ru/bcode/542548> (дата обращения: 08.02.2024).

5. Шогенов, Р.Х. Роль темперамента в спорте / Р.Х. Шогенов. – 2017. – [Электронный ресурс]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (дата обращения: 14.02.2024).

## **НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

*К.А. Шангин, бакалавриат, 3 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент В.П. Пойманов  
Кафедра безопасности жизнедеятельности*

Развитие креативного мышления у школьников является важной задачей в современном образовании, так как результат этого процесса, будет важен в будущем, когда придется решать сложные задачи и адаптироваться в быстро меняющемся мире. Поэтому развитие креативного мышления является задачей, стоящей перед всеми школьными предметами. Не исключением в списке школьных предметов является и дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) [2]. Для направленного развития креативного мышления на уроках ОБЖ могут использоваться как традиционные, так и инновационные методы и приемы организации занятий.

Традиционные методы образовательного процесса, ориентированные на подачу готовых знаний, конечно, значимы, но не позволяют школьникам ориентироваться в больших потоках информации. Они способствуют, как правило, выработке стереотипного поведения и главным образом направлены на запоминание и сохранение материала в памяти.

Одним из таких методов является анализ конкретных ситуаций, который позволяет обучающимся приобретать знания, обогащаться опытом безопасной жизнедеятельности, который на горьком опыте других учит избегать ошибок и неверных решений в различных, в том числе и экстремальных ситуациях. При использовании данного метода обучающиеся приобретают и пополняют знания за счет анализа ошибок других людей, попадавших в различные экстремальные ситуации.

Метод проектов – это система обучения, ориентированная на творческую самореализацию личности учащихся, развития их интеллектуальных и физических возможностей, волевых качеств и творческих способностей в процессе создания нового продукта под контролем учителя [1].

В практике обучения также используют проблемный подход к организации процессов усвоения информации, называемый проблемным обучением. Сущность его сводится к тому, что на занятии преднамеренно создается ситуация познавательного затруднения – проблемная ситуация.

Проблемные ситуации позволяют постепенно вырабатывать у учащихся внимание к объекту обучения, стремление овладеть предметом, несмотря на имеющиеся трудности. Оно ориентировано на поисковое усвоение знаний,

умений и навыков. Но как бы не были хороши традиционные методы, им на замену по мнению современных педагогов, все чаще приходят более эффективные инновационные методы [3].

Так использование игровых технологий позволяет более интенсивно развивать познавательный интерес к предмету. Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство стимулирования учащихся к учебной деятельности. Технология уровневой дифференциации применяется на разных этапах учебного процесса: изучение нового материала, дифференцированная домашняя работа, учет знаний на уроке, текущая проверка усвоения пройденного и закрепление нового материала. Использование уровневой дифференциации позволяет обеспечить образовательные потребности всех учащихся, право выбора уровня сложности задания, обеспечить стремление к росту, формировать ощущение успешности и высокую самооценку. На интегрированных уроках рассматриваются многоаспектные объекты, которые являются предметом изучения различных учебных дисциплин. Здоровьесберегающие технологии, позволяют обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [4]. Но какие бы не применялись методы и приемы организаций занятий по ОБЖ, ключевой основой обучения школьников должно оставаться интеграция теории и практики. Для определения наиболее эффективных методов развития креативного мышления на занятиях, целесообразно использовать как одни так и другие методы, в зависимости от темы занятия для окончательного формирования представления о направленном развитии креативного мышления необходимо дополнительное исследование с целью выявления наиболее эффективных методов и методик по данной теме.

#### Литература

1. Бычков, А.В. Метод проектов в современной школе / А.В. Бычков. – М.: МГУ, 2000. – 115 с.
2. Библиографическое описание: Квитко, И.И. Современные взгляды на проблемы креативности / И.И. Квитко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 10 (144). – С. 368-370.
3. Пальтов А.Е. Инновационные образовательные технологии: учебное пособие. – Владим. Гос. ун-т им. А.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2018. – 119 с.
4. Полат, Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пособие / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева. – М.: ИЦ Академия, 2014. – 76 с.

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*А.А. Шибанова, студент, 3 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент Н.А. Дарданова  
Кафедра теории и методики гимнастики*

*Актуальность.* Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью жизни человека, особенно для спортсменов. Для достижения наилучших результатов, любой спортсмен должен иметь высокие показатели по всем физическим качествам, таким как сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, на развитие которых направлена ОФП. Данная подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека [2].

Высокие результаты зависят не только от технической, но и от физической подготовки спортсмена. Так как зачисление девочек в группы начальной подготовки проходят с 6 лет, то именно в этом возрасте и на данном этапе важно уделить большое внимание общей физической подготовке. В основе отбора юных гимнасток лежат именно физические показатели [4].

Таким образом, общая физическая подготовка играет одну из главных ролей в успешной практике гимнастики. Только имея хорошую базу общей физической подготовки можно достичь выдающихся результатов в этом виде спорта.

*Объект исследования:* тренировочный процесс гимнасток 6-7 лет.

*Предмет исследования:* общая физическая подготовка в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет.

*Цель исследования:* совершенствование тренировочного процесса гимнасток 6-7 лет с помощью общей физической подготовки.

*Задачи исследования:*

- 1) Изучить особенности применения общей физической подготовки в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет.
- 2) Разработать комплекс упражнений для девочек 6-7 лет.
- 3) Оценить эффективность разработанного комплекса упражнений в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет.

Для реализации поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания (тестирование), педагогический эксперимент, метод математической статистики.

*Результаты исследования.* Систематизация научных данных, специальной литературы, способствовала пониманию роли общей физической подготовки на этапе начальной подготовки гимнасток, что позволило разработать гипотезу, определить цель, задачи и методы исследования,

сформулировать выводы из полученных результатов собственных исследований. Анализу были подвергнуты литературные источники, изучающие общую физическую подготовку гимнасток, эффективность и влияние ОФП на рост спортивных результатов гимнасток 6-7 лет.

С целью выявления динамики роста физических показателей гимнасток 6-7 лет в условиях тренировочного процесса под влиянием разработанного комплекса общей физической подготовки нами проводилось педагогическое наблюдение. В результате использования данного метода были выявлены основные тенденции, особенности влияния ОФП на показатели физических качеств.

Для определения уровня развития физических качеств девочек-гимнасток 6-7 лет использовано контрольное тестирование, которое рекомендовано ФГОС по спортивной гимнастике (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика").

Первая группа гимнасток 6-7 лет выполняла экспериментальный разработанный комплекс ОФП. Для оценки эффективности данного комплекса, по завершению исследования были проведены контрольные испытания.

Контрольная группа гимнасток 6-7 лет выполняла комплекс общей физической подготовки, сформированный на основе ФГОС по спортивной гимнастике (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика").

(Занятия проводились в идентичных условиях с экспериментальной группой, 2 раза в неделю, круговым методом, комплекс выполнялся 3 раза «Круга», каждое упражнение повторялось 10 раз).

Эксперимент проводился на протяжении 3 месяцев, по истечению которых было вновь проведено контрольное тестирование, рекомендованное ФГОС по спортивной гимнастике. Испытуемые не знали о том, как проводился эксперимент, и как оценивали его результаты, что позволило избежать стресса и получить объективные результаты естественных способностей участников группы.

Было проведено контрольно-педагогическое испытание (тестирование) физической подготовленности девочек гимнасток 6-7 лет. В испытании приняли участие 20 гимнасток (10 девочек контрольной группы; 10 девочек экспериментальной группы), которые выполнили 5 основных нормативов по общей физической подготовке на начальном этапе обучения, рекомендованные ФГОС по виду спорта спортивная гимнастика (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика").

Таблица 1 – Результаты контрольно-педагогического тестирования спортсменов в ходе педагогического эксперимента

Контрольные тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
	$X \pm \sigma$ до	$X \pm \sigma$ после	$X \pm \sigma$ до	$X \pm \sigma$ после
Челночный бег 3x10 м	10,9±0,12	10,4±0,1	11,0±0,05	10,6±0,08
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2±0,26	6±1,49	2±0,4	4±0,35
Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	2±0,31	5±1,35	2±0,31	4±0,44
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	+3±0,7	+7±1,04	+2±0,41	+4±0,52
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	98±1,61	105±1,43	95±2,2	100±2,34

В процессе педагогического эксперимента установлена эффективность разработанного комплекса упражнений для повышения уровня физических качеств гимнасток 6-7 лет, которая выразилась положительными изменениями результатов в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой, которая выполняла комплекс упражнений на основе ФГОС по спортивной гимнастике (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика").

#### Литература

1. Акулова, А.И. Физическая подготовленность девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / А.И Акулова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Под редакцией А.В. Сысоева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой. – 2019. – С. 438-443.
2. Винокурова, Т.А. Возрастные особенности физического развития у младших школьников / Т.А. Винокурова // Матрица научного познания. – 2020. – № 12-2. – С. 38-41.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика".
4. Гуляев, М.Д. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. О влиянии общей и специальной физической подготовки на процесс этапной подготовки спортсменов / М.Д Гуляев. – Республика Саха. – 2021.

5. Дворкина, Н.И. Мониторинг физического развития детей с рождения и до 7 лет / Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин, О.С. Трофимова, А.В. Крылова. – Краснодар. – 2015. – 31 с.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТЕННИСЕ**

*В.Л. Штена, студент, 1 курс  
Научный руководитель – преподаватель И.С. Конашков  
Кафедра теории и методики спортивных игр*

Теннис, как спортивная дисциплина, неизменно привлекает внимание миллионов фанатов по всему миру. Со временем этот вид спорта не только претерпел существенные изменения в правилах и стиле игры, но и активно воспользовался преимуществами инновационных технологий.

Изначально теннис был игрой, основанной на физической выносливости и технике игроков. Однако, с течением времени, желание улучшить игру и сделать ее более захватывающей привело к внедрению новых технологий. Одним из первых важных шагов в этом направлении стало использование радиотрансляций и телевизионных трансляций, позволяющих зрителям видеть каждый момент матча [3].

Одним из революционных изменений стало внедрение технологии Hawk-Eye. Эта система использовала компьютерный замер («соколиный глаз») для точного отслеживания полета мяча и определения точности ударов. Она стала неотъемлемой частью турниров, предоставляя игрокам возможность оспаривать решения судей и обеспечивая более объективное решение спорных моментов [1].

В последние годы тренировочные симуляторы, такие как PlaySight Smart Court, стали важным компонентом подготовки теннисистов. Они предоставляют возможность анализировать свою игру, отслеживать траектории мяча, изучать статистику и улучшать тактику. Эти инструменты стали неоценимой помощью для тренеров и игроков.

Инновационные технологии в теннисе направлены на улучшение опыта игроков, болельщиков и тренеров. Они обеспечивают более честные судейские решения, расширяют возможности тренировок и анализа, а также делают игру более доступной и увлекательной для зрителей [2].

С использованием новых материалов, созданных с применением нанотехнологий, можно ожидать революции в теннисной экипировке. Ракетки, шары и одежда будут становиться легче, прочнее и более удобными, способствуя эффективной и зрелищной игре.

Развитие умных теннисных ракеток, мячей и других тренировочных аксессуаров с датчиками и технологией анализа данных позволит игрокам более точно оценивать свои тренировочные и игровые показатели.

Использование биометрии и умных датчиков во время игры позволяет тренерам и игрокам получать подробную информацию о физиологических

показателях. Это помогает оптимизировать тренировочные программы, техническую подготовку спортсменов [5].

Продвинутые теннисные тренажеры, оборудованные искусственным интеллектом, будут создавать сценарии тренировок, имитируя игру с различными стилями соперников. Это поможет игрокам разнообразить свои тренировки и подготовиться к различным ситуациям на корте.

Ожидается, что виртуальная и дополненная реальность будут широко использоваться в теннисе. Нас ждут тренировочные симуляторы, где игроки могут соревноваться с виртуальными противниками, а также интерактивные трансляции матчей для зрителей [4].

Интерактивные трансляции, использующие технологии дополненной реальности (AR) и виртуальной реальности (VR), могут перевернуть представление о трансляциях матчей. Зрители смогут погружаться в виртуальное пространство корта, переживая эмоции и атмосферу игры. Также возможны виртуальные турниры, где любой желающий сможет сойтись в схватке с теннисистами-профессионалами в виртуальном мире.

Продвинутая аналитика и использование искусственного интеллекта могут помочь тренерам и игрокам разрабатывать более стратегические подходы к игре, учитывая стиль соперника и собственные сильные стороны [3].

Современные технологии позволяют создать динамическое освещение, которое может изменять яркость и цветовую температуру в зависимости от условий игры или тренировки. Например, во время матча можно увеличить яркость освещения, чтобы спортсмены лучше видели мяч и двигались безопасно. В то же время, для тренировок или разминки можно выбрать более мягкое освещение с теплой цветовой температурой.

Динамическое освещение также может имитировать естественный дневной свет, что помогает улучшить видимость и уменьшить нагрузку на глаза игроков и зрителей [2].

Современные технологии освещения теннисных кортов также предлагают умное управление и автоматизацию системы освещения. С помощью специального программного обеспечения можно настроить график работы светильников, а также автоматически регулировать яркость и цветовую температуру света в зависимости от погоды, времени суток или других факторов.

Умное управление позволяет сэкономить энергию и снизить затраты на обслуживание системы. Кроме того, автоматизация освещения упрощает процесс подготовки теннисного корта к тренировкам или матчам, обеспечивая быстрый и надежный доступ к освещению [1].

Развитие инновационных технологий в теннисе не только улучшает саму игру, но и создает новые возможности для обучения, тренировок и развлечения. С каждым новым шагом в этом направлении теннис становится более захватывающим и доступным для всех его участников [4].

## Литература

1. Байгулов, Ю.П. Большой теннис. Вчера, сегодня, завтра: учебник / Ю.П. Байгулов. – М.: Гранд, 2012. – С. 164-165.
2. Белиц-Гейман С.П. Искусство тенниса / С.П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1971. – 255 с.
3. Гороховский В.Л., Романовский В.Е. Большой теннис: для всех и для каждого; Ростов на Дону: Феникс, 2000. – 100 с.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Академия тенниса. – М.: «Дедалус», 2002. – 235 с.
5. Скородумова А.П., Кузнецов А.А. Специфика соревновательных нагрузок высококвалифицированных теннисистов // Вестник спортивной науки. – 2013. – С. 130-131.

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

*А.В. Шульгинов, магистрант, 2 курс  
Научный руководитель – к.п.н., профессор М.В. Воскресенский  
Кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта*

*Актуальность.* Высокий уровень современного спорта требует углубленного индивидуального подхода к организации тренировочного процесса, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей степени будет способствовать достижению высоких результатов.

Анализ научно-методической литературы по конькобежному спорту в целом позволяет констатировать тот факт, что по вопросам методики развития и совершенствования физических качеств накоплен значительный материал [4]. В исследованиях многих авторов [2, 3] разработан ряд общих положений теории и методики скоростно-силовой подготовки спортсменов. Однако до настоящего времени практика шорт-трека, как обособленного вида конькобежного спорта, не располагает достаточно обоснованными рекомендациями по развитию и оценке скоростно-силовых качеств, а также не выявлена зависимость результатов выступления на соревнованиях от уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов. При этом является очевидным, что совершенствование скоростно-силовых качеств шорт-трековиков должно осуществляться с ориентацией на модельные характеристики соревновательной деятельности, учитывающие оптимальные соотношения скоростного и силового компонентов отталкивания в скользящем шаге для планируемого уровня спортивных достижений [1].

*Целью исследования* явилось изучение динамики развития скоростно-силовых качеств квалифицированных шорт-трековиков в годичном тренировочном цикле.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить средства и методы скоростно-силовой подготовки квалифицированных шорт-трековиков и их распределение в течение годового тренировочного цикла.

2. Выявить динамику скоростно-силовых качеств у квалифицированных шорт-трековиков в годовом тренировочном цикле.

3. Установить взаимосвязь скоростно-силовых качеств и спортивного результата у квалифицированных шорт-трековиков.

*Методы и организация исследования.* Для решения поставленных задач использовались следующие методы: изучение и анализ специальной научно-методической литературы, анализ документов планирования и учета тренировочного процесса, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент (констатирующий), контрольно-педагогические испытания (тесты), методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2022 по апрель 2024 г. на базе МБУ СШОР «Клин Спортивный». Испытуемыми явились квалифицированные шорт-трековики в возрасте от 17 до 21 года, обучающиеся на отделении «Шорт-трек».

*Результаты исследования и их обсуждение.* В результате анализа построения тренировочного процесса квалифицированных шорт-трековиков установлено, что специальные скоростно-силовые способности развиваются с помощью упражнений, моделирующих технику бега на коньках в усложненных или облегченных условиях (таблица 1). Важным условием выполнения данных упражнений – быстрое (взрывное) выполнение двигательного действия.

Таблица 1 – Объем средств скоростно-силовой подготовки в годовом тренировочном цикле у квалифицированных шорт-трековиков

Показатели тренировочной нагрузки	Значения
Количество тренировочных часов	936
Общая физическая подготовка, час	120 (13 %)
Развитие общих скоростно-силовых способностей, час	41
Специальная физическая подготовка, час (%)	680 (73 %)
Развитие специальных скоростно-силовых способностей, час	108

Объем средств скоростно-силовой направленности в течение года распределен неравномерно (рисунок 1). Наибольшее внимание развитию общих скоростно-силовых способностей уделяется в нагрузочном мезоцикле. В течение данного мезоцикла происходит следующее изменение интенсивности скоростно-силовой нагрузки – первые три недели объем и интенсивность возрастает, четвертая неделя – восстановительная.

месяцы	апрель	май-июнь	июль-октябрь	ноябрь	декабрь-март
периоды	переходный	подготовительный		соревновательный	
мезоциклы		втягивающий	нагрузочный	подводящий	соревновательный
<b>Распределение средств общей скоростно-силовой подготовки</b>					
41 час	2	10	20	9	
<b>Распределение средств специальной скоростно-силовой подготовки</b>					
108 часов	6	25	50	27	

Рисунок 1 – Распределение средств общей и специальной скоростно-силовой подготовки в течение годичного тренировочного цикла

В подготовительном периоде совершенствование скоростно-силовых способностей должно проводиться по преимуществу с использованием неспецифических упражнений. В соревновательном периоде эти упражнения не исключаются полностью из тренировочных занятий, но ведущими становятся такие упражнения, которые моделируют скользящий шаг или акцентировано развивают скоростно-силовые способности участвующих в нем групп мышц.

Направленное воздействие на развитие специальных скоростно-силовых способностей происходит в подводящем мезоцикле. Тренировочная программа также строится по принципу – первые три недели объем и интенсивность возрастали, четвертая неделя – уменьшение данных показателей нагрузки.

В тренировочном микроцикле развитие скоростно-силовых способностей лучше планировать на третий и четвертый день после отдыха, после развития скоростных способностей в первый и во второй день микроцикла.

Методика воспитания скоростно-силовых способностей включает в себя следующие методические компоненты: средства, методы, режимы работы мышц, величину преодолеваемого сопротивления, интенсивность выполнения упражнения, максимальное число повторений упражнений в одном подходе, характер и длительность отдыха между подходами. Все перечисленные компоненты находятся в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности.

Для определения динамики развития скоростно-силовых способностей шорт-трековиков в течение года проведено тестирование в начале каждого мезоцикла. Всего получилось пять диагностических срезов. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Установлено, что для всех тестовых упражнений, определяющих общую скоростно-силовую подготовленность, характерно повышение результата в течение подготовительного и начале соревновательного периодов, в дальнейшем происходит стабилизация результата.

В прыжке в длину квалифицированные шорт-трековики в начале переходного периода показали результат, равный  $251,5 \pm 12,6$  см. В дальнейшем с началом подготовительного периода результат возрос до  $255,4 \pm 11,7$  см (на 3,9 см). В нагрузочный мезоцикл произошло улучшение результата

на 2,8 см, что составило  $258,2 \pm 10,4$  см. Максимальных значений результат в прыжке в длину с места достиг в начале соревновательного периода –  $260,1 \pm 11,7$  см и к концу периода незначительно уменьшился –  $259,2 \pm 12,7$  см.

Таблица 2 – Изменение скоростно-силовых качеств в горизонтальных прыжках у квалифицированных шорт-трековиков в течение годичного цикла

Тестовые задания	Периоды и мезоциклы				
	переходный	подготовительный		соревновательный	
		втягивающий	нагрузочный	подводящий	соревновательный
Прыжок в длину с места, см	$251,5 \pm 12,6$	$255,4 \pm 11,7$	$258,2 \pm 10,4$	$260,1 \pm 11,7$	$259,2 \pm 12,7$
Тройной прыжок в длину с места, см	$750,3 \pm 37,1$	$761,9 \pm 28,4$	$770,3 \pm 25,9$	$773,9 \pm 21,4$	$772,1 \pm 23,1$
Десятерной прыжок, м	$26,5 \pm 1,4$	$27,2 \pm 1,7$	$28,1 \pm 1,9$	$28,8 \pm 2,2$	$28,6 \pm 2,8$
Прыжки в шаге на 100 м, с	$21,3 \pm 2,4$	$20,8 \pm 2,2$	$20,2 \pm 2,1$	$19,6 \pm 2,0$	$19,8 \pm 2,2$
Прыжки в шаге на 100 м, кол-во шагов	$35,1 \pm 2,8$	$34,9 \pm 2,6$	$34,0 \pm 2,5$	$33,8 \pm 2,1$	$34,0 \pm 2,6$
Прыжок вверх с махом руками, см	$68,2 \pm 4,3$	$73,9 \pm 4,2$	$75,2 \pm 3,7$	$75,3 \pm 3,9$	$74,7 \pm 1,6$
Прыжок вверх без маха руками, см	$54,2 \pm 7,4$	$62,1 \pm 4,8$	$63,3 \pm 4,5$	$64,1 \pm 3,7$	$63,8 \pm 2,4$

В тройном прыжке в длину с места выявлено аналогичное изменение результата. Квалифицированные шорт-трековики в начале переходного периода показали результат, равный  $750,3 \pm 37,1$  см. В дальнейшем с началом подготовительного периода результат возрос до  $761,9 \pm 28,4$  см (на 11,6 см). В нагрузочный мезоцикл произошло улучшение результата на 8,1 см, что составило  $770,3 \pm 25,9$  см. Максимальных значений результат тройного прыжка достиг в начале соревновательного периода –  $773,9 \pm 21,4$  см и к концу периода незначительно уменьшился –  $772,1 \pm 23,1$  см.

В десятерном прыжке квалифицированные шорт-трековики в начале переходного периода показали результат, равный  $26,5 \pm 1,4$  м. В дальнейшем с началом подготовительного периода результат возрос до  $27,2 \pm 1,7$  м

(на 70 см). В нагрузочный мезоцикл произошло улучшение результата также на 70 см, что составило  $28,1 \pm 1,9$  м. Максимальных значений результат десятирного прыжка достиг в начале соревновательного периода –  $28,8 \pm 2,2$  м и к концу периода незначительно уменьшился –  $28,6 \pm 2,8$  м.

В тестовом задании «прыжки в шаге на 100 м» регистрировалось два показателя – время преодоления дистанции и количество прыжков в шаге. Оба показателя улучшались к началу соревновательного периода. При этом улучшение времени составило 1,7 с, количества шагов – 1,3 шага.

Повышение скоростно-силовых качеств в вертикальных прыжках происходит по аналогичному принципу. В течение подготовительного периода результат возрастает, к концу соревновательного из-за накопившейся усталости и специализированности нагрузок понижается.

Установлено, что с результатами соревновательной деятельности взаимосвязаны результаты горизонтальных прыжков, которые в определенной мере моделируют направление отталкивание как в беге на коньках. Вертикальные прыжки не проявили достоверную взаимосвязь и не могут считаться информативными для определения скоростно-силовой подготовленности квалифицированных шорт-трековиков.

Результат прыжка в длину с места взаимосвязан с результатом в беге на 500 м на уровне  $r = -0,651$ , на 1000 м -  $r = -0,586$ , 1500 м -  $r = -0,522$ , с результатом в беге на 3000 м взаимосвязь является слабой.

Результаты тройного прыжка имеют тесную взаимосвязь с дистанциями 500, 1000 и 1500 м ( $r = -0,731$ ;  $r = -0,654$ ;  $r = -0,668$ ). Десятерной прыжок информативен для контроля скоростно-силовой подготовленности, которая реализуется в беге на дистанциях 1500 и 3000 м ( $r = -0,684$  и  $r = -0,681$ ).

Наиболее информативным для определения скоростно-силовой подготовленности шорт-трековиков явился тест «прыжки в шаге на 100 м». Время выполнения данного теста имеет тесноту взаимосвязи в пределах от  $r = 0,796$  до  $r = 0,911$ . Количество шагов имеет среднюю взаимосвязь, которая определяется коэффициентом корреляции в пределах от 0,560 до 0,680.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили выявить, что развитие скоростно-силовых качеств в течение года имеет волнообразный характер, достигая максимальных значений к началу соревновательного периода. Проведенный корреляционный анализ позволил выявить, что наиболее информативным является тест «прыжки в шаге на 100 м», время выполнения данного теста взаимосвязано с временем пробегания всех дистанций в шорт-треке.

#### Литература

1. Баканов, М.В. Программирование тренировочного процесса конькобежцев высокой квалификации с учетом факторной структуры подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Баканов Валерий Михайлович; РГУФК. – М., 2005. – 23 с.

2. Вашляев, Б.Ф. О специальной подготовке конькобежцев / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2010. – № 2. – С. 28-31.
3. Крылова, Т.И. Модельные характеристики общей и специальной физической подготовленности конькобежцев-шорттрековиков / Т.И. Крылова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: материалы всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Омск, 2005. – С. 81-83.
4. Полозков, А.Г. Взаимосвязь спортивных результатов на дистанциях классического конькобежного многоборья у мужчин / А.Г. Полозков, Г.А. Полозков // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2014. – № 11. – С. 69-71.

## **ПРОГРАММА ИНТЕГРАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ ЦИКЛИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА В ПРОЦЕСС ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ СГУС**

*М.А. Щепин, студент, 3 курс  
Научный руководитель – к.п.н., доцент П.С. Захаров  
Кафедра теории и методики спортивных игр*

*Актуальность исследования.* Волейбол является одним из самых популярных и конкурентоспособных видов спорта, требующим от спортсменов высокой физической подготовки. Для достижения высоких результатов в спортивных соревнованиях, необходимо обладать не только техническим мастерством, но и отличной физической подготовкой, это означает интеграцию тренировок, направленных на воспитание выносливости, силы, быстроты, гибкости и координации движений, которые являются неотъемлемой частью игры волейбола [2].

Данный подход к тренировочному процессу позволяет игрокам наиболее эффективно принимать участие в игре, с помощью прыжков, быстрых перемещений и резких смен направления. Интеграция упражнений циклического характера способствует улучшению общей работоспособности и выносливости организма волейболистов. Это позволяет более эффективно справляться с физической нагрузкой во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности, что является важным фактором для достижения высоких спортивных результатов [1].

Накопленный теоретический, научный и практический опыт в классическом волейболе, позволяет выделить циклические упражнения, как неотъемлемую часть тренировочного процесса общей физической подготовки [3].

*Цель исследования* заключается в определении эффективности интеграции циклических упражнений в общий процесс физической подготовки волейболистов студенческой команды СГУС.

### *Методы и организация исследования.*

*Методы исследования:* анализ специальной и научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

*Организация исследования:* в период с 10 июня по 17 июня 2022 года были изучены исследования, посвященные методикам тренировок, включающим циклические упражнения, и их влиянию на общую физическую подготовку спортсменов. Также были рассмотрены исследования, проведенные с участием студенческих команд, чтобы определить эффективность методик для данной категории спортсменов.

С 1 по 10 июля 2022 года был проведен анализ специально-научной методической литературы, в результате было выявлено, что циклические упражнения, такие как бег, велотренировки, плавание и другие виды аэробных нагрузок, имеют положительное влияние на физическую подготовку студентов волейболистов.

В период с 20 по 30 июля 2022 года исходя из проведенного анализа были составлены выводы и практические рекомендации по результатам проведенного исследования.

Педагогический эксперимент проходил в два этапа. Первый этап (предварительная подготовка) – длился 4 месяца в период с сентября по январь 2022 года, и был направлен на освоение базовых шагов специализированных аэробных упражнений и беговых дистанций с учетом смены темпа. Второй этап (специализированная подготовка) длился 5 месяцев в период с января по май 2023 года и был направлен на освоение сложной хореографии с техническими действиями волейбола. В целях выявления эффективности и научного обоснования технологии применения аэробики в учебно-тренировочном процессе студентов волейболистов на этапе начальной подготовки был проведен основной педагогический эксперимент в естественных условиях учебно-тренировочного процесса на базе СГУС. В эксперименте приняли участие 20 студентов волейболистов.

В период с января по июль 2023 года проводился констатирующий эксперимент. В котором мы описывали проходящие процессы в тренировки, в конкретных упражнениях. Описание этих процессов осуществлялось при помощи педагогического наблюдения.

В период с 16 сентября по 30 октября 2023 года нами осуществлялась обработка полученных результатов исследования их анализ и выводы.

*Результаты исследования.* Интеграция циклических упражнений оказывает значительное воздействие на физическую подготовку волейболистов. Выявлено, что систематическое внедрение циклических тренировок способствует улучшению не только выносливости, но и других важных физических характеристик.

Динамика изменений в физической форме волейболистов под воздействием циклических упражнений отражается в усилении кардиореспираторной системы, что проявляется в повышении общей выносливости. Регулярные тренировки с учетом переменной интенсивности

циклических упражнений обеспечивают адаптацию организма к переменным условиям во время игры, где интенсивность действий может изменяться.

Специализированные аэробные упражнения, беговые дистанции с учетом смены темпа должны сочетаться с общим направлением тренировочных занятий по волейболу и являться составной частью тренировочного процесса. Поэтому базовые шаги выполняются в подготовительной части занятия, а разработанные блоки, которые носят развивающий характер, выполняются в начале основной части. В середине основной части осуществляется характерная для волейболистов нагрузка, которая соответствует начальному этапу подготовки. Далее в заключительной части выполняются упражнения на стабилизацию функций организма к изначальным показателям до начала тренировочного процесса. Данная технология рассчитана на 9 месяцев. Педагогический эксперимент проходил в два этапа. Первый этап (предварительная подготовка) – длился 4 месяца, и был направлен на освоение базовых шагов специализированных аэробных упражнений и беговых дистанций с учетом смены темпа. Задачей данного этапа явилось формирование умений выполнять упражнения под музыкальное сопровождение с учетом заданного темпа, ритма и амплитуды движения. Это позволило развивать потенциальные и скрытые возможности студентов волейболистов, определяющие готовность к оптимальному управлению и регулированию различными двигательными действиями, необходимыми в волейболе. Разработанные блоки выполнялись под музыкальное сопровождение (150-160 уд/мин) и включали следующие элементы техники волейбола:

- защитная (средняя) стойка волейболиста;
- перемещение в защитной (средней) стойке волейболиста;
- имитация передачи мяча двумя руками сверху;
- разбег с двух шагов, прыжок вверх, имитация нападающего удара.

Второй этап (специализированная подготовка) длился 5 месяцев и был направлен на освоение сложной хореографии с техническими действиями волейбола. На этом этапе использовались разработанные блоки упражнений, включающие базовые технико-тактические приемы волейболистов в усложненных условиях под музыкальное сопровождение с заданным ритмом. В целях выявления эффективности и научного обоснования технологии применения аэробики в учебно-тренировочном процессе студентов волейболистов на этапе начальной подготовки был проведен основной педагогический эксперимент в естественных условиях учебно-тренировочного процесса на базе СГУС. В эксперименте приняли участие 30 студентов волейболистов. Контрольная группа (КГ), в составе 15 человек, тренировалась с использованием традиционных методов обучения, где в основу была положена современная типовая модель программы для студенческих волейбольных команд. Экспериментальная группа (ЭГ), численностью 15 человек, тренировалась по предлагаемой технологии. Результаты испытаний, проведенных в начале педагогического эксперимента, показали, что различия между средними показателями, характеризующими уровень физической, координационной и технической подготовленности отличаются друг от друга

на незначительную величину и не имеют достоверных различий ( $P>0,05$ ). Это дает возможность говорить об одинаковом уровне подготовленности до начала педагогического эксперимента.

Таблица № 1 – Показатели контрольной группы

№	Тестовые упражнения	КГ		%	t	P
		до	после			
1	Прыжок в длину с места, см	270,93 ± 9,08	268,2±7,8	2,6	1,57	P>0,05
2	Бег 60 метров, с	7,9±0,33	7,83±0,3	-1,84	0,85	P>0,05
3	Шестиминутный бег, м	2301,67±170,99	2415±130,66	9,3	2,04	P>0,05
4	Челночный бег 3x10, с	7,31 ±0,396	7,28±0,43	-0,34	0,18	P>0,05
5	Подтягивание на перекладине, раз	15,8±2,65	17±2,04	16,2	1,39	P>0,05
6	Наклон вперед, см	6,47+2,39	9,2+3,63	34,8	2,44	P>0,05

Прирост показателей физической подготовленности волейболистов КГ в ходе педагогического эксперимента представлен в таблице 1.

Итоговое тестирование показало, что прирост результатов прыжка в длину с места в контрольной группе составил 2,6 % ( $P>0,05$ ). Средние показатели группы в беге на 60 м сократились на 1,84 %. Показатели 6-минутного бега КГ улучшила на 9,3 % ( $P>0,05$ ). Результаты челночного бега достоверно возросли только в ЭГ, прирост составил 0,34 ( $P>0,05$ ). Показатели силы, проявляемые в подтягивании на перекладине, возросли в КГ на 16,2 % ( $P>0,05$ ). Достоверный прирост в тестовом задании наклон вперед из положения сидя наблюдался в КГ, и составил 34,8 % ( $P<0,05$ ).

Таблица № 2 – Показатели экспериментальной группы

№	Тестовые упражнения	КГ		%	t	P
		до	после			
1	Прыжок в длину с места, см	253,66 ± 11,56	284,13±10,89	18	7,43	P<0,01
2	Бег 60 метров, с	7,83±0,3	7,62±0,27	-3,9	2,08	P<0,01
3	Шестиминутный бег, м	2291,67±168,47	2426,33±125,97	11	2,48	P<0,01
4	Челночный бег 3x10, с	7,25 ±0,44	6,86±0,28	-4,6	2,85	P<0,01
5	Подтягивание на перекладине, раз	15,6±2,47	20,07±1,62	50,5	5,85	P<0,01
6	Наклон вперед, см	6,4+2,59	12,33+2,38	63,3	6,54	P<0,01

По истечении девяти месяцев было проведено итоговое тестирование. Прирост показателей физической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента представлен в таблице 1, 2.

*Выводы.* Статистически достоверный прирост по всем показателям физической подготовленности наблюдался только у юношей, занимающихся по предлагаемой технологии. Итоговое тестирование показало, что прирост результатов прыжка в длину с места в контрольной группе составил 2,6 % ( $P > 0,05$ ), а в ЭГ – 18, где являлся достоверным при 1 % значимости. Средние показатели группы в беге на 60 м сократились на 1,84 и 3,9 %, соответственно. Достоверны они лишь во второй группе ( $P < 0,05$ ), а ЭГ – на 11 %, где они являются статистически достоверными при 5 % уровне значимости. Результаты челночного бега достоверно возросли только в ЭГ, прирост составил 4,6 % ( $P < 0,01$ ). Показатели силы, проявляемые в подтягивании на перекладине, возросли в КГ на 16,2 % ( $P > 0,05$ ), а в ЭГ – на 50,5 ( $P < 0,01$ ). Изменения в экспериментальной группе являются статистически достоверными при 1 % значимости. Достоверный прирост в тестовом задании наклон вперед из положения сидя наблюдался как в КГ, так и в ЭГ, и составил 34,8 % ( $P < 0,05$ ) и 63,3 % ( $P < 0,01$ ) соответственно.

Однако для достижения оптимальных результатов важно правильно организовать тренировочный процесс. Циклические упражнения должны быть интегрированы с другими видами планирования тренировочного процесса, такими как силовые упражнения и техническая подготовка. Только в комплексе они могут обеспечить оптимальное развитие физических качеств волейболистов.

Циклические упражнения имеют весомое значение в общей физической подготовке волейболистов студенческих команд.

Интеграция циклических упражнений в общую физическую подготовку студенческих волейбольных команд имеет ряд преимуществ и может значительно повысить эффективность тренировочного процесса.

#### Литература

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – ТВТ Дивизион – М., 2011. – 176 с.
2. Губа В.П. Интегральные основы спортивной подготовки / Губа В.П. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 364 с.
3. Митин Е.А. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе: Сборник методических материалов. – Тула: Приокское книжное издательство, 2017. – 150 с.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Д.Е. Юрченко, студент, 3 курс  
Научный руководитель – преподаватель Е.И. Ярославцева  
Кафедра теории и методики гимнастики*

Гимнастика как вид спорта является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в конкуренции, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения [1]. К числу таких факторов бесспорно относится физическая подготовленность гимнастов, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Рассматривая соотношения разных видов подготовки на различных этапах тренировки, Л.Я. Аркаев (2017) отмечает, что весь спортивный путь гимнаста условно можно разделить на три больших периода: начальной подготовки, совершенствования, завершения соревновательной деятельности. Эти периоды, в свою очередь, подразделяются на этапы. Начальная подготовка складывается из общей предварительной и начальной технической подготовки; совершенствование включает этапы технического совершенствования и высшего мастерства; период завершения соревновательной деятельности предполагает переход на легкую гимнастическую программу и затем на средства общего физического воздействия [3].

Физической подготовке гимнастов предъявляются особенные, специфические требования, которые должны вести гимнастов к овладению всеми программными элементами и обеспечить умение качественно выполнять определенные комбинации, состоящие из таких элементов на всех видах гимнастического многоборья [2]. Однако, современные тенденции развития спортивной гимнастики показывают, что большинство молодых или неопытных тренеров, пытаясь угнаться за быстрым освоением элементов, не учитывают недостаточный уровень подготовленности ребенка, что зачастую приводит к нарушениям физического развития и повышается риск травматизма [4].

*Объект исследования:* тренировочный процесс гимнастов на начальном этапе подготовки.

*Предмет исследования:* физическая подготовка гимнастов 6-8 лет.

*Цель работы:* повышение эффективности процесса физической подготовки юных гимнастов на этапе начальной подготовки в соответствии с современными тенденциями развития спортивной гимнастики.

*Задачи:*

1. Изучить современные средства и методы физической подготовки на начальном этапе в спортивной гимнастике.

2. Разработать комплекс упражнений, направленный на повышение общей физической подготовленности гимнастов 7-8 лет.

Изучение и систематизация научных данных, изложенных в специальной научно-методической литературе, способствовали выявлению разноречивости научных подходов отечественных к определению и пониманию физической подготовки в современной спортивной гимнастике. Анализу были подвергнуты литературные источники, изучающие развитие физических качеств гимнастов на начальном этапе подготовки и средства, направленные на их развитие.

Педагогические наблюдения проводились в ходе тренировочного процесса гимнастов 7-8 лет по согласованию с тренерами, в процессе которого анализировалось, какие физические качества являются отстающими у гимнастов данной категории и на что направлена в целом физическая подготовка на начальном этапе. Всего в эксперименте приняли участие 20 спортсменов в возрасте 7-8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в СШ «Академия гимнастики» г. Смоленска. Из них: 10 человек вошли в состав контрольной группы и 10 человек – экспериментальной соответственно.

Целью педагогического эксперимента было внедрение в тренировочный процесс гимнастов на начальном этапе подготовки разработанного комплекса упражнений, направленный на развитие физической подготовленности гимнастов. Педагогический эксперимент состоял из двух частей: констатирующего и формирующего. Констатирующий педагогический эксперимент проводился с сентября по октябрь 2023 г.; формирующий эксперимент – с ноября 2023 г. по декабрь 2023 г.

На основе проведенных предварительных исследований и с учетом выявленных современных тенденций в развитии спортивной гимнастики мы попытались предпринять меры для решения проблемы повышения качества и интенсивности физической подготовки юных гимнастов на этапе начальной подготовки.

Для этого мы определили основные основополагающие принципы организации физической подготовки гимнастов на этапе начальной подготовки (рисунок 1).

С учетом данных положений нами были разработаны комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности. Нами были разработаны комплексы, которые включали в себя упражнения:

1. Для мышц плечевого пояса и рук.
2. Для мышц брюшного пресса и спины.
3. Для мышц ног и тренировки прыгучести.
4. Упражнения для развития гибкости.

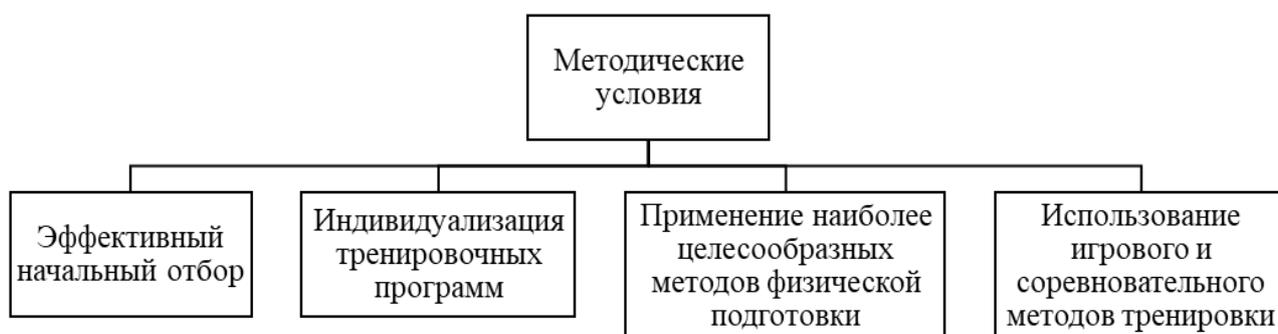


Рисунок 1 – Методические условия в организации физической подготовки гимнастов на этапе начальной подготовки

Данные комплексы выполнялись, регулярно сменяя друг друга и чередовались на тренировочных занятиях в соответствии с задачами тренировки.

При составлении комплексов упражнений мы руководствовались исследованиями специалистов (Ю.В. Менхин, Л.Я. Аркаев, В.А. Солодяников, Ю.К. Гавердовский, В.О. Загrevский, Е.Ю. Розин, Д.В. Семенов).

Разработанные комплексы упражнений были включены в недельный микроцикл тренировки гимнастов экспериментальной группы. Каждый из комплексов выполнялся в течение от 20 до 30 минут тренировочного времени. Комплексы упражнений проводились по методу повторного упражнения или круговой тренировки, с интервалами отдыха до полного восстановления после каждого подхода, или по методу непрерывного упражнения при работе на выносливость.

Таблица 1 – Показатели результатов контрольно-педагогических испытаний гимнастов на начальном этапе спортивной тренировки

№ п/п	Название теста, оценка в баллах	В начале эксперимента			В конце эксперимента			Достоверность различий T
		M	±m	V,%	M	±m	V,%	
1	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,1	0,6	3,7	3,6	1,0	11,1	p<0,05
2	Прыжок в длину с места (см)	125	1,0	5,7	135	2,4	19,7	p<0,05
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	4,55	1,4	21,3	10,2	1,6	27,3	p<0,05
4	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во)	3,75	1,29	18,7	7,5	1,4	19,8	p<0,05

Продолжение таблицы 1 – Показатели результатов контрольно-педагогических испытаний гимнастов на начальном этапе спортивной тренировки								
5	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во)	23,5	1,48	23,4	35,2	1,6	22,6	p<0,05
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	12,5	1,81	66,4	31,7	1,2	18,4	p<0,05

Как видно в таблице 1, результаты всех тестов в контрольной группе заметно улучшились, однако ни по одному из них не наблюдалось статистически достоверных различий. Из этого следует, что эффективность физической подготовки в контрольной группе значительно уступала данному виду подготовки в экспериментальной группе.

В результате проведенного исследования нами были разработаны комплексы упражнений физической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки, для повышения общего уровня физической подготовленности гимнастов.

#### Литература

1. Базовая техническая подготовка в спортивной гимнастике / Учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» по профилю подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: гимнастика / Д.В. Семенов [и др.]. – Великие Луки, 2021. – 60 с.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2015. – 231 с.
3. Умаров М.Н. Начальная, базовая подготовка гимнастов на видах гимнастического многоборья // «Фан спортга», 2019. – № 1. – С. 32-38.
4. Эштаев А.К. Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки: дис. ... канд. пед. наук. – Т.: УзГИФК, 2018.

Сборник материалов 73-й научно-практической  
конференции студентов ФГБОУ ВО «СГУС»  
по итогам НИРС за 2023 год

*Под редакцией Е.Н. Бобковой*