

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



# **МАТЕРИАЛЫ**

**НАУЧНОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА  
КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
(21 - 25 МАЯ 2018 ГОДА, Г. КРАСНОДАР)**

*Материалы конференции*

**Краснодар  
2018**

УДК 796(06)  
ББК 75  
М 34

Печатается по решению редакционного совета ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

**Редакционная коллегия:**

профессор *С.М. Ахметов*, профессор *А.А. Тарасенко*,  
профессор *Г.Д. Алексанянц*, профессор *Ю.К. Чернышенко*,  
профессор *А.И. Погребной*

**Рецензенты:**

профессор *Е.М. Бердичевская*, профессор *Г.Б. Горская*,  
профессор *С.Г. Казарина*, профессор *Т.А. Самсоненко*,  
профессор *М.М. Шестаков*

М 34 Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21 - 25 мая 2018 года, г. Краснодар): материалы конференции / ред. коллегия С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко, Г.Д. Алексанянц, Ю.К. Чернышенко, А.И. Погребной. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018 – 316 с.

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований и разработок, проведенных профессорско-преподавательским составом в 2017-2018 учебном году, по актуальным проблемам физической культуры и спорта.

УДК 796(06)  
ББК 75

© ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1. ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

1. **Андреев Ю.С., Коротких И.А.**  
Вариативность действий борца вольного стиля при выполнении броска «Мельница» 14
2. **Береславская Н.В., Иванасова В.И., Ильичева В.А.**  
Информативность критериев психологической подготовленности прыгунов на батуте на тренировочном этапе 16
3. **Близнюк А.А., Малазония И.Г., Мальцев С.Ю.**  
Ударные единоборства в составе спортивных единоборств 18
4. **Близнюк А.А., Малазония И.Г., Котешев В.Е.**  
Сравнительная характеристика соревновательных технико-тактических комплексов в ударных единоборствах 20
5. **Близнюк А.А., Малазония И.Г., Схаляхо Ю.М.**  
Бокс как основа базовой подготовки к ударным единоборствам 22
6. **Бушин И.А., Ким Е.И.**  
Совершенствование методики обучения ударной технике ног в тхэквондо 24
7. **Васильченко О.С., Яцык В.З., Горбиков И.И., Парамзин В.Б.**  
Формирование навыков передвижения на лыжероллерах у студентов по дисциплине «Лыжная подготовка» 26
8. **Васильченко О.С., Яцык В.З., Гладкова А.В.**  
Фигурное катание на зимних Олимпийских играх-2018 28
9. **Гакаме Р.З., Ольшанская С.А., Ермаков В.В.**  
Лидерство как фактор развития сплоченности в футбольной команде 30
10. **Десятериков Б.А., Цомаева М.Р.**  
Проприоцептивная чувствительность и точность уколов у юных фехтовальщиков 33
11. **Долгополов Л.П., Яцык В.З., Капустин А.А., Подгорная А.С.**  
Подготовка спортсменов-туристов высокой квалификации в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» 35
12. **Еремина Е.А., Ильичева В.А., Двужилова А.С.**  
Итоги чемпионата мира по спортивной акробатике 2018 года, Антверпен, Бельгия 37
13. **Колесникова Е.А., Сичева А.А., Газарянц В.С.**  
Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих коман 39
14. **Костюков В.В., Костюкова О.Н., Римави И.А.**  
Отношение старшеклассников к занятиям пляжным волейболом с целью улучшения результатов выполнения испытаний комплекса ГТО 41

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 15. | <b>Кочеткова С.В.</b><br>Факторы стрессоустойчивости спортсменов-стрелков  | 43 |
| 16. | <b>Кузнецов Ю.В., Лазько Д.А.</b><br>Взаимосвязь динамических характеристик классического рывка с уровнем скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов                           | 45 |
| 17. | <b>Кузнецов Ю.В., Лазько Д.А.</b><br>Динамика основных параметров нагрузки и уровня подготовленности тяжелоатлетов в толчковой тяге в трех мезоциклах силовой направленности         | 47 |
| 18. | <b>Лазько Д.А.</b><br>Особенности тренировки тяжелоатлетов разной квалификации во втягивающем мезоцикле  | 49 |
| 19. | <b>Малазоня И.Г., Близинок А.А., Водопьянов С.В.</b><br>Состав и объем специальных упражнений, используемых в период подготовки боксеров к соревнованиям                             | 51 |
| 20. | <b>Маряничева Е.Г., Пигида К.С., Борщ С.И.</b><br>Интерактивные формы проведения учебных занятий по плаванию в высшей школе  | 53 |
| 21. | <b>Ончукова Е.И., Танаилова Е.Р., Назарова С.И.</b><br>Эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы на основе занятий футболом с детьми и родителями в условиях ДОУ | 55 |
| 22. | <b>Парамзин В.Б., Яцык В.З., Сонбол А.А.-Г.А.</b><br>Специфика травматизма у юных тхэквондистов  | 57 |
| 23. | <b>Пилюк Н.Н., Жигайлова Л.В., Шукшов С.В., Тронев В.В.</b><br>Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивной акробатике                   | 59 |
| 24. | <b>Сальникова Е.А., Васильева О.О.</b><br>Формирование плавательных движений у дошкольников при наличии водобоязни в процессе обучения плаванию                                      | 61 |
| 25. | <b>Свистун Г.М., Береславская Н.В., Махмудова С.Р.</b><br>Анализ соревновательной деятельности гимнасток 10-12 лет в упражнениях на бревне   | 63 |
| 26. | <b>Семенюков А.А., Гронская А.С., Бугаец Я.Е.</b><br>Проблемы и перспективы анализа моторных предпочтений на этапе начальной спортивной специализации футболистов                    | 64 |
| 27. | <b>Синковец И.А., Шубина Н.Г., Ясюк А.А.</b><br>Роль двигательных установок в прыжке в длину с разбега   | 66 |
| 28. | <b>Суворов В.В., Гарбузов А.В.</b><br>Показатели, характеризующие соревновательную деятельность юных футболистов   | 68 |
| 29. | <b>Тихонова И.В., Иванов И.И., Омарова П.Г.</b><br>Разновидности занятий спортивной борьбой  | 70 |

30. **Тихонова И.В., Омарова П.Г., Шевченко А.В.**  
Использование наглядности в процессе овладения и выполнения двигательных действий юных дзюдоистов 72
31. **Трофимова О.С., Пекилова Е.В., Заплетина А.В.**  
Этапы освоения методики обучения плаванию дошкольников в условиях игровой деятельности 74
32. **Чепига М.Г.**  
Развитие мелкой моторики на уроках физической культуры в начальной школе 77
33. **Чепига М.Г.**  
Интеграция на уроках физической культуры общеобразовательной школы 79
34. **Шестаков М.М., Гакаме Р.З., Аршинов Я.С.**  
Разносторонность тренировочной деятельности юных футболистов на разных этапах многолетней подготовки 81
35. **Шестаков М.М., Гакаме Р.З., Уджуху Р.Б.**  
Динамика показателей оперативного мышления у юных футболистов 17-18 лет под воздействием утомления 83
36. **Шестаков М.М., Григорьян М.Р., Унажуков Б.Б.**  
Изменение целевой точности ударов по воротам у юных футболистов под воздействием помех 85
37. **Шубина Н.Г., Шубин М.С.**  
К вопросу об организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): легкая атлетика» 87
38. **Шубина Н.Г., Шубин М.С.**  
Особенности организации спортивной подготовки в детско-юношеской спортивной школе 89
39. **Якимова Л.А., Болеева Л.Ю.**  
Анализ эффективности методик развития физических качеств спортсменов, занимающихся дзюдо 91
40. **Ясюк А.А., Синковец И.А.**  
Формирование полноценной системы спорта у лиц с интеллектуальными нарушениями 93
41. **Яцык В.З., Парамзин В.Б., Васильченко О.С., Разновская С.В.**  
Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки 95
42. **Яцык В.З., Васильченко О.С., Головинов В.А.**  
Планирование спортивной тренировки высококвалифицированных бобслеистов в олимпийском цикле в условиях централизованной подготовки 97
43. **Яцык В.З., Парамзин В.Б., Богдановский А.Н.**  
Организация скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом рационального соотношения упражнений с мячом и без мяча 99

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 44. | <b>Яцык В.З., Васильченко О.С., Карганова Т.А.</b><br>Силовая тренировка лыжника-гонщика высокой квалификации с учетом соревновательной специфики                            | 101 |
| 45. | <b>Яцык В.З., Головинов В.А.</b><br>Направленность учебно-тренировочного процесса бобслеистов высокой квалификации в годичном олимпийском цикле                              | 103 |
| 46. | <b>Яцык В.З., Васильченко О.С., Подгорная А.С.</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств в подготовительном периоде у гонщиков в лыжероллерном спорте на тренировочном этапе | 105 |

## **СЕКЦИЯ 2. НАУЧНО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 47. | <b>Анисимова О.Б., Щеглова Н.В.</b><br>Научный спортивный дискурс в рамках обучения в магистратуре в вузах физической культуры      | 107 |
| 48. | <b>Бич Ю.Г., Михайлова Т.А.</b><br>«Синяя блуза» – советский опыт патриотической работы с молодежью                                 | 109 |
| 49. | <b>Воеводина С.С., Фомиченко С.В., Касьянов А.В.</b><br>Особенности реализации трудовых прав спортсменов                            | 111 |
| 50. | <b>Гетман Е.П., Туманян К.В.</b><br>Особенности управления спортом: международный аспект  | 113 |
| 51. | <b>Гетман Е.И.</b><br>Некоторые аспекты обучения студентов-спортсменов профессиональному общению                                    | 115 |
| 52. | <b>Еремина Е.А., Джаббарова Д.М.</b><br>Динамическое пакетирование туров в условиях перехода на цифровую экономику                  | 117 |
| 53. | <b>Еремина Е.А., Кружков Д.А.</b><br>Участие КГУФКСТ в подготовке городских волонтеров чемпионата мира ФИФА 2018 года               | 120 |
| 54. | <b>Заднепровская Е.Л., Ползикова Е.В.</b><br>Направления предпринимательства в агропромышленной местности в сфере сельского туризма | 122 |
| 55. | <b>Коренева М.В.</b><br>Вузовское олимпийское образование: содержание и реализация  | 125 |
| 56. | <b>Кружков Д.А., Гринченко В.А.</b><br>Карьерный рост персонала гостиничного предприятия  | 128 |
| 57. | <b>Кружков Д.А., Кладова Т.А.</b><br>Развитие гимнастики в учебных заведениях Екатеринодара на рубеже XIX-XX веков                  | 130 |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 58. | <b>Марьян Н.И.</b><br>Содержание вводно-коррективного курса по дисциплине «Иностранный язык»  | 132 |
| 59. | <b>Минченко В.Г., Поддубная Т.Н.</b><br>Роль дисциплины «Основы социальной работы в туризме» в компетентностно-ориентированном образовательном процессе по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» | 134 |
| 60. | <b>Мирзоева Е.В., Воеводина С.С.</b><br>Государственно-частное партнерство в спортивном менеджменте   | 137 |
| 61. | <b>Плотников А.В.</b><br>Проблемы профессиональной культуры бакалавров направления «Режиссура театрализованных представлений и праздников2  | 139 |
| 62. | <b>Сивакова Е.В., Осадчая В.П., Назарова И.П.</b><br>Особенности представления специального знания в спортивном дискурсе  | 142 |
| 63. | <b>Терпелец Ж.А.</b><br>Спортивный дискурс СМИ: гендерный аспект  | 144 |
| 64. | <b>Тонковидова А.В., Еремина Е.А., Битарова Л.Г.</b><br>Философские аспекты определения субстанционального основания звеньев процесса спортивной деятельности                                       | 146 |
| 65. | <b>Шарикова Ф.Н.</b><br>О проблеме рекламного дискурса  | 148 |
| 66. | <b>Ярмолинец Л.Г.</b><br>Продуктивное терминообразование в английском дискурсе командных видов спорта   | 150 |
| 67. | <b>Яцык В.З., Леонова М. Е.</b><br>Лыжные гонки на Зимних Олимпийских играх-2018  | 152 |

### **СЕКЦИЯ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 68. | <b>Артемьева Н.К., Мусатов Ф.В.</b><br>Особенности коррекции биоэнергетического потенциала спортсменов, специализирующихся в регби   | 154 |
| 69. | <b>Бердичевская Е.М., Бакарюк Д.С.</b><br>Особенности функциональных показателей дыхания у квалифицированных юных спортсменов, специализирующихся в подводном плавании с ластами | 157 |
| 70. | <b>Бугаец Я.Е., Гронская А.С., Малука М.В., Погудина М.Е.</b><br>Особенности стабилографических показателей высококвалифицированных пловцов в имитационной позе старта           | 159 |
| 71. | <b>Горбиков И.И., Яцык В.З., Сонбол А.А.-Г.А.</b><br>Адаптация к условиям тренировочного процесса юных тхэквондистов как главный фактор предупреждения травматизма               | 161 |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 72. | <b>Долгополов Л.П.</b><br>Практика высотной акклиматизации спортсменов-туристов группы дисциплин «Маршрут горный»   | 163 |
| 73. | <b>Иващенко Е.А., Лавриченко С.П., Пономарева Т.В.</b><br>Изменение мощности спектра ЭЭГ, имеющее место вне зависимости от успешности реализации целенаправленного движения                       | 165 |
| 74. | <b>Катрич Л.В., Тришин Е.С.</b><br>Пространственно-временное восприятие квалифицированных регбистов   | 167 |
| 75. | <b>Колесникова А.А., Артемьева Н.К., Капустин А.А.</b><br>Мониторинг питьевого режима велосипедистов-шоссейников  | 169 |
| 76. | <b>Лызарь О.Г., Валл К.П., Лыч А.И.</b><br>Мотивация и стимулирование населения к выполнению норм комплекса ГТО   | 171 |
| 77. | <b>Малука М.В., Апрыщенко А.С.</b><br>Индивидуальный профиль асимметрии гимнасток 8-10 лет, специализирующихся в эстетической гимнастике  | 173 |
| 78. | <b>Маякова О.В., Кудряшова Ю.А., Килимник А.А.</b><br>Формирование образовательных компетенций студентов университета физической культуры   | 175 |
| 79. | <b>Овчинников Ю.Д.</b><br>Нейротехнологии – профессии будущего  | 177 |
| 80. | <b>Ончукова Е.И., Дворкина Н.И., Соловьева А.В.</b><br>Преимущество применения средств прикладной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной тренировке  | 180 |
| 81. | <b>Ончукова Е.И., Трофимова О.С.</b><br>Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО                            | 182 |
| 82. | <b>Осик В.И., Никитина Я.А., Назаренко Н.А.</b><br>Социологический анализ здоровьесберегающей деятельности будущих бакалавров по физкультурно-оздоровительным технологиям                         | 184 |
| 83. | <b>Остриков А.П., Павельев И.Г.</b><br>Определение параметров движения объектов в крытых спортивных сооружениях   | 186 |
| 84. | <b>Павельев И.Г., Якименко А.А.</b><br>Возможности определения и коррекции статических нагрузок при выполнении технических приемов борьбы дзюдо   | 188 |
| 85. | <b>Павельев И.Г., Лысенко В.В., Остриков А.П.</b><br>Специализированность нагрузок как фактор совершенствования скоростно-силовых качеств и технического мастерства квалифицированных бобслеистов | 190 |



|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 86. | <b>Павельев И.Г., Якименко А.А.</b><br>Особенности технико-тактической подготовки дзюдоистов   | 192 |
| 87. | <b>Пономарев В.Н.</b><br>Антидопинговая политика в современном спорте  | 194 |
| 88. | <b>Пономарев В.Н., Калинина И.Н.</b><br>Антропометрические характеристики пловцов высокого класса  | 196 |
| 89. | <b>Погодина С.В., Алексанянц Г.Д.</b><br>Возрастные особенности стресс-реализующих систем у высококвалифицированных спортсменов мужского и женского пола   | 198 |
| 90. | <b>Романенко Н.И.</b><br>Особенности физических нагрузок пожилых людей, занимающихся фитнесом  | 200 |
| 91. | <b>Трембач А.Б., Шестаков О.И., Пономарева Т.В., Лавриченко С.П., Миниханова Е.Р., Полтавченко А.В.</b><br>Корковый контроль при формировании целенаправленных движений: первичные, вторичные, третичные поля и их взаимосвязь | 202 |
| 92. | <b>Трофимова О.С., Фоменко В.В.</b><br>Формирование физических способностей детей младшего школьного возраста на основе средств фитнеса  | 204 |
| 93. | <b>Яцык В.З., Маякова О.В., Гросбах А.И.</b><br>Совершенствование способности к сохранению равновесия у хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки  | 206 |
| 94. | <b>Яцык В.З., Парамзин В.Б., Богдановский А.Н.</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов   | 208 |

#### **СЕКЦИЯ 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 95. | <b>Аршинник С.П., Дудка Г.Н., Амбарцумян Н.А.</b><br>К вопросу о распределении времени урока физической культуры, направленного на подготовку к испытаниям ВФСК ГТО  | 210 |
| 96. | <b>Аршинник С.П., Хорькова Л.В.</b><br>К вопросу о необходимости учета спортивных интересов мальчиков и девочек в процессе их физического воспитания   | 212 |
| 97. | <b>Аршинник С.П., Щербанева С.О.</b><br>Соответствие уровня физической подготовленности школьников города Краснодара нормативным требованиям комплекса ГТО   | 214 |
| 98. | <b>Ахметов С.М., Письменный С.А.</b><br>Взаимосвязь показателей физической подготовленности, психических процессов, эмоционально-волевых свойств и морально-нравственных качеств с успешностью обучения студенток 1-5 курсов | 216 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 99.  | <b>Ахромова А.Г., Белоусов О.Н.</b><br>Селфи-зависимость у студентов и ее профилактика  | 218 |
| 100. | <b>Ахромова А.Г., Белоусов О.Н., Скрынников А.А.</b><br>Антитеррористическая подготовка школьников в рамках<br>внеклассных занятий по предмету «Основы безопасности<br>жизнедеятельности»     | 220 |
| 101. | <b>Ахромова А.Г., Саакова К.Р., Алексеенко А.И.</b><br>Обучение детей правилам поведения на воде как основа<br>формирования безопасного образа жизни  | 222 |
| 102. | <b>Ахромова А.Г., Сальникова Е.Д.</b><br>Анализ привычки курение у студентов и ее профилактика  | 224 |
| 103. | <b>Баландин В.А., Калоев Ч.Ю.</b><br>Критерий информативности для оценки профессионально важных<br>характеристик военнослужащих войск ПВО, несущих<br>систематические боевые дежурства        | 227 |
| 104. | <b>Баландин В.А., Калоев Ч.Ю.</b><br>Физическая подготовленность и психические процессы<br>военнослужащих войск противовоздушной обороны как основа их<br>физического и психического здоровья | 229 |
| 105. | <b>Банникова Т.А., Польша П.П.</b><br>Влияние силовых упражнений на уровень физической<br>подготовленности мужчин 20-25 лет   | 231 |
| 106. | <b>Банникова Т.А., Симонян А.С.</b><br>Уровень физической подготовки учащихся 6-7 классов по<br>результатам тестирования системы ГТО  | 234 |
| 107. | <b>Банникова Т.А., Чжен А.С.</b><br>Особенности взаимоотношений в системе «Тренер – спортсмен»  | 237 |
| 108. | <b>Белоусов О.Н., Ахромова А.Г.</b><br>Антитеррористическая подготовка волонтеров для обеспечения<br>безопасности спортивных соревнований   | 240 |
| 109. | <b>Берилова Е.И.</b><br>Эмоциональный интеллект, самооценка и копинг-стратегии как<br>ресурсы преодоления психического выгорания у девушек-<br>футболисток                                    | 242 |
| 110. | <b>Бойкова М.Б., Курдюков Б.Ф., Михайленко А.Г.</b><br>Подготовка офицеров-командиров в условиях современного военно-<br>учебного заведения   | 244 |
| 111. | <b>Босенко Ю.М., Распопова А.С.</b><br>Влияние стажа профессиональной деятельности и пола на развитие<br>самоотношения и ценностных ориентаций личности тренеров                              | 246 |
| 112. | <b>Васильченко О.С., Яцык В.З., Богдановский А. Н.</b><br>Особенности подбора упражнений в процессе скоростно-силовой<br>подготовки юных баскетболистов                                       | 248 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 113. | <b>Величко А.И., Баландин В.А.</b><br>Классификация координационных способностей  | 250 |
| 114. | <b>Гетман Е.П.</b><br>Изучение отношения студентов спортивного вуза к предпринимательской деятельности  | 253 |
| 115. | <b>Горская Г.Б.</b><br>Актуальные тенденции развития исследований в области психологических ресурсов самореализации спортсменов в современной психологии спорта                   | 255 |
| 116. | <b>Гусейнов А.Ш.</b><br>Психологические предикторы саморегуляции спортсменов  | 257 |
| 117. | <b>Дубовова А.А.</b><br>Возрастные особенности развития мотивации у юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки   | 259 |
| 118. | <b>Душко М.С.</b><br>Мотивация как важнейшая психологическая предпосылка освоения иностранного языка  | 261 |
| 119. | <b>Жигайлова Л.В., Барчо О.Ф., Ежова А.В.</b><br>Роль врачебного контроля в современной фитнес-индустрии  | 263 |
| 120. | <b>Жигайлова Л.В., Барчо О.Ф., Ефремова Ю.Р.</b><br>Эффективность применения кондиционной гимнастики на занятиях «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»            | 265 |
| 121. | <b>Завгородний В.Н., Ахромова А.Г.</b><br>Занятия самозащитой как средство формирования культуры безопасности у девушек   | 267 |
| 122. | <b>Иванова Н.В., Бойкова М.Б., Курдюков Б.Ф.</b><br>Проблема профессиональной ориентации учащихся старших классов в современном российском образовании                            | 269 |
| 123. | <b>Костенко Е.Г., Толстых О.С.</b><br>Информатизация образования магистров вуза физической культуры   | 271 |
| 124. | <b>Костенко Е.Г., Толстых О.С.</b><br>Методика преподавания дисциплины «Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта» | 273 |
| 125. | <b>Курдюков Б.Ф., Бойкова М.Б., Иванова Н.В.</b><br>Компетентность родителей дошкольников в области физического воспитания  | 275 |
| 126. | <b>Курдюков Б.Ф., Бойкова М.Б., Редун Р.Г.</b><br>Подготовка офицерских кадров для службы в секретной сфере   | 277 |
| 127. | <b>Лопатина А.И.</b><br>Особенности обучения иностранному языку в системе среднего профессионального образования  | 279 |

128. **Матвеева И.С., Клименко А.С., Матвеев В.С.**  
Федеральный государственный образовательный стандарт –  
требования к уроку физической культуры 281
129. **Матвеева И.С., Матвеев В.С., Клименко А.С.**  
История ГТО и использование комплекса в программе уроков  
физической культуры 283
130. **Матвеева И.С., Клименко А.С.**  
Мотивация школьников физкультурно-оздоровительными  
технологиями на занятиях физической культурой 285
131. **Парамзин В.Б., Яцык В.З., Сонбол А.А.-Г.А.**  
Характеристика коррекционных мероприятий для профилактики  
травматизма у юных тхэквондистов 287
132. **Парамзин В.Б., Яцык В.З., Сонбол А.А.-Г.А.**  
Особенности влияния развития быстроты на травматизм юных  
тхэквондистов 289
133. **Пархоменко Е.А., Селютина Е.А.**  
Копинг-стратегии как фактор формирования уверенности у  
студентов, занимающихся спортом 291
134. **Саакова К.Р., Тихонова И.В., Газарян Р.В.**  
Особенности изучения алгоритма эвакуационных действий  
населения при пожаре на уроках «Основы безопасности  
жизнедеятельности» 293
135. **Тихонова И.В., Саакова К.Р.**  
Проблемы эвристического обучения на уроках «Основы  
безопасности жизнедеятельности» 295
136. **Толстых О.С., Костенко Е.Г.**  
Актуальность использования компьютерных технологий в учебном  
процессе физкультурных вузов 297
137. **Толстых О.С., Костенко Е.Г.**  
Учебно-методическое обеспечение процесса профессиональной  
подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту  
по дисциплине «Информационные технологии в физической  
культуре и спорте» 299
138. **Тхорев В.И., Кашкаров Е.К.**  
Модельные характеристики соревновательной деятельности  
высококвалифицированных гандболистов различных игровых  
амплуа 301
139. **Тхорев В.И., Ленская М.В.**  
Взаимосвязь параметров психического состояния и общей  
физической подготовленности у юных гандболистов 303
140. **Харитонова И.В.**  
Особенности осознанной саморегуляции подростков, занимающихся  
спортом 305

141. **Чернышенко Ю.К., Письменный С.А.**  
Динамика показателей личностных качеств студенток 1-5 курсов как предпосылка разработки методики профессионально-прикладной физической культуры 307
142. **Яцык В.З., Парамзин В.Б., Каргопольцев А.В.**  
Дефиниция состояния тревожности у единоборцев при подготовке к соревнованиям 308
143. **Яцык В.З., Парамзин В.Б., Богдановский А.Н.**  
Факторы, определяющие необходимость развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов 310
144. **Яцык В.З., Парамзин В.Б., Каргопольцев А.В.**  
Влияние уверенности в своих силах на снижение чрезмерной тревожности у единоборцев 312
145. **Яцык В.З., Горбиков И.И., Васильченко О.С.**  
Показатели эффективности применения специальных упражнений в процессе начального обучения передвижению на лыжах 314

# СЕКЦИЯ 1. ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**РУКОВОДИТЕЛЬ СЕКЦИИ**

*доктор педагогических наук, профессор А.И. Погребной*

**УДК:796.81**

## **ВАРИАТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ БОРЦА ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКА «МЕЛЬНИЦА»**

**Старший преподаватель Ю.С. Андреев**

**Кандидат педагогических наук, доцент И.А. Коротких**

*Кафедра теории и методики борьбы, тяжелой атлетики и бокса  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: sen-e\_bia@inbox.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривается проблематика вариативности действий при бросках через спину в вольной борьбе начинающими борцами. На основе классификации технико-тактических действий в вольной борьбе были предложены алгоритмы различных вариативных действий при выполнении броска «мельница». С этой целью был изучен состав соревновательной техники борцов вольного стиля и проведен анализ технических действий при вариантах выполнения броска через плечи. Также были выявлены наиболее распространенные и часто применяемые варианты захватов и проходов при бросках через плечи.

**Ключевые слова:** борец, вольный стиль, бросок, вариативность действий, техническая подготовка.

На основе классификации технико-тактических действий в спортивных видах борьбы были предложены алгоритмы действий независимо от взаимных стоек борцов. Была разработана и экспериментально обоснована методика обучения вариативным действиям при бросках через плечи в вольной борьбе.

Нами был проведен модельный эксперимент, цель которого состояла в выявлении различных вариантов выхода на бросок «мельница». Как выяснилось, во время схваток по вольной борьбе, борец, который антропологически отличается от своего оппонента ростом в меньшую сторону, довольно часто имеет преимущество перед своим соперником как раз за счет того, что хорошо владеет различными видами проходов в ноги с последующими бросками, включая бросок через плечи «мельница». Отсюда, если в ударных единоборствах спортсмен с относительно малым ростом и длиной конечностей сталкивается с проблемой реализации техники, которая может не соответствовать кинематическим ситуациям и терять свою

эффективность, то в спортивной борьбе ситуация зачастую складывается в противоположную сторону.

В результате педагогического эксперимента по проверке эффективности обучения вариативным действиям при бросках через плечи в вольной борьбе, получены следующие данные.

У участников экспериментальной группы КОПЭ составил 0,510, Ртех - 0,512, Ргориз - 0,608, и В (б) – 0,536, что при высоком доверительном интервале межгруппового различия ( $p < 0,01$ ) в значительной степени свидетельствует о высокой эффективности обеих систем подготовки в их соревновательной деятельности. Особенно высоким оказался доверительный интервал по показателю технической разносторонности по горизонтали, что свидетельствует в пользу, предложенной нами методики.

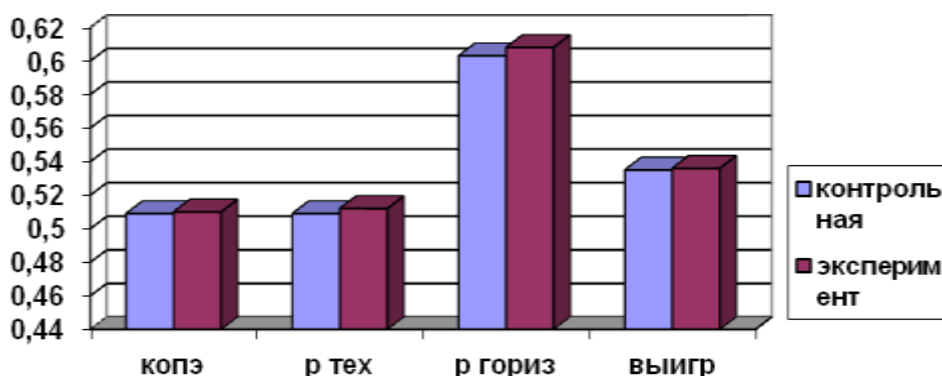


Рис. 1. Результаты соревновательной деятельности экспериментальной и контрольной группы по окончании естественного педагогического эксперимента

Таким образом, итогом тестирования участников эксперимента стало отсутствие статистических различий между уровнем подготовки контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ), что доказывает высокую эффективность обеих систем подготовки вариативным действиям при бросках через плечи «мельница».

### Литература:

1. Боевые приемы борьбы. (УМП). – Н. Новгород: УМЦ при НВШ МВД РФ, 1994. – 56 с.
2. Броски через спину со стойки – Статья [Электронный ресурс] / – Электрон. текстовые дан. – / 6.11.2015. – Режим доступа: <http://www.svytopolk.ru/forum/563-543-2>, свободный.
3. Купцов А.П. О создании единой классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры, – 1975, – № 7. – С. 56-61.
4. Колесов А.И. и др. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта /А.И. Колесов, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, В.А. Орлов, И.П. Ратов // Теор. и практ. ФК.- 1977, – №11. –С. 25-29.
5. Джамгаров Т.Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений: В кн. Психология физического воспитания и спорта. – М.: ФИС, 1979. – 34-41.
6. Виды захватов в борьбе самбо – Статья [Электронный ресурс] / – Электрон. текстовые дан. – / 14.11.2015 – Режим доступа: <http://fb.ru/article/162073/priemyi-sambo-osnovnyie-spetsialnyie-udushayuschie-i-bolevyie-boevye-sambo-dlya-nachinayuschih>, свободный.

УДК:796.418.6

**ИНФОРМАТИВНОСТЬ КРИТЕРИЕВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ НА БАТУТЕ  
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**Кандидат педагогических наук, доцент Н.В. Береславская**

**Кандидат педагогических наук, доцент В.И. Иванасова**

**Преподаватель В.А. Ильичева**

*Кафедра теории и методики гимнастики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: beresla@mail.ru*

**Аннотация.** В работе отражены результаты исследования, основанные на определении информативных критериев психологической подготовленности прыгунов на батуте на тренировочном этапе.

**Ключевые слова:** психологическая подготовленность, прыгуны на батуте, тренировочный этап.

Спортивные соревнования всегда связаны с большим количеством сильных, длительных и неожиданных эмоциональных раздражителей, оказывающих как положительное, так и отрицательное влияние на состояние спортсмена. Так как длительность соревновательной комбинации в прыжках на батуте составляет 15-18с, спортсменам необходимо обладать высокой степенью подвижности корковых процессов, позволяющей быстро переключиться с одного элемента на другой. Для обеспечения надежности соревновательной деятельности прыгунов на батуте, помимо всесторонне развитых ведущих сторон подготовленности, необходимо изучение и психологического фактора [2].

На основе анализа научно-методической литературы и педагогического наблюдения были выбраны методики для определения психологической составляющей соревновательной деятельности прыгунов на батуте на тренировочном этапе подготовки. Исследование их информативности, проводилось на основе расчета коэффициентов корреляции между результатами тестирования и показателями технической подготовленности, в качестве которых использовалась сумма баллов, набранная спортсменами на чемпионате Южного федерального округа [1].

Установлено, что среди показателей психологической подготовленности прыгунов на батуте высокую степень информативности ( $p < 0,01$ ) проявили следующие методики: Методика оценки уровня реактивной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру, Ю.Л. Ханину ( $r=0,64$ ) и Тест Стреляю. Сила процессов возбуждения ( $r=-0,62$ ).

Среднюю степень взаимосвязи ( $p < 0,05$ ) с соревновательным результатом проявили показатели Методики оценки потребности в достижении ( $r=0,58$ ); Методики оценки уровня личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру, Ю.Л. Ханину ( $r=-0,54$ ); Методики изучения темперамента и характера ( $r=0,53$ );



Методики тревожности и депрессии ( $r=-0,55$ ); Методики самооценки эмоциональных состояний ( $r=-0,53$ ).

Неинформативными ( $p>0,05$ ) оказались Методика определения нервно-психической устойчивости риска дезадаптации в стрессе «ПРОГНОЗ» ( $r=0,112$ ); Диагностика уровня невротизации по Л.И. Вассерману ( $r=0,23$ ); Тепшинг-тест ( $r=0,33$ ); Тест Стреляю. Сила процессов торможения ( $r=-0,03$ ); Тест Стреляю. Подвижность нервных процессов ( $r=0,05$ ).

Таким образом, для оценки психологической подготовленности прыгунов на батуте на тренировочном этапе целесообразно использовать показатели психологической надежности и тревожности.

#### **Литература:**

1. Безродная Н.С., Пилюк Н.Н. Взаимосвязь показателей готовности и результатов соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации / Н.С. Безродная, Н.Н. Пилюк // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар, 1999. – Т.2. – С. 69-74.

2. Береславская Н.В. Психологические факторы, лимитирующие готовность прыгунов на батуте высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / Н.В. Береславская, Е.С. Косова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. - Краснодар, – 2013. – Т. 15. – С. 53-55.

УДК:796.83

## УДАРНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В СОСТАВЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

**Кандидат педагогических наук, доцент А.А. Близнюк**  
**Кандидат педагогических наук, доцент И.Г. Малазония**  
**Магистрант С.Ю. Мальцев**

*Кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики  
и стрелкового спорта*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: maloi-alex@mail.ru*

**Аннотация.** В публикации рассматриваются виды ударных единоборств, их представительство в общей системе спортивных единоборств, а также требования, предъявляемые к спортсменам, для освоения того или иного вида ударного единоборства.

**Ключевые слова:** спортивные единоборства, ударные единоборства, требования, спортсмен, эффективность освоения.

Для определения специфических черт технико-тактических действий ударных единоборств нужно учитывать влияние фактора вооруженности бойцов. С целью разделения понятий целесообразно использовать следующие категории:

- ударные, безорудийные единоборства (бойцы без оружия);
- ударные, орудийные единоборства или фехтование (бойцы с оружием различной длины и формы заточки).

Также безорудийные единоборства подразделяются на:

- бокс (защитные действия и атака производятся только руками, маневрами туловищем и передвижениями в ринге);
- руконожные ударные единоборства (действия в атаке и защите, помимо боксерских, реализуются и ногами).

Основные характеристики бокса:

- высокая ударная плотность [2;3], что обуславливает необходимость высокого развития общей и специальной выносливости;
- повышенное пребывание бойцов в ближнем бою, повышающие требования ко времени латентного периода реакции бойца в ответ на информацию об угрозе [1].

Ударные, руконожные единоборства характеризуются следующим фактором – увеличение дистанции боя за счет большей длины ног. Из этого следуют следующие признаки:

- пониженная ударная плотность, соответственно, меньшие требования к специальной и общей выносливости бойца;
- увеличение запаса времени ответной реакции бойца на удар, что определяет и сниженные требования к сенсомоторике занимающегося;

- усложнение меры ситуативности в бою ввиду применения ударов ногами, из чего следует требование к более длительной и тщательной технико-тактической подготовке.

Во всех ударных безорудийных руконожных единоборствах присутствуют свойственные только им индивидуальные особенности. Это обусловлено правилами соревнований и выработанными в соответствии с техническими действиями в поединках.

При проведении анализа различий между ударными единоборствами, с позиции их эффективного применения, при участии в соревнованиях по рукопашному бою, владение которым является в последнее время показателем специальной физической подготовки в государственных и частных силовых структурах, наиболее ярко проявляется требовательность к функциональной подготовленности в боксе.

К примеру, специфика модели проведения технико-тактических действий в единоборствах оставляет значительные изменения на величине составной функциональной модели спортсмена. Спортивная подготовка ударных единоборств предъявляет более высокие требования как к отбору бойцов, так и к способам создания условий для формирования автоматических ситуативных реакций, адекватно отвечающих атакующим действиям соперника.

Возникновение таких условий осуществимо лишь при применении и совершенствовании продуманной методологии многолетней технико-тактической подготовки, прежде всего включающей тщательно проработанную классификацию технических действий, выстроенную методику обучения и педагогический контроль.

Анализируя вышеизложенное, можно сказать, что наиболее выстроенной и отлаженной системой требований к формированию автоматизированных технико-тактических действий при текущем развитии в России ударных единоборств обладает бокс.

### **Литература:**

1. Бернштейн Н. О ловкости и ее развитии / Н. Бернштейн. –М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Малазоня И.Г. Гуманизация спортивной подготовки боксеров на первом году учебно-тренировочного этапа подготовки в целях сохранения спортивных кадров /И.Г. Малазоня, В.А. Макаров //Физическая культура, спорт - наука и практика: Научно-методический журнал КГУФКСТ. – Краснодар, 2010. – С. 29 – 32.
3. Никифоров Ю.Б. Предсоревновательная подготовка боксеров/ Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. –М.: Физкультура и спорт, 1971. – С.27-31.

УДК:796.83

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ В УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Близнюк**  
Кандидат педагогических наук, доцент **И.Г. Малазония**  
Доктор педагогических наук, профессор **В.Е. Котешев**

*Кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и  
стрелкового спорта*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: maloi-alex@mail.ru*

**Аннотация.** В данной публикации представлены материалы исследования сравнительной плотности боя и ударного рейтинга технико-тактических действий в ряде ударных единоборств.

**Ключевые слова:** единоборства, бокс, плотность ударов, показатель эффективности.

Нами был произведен регистрационный сбор данных соревновательной деятельности в боях следующих единоборств: бокс, кикбоксинг, тхэквондо, сават, каратэ-шотокан, каратэ киокусинкай.

Данные были собраны из 136 боев спортсменов, выступавших на соревнованиях краевого и регионального уровня. Выявив наибольшую плотность атакующих действий и оцененных ударов в боксе, для оценивания плотности боя выбранного перечня единоборств, за 100% принято такое число попыток нанесения ударов, которое показали боксеры. По данным наших наблюдений [1,2], сходных с результатами научных исследований в боксе, численное выражение средней ударной плотности для бойцов различных стилей и весовых категорий в бою составило  $21 \pm 2,7$  удара. На каждый удар затрачивается, как правило, от 2,2 секунды до 4,3 секунды [3].

Бойцы других единоборств показывают следующую активность: плотность ударов кикбоксеров составила 78%, тхэквондистов – 72%, саватистов – 67%, каратистов шотокан – 62%, бойцов школы киокусинкай – 85%. Точность нанесенных ударов, выражаемая в соотношении оцененных ударов к попыткам в процентах (КОПЭ), распределяется следующим образом: 25% в боксе, 18% в кикбоксинге, 14% в тхэквондо, 17% в савате, 11% у бойцов шотокан, 28% у каратистов школы кёкусинкай.

Более высокий показатель эффективности у боксеров объясняется меньшей дистанцией ведения боя в сравнении с другими единоборствами. Показатели кикбоксеров и тхэквондистов расходятся, по нашему мнению, по причине значительного присутствия в тхэквондо демонстрации формальных упражнений, при меньшем числе ситуативных действий в условных спаррингах, а также преобладанием в их боях ударов ногами по голове, что технически сложно осуществимо.

Бойцы киокусинкай показывают высокую эффективность ударов, с нашей точки зрения, за счет серий не нокаутирующих ударов руками в туловище в ближнем бою, не рискуя получить удар в голову.

Проанализировав данные попыток различных видов ударов руками и ногами, выяснено, что удары ногами в рукожных единоборствах преобладают в значительной мере. Особенно это отмечается в тхэквондо.

Соотнеся данные о производимых ударах руками в голову и туловище, замечено, что в боксе, кикбоксинге и савате преобладают удары рукой в голову, в тхэквондо и шотокане преобладают удары руками в туловище.

Анализ соотношения количества ударов ногами в голову и туловище показал в тхэквондо наибольшее число попыток ударов ногами в голову. При этом, 40% ударов приходится в туловище.

Подводя итог произведенного анализа данных, можно сделать следующее заключение: наиболее эффективным видом ударных единоборств является бокс. Тем не менее задачи современных прикладных видов спорта – обеспечение боевых качеств и степень защищенности – включают в себя также и умение применять в бою удары ногами, а главное – умение от этих ударов грамотно защищаться.

#### **Литература:**

1. Близнюк А.А. Влияние кинематических условий на эффективность техники ударов и защиты в боксе / А.А.Близнюк, Д.А. Левченко, Ю.А. Шулика // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КубГУФКСТ. – 2011. – С. 31-33.

2. Малазonia И.Г. Гуманизация спортивной подготовки боксеров на первом году учебно-тренировочного этапа подготовки в целях сохранения спортивных кадров / И.Г. Малазonia, В.А. Макаров // Физическая культура, спорт – наука и практика: Научно-методический журнал КГУФКСТ. – Краснодар, 2010. – С. 29-32.

3. Никифоров Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 47-50.

УДК:796.83

## БОКС КАК ОСНОВА БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ К УДАРНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

**Кандидат педагогических наук, доцент А.А. Близнюк**

**Кандидат педагогических наук, доцент И.Г. Малазония**

**Кандидат педагогических наук, профессор Ю.М. Схаляхо**

*Кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и  
стрелкового спорта*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: maloi-alex@mail.ru*

**Аннотация.** В данной публикации рассматриваются сравнительная плотность боя и рейтинг технико-тактических действий в ряде ударных единоборств.

**Ключевые слова:** бокс, базовая подготовка, верхний и нижний сектор, удары руками, ударная плотность, эффективность контактной защиты, техническая разносторонность.

Проведя анализ теоретической базы данных специализированной отечественной и зарубежной литературы, которая раскрывает и характеризует содержание и построение программ технико-тактической подготовки для восточных ударных единоборств [1,2,3,4,5], нами было выявлено преобладание подготовительных и тренировочных упражнений демонстрационного характера, а так же доминирование ударов ногами в верхний сектор. Из этого следует, что наиболее рационально начинать обучение бойцов ударных единоборств, ориентируясь на технику упражнений боксеров. В организованном и проведенном нами исследовании контрольная группа занималась по программе для кикбоксинга с первоначальным изучением ударов ногами. Первая экспериментальная группа изучала программу, учитывающую полученные данные о классификации технических действий в безорудийных ударных единоборствах, делая акцент на изучении ударов ногами. Вторая экспериментальная группа занималась по такой же программе, как и первая, но с предварительным усвоением раздела технических действий руками. Значительных результатов добились бойцы именно из 2-й экспериментальной группы.

Данное исследование подтвердило предположение о том, что целесообразно исключить фронтальную стойку, некоторые удары ногами (эффектные, но с низкой эффективностью), унифицировать алгоритмы защитных и атакующих действий в зависимости от взаимных стоек спортсменов [40;67].

Контрольные соревнования участников эксперимента показали следующие результаты:

- ударная плотность руками (УПР) составила 0,91 ( $p < 0,01$ );

- эффективность маневренной защиты (ЭМЗ) - 0,97 ( $p < 0,01$ );
- эффективность контактной защиты (ЭКЗ) - 0,92 ( $p < 0,01$ );
- техническая разносторонность (ТРС) - 0,90 ( $p < 0,01$ ).

Из этого следует вывод, что вторая экспериментальная программа с предварительным изучением ударной техники руками показала себя более эффективной.

Также отметим, что подбор бойцов для эксперимента осуществлялся с соблюдением статистически равных физических показателей. То, что экспериментальные группы показали достоверное преимущество, можно объяснить напрашивающимся выводом о преобладании технико-тактического компонента над компонентом выносливости и других физических показателей в ударных единоборствах, и в боксе в том числе.

#### **Литература:**

1. Алимов А.Н. Бокс: Пособие по применению, или Путь мирного воина [Текст]: /А.Н. Алимов. – Ростов н/Д: «Феникс»; Краснодар: «Неоглори», 2008. – 188 с.
2. Гил К. Искусство таэквондо. Ступень 1 / К. Гил, К.Ч. Хван. – М.: Советский спорт, 1993. – 173 с.
3. Попов Ю.А. Проблемы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации / Ю.А. Попов // Вестник спортивной науки. – М.: 26 февраля 2010. – С. 15-18.
4. Тарас А. Французский бокс САВАТ / А.Тарас. – Минск: Харвест, 1997. – 304 с.
5. Терехов О., Заяшников С. Таиландский бокс (Муай-Тай) /О. Терехов, С. Заяшников. – Новосибирск, «Весть», 1992. – 74 с.

УДК:796.856.2

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКЕ НОГ В ТХЭКВОНДО

**Кандидат педагогических наук, доцент И.А. Бушин**

**Магистрант Е.И. Ким**

*Кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и  
стрелкового спорта*

*Контактная информация для переписки: 350015, г.Краснодар, ул.Буденного, 161,  
e-mail:sen-e\_bia@inbox.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривается методика обучения ударной технике ног в тхэквондо и реализация ее в условиях спортивного поединка. В стандартную методику обучения внесены существенные дополнения, которые позволили повысить эффективность обучения и совершенствования ударной техники ног. С учетом правил соревнований были выбраны наиболее эффективные удары ногами с точки зрения количества баллов. Коррекция методики обучения и совершенствования ударной техники ног экспериментально обоснована. Критерием оценки эффективности методики были ударная плотность, количественный показатель эффективности ударной техники ног, выигрышность по баллам.

**Ключевые слова:** тхэквондо, методика обучения и совершенствования, ударная техника, эффективность.

На фоне некоторого спада популярности традиционных олимпийских видов единоборств, таких как виды борьбы, бокс, восточные виды единоборств в настоящее время находятся на пике популярности, в результате чего каратэ включено в программу летних Олимпийских игр в Токио[1].

Однако, если рассмотреть выступление российской сборной по тхэквондо на Олимпийских играх, то можно сделать вывод о недостаточной эффективности соревновательной деятельности, и, как следствие, низкое общекомандное место в мировом рейтинге[3].

Отсюда мы сделали вывод, что тхэквондо как вид спорта не имеет в нашей стране должного методического обеспечения, а программы тренировок либо устарели, ввиду своей архаичности, либо остались на уровне десятилетней давности и не модернизируются[2]. В данном исследовании мы сделали упор на дополнение методики обучения и совершенствования ударной техники ног в тхэквондо. Особое внимание было уделено наиболее эффективной ударной технике, используемой в соревновательных условиях тхэквондо. От технико-тактической обеспеченности ударной техники ног в тхэквондо зависит успешность соревновательной деятельности[4].

В результате педагогического эксперимента по проверке эффективности методики обучения и совершенствования ударной техники ног, получены следующие данные.



После шестимесячного естественного педагогического эксперимента участники контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) провели контрольные схватки со спортсменами в эксперименте не участвующими.

По результатам статистического анализа полученных данных, мы определили преимущество экспериментальной группы, которая тренировалась по программе тренировок, предложенной нами.

Таблица - Результаты контрольных поединков КГ и ЭГ

| №         | УП     |       | КОПЭн  |       | Вб     |       |
|-----------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|           | КГ     | ЭГ    | КГ     | ЭГ    | КГ     | ЭГ    |
| М         | 0,24   | 0,3   | 0,188  | 0,208 | 0,42   | 0,66  |
| $\sigma$  | 0,05   | 0,057 | 0,024  | 0,037 | 0,023  | 0,027 |
| m         | 0,02   | 0,026 | 0,009  | 0,012 | 0,008  | 0,015 |
| t $\beta$ | 3,28   |       | 2,352  |       | 2,49   |       |
| p         | < 0,01 |       | < 0,05 |       | < 0,05 |       |

В результате эксперимента были выявлены существенные различия по показателям:

- ударной плотности;
- количественного показателя эффективности ударов ногами - (КОПЭн);
- выигрышности по баллам - В(б)

Экспериментальная группа (ЭГ) по показателю ударной плотности (УП) получила высокое, статистически достоверное преимущество, что свидетельствует о более высокой степени подготовки спортсменов из экспериментальной группы (ЭГ), которые интуитивно готовы создавать для себя удобные тактические ситуации с дальней дистанции, активно используя при этом наиболее результативные удары ногами.

По результатам исследования можно констатировать, что спортсмены из экспериментальной группы (ЭГ), которые готовились по предложенной нами методике показали более высокий технико-тактический результат, по сравнению со спортсменами из контрольной группы (КГ), что подтверждает эффективность предложенной методики.

#### Литература:

1. Бушин И.А. Проблемы традиционной системы подготовки в каратэ-до / Физическая культура, спорт—наука и практика. Научно-методический журнал. – 2011. – № 1. – С. 19-20.
2. Катренко А.А. Образовательная программа для детско-юношеских спортивных школ по Тхэквондо (2011).
3. Шулика Ю.А., Куделя А.Ю., Порогер Г.Е. Модель пространственно-смысловой деятельности как ориентир в многолетней технико-тактической подготовке бойцов тхэквондо // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под.ред.А.И. Погребного. - Т12. - Краснодар:КГУФКСТ, 2010. – 244с.
4. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.

УДК:378:796.92

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ У  
СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Преподаватель О.С. Васильченко**

**Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык**

**Кандидат педагогических наук, доцент И.И. Горбиков**

**Кандидат педагогических наук, доцент В.Б. Парамзин**

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и  
спортивного туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: helgavasilchenko@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривается проблема формирования навыков передвижения на лыжероллерах.

**Ключевые слова:** студенты, лыжероллеры, передвижение, формирование навыка, методы обучения.

Лыжероллерный спорт приобрел массовое распространение и стал настолько популярен, что постепенно выделился в самостоятельный вид спорта [9]. В настоящее время он получил признание во многих странах мира, даже в тех, которые считаются малоснежными или вовсе бесснежными. Фактически он стал альтернативой лыжному спорту [6].

Вместе с тем методическое оснащение практически всех этапов учебно-тренировочного процесса, как в подготовке спортсменов, так и в массовых занятиях, до настоящего времени находится в зачаточном состоянии, и в доступной зарубежной и отечественной научной и научно-методической литературе отсутствуют сведения о формировании навыков передвижения на лыжероллерах [7].

Эффективность овладения техникой любого вида спорта, в том числе и лыжероллерного, обуславливается качеством проводимых учебно-тренировочных занятий, в значительной степени определяемым применением новых методов и технологических подходов [1].

В настоящее время практически отсутствуют сведения о формировании навыков передвижения на лыжероллерах [2].

В основном в практической деятельности центральное внимание акцентируется на элементах внешней картины двигательного действия и на применении методов и средств, которые были выбраны без учета биомеханических закономерностей движений [4]. То есть тенденция обучения состоит в реализации попыток подражания эталонным внешним формам, предъявленным преподавателем или тренером в качестве образца [10].

В работах отечественных и зарубежных ученых, рассматривающих вопросы теории формирования спортивной техники, достаточно полно раскрыты закономерности биомеханики движений и применение этих закономерностей при обучении [3].

Одной из главных задач формирования навыков передвижения на лыжероллерах является приведение биомеханических характеристик технического приема к оптимальному соответствию параметрам модели [5]. Установить оптимальные параметры движений студентов возможно, применяя методики определения кинематических характеристик [8].

Таким образом, актуальность нашего исследования заключается в разрешении противоречия между применяемыми в настоящее время средствами и методами формирования навыков передвижения на лыжероллерах, которые зачастую не отвечают биомеханическим закономерностям движений, и необходимостью поиска более эффективных средств и методов обучения.

#### **Литература:**

1. Васильченко О.С. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке со студентами в условиях среднегорья /О.С. Васильченко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции УГУФК. – Челябинск, 2017. – С. 41-43.

2. Васильченко О.С. Организация и методика проведения практических занятий со студентами по лыжной подготовке // О.С. Васильченко, Д.С. Сидоренко//Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2010. – № 1-1. – С. 180-185.

3. Лыжная подготовка: лыжероллерный спорт: учебное пособие / В.З. Яцык, А.М.Рыльцов, И.И.Горбиков; под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 83 с.

4. Лыжная подготовка: учебное пособие /А.М. Рыльцов, В.В. Игнатенков, И.И.Горбиков, Д.С.Сидоренко; под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2011. – 194 с.

5. Парамзин В.Б. Характеристика основных средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения/ В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков //Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 249.

6. Яцык В. З. Особенности первоначального обучения студентов передвижению на лыжероллерах/В. З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков//Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ (21-27 июня 2016 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. -С. 262-264.

7. Яцык В.З.О введении в учебные планы Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма дисциплины «Лыжная подготовка» /В.З.Яцык, О.С. Васильченко, А.В. Ёрмин, И.С.Горбачев // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. – 2010. – № 2. – С. 2-4.

8. Яцык, В.З. Методика начального обучения студентов в лыжероллерном спорте/ В.З. Яцык, И.И.Горбиков,О.С. Васильченко //Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ – Краснодар, 2014. – № 1. – С. 226-227.

9. Яцык В.З. Оперативный контроль на занятиях по лыжероллерной подготовке/В.З. Яцык,В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков//Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ (18-22 мая 2015 г., г. Краснодара). – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – С. 222-233.

10. Яцык В.З. Построение подготовительной части учебно-тренировочного занятия по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения/ В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков //Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 284-286.

УДК:796.922+796.032

## ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ-2018

Преподаватель О.С. Васильченко

Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык

Студентка А.В. Гладкова

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и туризма*

Контактная информация для переписки: 350015, г.Краснодар, ул.Буденного, 161

*e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе представлен анализ итогов выступления сборной России по фигурному катанию на Олимпиаде 2018 года.

**Ключевые слова:** фигурное катание, Олимпийские игры, сборная России.

Соревнование по фигурному катанию на зимних Олимпийских играх 2018 года в Пхенчхан прошли на льду Ледового зала Кенхо с 9 по 23 февраля. В рамках соревнований, как и на предыдущих Олимпийских играх, было разыграно 5 комплектов наград [1].

В командных соревнованиях по фигурному катанию 12 февраля россияне завоевали серебряную медаль, уступив только сборной Канады. В состав входили танцевальный дуэт Екатерина Боброва и Дмитрий Соловьев с выступлением как в короткой, так и в произвольной программе. Спортивная пара Евгения Тарасова и Владимир Морозов с короткой программой. Спортивная пара Наталья Забияко и Александр Энберт с произвольной программой, Евгения Медведева с короткой, Алина Загитова с произвольной и Михаил Коляда – с двумя программами.

14 февраля состоялись соревнования в парном катании. В короткой программе российская пара Евгения Тарасова и Владимир Морозов занимают второе место, уступая лидерам, действующим чемпионам мира из Китая Вэньцин Суй и Хань Цун, всего 0,71 балла. Наталья Забияко и Александр Энберт, к сожалению, занимают восьмую строчку, Кристина Астахова и Алексей Рогонов — десятую.

15 февраля завершается соревнование в парном катании выступлением с произвольной программой. В результате выступления без единой ошибки спортивная пара Бруно Массо и Алена Савченко занимают долгожданное первое место. К сожалению, российская пара Владимир Морозов и Евгения Тарасова заняли итоговое четвертое место с 224,93 балла. Наталья Забияко, Александр Энберт на 7-м, Кристина Астахова и Алексей Рогонов – на 12-м месте, соответственно.

16 февраля состоялось соревнование мужчин в короткой программе. Со сложнейшими элементами в программе выступал выступал Дмитрий Алиев, который занял пятое место с 98,98 балла, а восьмым, неудачным прокатом, закончил программу Михаил Коляда. В результате, у мужчин лидирует японец Юзуру Ханю. Второе место занял испанец Хавьер Фернандес, третье – еще один представитель Японии Уно Шома.

18 февраля завершилось выступление мужчин в короткой программе. Комплект медалей разыгрался таким образом: бронзовую награду получил представитель Испании — Хавьер Фернандес с 305,24 балла, серебро завоевал японец Сема Уно — 306,90 балла, а золото завоевал Юдзуру Ханю (317,85). Представили России Дмитрий Алиев (267,51) и Михаил Коляда (264,25) остались без наград и завоевали седьмое и восьмое места.

19 февраля начали соревноваться пары в танцах на льду. Российские спортсмены Тиффани Загорски и Джонатан Гуреиро занимают промежуточное 13-е место с результатом 66,47 балла, а Екатерина Боброва и Дмитрий Соловьев — промежуточное шестое место с результатом в 75,47 балла.

20 февраля завершились соревнования по фигурному катанию в танцах на льду. Российские фигуристы Тиффани Загорски и Джонатан Гуреиро заняли 13-е место с результатом 162,24 балла. Другая российская пара — Екатерина Боброва и Дмитрий Соловьев — заняла в результате пятое место с результатом 186,92 балла. Первое место завоевали представители Канады Тесса Вирчу и Скотт Мойр (206,07), вторыми стали спортсмены из Франции Габриэла Пападакис и Гийом Сизерон (205,28), третье место завоевали участники из США Майя Шибутани и Алекс Шибутани со 192,59 баллами.

21 февраля состоялись соревнования по одиночному фигурному катанию среди женщин. В короткой программе Евгения Медведева, выступавшая с короткой программой, установила мировой рекорд — 81,06 балла. Алина Загитова заняла промежуточное первое место и установила новый мировой рекорд (82,92 балла), побив рекорд Евгении Медведевой (81.61), установленный несколькими минутами ранее. Тем временем Мария Сотскова с результатом в 63,86 балла занимает промежуточное 12-е место.

23 февраля состоялись соревнования в произвольной программе. Алина Загитова после исполнения произвольной программы, с результатом в 158,08 балла, заняла первую строчку в женской произвольной программе, благодаря чему принесла в копилку команды 10 баллов. Наши российские спортсменки показали свой лучший результат. Алина Загитова завоевала золотую медаль, серебро досталось Евгении Медведевой, а на третьем месте фигуристка из Канады Кэтлин Осмонд. Еще одна представительница России, Мария Сотскова, завершает соревнования на восьмом месте.

И в завершение всего 25 февраля соревнования закончились показательными выступлениями лучших участников Олимпиады. От России выступило 6 представителей: танцоры Екатерина Боброва и Дмитрий Соловьев, пара Евгения Тарасова и Владимир Морозов, а также одиночницы Алина Загитова и Евгения Медведева.

Таким образом, российские фигуристы продемонстрировали высочайший уровень подготовленности, уступив в медальном зачете только команде Канады, выступавшей полноценным составом [2].

**Литература:**

1. <http://www.flgr.ru/news/3721.html>

2. <http://olympтека.ru/olymp/pyeongchang2018/sport/16.html>

УДК: 796.332

## ЛИДЕРСТВО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СПЛОЧЕННОСТИ В ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

Кандидат биологических наук, доцент Р.З. Гакаме<sup>1</sup>

Кандидат психологических наук, доцент С.А. Ольшанская<sup>2</sup>

Преподаватель В.В. Ермаков<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кафедра теории и методики футбола и регби

<sup>2</sup>Факультет дополнительного образования АНОО ВО «Кубанский социально-экономический институт», г. Краснодар

Контактная информация для переписки: 350002, г. Краснодар,

ул. Леваневского, 105, каб.304,

e-mail: [futbol.kafedra@yandex.ru](mailto:futbol.kafedra@yandex.ru)

**Аннотация.** Работа посвящена поиску решения задачи построения взаимодействия в футбольной команде через формирование качеств личности спортсмена, определяющих его стиль лидерства.

**Ключевые слова:** футбол, команда, сплоченность, лидер.

В условиях быстрой передачи информации и меняющегося мира повсеместно востребованными стали лидерские качества, так как они способствуют достижению успеха. Их востребованность так высока, в том числе и в спорте, что их развитием занимаются повсеместно, часто не обращая внимания на то, что лидерами могут быть не все. В футболе обоснованно уделяют внимание развитию лидерства и его стилей, понимая, что в одной команде спортсмены играют друг за друга и за общий успех. В данном исследовании принималось, что проявляемые футбольными лидерами качества в условиях конкурентной борьбы могут быть направлены на сплочение в этой борьбе или на желание выделиться и отметить собственный успех. Принимая, что невозможно быть лучшим футболистом в одиночку и что рядом с успешным должны быть другие игроки, которые дают возможность лучшему забивать голы, актуальным становится рассмотрение аспектов взаимодействия, отражающих стиль лидерства. Проявляемые при этом в стиле взаимодействия качества могут как способствовать успешности, так и мешать сплоченности в борьбе [3].

Считается, что поведениелидеров оказывает огромное влияние на поведение футболистов, конструирует его и управляет им в процессе достижения командной цели. Фактические возможности команды, ее потенциал, напрямую зависят от ее сплоченности, умения игроков взаимодействовать между собой. Чем лучше это взаимодействие между футболистами в своей команде, тем выше ее потенциал и вероятность победы, независимо от мастерства отдельных ее игроков. Каждый лидер через свой стиль поведения может диктовать группе свои условия и не прислушиваться к мнению других игроков. Может, наоборот, в решении важных вопросов положиться на мнение

других. Стиль лидерства может мешать построению конструктивного взаимодействия в команде, а может наоборот способствовать ее сплочению [2].

Члены одной футбольной команды должны не только иметь одну цель, уважать и принимать друг друга, они должны уметь считывать друг с друга информацию на невербальном уровне в процессе игры, угадывать намерение по незначительным изменениям в позе и движениях, взаимодействовать на поле таким образом, чтобы понимать других игроков и быть понятыми. В таких условиях взаимодействия могут трансформироваться из хаотичных в предсказуемые и намеренные [5].

Решение задачи сплочения команды через проявления во взаимодействии стиля лидера показало, что решить ее невозможно без повышения психологической компетентности, изучения теорий лидерства, использования опыта коллег, изучающих этот вопрос. В исследовании приняли участие футболисты команды «Кубань» – 11 человек, школьники МБОУ гимназии № 44 – 17 человек.

Исследование показало, что все респонденты – подростки, занимающиеся и не занимающиеся футболом, развиваются в соответствии с возрастом. Желание быть лидером в раннем подростковом возрасте имеет огромное значение. Однако занятия футболом дают возможность более реалистично оценивать себя юным спортсменам, нежели школьникам [1,4].

Школьники подросткового возраста чувствуют себя более успешными, чем юные футболисты, этот показатель у них достоверно выше, чем у школьников ( $83 \pm 23,3$  и  $71 \pm 12,5$ ). Однако у футболистов он более реалистичный, так как свой успех они связывают с выигрышами в соревновательной деятельности. У школьников, чаще это субъективная оценка, которая может быть связана с субъективной оценкой учителя / родителей, которые стараются таким образом повысить мотивацию к обучению, что подтверждается результатами других исследований.

Показатель «авторитет у педагогов» достоверно выше у школьников, чем у футболистов ( $77^* \pm 21,4$  и у  $67^* \pm 23,4$ ). Возможно, тренеры более критичны, чем учителя в школе, так как требуют конкретный результат от футболистов, который не так просто показать в быстроменяющихся условиях игры, в соревновательной деятельности (добавляется стресс), с учетом того, что футбол командная игра, а действия других игроков бывают непредсказуемыми.

Результаты исследования также показали, что школьники притязают быть лидерами-исполнителями, а спортсмены лидерами-организаторами. Притязания на признание авторитета у педагогов достоверно выше у школьников. Они понимают, что, выполняя поручения учителей, могут заработать более высокие оценки и стремятся к тому, чтобы их заметили педагоги. Футболисты считают, что важнее результат игры или исход соревнований.

Футболисты в большей степени определяют себя лидерами среди сверстников. Занятия футболом выделяют их среди сверстников, делают звездами, часто в связи с этим к ним формируется особое отношение не только среди взрослых, но и среди сверстников. Притязают они, так же, как и

школьники, на лидерство среди сверстников, однако достоверно различий в показателях притязаний на определенный стиль лидерства не обнаружено. Это означает, что все подростки 10-11 лет, занимающиеся и не занимающиеся футболом, стремятся к лидерству.

Изучение влияния стиля лидерства на атмосферу в команде, показало, что в команде футболистов показатель сплоченности достоверно ниже  $4,49 \pm 2,44$ , чем у школьников  $7,42 \pm 3,4$ . Это означает, что стремление к проявлению качеств лидера-организатора повышает конкуренцию и снижает сплоченность игроков в команде.

Внедрение психологического тренинга по развитию сплоченности в команде футболистов дало положительный эффект. Так, показатель сплоченности после тренинга достоверно повысился с  $4,49 \pm 2,44$  до  $8,73 \pm 1,35$ . Это способствовало улучшению показателей спортивной деятельности.

#### **Литература:**

1. Кардялис К., Александровичюте Б. Конфликтность и сплоченность спортивных команд: диагностика и оптимизация межличностных отношений // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 1. – С. 71-78
2. Лавриченко В. В., Гакаме Р. З., Золотарев А. П. Повышение профессионального мастерства: Футбол: учебное пособие. – Краснодар, 2013. – 122с.
3. Менеджер. Стратегии управления лучших тренеров [электронный ресурс] URL: <http://carrick.ru/books-list/the-manager-inside-the-minds-of-footballs-leaders-4-4>
4. Ольшанская С.А. Развитие субъектных свойств личности у спортсменов старшего школьного возраста. – Краснодар, 2007.
5. Создание команды топ-уровня [электронный ресурс] URL: <http://carrick.ru/books-list/the-manager-inside-the-minds-of-footballs-leaders-4-4/>



УДК: 796.862

## ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ТОЧНОСТЬ УКОЛОВ У ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Доцент Б.А. Десятериков  
Магистрант М.Р. Цомаева

*Кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики  
и стрелкового спорта*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Desyaterikov2010@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе обосновывается проблема выбора направленных тренировочных воздействий при формировании отдельных технических приемов у юных фехтовальщиков.

Проведен сравнительный анализ точности уколов у юных фехтовальщиков в стандартной ситуации со зрительным контролем и без зрительного контроля. Определен уровень развития проприоцептивной чувствительности испытуемых. Выявлена взаимосвязь между уровнем развития проприоцептивной чувствительности и точностью уколов.

Предложено, при обучении юных фехтовальщиков точности выполнения уколов, использовать упражнения, направленные на развитие проприоцептивной чувствительности.

**Ключевые слова:** фехтование, технический прием, укол, проприоцептивная чувствительность, юный спортсмен.

Ведущее место в подготовке юных фехтовальщиков занимает обучение базовым техническим приемам, на основе которых в дальнейшем формируются боевые действия. В числе основных базовых приемов центральное место принадлежит уколу, т.к. умение точно наносить укол (удар) противнику обуславливает результативность фехтовального поединка. В традиционных методиках освоения данного приема используются упражнения, основывающиеся на визуальном контроле и корректировке техники выполнения [1, 4].

Сложность выполнения укола в поединке, проходящего в условиях острого дефицита времени и постоянной раздвоенности внимания, заключается в невозможности одновременного визуального контроля собственной техники и действий противника. Это приводит к частым промахам юных фехтовальщиков. Так, у юных фехтовальщиков на рапирах результативность нанесения уколов прямо в бою колеблется в пределах от 41% до 55% [3], в то время как в стандартных ситуациях без противника может достигать 100%.

В качестве главных причин технических погрешностей специалисты называют недостаточное развитие двигательных качеств [6], недостаточную автоматизацию двигательного навыка и «натаскивание» к соревнованиям в условиях ранней специализации [4,7].

Существенной причиной недостаточной автоматизации навыка, по нашему мнению, является использование в корректировке движения только зрительного анализатора. Тренеры не учитывают тот факт, что автоматизация навыка предполагает перевод его из уровня, корректируемого зрением, в состояние «коррекций уровню мышечно-суставных увязок» [2,5], «не пользующемуся зрением».

Сопоставление показателей проприоцептивной чувствительности юных фехтовальщиков, по методике, основанной на воспроизведении заданного мышечного усилия (патент РФ №2198587 от 20.02.2003) и точности уколов, наносимых в мишень  $\varnothing$  40 мм с ближней дистанции без зрительного контроля (табл. 1), позволяет убедиться в том, что спортсмены, имеющие меньшую величину среднего отклонения ( $\pm\sigma$ ), по которой оценивалась проприоцептивная чувствительность, обладают более высокой точностью при выполнении технического приема укол прямо.

Таблица 1 - Анализ взаимосвязи показателей проприоцептивной чувствительности и точности уколов у юных фехтовальщиков

| №  | Ф.И.О. | Показатели проприоцептивной чувствительности<br>% $\pm\sigma$ | Точность уколов без зрительного контроля<br>% | r           |
|----|--------|---|---|-------------|
| 1  | С-лев  | 1,7   | 50  | r= -0,92985 |
| 2  | В-нов  | 2.5   | 50  |             |
| 3  | М-ко   | 4.2   | 40  |             |
| 4  | Г-на   | 6.4   | 30  |             |
| 5  | У-ва   | 6.6   | 30  |             |
| 6  | А-вов  | 6.8   | 20  |             |
| 7  | С-нев  | 6.9   | 10  |             |
| 8  | Н-ко   | 7.1   | 10  |             |
| 9  | Б-ва   | 7.2   | 20  |             |
| 10 | Г-ров  | 7.6   | 10  |             |
| 11 | Б-сов  | 7.9   | 10  |             |

#### Литература:

1. Аркадьев В.А. Фехтование. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 1954.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с. с ил.
3. Мовшович А.Д. Тренировка юных фехтовальщиков: монография — М.: Физическая культура, 2013. — 114 с.
4. Скитневский В.Л. Теоретические подходы к повышению технической подготовленности фехтовальщиков. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (сборник научных статей) /Под общ. ред. А.И.Павлова. – Смоленск: СГАФКС, 2018. – 104 с.
5. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учеб. пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2007. – 432с. – 22,68 печ.л. – (Gaudeamus).
6. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. – М.: Академический Проект, 2007. – 153с. – (Технологии спорта).
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта /В.П.Филин, Н.А.Фомин. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.

УДК: 796.5

**ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ВЫСОКОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН  
«ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»**

**Кандидат педагогических наук, доцент Л.П. Долгополов**

**Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык**

**Кандидат педагогических наук, доцент А.А. Капустин**

**Магистрант А.С. Подгорная**

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и  
спортивного туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: chesnokov\_x@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются существующие проблемы повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов-туристов группы дисциплин «Дистанция пешеходная».

**Ключевые слова:** «Дистанция пешеходная», структура, содержание, подготовка, спортсмены-туристы.

Современные тенденции роста популярности спортивного туризма группы дисциплин «Дистанция пешеходная» требуют поиска новых научно-обоснованных путей совершенствования основ подготовки спортсменов-туристов [1, 2, 7].

В связи с тем что группа дисциплин «Дистанция» официально оформилась в 2004 г., исследований спортивной подготовки туристов крайне недостаточно. Это указывает на необходимость дальнейшего изучения и совершенствования процесса теории и методики спортивной подготовки спортсменов-туристов [2, 5, 6].

В связи с вышеизложенным на кафедре начата разработка темы НИР: «Подготовка спортсменов-туристов высокой квалификации в группе дисциплин «Дистанция пешеходная».

Научная проблема состоит в обозначившемся противоречии между существующей тенденцией роста социальной, культурно-физической и спортивной значимости группы дисциплин «Дистанция пешеходная» в спортивном туризме, как явления в жизни российского общества, и отсутствием научно-педагогических основ его теории, научно-педагогической базы развития, подготовки высококвалифицированных спортсменов туристов группы дисциплин «Дистанция пешеходная» [1, 3, 4, 5].

Целью работы является: теоретически обосновать, разработать и экспериментально подтвердить структуру и содержание системы подготовки высококвалифицированных спортсменов-туристов.

Мы предположили, что системный подход к подготовке спортсменов в этом виде спорта будет способствовать: систематизации знаний о становлении и закономерностях его развития, изучению состояния проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов-туристов, как процессу системного

характера; теоретическому обоснованию и разработке основ системы подготовки высококвалифицированных спортсменов-туристов, с установлением ее специфических особенностей и взаимосвязи видов подготовки; изучению взаимосвязей и взаимовлияния основных видов подготовки спортсменов [1, 2, 6, 7].

В задачи нашего исследования входит:

1. Обобщить содержание литературы по состоянию и современным проблемам формирования системы подготовки спортсменов-туристов.

2. Установить специфические особенности деятельности спортсменов-туристов группы дисциплин «Дистанция пешеходная».

3. Определить особенности и взаимосвязь видов подготовки спортсменов-туристов группы дисциплин «Дистанция пешеходная».

4. Определить методику текущего, этапного и комплексного контроля уровня подготовленности спортсменов в процессе подготовки и соревновательной деятельности.

5. Разработать, экспериментально обосновать и апробировать методику подготовки спортсменов-туристов высших разрядов группы дисциплин «Дистанция пешеходная».

В результате нашего исследования мы предполагаем повышение результативности спортсменов-туристов высокой квалификации.

#### **Литература:**

1. Долгополов Л.П. Подходы к многолетней подготовке спортсменов-туристов в группе дисциплин «Маршрут» // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21-27 июня 2016 года, г. Краснодар) – РИО КГУФКСТ, 2016. – С.14-16

2. Долгополов Л.П., Чеснокова А.С. Резервы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в группе дисциплине «Дистанция пешеходная»// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21-27 июня 2016 года, г. Краснодар). – РИО КГУФКСТ, 2016. – С. 16-18.

3. Долгополов Л.П. // Роль выносливости спортсменов-туристов в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» // Курорты, сервис, туризм научно-методический и информационный журнал. – 2018. – №1 (38), ISSN 2309-7884. – С. 98-100.

4. Долгополов Л.П., Чеснокова А.С. Развитие скоростно-силовой выносливости в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» // Курорты, сервис, туризм: научно-методический и информационный журнал. – №1(22). –2014. ISSN2309-7884. – С. 135-137.

5. Подгорная А.С. Структура физической подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин «Дистанция пешеходная») // Курорты, сервис, туризм: научно-методический и информационный журнал. –2017. – № 3-4 (36-37).ISSN2309-7884. – С. 164-168.

6. Яцык В.З., Чеснокова А.С. Проект многолетней подготовки юных спортсменов-туристов// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ: материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – С. 38-39.

7. Яцык В.З., Чеснокова А.С. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, влияющие на подготовку спортсменов-туристов дисциплине «Дистанция» //Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ: материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2017. – Т.1.– №1-1. – С.77.

УДК:796.413/.418

## ИТОГИ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ 2018 ГОДА, АНТВЕРПЕН, БЕЛЬГИЯ

**Кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина**

**Студенты В.А. Ильичева, А.С. Двужилова**

*Кафедра теории и методики гимнастики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: vika-ilicheva@rambler.ru*

**Аннотация.** В данной публикации рассматриваются аналитические материалы прошедшего в Антверпене чемпионата мира по спортивной акробатике.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, чемпионат мира, квалификация, финал, балл.

Пятнадцатого апреля текущего года в Антверпене (Бельгия) завершился чемпионат и Первенство мира по спортивной акробатике, в котором приняли участие команды из 18 стран: Австралия, Азербайджан, Австрия, Бельгия, Белоруссия, Великобритания, Германия, Испания, Израиль, Китай, Казахстан, Нидерланды, Франция, Польша, Португалия, Россия, Украина, США. Было разыграно 20 комплектов наград в четырех возрастных категориях: 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет, от 14 и старше, первые три в рамках Первенства мира, а старшая категория по программе чемпионата мира.

Все возрастные категории начинали соревнования с квалификационных мероприятий, в ходе которых были выполнены соревновательные программы для отбора в финальную часть соревнований. Первые три возрастные категории спортсменов в квалификационных соревнованиях выполняли балансовую и динамическую композиции, а вышедшие в финал комбинированную программу. Участники чемпионата мира в квалификации выполняли балансовую, динамическую и комбинированную композиции. Восемь команд финалистов выполняли комбинированную соревновательную программу.

Итоги чемпионата мира по видам спортивной акробатики:

**1. Мужские группы**

первое место Израиль (30,540 балла);

второе место Китай 2 (30,230 балла);

третье место Россия (30,130 балла).

**2. Женские группы**

первое место Россия (30,060 балла);

второе место Белоруссия (29,430 балла);

третье место Китай (29,140 балла).

**3. Мужские пары**

первое место Россия (29,490 балла);

второе место Корея (29,420 балла);

третье место Великобритания 1 (28,950 балла).

#### 4. Женские пары

первое место Россия 1 (29,830 балла);

второе место Корея (29,120 баллов);

третье место Израиль (29,100 балла).

#### 5. Смешанные пары

первое место Россия (30,640 балла);

второе место Белоруссия 2 (29,330 балла);

третье место Бельгия (29,180 балла).

Самые высокие баллы получены спортсменами из России, выступавшими в смешанной паре (Марина Чернова и Георгий Патарая). Их композиция имела наивысшую сложность среди смешанных пар – 3,29 балла.

Российская женская пара Елена Кабина и Ксения Сидельникова, чья сумма баллов в квалификации составила 80,410 баллов, что соответствует 6-му месту, не смогла попасть в финал, так как только одна команда от страны может соревноваться в данной стадии. Прошедшая в финал пара из России Дарья Гурьева и Дарья Калинина набрала в квалификации 85,950 балла и стала чемпионками мира.

Мужская российская группа Виктор Гричухин, Александр Пчельников, Вадим Набиев и Андрей Шкварок, после неудачных выступлений в квалификации, получили сбавку 1,2 балла за балансовое упражнение и 1,6 балла за комбинированное упражнение, что отбросило их на 9-е место. Другая мужская группа – Герман Кудряшов, Александр Сорокин, Валерий Тухашвили и Кирилл Задорин – завершили квалификацию на 4-м месте, а в финале стали третьими.

Хорошо выступили на своем первом чемпионате мира спортсменки из России, соревнующиеся в женских групповых упражнениях. Полина Пластинина, Ксения Загоскина и Дарья Чебуланка без ошибок прошли квалификацию и в финале победили, опередив идущих за ними белорусок более чем на полбалла.

По результатам чемпионата мира лучшим спортсменам Дарье Скрипченковой и Дмитрию Докучаеву предоставлено право принять участие в Третьих летних юношеских Олимпийских играх 2018 года в Аргентине (Буэнос-Айрес), в которые впервые была включена спортивная акробатика. Также завоеваны путевки на Вторые Европейские игры 2019 года в Беларуси (Минск).

#### **Литература:**

1. Свод правил по спортивной акробатике 2017-2020. – ФИЖ, 2017. – 72с.

2. <http://www.fig-gymnastics.com/site/> (дата скачивания 27.04.2018)

3. <http://www.acrobatics2018.com/en> (дата скачивания 27.04.2018)

УДК: 796.323.2

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Кандидат педагогических наук Е.А. Колесникова<sup>1</sup>

Преподаватель А.А. Сичева<sup>2</sup>

Старший преподаватель В.С. Газарянц<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Кафедра теории и методики спортивных игр КГУФКСТ

<sup>2</sup> Кафедра физической культуры, лечебной физической культуры и врачебного контроля КубГМУ

<sup>3</sup> Кафедра физического воспитания КубГУ

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: en\_aj@mail.ru

**Аннотация.** В работе представлен анализ основных статистических показателей баскетболисток студенческих команд. Приводятся сведения о соотношении и результативности бросков с игры, количестве выполняемых подборов мяча и потерь в условиях соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** баскетболистки; студенческая команда; соревновательная деятельность; статистика; показатели.

Одним из компонентов деятельности тренера является оценка уровня достижения спортивного результата спортсменов на основе итогов их выступлений на соревнованиях. В спортивных играх регулярное проведение анализа соревновательной деятельности позволяет не только определить объем и эффективность технико-тактического арсенала игроков [1, 2, 3], но и обратить внимание на особенности проведения отдельных матчей против конкретного соперника или выбрать стратегию подготовки к будущим турнирам [5].

В современном баскетболе возможность тренера получать оперативную статистическую информацию во время игры позволяет наиболее оптимально скорректировать соревновательный процесс, в случае необходимости выбрать лучший вариант нападения или перестроить варианты защиты. В командах высокой квалификации регламентом соревнований предусмотрено ведение статистических отчетов, которые предоставляются участникам соревнований после каждого периода матча [4].

Основными показателями статистических отчетов в баскетболе являются объем и результативность штрафных бросков и бросков с игры, подборы мяча на своем щите и щите соперника, атакующие передачи, перехваты мяча, блокшоты, потери и фолы. Также статистические программы рассчитывают коэффициент полезности игрока по отношению совершенных им действий к сыгранному спортсменом времени.

Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью баскетболисток студенческих команд позволило определить соотношение объемов бросков с игры, классифицированных по расстоянию. Следует отметить, что в играх, где команда ведет в счете и разница превышает 20 очков,

броски со средней и дальней дистанции выполняются изредка и лишь отдельными игроками. Когда же команда противника показывает равную игру, доля исследуемых бросков возрастает. Максимальное число дистанционных бросков команда выполняет при игре с соперником, превосходящим в уровне физической, технико-тактической и других видов подготовки.

В матчах со слабым противником у баскетболисток студенческих команд броски, классифицированные по расстоянию на ближние (до 3 м), средние (от 3 до 6,75 м) и дальние (свыше 6,75 м), имеют в среднем следующее соотношение 75,1:11,4:13,6. А в играх с равным или сильным соперником – 46,4:28,7:25,0 и 31,2:29,4:39,4 соответственно. Результативность дистанционных бросков в среднем составляет 38,4% со средней дистанции и 23,6% с дальней дистанции, что не соответствует максимальным возможностям спортсменов.

Успешность игровых действий спортсменов в нападении во многом зависит от удачной игры команды в защите, а значит, и от способности осуществлять подбор мяча после отскока от щита. Анализ игровой деятельности показал, что баскетболистки студенческих команд в среднем за игру выполняют  $22,4 \pm 7,16$  подбора на своем щите и  $14,2 \pm 4,69$  подбора на щите соперника. Эффективность подборов мяча при игре в защите составляет в среднем 69,3%, а при игре в нападении – 27,5%. У игроков высокой квалификации данный показатель соответствует 68 и 40%.

Еще один показатель в баскетболе, непосредственно связанный с игрой в нападении и значительно влияющий на результат матча и коэффициент полезности игрока, – потеря мяча (при передаче и техническая). Анализ игр баскетболисток студенческих команд показал, что они совершают в среднем за игру 15-20 потерь мяча. При этом значительно больше ошибок происходит при выполнении неоправданно рискованных передач мяча ( $t=2,37$ ,  $P<0,05$ ).

#### **Литература:**

1. Даценко С.С. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении у волейболисток 1 разряда / С.С. Даценко, Л.А. Дмитренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1. – С. 26-27.

2. Дмитренко Л.А. Повышение эффективности соревновательной деятельности теннисистов разрядников / Л.А. Дмитренко, Е.А. Голубева // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: Материалы 10-й всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 101-105.

3. Колесникова Е.А. Анализ защитных действий баскетболисток студенческих команд разных игровых амплуа в условиях соревновательной деятельности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1. – С. 36-38.

4. Методическое руководство по выполнению функций судейско-вспомогательного персонала по баскетболу. – М., 2010. – 100 с.

5. Нирка В.В. Результативность соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в пляжном волейболе / В.В. Нирка, В.В. Костюков, Е.А. Колесникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №4. – С. 36-39.



УДК: 796.322

## ОТНОШЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Доктор педагогических наук, профессор В.В. Костюков<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент О.Н. Костюкова<sup>2</sup>

Аспирант Агта И.А. Римави<sup>3</sup>

*Кафедра теории и методики спортивных игр*

*Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: sport-igry@mail.ru.*

**Аннотация.** В материалах приводятся результаты проведенного анкетирования с участием в качестве респондентов 134 старшеклассников средних общеобразовательных школ города Краснодара. Анализируется их мотивационно-ценностное отношение к организованной двигательной активности, подготовке и выполнению норм V ступени комплекса ГТО, тренировкам по пляжному волейболу.

**Ключевые слова:** старшеклассники, анкетирование, комплекс ГТО, пляжный волейбол.

Успешная сдача нормативов V ступени комплекса ГТО юношами 16-17 лет во многом определяется их сознательным отношением к регулярной двигательной активности и готовностью к систематическим тренировкам для улучшения достигнутых результатов [2, 5].

Анкетирование проводилось в апреле-мае 2017 года с юношами 16-17 лет учащимися старших классов МБОУ СОШ № 2, 30, 35, 36 города Краснодара. Число респондентов составило 134 человека.

Анализ результатов анкетирования свидетельствует о том, что наибольшее число юношей 16-17 лет (24 человека, или 17,9 %) занимаются футболом, 19 человек (14,2 %) увлекаются различными видами единоборств, 16 человек (11,9 %) отдают предпочтение баскетболу и стритболу, 11 человек (8,2 %) тренируются по волейболу (из них 8 играют и в классический, и в пляжный волейбол), 18 респондентов (9,7 %) поклонники легкой атлетики, 7 юношей (5,2 %) занимаются классическим и пляжным гандболом, 5 человек (3,7 %) плаванием. Всего анкетлируемые отметили 17 видов спорта и спортивных дисциплин.

Вместе с тем подтвердилось, что уроки физической культуры и тренировки в секциях по видам спорта (как часть внеурочных разновидностей занятий) остаются основными формами физического воспитания старшеклассников 16-17 лет [1, 3].

Для подавляющего большинства респондентов – 110 человек (82,1 %) двигательная активность – это уроки физической культуры и эпизодические тренировки в спортивных секциях.

Недостатком в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной-массовой работы в средних общеобразовательных учебных заведениях (школах, лицеях, гимназиях) можно считать тот факт, что 29

человек (21,6 %) кроме уроков физической культуры нигде не занимаются, кроме того у 63 человек (47,0 %) объем недельной двигательной активности составляет менее четырех часов, а рекомендуемые значения этого показателя (10 часов еженедельной двигательной активности) осваивает менее 40,0 % юношей 16-17 лет.

Выявленная двигательная активность обуславливает результаты выполнения юношами 16-17 лет испытаний V ступени комплекса ГТО. На золотой знак выполнили нормативы 23 человека, или 17,2 % от всей группы респондентов, на серебряный – 34 человека (25,4 %) и на бронзовый – 46 человек (34,2 %). Не смог успешно выполнить нормативы 31 человек, или 23,2 % респондентов.

Положительное отношение к пляжному волейболу высказали 76 юношей, что составляет 56,7 % респондентов, откровенно безразличное – 37 человек (27,6 %). Среди физических качеств и двигательных способностей, которые в наибольшей степени развиваются при занятиях этим видом спорта, по числу голосов лидируют координационные способности (46 человек, или 34,3 %) и выносливость (40 респондентов, или 29,9 %) [4].

Желание заниматься пляжным волейболом для улучшения результатов сдачи зачетных нормативов V ступени комплекса ГТО высказали 43 юноши, что составляет 32,1 % от количества анкетированных. Негативно отнесся к такому предложению 51 человек, или 38,1 % респондентов.

Таким образом, изучение мотивационно-ценностного отношения юношей 16-17 лет к регулярной двигательной активности позволило выявить необходимость в ее разнообразии и интенсификации, в улучшении результатов выполнения испытаний V ступени комплекса ГТО (в частности, в сокращении числа несдавших нормативы и увеличении количества сдающих на золотой знак), в необходимости и возможности использования для этого средств пляжного волейбола.

#### **Литература:**

1. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): Документы и методические материалы / Под общей редакцией В.Л. Мутко: Министерство спорта Российской Федерации. – 2-е изд. с измен. и дополн. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.
4. Пляжный волейбол. Учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола / Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирка, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ, 2018. – Вып. № 22. – 72 с.
5. Спирин В.К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО / В.К. Спирин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 6. – С.24-29.

## ФАКТОРЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ

**Кандидат педагогических наук, доцент С.В. Кочеткова**

*Кафедра теории и методики спортивных единоборств,  
тяжелой атлетики и стрелкового спорта*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: kochetkovalll@mail.ru*

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследования психологического статуса спортсменов – членов сборной команды России по пулевой стрельбе. Проведен сравнительный анализ его показателей у спортсменов, специализирующихся в стрельбе из разных видов оружия. Установлены факторы, обуславливающие их устойчивость к стрессорам.

**Ключевые слова:** спортсмены-стрелки, психологический статус, стрессоустойчивость, мотивация, ситуативная тревога.

*Цель работы* – исследование психологического статуса спортсменов-стрелков и установление факторов, обуславливающих их устойчивость к стрессорам.

*Организация исследования.* В констатирующем эксперименте приняло участие 24 спортсмена (12 винтовочников и 12 пистолетчиков квалификации мастеров спорта). Исследование проводилось на базе ГБУ Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по стрелковым видам спорта» во время проведения чемпионата России по пулевой стрельбе.

*Результаты.* Проведенный сравнительный анализ показателей психологического статуса стрелков-пистолетчиков и стрелков-винтовочников представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели психологического статуса спортсменов-стрелков (M ± m)

| Показатели и их максимальные значения            | Пистолетчики (n=12) | Винтовочники (n=12) | t    | p               |
|--|---------------------|---------------------|------|-----------------|
| Мотивация (28)                                   | 21,92 ± 0,92        | 21,42 ± 1,16        | 0,34 | >0,05           |
| Ситуативная тревога (20)                         | 9,50 ± 0,69         | 10,83 ± 1,06        | 1,07 | >0,05           |
| Экстраверсия (26)                                | 20,00 ± 1,14        | 15,25 ± 1,95        | 2,10 | <b>&lt;0,05</b> |
| Пластичность (23)                                | 16,17 ± 1,35        | 13,17 ± 1,07        | 1,82 | >0,05           |
| Эмоц. возбудимость (20)                          | 7,50 ± 1,50         | 10,33 ± 1,79        | 1,22 | >0,05           |
| Психический темп (22)                            | 13,08 ± 1,04        | 11,50 ± 1,07        | 1,06 | >0,05           |
| Психическая активность (26)                      | 19,25 ± 1,41        | 16,58 ± 1,79        | 1,17 | >0,05           |
| Соревновательная эмоциональная устойчивость (12) | 6,25 ± 0,58         | 6,00 ± 0,52         | 0,32 | >0,05           |
| Устойчивость к фрустрации (16)                   | 10,83 ± 0,44        | 9,92 ± 0,71         | 1,09 | >0,05           |
| Устойчивость к стрессорам неопределенности (16)  | 11,25 ± 0,54        | 9,42 ± 0,53         | 2,43 | <b>&lt;0,05</b> |
| Устойчивость к стрессорам значимости (16)        | 12,67 ± 0,56        | 9,58 ± 0,66         | 3,59 | <b>&lt;0,05</b> |

|   |              |              |      |                 |
|---|--------------|--------------|------|-----------------|
| Устойчивость к внутренним стрессорам (16) | 11,67 ± 0,50 | 9,17 ± 0,69  | 2,93 | <b>&lt;0,05</b> |
| Устойчивость к внешним стрессорам (16)    | 12,25 ± 0,70 | 9,83 ± 0,40  | 2,96 | <b>&lt;0,05</b> |
| Интегральная стрессоустойчивость (32)     | 23,92 ± 1,03 | 19,00 ± 0,87 | 3,65 | <b>&lt;0,05</b> |
| Текущий результат (%)                     | 93,29 ± 0,48 | 97,93 ± 0,26 | 8,58 | <b>&lt;0,01</b> |

Существенные различия между pistolетчиками и винтовочниками в данной группе спортсменов обнаружены только в показателях стрессоустойчивости и экстраверсии. Различия в результатах стрельбы типичны и постоянны: винтовочники обычно стреляют точнее.

Интегральный показатель стрессоустойчивости оказался мало информативным: у pistolетчиков он коррелирует только с показателем пластичности ( $r=0,528$ ), а у винтовочников – с показателями мотивации ( $r=0,586$ ) и ситуативной тревогой ( $r=-0,528$ ). Поэтому мы провели поэлементный корреляционный анализ структуры стрессоустойчивости, который позволил сделать следующие выводы:

1. Факторами, обуславливающими устойчивость к стрессорам у стрелков-pistolетчиков, являются мотивация, пластичность и низкая эмоциональная возбудимость.

2. У стрелков-винтовочников устойчивость к стрессорам обуславливают мотивация, пластичность, экстраверсия, психическая активность и темп, а также низкая ситуативная тревога.

3. Общим для спортсменов-стрелков данной выборки является связь устойчивости к стрессорам с мотивацией и пластичностью психических процессов.

#### **Литература:**

1. Гордон С.М., Ямпольский Л.Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена. Метод. разработка для слушателей Высшей школы тренеров и факультета усовершенствования. – М.: ГЦОЛИФК, НИИОПП, 1981. – 22с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2009. – 352 с.
3. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / Стресс и тревога в спорте. – М.: 1983. – С.24-46.
4. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).
5. Сопов В.Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности: метод. рекомендации по проведению практикума специализации. – М., 2004. – 25 с.

УДК:796.8

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ДИНАМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК КЛАССИЧЕСКОГО РЫВКА С УРОВНЕМ СКОРОСТНО - СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Преподаватель Ю.В. Кузнецов

Преподаватель Д.А. Лазько

*Кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой  
атлетики и стрелкового спорта*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: lazkodanya@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследования взаимосвязей высоты прыжка вверх с места с основными динамическими характеристиками классического рывка.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовленность, рывок, динамические характеристики, штанга, скорость перемещения, вертикальная плоскость, корреляция.

Уровень скоростно-силовой подготовленности в значительной степени влияет на эффективность технической подготовки атлетов и определяет возможности ее дальнейшего совершенствования [1]. Способность тяжелоатлета разогнать штангу до приобретения ею необходимой вертикальной скорости движения связана с силовыми и, прежде всего, со скоростно-силовыми возможностями спортсменов. Для достижения высокой скорости движения снаряда требуется проявление значительных усилий в короткие промежутки времени, то есть взрывной силы.

Атлеты с относительно низким уровнем скоростно-силовой подготовленности не в состоянии сообщить штанге соответствующую скорость движения. Недостаточная скорость перемещения штанги в вертикальной плоскости не обеспечивает вылет снаряда на нужную высоту и его фиксацию в подседе.

Для определения уровня технической подготовленности используются кинематические (пространственно-временные), динамические (силовые) и ритмические (распределение усилий во времени) характеристики соревновательных и специально-подготовительных упражнений [2].

Определяющая роль принадлежит динамической структуре рывковых средств подготовки. Данная структура рассматривает взаимодействие различных по своей природе сил в процессе подъема снаряда. Именно характер взаимодействия сил определяет кинематические характеристики движения – скорость, ускорение, траекторию движения общего центра тяжести штанги, тела спортсмена и его частей, величину углов в работающих суставах, длительность выполнения отдельных фаз упражнения.

Исходя из вышеизложенного основной задачей нашего исследования явилось изучение корреляционных связей между уровнем скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов и динамическими характеристиками рывка.

Высота прыжка вверх с места (без остановки в полуприседе и маха рук) имеет среднюю положительную степень связи со скоростно-силовым индексом при подъеме штанги весом 80 и 90%, с динамической частью импульса силы и средней силой со штангой весом 70, 80 и 90%. Коэффициенты корреляции равны соответственно 0,46 – 0,50; 0,55 – 0,62 и 0,58 – 0,63.

**Литература:**

1. Кожекин И.П. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов // Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта: Сб. науч. тр. / Под ред. Л.Ф. Кобзевой. – Смоленск: СГИФК, 2001, С. 22-30.

2. Полетаев П. Анализ техники тяжелоатлетов в рывке при однократном или двукратном подъемах штанги с максимальной или близкой к максимальной нагрузкой // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11. – С. 53-60.

УДК: 796.8

## ДИНАМИКА ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ НАГРУЗКИ И УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ТОЛЧКОВОЙ ТЯГЕ В ТРЕХ МЕЗОЦИКЛАХ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Преподаватель Ю.В. Кузнецов

Преподаватель Д.А. Лазько

*Кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: lazkodanya@yandex.ru*

**Аннотация.** В данной работе рассматривается динамика спортивных результатов тяжелоатлетов в толчковой тяге в течении трех мезоциклов, которая сопровождается ростом интенсивности тренировочной нагрузки в этом упражнении при сохранении оптимальных значений ее объема.

**Ключевые слова:** мезоцикл, силовая тренировка, тяга толчковая, величина нагрузки, специальная подготовленность.

Особое значение совершенствование тренировочного процесса в базовых силовых упражнениях приобретает у атлетов, имеющих высокий уровень специальной подготовленности и адаптации к специализированным нагрузкам. При сравнении с рывковыми и толчковыми упражнениями выполнение силовых тяг приводит к более выраженным сдвигам в деятельности всех систем организма, и, прежде всего в мышцах, выполняющих разгибание ног и туловища в коленных и тазобедренных суставах [1, 2].

Передовая практика подготовки квалифицированных тяжелоатлетов не допускает необоснованного сокращения использования в тренировочном процессе толчковых тяг. Тренировка в тягах способствует преимущественному росту силы мышц-разгибателей туловища. Недостаточное внимание к этому упражнению может привести к нарушению оптимальных пропорций силовых показателей ног и туловища, что неизбежно повлечет за собой ухудшение техники рывка и толчка. В этой связи совершенствование тренировочного процесса спортсменов в силовой тяге является актуальной задачей на современном этапе развития тяжелой атлетики.

Результаты наших исследований свидетельствуют о том, что средняя величина объема силовой нагрузки, выраженного в подъемах штанги, в течение трех мезоциклов практически не изменялась и составила 32 подъема.

Контроль величины отягощений осуществлялся с помощью контрольного и среднего веса в накопительной части программы. Эти показатели являются достаточно информативными, так как имеют высокую степень связи с результатами в тяге.

В силовых тренировках накопительной части 2-го и 3-го мезоцикла средний вес вырос на 12 и 6 кг, всего на 18 кг, а контрольный вес – на 13 и 8 кг, всего на 21 кг. Исходный уровень подготовленности тяжелоатлетов в тяге

толчковой равнялся 136 кг. В первом, втором и третьем мезоцикле лучший результат соответствовал следующим значениям – 156, 166 и 171 кг.

В первом мезоцикле прирост составил 15 %, во втором по отношению к первому – 6 %, в третьем по отношению ко второму – 4 %. Всего результат в тяге толчковой увеличился на 25 %.

**Литература:**

1. Марченко В.В., Руденко Е.В. Методика построения тренировочного процесса квалифицированных тяжелоатлетов в мезоцикле силовой направленности: Учебно-методическая разработка. – Краснодар: КГУФКСТ, 2006. – 15 с.

2. Медведев А.С. Биомеханика рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений: моног. для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по прогр. бакалавра и магистра / Медведев А.С.; РГАФК. – Ижевск: Олимп Д.т.д., 1997. – 32 с.



УДК:796.8

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ВО ВТЯГИВАЮЩЕМ МЕЗОЦИКЛЕ

**Преподаватель Д.А. Лазько**

*Кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой  
атлетики и стрелкового спорта*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: lazkodanya@yandex.ru*

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются результаты анализа подготовки тяжелоатлетов различной квалификации во втягивающем мезоцикле.

**Ключевые слова:** мезоцикл, базовое упражнение, спортивный результат, длительность перерыва в тренировках.

Методика тренировки во втягивающем мезоцикле вызывает значительный интерес у тренеров и спортсменов. В этот период подготовки перед тяжелоатлетом стоит важная задача – восстановить свои прежние лучшие достижения в основных упражнениях и создать объективные предпосылки для дальнейшего роста спортивных результатов. Эта задача должна быть решена в оптимальные сроки и с наибольшей эффективностью [2].

Величина снижения спортивных результатов в специальных средствах подготовки после перерыва в тренировках и количественные характеристики тренировочной нагрузки во втягивающем мезоцикле у тяжелоатлетов разной квалификации имеют свои отличительные черты.

Содержание тренировочного процесса в этот период определяется возрастом, квалификацией, весовой категорией, индивидуальными особенностями спортсменов и длительностью перерыва в занятиях [1].

Прекращение регулярных тренировок оказывает неодинаковое влияние на уровень подготовленности тяжелоатлетов в специальных упражнениях. Согласно материалам нашего исследования, после двухмесячного перерыва наибольшее снижение результатов отмечено в базовом силовом упражнении – приседании со штангой за головой – 28-30%, наименьшее – в скоростно-силовом – рывке 17-19%. Квалификация атлетов не влияла на направленность указанных изменений.

Анализ подготовки во втягивающем мезоцикле показал, что квалифицированные тяжелоатлеты выполнили больше подъемов штанги, то есть тренировались с более значительными величинами объема нагрузки, чем разрядники. Показатель повторений в подходе в рывковых и толчковых упражнениях, приседании со штангой за головой у атлетов двух групп существенных различий не имел. Только в тяге кандидаты в мастера спорта и мастера спорта поднимали снаряд с большим количеством раз в подходе, чем разрядники.

Нами установлено, что квалифицированные тяжелоатлеты восстанавливают свои лучшие результаты, тренируясь со штангой более легкого относительного веса. Возможность достигнуть своих лучших результатов при меньших относительных весах может являться одним из важных показателей адаптации организма более подготовленных спортсменов к силовой нагрузке. К одному из признаков адаптированной системы относят экономичность ее функционирования.

**Литература:**

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
2. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

УДК:796.83

## СОСТАВ И ОБЪЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Кандидат педагогических наук, доцент И.Г. Малазония<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент А.А. Близинок<sup>1</sup>

С.В. Водопьянов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта*

<sup>2</sup>*Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края  
«Региональный центр спортивной подготовки по боксу»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: irakly.malazonya@mail.ru*

**Аннотация.** В данной публикации рассматриваются состав и объем специальных упражнений, которые используют тренеры при подготовке боксеров к соревнованиям различного уровня.

**Ключевые слова:** боксер, соревнования, подготовка; средства; нагрузка; объем.

Проанализировав специальную литературу, касающуюся ударных единоборств [1, 2, 3], было получено подтверждение значительного различия в методологии подготовки бойцов.

1. При подготовке в восточных единоборствах (тхэквондо и ушу) большое внимание уделяется демонстрационным упражнениям, развивающим координацию и скорость выполнения специальных движений, прыгучесть и скоростно-силовую выносливость с помощью упражнений на разбивание различных предметов. Вопросу повышения общей выносливости внимания уделяется гораздо меньше [6,7].

2. В каратэ киокусинкай, сравнивая с другими стилями, используют большое количество упражнений базовой силовой подготовки как фундамент скоростно-силовой подготовки. Значительное внимание уделено общей выносливости, применяя кроссовую подготовку.

3. В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» [5] основная часть содержания предстает с позиции тренировочных циклов, а не в обучающей форме (без 1-2 года). Она перенасыщена заданиями по ОФП и СФП, в ней отсутствует технико-тактическая основа. База этой программы составлена в угоду видению представителей циклических видов спорта.

Собрав данные опроса учащихся ДЮСШ и секций по боксу, мы выяснили, что большая часть опрошенных недовольны преобладанием в учебно-тренировочных занятиях общефизических упражнений (87%), а в качестве неудобных специальных упражнений представлены прыжки со скакалкой (76%).

На практике, в тренировочной работе с боксерами в объеме нагрузок и затрате тренировочного времени наибольшую долю имеет специальная физическая подготовка. Она включает в себя: удары по боксерскому мешку, развивающие специальную скоростную силу; удары по пневматической груше, развивающие специальную скорость в сенсомоторной версии; упражнения со скакалкой, развивающие специальную выносливость; бои с тенью, развивающие тактическое мышление. При этом анализ движений упражнения со скакалкой, столь чтимого тренерами по боксу и интенсивно применяющегося в тренировках бойцов, показал, что оно не является специальным упражнением, а относится к циклическим, которые для ударных единоборств противопоказаны.

#### **Литература:**

1. Дзюдо (система и борьба) Учебник /Под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева [Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схалыхо, Ю.А. Шулика]. – Ростов н/Д, «Феникс», 2006. – 800 с.

2. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев. Книга-сервис Перун, 1995. – 310 с.

3. Тхэквондо (теория и методика) Учебник / Под общ. ред. Ю.А. Шулики и Е.Ю. Ключникова. – Ростов н/Д, «Феникс», 2007. – 800 с.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №123 от 20.03.2013 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»» (Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30.03. 2013 года, № 28598)// Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти, № 28, 15.07.2013.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №813 от 20.09.2017 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «карате»» (Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 17.10.2017 года, № 48576)//Официальный интернет-портал правовой информации [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru), 19.10.2017, № 0001201710190030.

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №929 от 20.11.2014 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»» (Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 24.12.2014 года, № 35359) // Российская газета, № 18/2, 30.01.2015 (специальный выпуск).

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №36 от 19.01.2018 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»» (Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 08.02.2018 года, № 499675)// Официальный интернет-портал правовой информации [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru), 09.02.2018, № 0001201802090003.

УДК 797.21+378.037.1

## ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Кандидат педагогических наук, доцент Е.Г. Маряничева

Кандидат педагогических наук, доцент К.С. Пигида

Старший преподаватель С.И. Борщ

*Кафедра теории и методики плавания, парусного и гребного спорта  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: kpigida@mail.ru*

**Аннотация.** В работе предлагается алгоритм проведения занятий по плаванию со студентами вуза с использованием интерактивных технологий в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)». Использование интерактивных приемов позволяет увеличить на 20% посещаемость занятий, освоить общекультурные компетенции стандарта, приобрести навыки управления и коммуникации.

**Ключевые слова:** высшая школа, физическая культура, занятия, плавание, интерактивные формы.

В традиционной организации учебного процесса зачастую используется односторонняя форма коммуникации, когда информация передается в одностороннем пассивном порядке, а функция обучающегося – слушание. Использование приемов интерактивного характера переводит студента в действующее лицо. Принципиально другой является форма многосторонней коммуникации – активный метод. Основными интерактивными формами проведения учебных занятий являются: творческие задания; работа в малых группах; деловая игра; разработка проекта (конспекта); использование общественных ресурсов (просмотр и обсуждение фильмов, приглашение специалистов и др.); метод кейсов [4].

Данные формы предполагают активность каждого субъекта образовательного процесса, отсутствие репрессивных мер управления со стороны преподавателя. Возрастает количество интенсивных коммуникативных контактов между самими обучающимися [3, 5].

Дисциплина «Физическая культура и спорт» во всех образовательных стандартах высшего образования отнесена к блоку элективных дисциплин и выдается только в виде контактной работы. Посредством дисциплины «Физическая культура и спорт» преимущественно формируются общекультурные компетенции, направленные на формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности к самоорганизации и самообразованию; способности работать в команде, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия [1, 2].

Исходя из вышесказанного, считаем, что для качественного освоения дисциплины и формирования компетенций наиболее перспективными могут

являются следующие интерактивные формы обучения: деловые игры «Научи товарища», «Исправь ошибку», «Я знаю, как поддерживать физическую форму». На наш взгляд, деловые игры с акцентом на индивидуальную оценку и работу в коллективе в большей мере следует использовать на нефизкультурных направлениях. Вышеуказанные игры нацелены на формирование индивидуальной траектории обучающихся.

При преподавании на физкультурных направлениях, дисциплина формирует не только общекультурные и общепрофессиональные компетенции, но и профессиональные. Здесь характер деловых игр направлен на развитие и закрепление у студентов навыков самостоятельной работы, умение профессионально мыслить, решать задачи и вносить корректировки в ходе занятия, управлять коллективом, принимать решение и организовывать их выполнение. Для направления подготовки «Физическая культура» целесообразно не ограничиваться только деловыми играми, а активно использовать весь комплекс интерактивных технологий. Таким образом использование интерактивных форм проведения занятий помогает формировать чрезвычайно широкий спектр умений, навыков и профессионально значимых качеств будущего специалиста.

На практике мы использовали следующий алгоритм организации занятий по плаванию. На первом занятии проводится тестирование плавательной подготовленности занимающихся: оценивалось психологическое состояние занимающихся при входе в воду, определялась «плавучесть», умение держаться на воде, дистанционное плавание. Далее все занимающиеся делились на малые группы, в первую очередь учитывалась психологическая реакция на водную среду.

Проведение занятий по предложенному нами алгоритму позволяет до 20% увеличить посещаемость занятий плаванием. Использование интерактивных приемов позволяет освоить общекультурные компетенции стандарта, приобрести навыки управления и коммуникации.

#### **Литература:**

1. Повышение технического мастерства квалифицированных пловцов на основе развития специальных координационных способностей: Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А.И. Погребного. Т 14. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 196 с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учебное пособие / авт.-сост. Е.Г. Маряничева, К.С. Пигида, А.В. Аришин, С.И. Борщ, Е.А. Сальникова, Е.И. Самарина; под общ.ред. профессора А.И. Погребного. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 216с.

3. Активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий) в высшей школе: учебное пособие / сост. Т.Г. Мухина. – Н.Новгород: ННГАСУ, 2013. – 97 с.

4. Современные образовательные технологии: учебное пособие / под ред. Н.В. Бордовской и др. – М.: КНОРУС, 2010. – 432с.

5. Ермакова Т.И., Ивашкин Е.Г. Проведение занятий с применением интерактивных форм и методов обучения: учеб. пособие /Т.И. Ермакова, Е.Г. Ивашкин; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е.Алексеева.– Н. Новгород: 2013.–158с.

УДК: 796.035

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ В УСЛОВИЯХ ДООУ

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.И. Ончукова**

Студентка **Е.Р. Танаилова**

Студентка **С.И. Назарова**

*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: L-gorbunova@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе представлены результаты работы по организации совместной деятельности родителей, детей старшего дошкольного возраста и педагогов ДООУ при занятиях футболом.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физическое развитие, дошкольный возраст, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Важным приоритетным направлением в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольных учреждениях является организация совместной деятельности детей и их родителей на основе современных средств физического воспитания [1, с.13]. Основная задача данного направления физкультурно-оздоровительной деятельности заключается в повышении двигательной активности и восполнении двигательного дефицита, а также установлении более доверительных связей между родителями и детьми. Особенно это актуально для мальчиков и их отцов, в связи с тотальной занятостью последних на рабочих местах. Дошкольное учреждение посредством организации совместной деятельности родителей и детей помогает восполнять недостаток общения между ними, формировать внутрисемейные традиции и взаимопонимание [2, с.14].

При организации физкультурно-оздоровительной деятельности была выбрана рекреационная форма совместных занятий футболом родителей и детей под руководством тренера-инструктора на базе дошкольного учреждения.

Доказанным фактом является то, что футбол является наиболее популярной спортивной игрой и требует максимальной согласованности действий между игроками, развивая коллективные взаимосвязи между партнерами. В связи с этим обстоятельством данная спортивная игра была выбрана для организации совместной деятельности мальчиков и их отцов.

Совместная деятельность по футболу была организована на базе ДООУ города Краснодара. Занятия проводились во второй половине дня на спортивной площадке дошкольного учреждения. Каждое занятие было разделено на три логические части:

- подводящие и обучающие упражнения для детей;
- совместные упражнения в парах с мячом родитель/ребенок;
- свободная игра.

Подводящие упражнения отбирались с целью обучения начальным навыкам игры в футбол детей старшего дошкольного возраста. Каждый занимающийся ребенок выполнял задание тренера-инструктора, а родитель контролировал правильность выполнения упражнения, исправляя недочеты.

Совместные упражнения с мячом (родитель-ребенок) были направлены на выработку владения мячом в коллективе. В содержание занятий включали следующие упражнения: передача мяча партнеру ногами попеременно, ведение мяча змейкой, выбрасывание мяча из-за головы двумя руками, забивание мяча в створ ворот и т.п.

Свободная игра предполагала участие двух команд: команды взрослых против команды детей по строго оговоренным правилам.

В конце года занятий родителям, принимавшим участие в совместных занятиях, было предложено оценить эффективность совместных занятий с детьми: 87% родителей отметили полезность такой формы совместной деятельности, 100% родителей отмечали, что стали лучше понимать своих детей, однако только 53% родителей согласились продолжать совместные занятия с детьми в футбол.

Результаты тестирования, проведенные психологом ДООУ, выявили повышение роли отца в социальной лестнице ребенка.

Приведенные результаты педагогического опыта совместной физкультурно-оздоровительной деятельности детей и их родителей свидетельствуют о положительном влиянии на взаимопонимание внутри отношений ребенок-родитель, а также повышении роли отца в жизненном пространстве детей.

#### **Литература:**

1. Горбунова Е.И. Программа физического воспитания детей-левшей старшего дошкольного возраста «Левшонок»: Учебно-методическое пособие / Е.И.Горбунова, Ю.К. Чернышенко, Е.М. Бердичевская. – Краснодар, 2009. – 108 с.
2. Дворкина Н.И. Формирование эмоционально-волевых свойств личности и физической подготовленности детей 6 лет в процессе физического воспитания/ Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – №1. – С. 13-15.
3. Курдюков Б.Ф. Содержание дополнительной профессиональной подготовки тренеров по футболу, работающих с детьми дошкольного возраста / Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова, Е.А. Курдюкова// Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – №1 (19). – С.161-167.
4. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения: курс лекций / Е.И. Ончукова. – Краснодар: Экоинвест. – 2017. – 86с.
5. Чернышенко Ю.К. Спортизация воспитания в условиях дошкольной образовательной организации детей 3-7 лет/ Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Е.В. Демидова, Р.И. Соленова// Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – Т.10. – С. 321-325.



## СПЕЦИФИКА ТРАВМАТИЗМА У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

Кандидат педагогических наук, доцент В.Б. Парамзин<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык<sup>1</sup>

Аспирант А.А.-Г.А. Сонбол<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, ИФКСТ, г. Санкт-Петербург*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе анализируются предпосылки, последствия и специфика травм, полученных юными тхэквондистами. Рассматривается возможность и направления разработки и внедрения мероприятий по профилактике травматизма в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** травмы, профилактика, комплексы, физические упражнения, связки, мышцы.

Профилактика травматизма и адаптация к физическим нагрузкам в детском и подростковом возрасте – актуальный вопрос в спортивной педагогике. Изучение взаимосвязи травм с особенностями их профилактики в процессе занятий любыми видами спорта не теряет своей значимости [1, 3, 9].

Разработка и внедрение целенаправленной программы по определению, учету, причинам и мерам профилактики наиболее часто получаемых травм в данном возрасте – одно из направлений снижения травматизма в тхэквондо. Часто это связано и с юридическими вопросами [2].

Специфика травм и их тяжесть влияют на психическое состояние, так как вследствие травм возникают ограничения физического и социального функционирования, что особенно актуально для юных спортсменов. Ограничения в выполнении физических нагрузок создают сложности поведения в коллективе. Поэтому в данной ситуации следует решать задачи психической, теоретической, тактической и инструкторской подготовок, воспитывать морально-волевые качества.

Низкое качество профилактики травматизма нарушает тренировочный процесс, создает предпосылки к досрочному уходу перспективных спортсменов. Поэтому специалисты, работающие с детьми и юношами в данном виде спорта, должны уметь определять причины возникновения травм и классифицировать их по степени тяжести; разработать программу профилактики, подобрать специально направленные упражнения, объединить их в комплексы и внедрить в учебно-тренировочный процесс [4].

Кроме этого, планирование тренировочного процесса необходимо осуществлять с учетом физического состояния, нервно-психической и

эмоциональной устойчивости обучаемых, в соответствии с общепедагогическими и специфическими принципами развивать физические качества, планировать различные виды подготовки и соревновательную деятельность [5, 7]. Такой подход требует постоянного роста профессионализма и высокой работоспособности тренера [6, 8].

Исследования подросткового травматизма, определение степени его влияния на тренировочный процесс, разработка мероприятий по его профилактике носят разрозненный, единичный характер.

По нашему мнению, для качественного изучения механизма влияния травматизма на качество тренировочного процесса в этом возрасте необходимо комплексное изучение всей совокупности определяющих факторов.

Проведенные первоначальные исследования подтвердили необходимость классификации травм, учета причин возникновения особых случаев их получения, влияния травм на процесс подготовки юных тхэквондистов. Полученные данные позволят оптимизировать тренировочный процесс за счет внедрения комплексов физических упражнений и проведение других мероприятий, направленных на профилактику травматизма.

#### **Литература:**

1. Болотин А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.
2. Болотин А.Э. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 34-39.
3. Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 13 (104). – С. 23-27.
4. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летних специальностей. / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №4. – С.8-13.
5. Парамзин В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – № 1. – С. 196-197.
6. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных ВУЗОВ / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.
7. Разновская С.В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы конференций ИФКСиТ Петр. ГУ. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2016. – С. 169-172.
8. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З. Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С.6-12.
9. Лыжная подготовка: лыжероллерный спорт: учебное пособие / В.З. Яцык, А.М. Рыльцов, И.И. Горбиков; под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 83 с.

УДК: 796.413/.418

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ  
В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

**Доктор педагогических наук, профессор Н.Н. Пиллюк**  
**Кандидат педагогических наук, доцент Л.В. Жигайлова**  
**Преподаватель С.В. Шукшов**  
**Магистрант В.В. Тронев**

*Кафедра теории и методики гимнастики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: sliviks@mail.ru*

**Аннотация.** Работа посвящена значению иструктурному содержанию технической подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивной акробатике.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, спортивная акробатика, спортсмены высокой квалификации, парно-групповая акробатика.

Спортивная акробатика является сложнокоординационным видом спорта, требующим большой подготовленности, как физической, так и технической. Зачастую акробатические упражнения или отдельно взятые элементы представляют собой сложные по координации движения различными частями тела, выполняемые чаще всего в условиях опоры руками, а не ногами. Также множество элементов выполняется на большой высоте и в безопорном положении. Такие условия требуют от спортсмена точного сопоставления скорости суставных движений, относительно скорости вращения всего тела в пространстве, и точного соотношения мышечных усилий с силами инерции [2, 6].

Одним из важных аспектов подготовки спортсменов, в том числе акробатов высокой квалификации, специализирующихся в парно-групповых видах акробатики, несомненно, является техническая подготовка. Так, достигая уровня высшего спортивного мастерства, в тренировочном процессе на первый план выходит стабильное выполнение соревновательных упражнений, что достигается высоким уровнем технической подготовленности всех партнеров. В современной спортивной акробатике нет строго определенных значений или показателей технической подготовленности, на которые можно опираться во время построения тренировочного процесса подготовки спортсменов. Это вызвано довольно большим влиянием субъективного оценивания соревновательных упражнений, за счет такого подхода тренеры все больше отдают предпочтение выполнению максимально большого количества технических элементов, которые оцениваются большим количеством единиц трудности, при этом достаточно просты в техническом исполнении. При таком подходе начинают забываться более сложные технические элементы только за счет того, что они менее выгодны на соревнованиях, а изучение и

совершенствование является слишком трудоемким. И за счет такого подхода можно сказать, что в некоторых видах парно-групповой спортивной акробатике на протяжении последних десятилетий заметно снизился уровень технической подготовленности. Нельзя сказать, что уровень технической подготовки стал низким, наоборот, спортсмены стремятся выполнять упражнения с минимальным нарушением техники исполнения, но это все больше принимает вид погони за лидером, а при становлении лидером начинается простое удержание имеющихся результатов без какого-либо стремления развиваться в техническом плане. И следствием такого отношения является отсутствие каких-либо численных показателей, комплексов упражнений – тестов, при помощи которых можно объективно оценивать уровень технической подготовленности спортсменов высокой квалификации [1, 4, 5].

Решением этого вопроса может стать разработка модельных характеристик технической подготовленности акробатов высокой квалификации [3]. Так как, за счет изучения технической подготовленности ведущих спортсменов во всех видах парно-групповой акробатики, можно составить информативные тесты и модельно-диагностические комплексы для оценки и контроля технической подготовки акробатов, модельные характеристики и уровни их развития. Имея такой арсенал методических разработок, будет возможно составление оптимальных программ развития технической, физической и других видов подготовки, что будет способствовать повышению соревновательных результатов и стабильности выполнения соревновательных упражнений, а также оптимизации тренировочного процесса не только акробатов высокой квалификации, но и спортсменов на всех этапах спортивной подготовки.

#### **Литература:**

1. Безродная Н.С. Формирование готовности акробатов высокой квалификации к соревновательной деятельности. Метод. рекомендации / Н.С. Безродная, Н.Н. Пилюк. – Краснодар, 2002. – 52 с.
2. Жигайлова Л.В. Методика оценки специальной физической подготовленности спортсменов высокой квалификации / Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк // Физическая культура, спорт – наука и практика: научно-методический журнал. – Краснодар. - 2009. – № 2. – С. 21-25.
3. Жигайлова Л.В. Разработка модельных характеристик показателей технической подготовленности акробатов мужских групп высокой квалификации /Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк, В.В. Тронеv //Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (23-30 мая 2017 года, г. Краснодар). – С. 32-34.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Пилюк Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.Н. Пилюк. – Краснодар, 2000. – 52 с.
6. Пилюк Н.Н. Методика совершенствования технической подготовленности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пилюк, С.В. Шукшов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ(20 апреля-12 мая 2010 г.): сборник статей. – Краснодар, 2010. – С. 319-320.

УДК:797.2

## ФОРМИРОВАНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИ НАЛИЧИИ ВОДОБОЯЗНИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Сальникова  
О.О. Васильева

*Кафедра теории и методики плавания, парусного и гребного спорта  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

**Аннотация.** В работе предлагаются практические рекомендации, основанные на результатах исследования, на предмет преодоления водобоязни у детей дошкольного возраста в процессе обучения плаванию.

**Ключевые слова:** дошкольники, плавание, методика обучения, преодоление водобоязни.

Условием комплексного развития ребенка является использование в дошкольном образовательном учреждении новых педагогических технологий, инновационных подходов, здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, реализуемых через создание безопасной развивающей среды, системного подхода к формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью и мотивации относительно здорового образа жизни, в процессе гармоничных отношений между детьми и педагогом [1].

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для реализации такого подхода физического воспитания и высокая его эффективность определяется особенностями физического, и педагогического развития ребенка [2, 3]. Плавание, в силу своих положительных моментов, является оптимальным средством физического воспитания и хорошей базой для реализации поставленных задач. Однако анализ научно-методической литературы показал, что на сегодняшний день обучение плаванию детей усложняется детскими страхами, в частности, страхом перед водной средой. Мнения авторов расходятся, не имеют четких рекомендаций и лишь поверхностно раскрывают приемы и методы преодоления водобоязни [2].

Опыт работы с детьми показал, что дети при первом знакомстве с водой чувствуют себя неуверенно, скованно, движения плохо координированы, хаотичны, мышцы напряжены, а это противоречит условиям самого процесса обучения плаванию.

На наш взгляд, первоочередной задачей в преодолении водобоязни в процессе обучения плаванию является необходимость постепенного знакомства с водной средой. Беседы, четкие командные установки, включение в разминку на суше игровых ситуаций, специальных упражнений, формирующих представления о выполняемых движениях в воде с выраженным эмоциональным эффектом, дают возможность более благоприятного знакомства с водой. Все вышеизложенное и легло в основу нашего исследования, целью которого является формирование методики обучения плаванию дошкольников при наличии водобоязни. Исследование проходило на

базе КГУФКСТ ВОЦ «Гармония». В исследовании приняли участие 44 ребенка 4-6 лет, которые составили контрольную и экспериментальную группы. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут. Дети контрольной группы осваивали навык плавания по общепринятой методике. Дети экспериментальной группы занимались по предложенной нами методике, включающей средства и методы преодоления водобоязни.

В результате исследования были получены следующие результаты. Так, применение комплексного подхода в решении вопроса о преодолении водобоязни в экспериментальной группе помогло детям без особых стрессовых эмоций зашли в воду и активно выполняли упражнения по освоению с водой. Из них 18% детей вошли в воду самостоятельно, уверенно, без посторонней помощи, 27% – зашли без посторонней помощи, но проявили неуверенность при этом. Остальные дети – 55% при входе в воду проявили страх впервые минуты нахождения в воде, но слаженные действия тренера (сопровождение в воде, четкие командные установки, поощрение, обращение внимания на каждого) способствовали более быстрой адаптации детей в воде уже на первом занятии. Практически все дети выполнили задания, не испытывая при этом дискомфорт. До 70% детей перемещались по дну без посторонней помощи, проявляя положительные эмоции. 23% детей выполняли задания неуверенно, но эмоции страха не проявляли. Остальные дети задания выполняли с помощью тренера, не проявляя отрицательных эмоций. Следующее, более сложное упражнение, связанное с элементами дыхания, – опусканием лица в воду – дети экспериментальной группы выполнили более уверенно, без особых затруднений. Дети контрольной группы имели более низкий процент реализации поставленных задач и зарегистрировали достоверные различия с результатами детей экспериментальной группы ( $P < 0,01$ ).

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что, работая с дошкольниками, важно уделять внимание предварительному формированию положительного представления о водной среде. Еще до непосредственного входа в воду дети должны четко знать правила безопасного поведения в воде. Включение специальных упражнений, предварительно знакомящих с движением в воде, четкие командные установки, формирующие эмоциональный фон и дисциплину на занятии, присутствие тренера в воде и его дополнительное внимание к детям способствуют преодолению водобоязни уже с первых занятий плаванием, повышают эффективность и качество самого процесса обучения, формируют более устойчивый интерес и мотивацию к занятиям плаванием детей дошкольного возраста.

#### **Литература:**

1. Алексеевнина О.В. Нетрадиционные подходы к обучению детей плаванию в детском саду // Теоретические и практические вопросы науки XXI века. Сборник статей Международной научно-практической конференции / Ответственный редактор А.А. Сукиасян. – 2014. – С. 129-131.
2. Бетехтин Ю.О., Ермаков В.А. Признаки водобоязни и их устранение в процессе обучения плаванию // Физическая культура в школе. – 2015. – № 8. – С. 34-39.
3. Сальникова Е.А., Скрынникова Н.Г. Индивидуализация процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 2. – С. 34-35.

УДК:796.413.14

## АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК 10-12 ЛЕТ В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ

Доцент Г.М. Свистун

Кандидат педагогических наук, доцент Н.В. Береславская

Студентка С.Р. Махмудова

*Кафедра теории и методики гимнастики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: beresla@mail.ru*

**Аннотация.** Работа посвящена анализу соревновательной деятельности гимнасток 10-12 лет в упражнениях на бревне – одном из видов гимнастического многоборья. Он проводился по средней оценке трудности и артистичности упражнения, соревновательной надежности (ошибки в технике) и окончательному результату соревновательного упражнения.

**Ключевые слова:** гимнастки, тренировочный этап, соревновательная деятельность, упражнение на бревне.

По результатам Первенства Краснодарского края гимнастики, выступающие по I спортивному разряду, в обязательной программе допустили технические ошибки, составляющие 3,39 балла, при трудности упражнения 9,9 балла, и их окончательная оценка составила 6,4 балла. Такой результат не позволит им войти в состав сборной команды Южного федерального округа. По программе кандидатов в мастера спорта трудность финальных упражнений составила 4,4 балла, что не соответствует данной квалификации [2]. Поэтому в течение 10 месяцев тренировочный процесс гимнасток был направлен на коррекцию исполнительского мастерства и наращивание трудности композиции на бревне [2]. В завершение рассматриваемого периода подготовки [1, 2], на главных соревнованиях гимнастики I спортивного разряда выполнили обязательную программу из 10,0 балла, ошибки в технике снизились до 0,9 балла, а окончательные результаты соревновательного упражнения возросли на 1 балл. Трудность упражнения произвольной программы возросла до 5 баллов при сбавке за технику исполнения 1,3 балла, окончательные результаты соревновательного упражнения возросли до 13,7 балла.

Анализ результатов соревновательной деятельности гимнасток в квалификации КМС показал, что трудность их упражнения возросла до 5 баллов, а надежность и исполнительское мастерство повысились на 0,93 балла. Окончательная оценка возросла до 13,4 балла.

Таким образом, с такими показателями трудности упражнения и артистичности, соревновательной надежности и окончательного результата можно претендовать на попадание в сборную команду Южного федерального округа и молодежный состав сборной России.

### **Литература:**

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я.Аркаев, Н.Г. Сучилин – М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 328 с., ил.
2. Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике (женщины) 2017 - 2020. – ФИЖ.: 2017. – 540 с.

УДК: 796.332

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ АНАЛИЗА МОТОРНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФУТБОЛИСТОВ

Старший преподаватель А.А. Семенюков<sup>1</sup>  
Кандидат биологических наук, доцент А.С. Гронская<sup>2</sup>  
Кандидат биологических наук, доцент Я.Е. Бугаец<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики футбола и регби*

<sup>2</sup>*Кафедра физиологии*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail:gro\_al@mail.ru*

**Аннотация.** В публикации с позиций проблемы функциональной асимметрии в спорте рассматривается структура технико-тактических действий ведущей и неведущей ногой в тренировочном процессе футболистов 12-13 лет.

**Ключевые слова:** футбол, юные спортсмены, моторная асимметрия, тренировочный процесс.

Достижение успеха в спорте в значительной степени зависит от рациональной технической подготовки, основа которой обуславливается физиологическими закономерностями развития организма. Специфика спортивной подготовки детей и подростков определяется необходимостью учета гетерохронности развития функций, критических и сенситивных периодов, переключающих организм на новый уровень онтогенеза и обеспечивающих благоприятные возможности для формирования двигательных умений и навыков. Одна из основных задач начального этапа специализированных занятий спортом - создание физиологических предпосылок для тренировки в избранном виде спорта. Известно, что формирование двигательной функции лимитируется степенью развития корковых центров соматосенсорного анализатора, созревание которых завершается к 12-13 годам. В этой связи интенсифицировать тренировку с помощью разнообразных технических приемов целесообразно начинать не раньше 12 лет [1, 2]. С другой стороны, в процессе формирования двигательных навыков происходят адаптивные перестройки механизмов управления асимметричными движениями, поэтому направленная тренировка может усилить или ослабить специализацию конечностей. Тем не менее в теории и методике многих видов спорта одной из наименее разработанных проблем остается асимметрия технических действий, а программы тренировки юных спортсменов разрабатываются без учета их моторного фенотипа [3].

Данные о проявлении асимметрии-симметрии юных футболистов малочисленны и противоречивы [4]. Это подтверждает проведенное нами анкетирование 318 тренеров ДЮСШ. По мнению 80% опрошенных специалистов, программа подготовки «левоногих» футболистов не требует корректировки. Многие тренеры видят их превосходство над «правоногими» в



плане технико-тактического мастерства, но менять что-то в содержании учебно-тренировочного процесса не хотят. Результаты анкетного опроса тренеров послужили основанием для видеоанализа технических действий ведущей и неведущей ногой 25 футболистов 12-13 лет СДЮШОР №5 г. Краснодара. Структура технико-тактических действий юных футболистов представлена в таблице. Все игроки предпочитали выполнять технические действия ведущей ногой, но «правоногие» использовали неведущую конечность на 10% чаще. Можно предположить, что футболисты с ведущей правой ногой выполняют технические приемы исходя из сложившейся игровой ситуации, а «левоногие» – из своих индивидуальных особенностей [5]. Однако вопрос о необходимости совершенствования методики технической подготовки в детско-юношеском футболе остается открытым и требует не только направленных исследований, но и разработки научно-обоснованных методик тренировки юных футболистов, основанных на дифференцировке объемов специализированных средств с учетом асимметрии нижних конечностей.

Таблица - Асимметрия основных технических действий (%) в тренировочной деятельности футболистов 12-13 лет

| Технические действия |                    | Тип моторного доминирования |                   |                 |                   |
|----------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|                      |                    | «правоногие»                |                   | «левоногие»     |                   |
|                      |                    | ведущая<br>нога             | неведущая<br>нога | ведущая<br>нога | неведущая<br>нога |
| передачи<br>мяча     | короткие и средние | 40,0                        | 16,0              | 42,0            | 9,0               |
|                      | длинные            | 4,0                         | 1,0               | 2,0             | 0,0               |
| ведение мяча         |                    | 5,0                         | 2,0               | 9,0             | 2,0               |
| обводка              |                    | 3,0                         | 0,5               | 10,0            | 1,0               |
| отбор                |                    | 3,0                         | 2,0               | 1,0             | 0,5               |
| перехваты            |                    | 3,0                         | 1,5               | 3,0             | 1,0               |
| удары                |                    | 4,5                         | 2,0               | 6,0             | 0,5               |
| другие               |                    | 7,5                         | 4,5               | 7,0             | 6,0               |
| Итого                |                    | 70,0                        | 30,0              | 80,0            | 20,0              |

#### Литература:

1. Бугаец Я.Е. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / Я.Е. Бугаец // Курс лекций. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 96 с.
2. Вершинин М.А. Сравнительный анализ технико-тактических действий юных футболистов / М.А. Вершинин, Д.Л. Корзун, Ю.Н. Москвичев // Фундаментальные исследования. – 2013. – Вып. №6-4. – С. 976-981.
3. Гронская А.С. Проблемы и перспективы оценки латерального доминирования в спорте / А.С. Гронская, М.В. Малука, Я.Е. Бугаец, А.А. Аверьянова // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации (25-27 ноября 2016 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 56-58.
4. Малука М.В. Особенности технической подготовки и сенсомоторных реакций футболистов разной квалификации с учетом асимметрии нижних конечностей / А.С. Гронская, М.В. Малука, А.А. Семенов, Д.В. Чобот // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика». – №4, – 2016. – С.23-29.
5. Семенович А.В. Эти невероятные левши: Практическое пособие для психологов и родителей / А.В. Семенович. – М.: Генезис, 2005. – 250 с.

УДК:796.431.2

## РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УСТАНОВОК В ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Преподаватель И.А. Синковец

Доцент Н.Г. Шубина

Старший преподаватель А.А. Ясюк

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: ivaninfiz@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе освещается вопрос развития прыгунами в длину скоростных качеств при помощи средств, используемых спринтерами. В этой связи представляет определенный интерес взаимосвязь некоторых критериев выполнения тренировочных упражнений с оптимальностью понимания тренерских установок спортсменами при прыжке в длину с разбега.

**Ключевые слова:** двигательная установка, прыжок в длину, темп, скорость, частота шагов.

В теории и методике тренировочного процесса в дисциплинах легкой атлетики продолжается тенденция дифференциации методов и средств системы контроля подготовки спортсменов, которая возникла еще в 50–60-е годы прошлого столетия и является актуальной в сегодняшнее время. До сих пор физиологические, психологические, биохимические и биомеханические компоненты подготовки легкоатлетов-прыгунов, рассматриваются без учета эффекта их взаимосвязей [1].

Многие спринтеры развивали на отдельных участках дистанции высокую скорость, но не смогли использовать все свои скоростные возможности в прыжке в длину. Причина вполне очевидна: спринтеру необходимо развивать способность к поддержанию максимально возможной скорости на протяжении всей дистанции, а прыгуну в длину необходимо развить свою максимальную скорость на последних беговых шагах перед отталкиванием.

Целью работы является изучение вопроса влияния двигательных установок на стабильность разбега для повышения спортивного мастерства прыгунов, которое образуется, в свою очередь, во многом и за счет улучшения тренерской работы в содружестве с самим спортсменом.

Предметом исследования являлись результаты влияния различных двигательных установок на стабильность разбега в прыжке в длину.

При проведении исследования влияния различных двигательных установок на стабильность разбега в прыжках в длину нами рассматривались и решались следующие вопросы:

- измерение антропологических данных обследуемых спортсменов;
- изучение исходных индивидуальных характеристик бега при тренировке спортсменов;
- измерения контрольного бега на 10 м с хода.

Для изучения влияния двигательной установки «Бежать предельно быстро, сохраняя мышечное чувство свободы и взаимосвязи движений» проводились повторные попытки бега на 20 м, 30 м, 40 м с хода с разбивкой установки на два периода: с максимальной скоростью и с сохранением свободы двигательных действий.

Обозначились критерии оптимальности выполнения спортивных нагрузок, посредством выявления уровня интенсивности бега в тестах по отношению к максимальному значению в беге на 10 м с хода. При этом учитывались стабильность и вариативность длины бегового шага и частоты шагов в прыжке.

В исследованиях приняли участие прыгуны в длину в возрасте 17-18 лет.

Нами проводилось исследование при выполнении упражнения с разбега на 20 м, 30 м, 40 м с хода, как без двигательной установки, так и с выполнением двигательной установки. Следует отметить, что при повторных попытках выполнения упражнения без двигательной установки на результат прыжка в длину имело непосредственное влияние количество самих попыток. Чем больше попыток выполнял спортсмен в каждом упражнении, тем большая усталость наблюдалась при последующих попытках выполнения прыжка.

Проведенные исследования позволяют утверждать, что анализ параметров движения в тестовых упражнениях показал стремление спортсменов поддержать оптимальную скорость разбега в каждой попытке во время тренировки, как без двигательной установки, просто выполняя упражнение, так и с двигательной установкой тренера. Однако в динамике разбега темп в каждой последующей попытке либо снижался, либо был нестабилен, либо повышался, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Можно предположить, что возрастало утомление спортсменов, а значит, снижались показатели результативности.

При выполнении двигательной установки в беге на 20, 30, 40 м с хода средняя скорость разбега, несмотря на некоторое снижение, стала стабильной и находилась в пределах  $7,67 \pm 0,01$  м/с, частота шагов в пределах  $4,42 \pm 0,01$  шаг/с. Расчеты по частоте шага при выполнении бега на 30 м с хода после выполнения упражнения с двигательной установкой в сравнении с контрольным бегом на 10 м с хода также достоверны ( $p < 0,05$ ).

Это позволяет нам сделать вывод о том, что повышение результатов спортсменов в прыжке в длину зависело от стабильности разбега после применения двигательных установок «Бежать около предельно быстро, сохраняя мышечное чувство свободы и взаимосвязи движений».

При выполнении упражнения с двигательной установкой скорость вылета прыгуна выше за счет свободы движения мышц, что в свою очередь ведет к повышению соревновательного результата в прыжке в длину.

#### **Литература:**

1. Шубин М.С. Зависимость результатов в прыжках в длину от скорости и темпа последних шагов разбега у прыгунов различной квалификации / М.С. Шубин, Н.Г. Шубина, И.А. Мельникова и др. / Тезисы научной конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России (12 марта 1988 г.). – Краснодар, 1988. – С. 88.

УДК 796.332

## ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Кандидат педагогических наук, доцент **В.В. Суворов**

Магистрант **А.В. Гарбузов**

*Кафедра общей и профессиональной педагогики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: vvsfoot@rambler.ru*

**Аннотация.** В работе представлены результаты анализа технико-тактических действий юных футболистов. Всего было зарегистрировано 67 игр. Возраст участников исследования составлял 12 лет. Данный возраст характеризуется использованием в среднем за матч  $554 \pm 9,7$  игровых приемов. В среднем брак за матч в пределах 37,2 %, а при разнице в пять мячей может достигать 25,6%.

**Ключевые слова:** футбол, юные футболисты, соревновательная деятельность, технико-тактические действия.

Современное развитие футбола предопределило внедрение новых подходов и поиск путей уже разработанных методов повышения эффективности тренировочного процесса. Особое направление на этом пути занимает соревновательная деятельность, являясь определяющим фактором в познании возможностей спортсмена. Сегодня соревновательную деятельность можно использовать как конечный результат подготовки спортсмена, а можно как средство получения обратной связи в процессе подготовки и на основе этих результатов проводить коррекцию тренировочного процесса. Использование соревновательной деятельности как средства обратной связи предполагает учет видимых показателей игровой активности, то есть количественных и качественных параметров технико-тактических действий, используемых футболистами во время матча.

Рассмотрение данного вопроса имеет давнюю историю, но получаемые результаты, с одной стороны, позволяют развиваться футболу, с другой – стороны с другой требуют постоянно обновлять информацию, которая определяется постоянной сменой вектора развития футбола. Это в свою очередь накладывает свой отпечаток на параметры регистрируемых технико-тактических действий, особенно это актуально при оценке игровой активности футболистов различных функциональных обязанностей на поле. Но первоочередной задачей выступает определение сегодняшнего тренда развития футбола и связанных с этим показателей технико-тактических действий, определяющих игру команды в серии матчей. Для решения данной задачи была использована апробированная методика регистрации технико-тактических действий с фиксацией основных из них в количестве 15 действий. Педагогическое наблюдение проводилось за соревновательной деятельностью футболистов, возраст которых на момент исследования составлял 12 лет. Всего было зарегистрировано 67 матчей. Статус соревнований имел разброс от

турниров российского уровня до первенства Краснодарского края и товарищеских игр.

Данный возраст характеризуется использованием независимо от соперников в среднем за матч  $554 \pm 9,7$  фиксируемых приемов, а интенсивность их применения колеблется от максимальных, в начале первого и второго таймов, до минимальных к концу. Резкие перепады в количестве использованных технико-тактических действий отмечаются при явном доминировании команды над соперником, и показатели могут увеличиваться в среднем на  $115 \pm 3,4$  игровых приемов за матч. Процент брака при выполнении всех технико-тактических действий также не претерпевает достоверных изменений даже по первому порогу доверительной вероятности достоверности отличия с использованием t-критерия Стьюдента. В среднем брака за матч вычисляется в пределах  $37,2 \pm 2,85$  процента. В матчах со слабым соперником и перевесом в пять мячей может достигать  $25,6 \pm 2,33$  процента. Основными технико-тактическими действиями, составляющими 64,8%, выступают различные виды передач мяча, ведение и перехват мяча соперника при его передаче. В рейтинге первых трех игровых приемов можно выделить короткие и средние передачи мяча вперед –  $107 \pm 2,1$ , ведение мяча –  $78 \pm 3,2$  и перехват мяча при передаче его соперником –  $68 \pm 2,7$ . Самый большой процент брака отмечается при выполнении ударов по воротам головой ( $53,6 \pm 0,32$ ) и ногой ( $53,9 \pm 0,77$ ), а также при выполнении навесных и прострельных передач мяча из-за пределов штрафной площади к воротам соперника –  $47,5 \pm 0,65$ .

Таким образом, выявленные параметры технико-тактических действий характеризуют игровую активность футболистов 12 лет на современном этапе развития футбола в России.

#### **Литература:**

1. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: дис. ... д-ра пед. наук /А.П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 444 с.
2. Люкшинов Н.М. Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионатов мира и первенства СССР: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Н.М. Люкшинов. – Л., 1989. – 21с.
3. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография /А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232с.
4. Суворов В.В. Индивидуализация технической подготовки атакующего центрального полузащитника в возрасте 12 лет //Актуальные проблемы современного футбола: сборник научных трудов, посвященных 25-летию кафедры теории и методики футбола и регби. – Краснодар, 2011. – С.181-191.
5. Суворов В.В. Особенности соревновательной деятельности женских и мужских футбольных команд высокой квалификации /В.В. Суворов, Л.А. Якимова //Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2017. – №1. – С. 18-23.
6. Суворов В.В. Оценочные шкалы эффективности игровой деятельности команды в серии матчей футболистов 10-12 лет /В.В. Суворов /Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ /под ред. А.И. Погребного. Т.11. – Краснодар: КГУФКСТ, 2009. – С. 60-66.
7. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: дис. ... д-ра пед. наук /М.М. Шестаков. – М., 1992. – 509 с.

## РАЗНОВИДНОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

Кандидат педагогических наук, доцент **И.В. Тихонова**<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент **И.И. Иванов**<sup>2</sup>

Кандидат педагогических наук **П.Г. Омарова**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании*

<sup>2</sup>*Кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: omarova\_patya@mail.ru*

**Аннотация.** В данной работе рассмотрены разновидности занятий спортивной борьбой, основанные на их конкретном содержании. Оно может определяться степенью трудности выполняемого действия и уровнем энергозатрат борцов. Дозировать физическую нагрузку в микро- и мезоциклах спортивной тренировки борца следует с учетом его функционального состояния в данный момент.

**Ключевые слова:** спортивная борьба, виды занятий, нагрузка.

В настоящее время занятия спортивной борьбой могут быть учебными, тренировочными и контрольными. Каждое отдельное занятие решает задачи общей, специальной подготовки или же совершенствует интегральную сторону подготовленности (Туманян Г.С., 2006).

Содержание занятий определяется степенью разнообразия решаемых задач и уровнем физической и физиологической нагрузки. Однако на тренировочных занятиях борцов могут решаться однородные и разнородные задачи. Преимущество среди них отдается тем, в которых применяется система однонаправленных тренировочных программ. В связи с этим можно предположить, что использование однонаправленных тренировочных программ может способствовать снижению утомляемости и росту работоспособности борцов на протяжении нескольких микроциклов.

Особого внимания заслуживают занятия спортивной борьбой с большими физическими нагрузками, за которыми в последнее время закрепилось мнение «мощного стимула роста тренированности» высококвалифицированных спортсменов. В особенности конкретно данная концепция выражается при совершенствовании адекватной для борцов выносливости в ситуации смешанного аэробно-анаэробного энергообеспечения. При этом важно знать, что общее увеличение суммарной нагрузки тренировочного ежедневного или недельного микроцикла не должно сопровождаться уменьшением нагрузок в отдельных занятиях. Данная отрицательная тенденция должна быть устранена из процесса тренировки борцов путем рационального построения программ отдельных занятий (с целью исключения явлений монотонии), а не за счет сокращения количества занятий с большими нагрузками. Однако занятия с предельными нагрузками предъявляют повышенные требования не только к

спортсменам, но и к тренерам, которые должны принимать во внимание физические возможности спортсмена и так строить программы мезоциклов, чтобы достичь максимального тренировочного эффекта, мобилизации функциональных возможностей и, с другой стороны, добиться соответствия этой нагрузки их функциональному состоянию. При проведении тренировочного процесса необходимо выполнять следующие условия: продолжать работу при наступившем и прогрессирующем утомлении и постоянно помнить о том, что ее надо прекратить, с тем чтобы избежать негативного воздействия на спортсмена (Шулика Ю.А., 2006; Маmiaшвили М.Г., 2014).

В заключение отметим, что, пользуясь рекомендациями тренера, каждый спортсмен должен приходить на тренировку с конкретным планом, дополняющим общее содержание занятия. Это могут быть задачи по разучиванию новых контрприемов и защитных действий или задачи по совершенствованию тактики ведения схваток и т.п. Все записи о планируемых тренировочных заданиях и степени их успешности выполнения следует вести в личном дневнике. Систематический анализ показателей состояния позволяет спортсмену целеустремленно двигаться по пути к высшим спортивным достижениям.

#### **Литература:**

1. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
2. Маmiaшвили М.Г. Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы. 5-11 классы. Рабочая программа (для учителей физической культуры общеобразовательных школ) / Б.А. Подливаев, Н.А. Проказов, В.Э. Цандыков, М.Г. Маmiaшвили и др., М., 2014. – 80 с.
3. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 592 с.

УДК: 796.853.23

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГЛЯДНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОВЛАДЕНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Кандидат педагогических наук, доцент **И.В. Тихонова**<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук **П.Г. Омарова**<sup>1</sup>

Спортсмен-инструктор **А.В. Шевченко**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании*

<sup>2</sup>*Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа №4 МО город-курорт Анапа*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: omarova\_patya@mail.ru*

**Аннотация.** В данной работе рассмотрены принципы использования наглядности в процессе обучения двигательным действиям юных дзюдоистов. При обучении средства обеспечения наглядности по их характеру и значимости классифицируются на основные и вспомогательные. Использование принципа наглядности позволяет эффективно формировать двигательное действие у юных дзюдоистов.

**Ключевые слова:** юные дзюдоисты, двигательное действие, обучение, принцип наглядности, навык.

К.Д. Ушинский дал обоснование наглядности обучения, при этом высветил противоречие, заложенное в названии принципа и сути выполняемого педагогического действия. Ученый обогатил методику наглядного обучения, разработал ряд способов и приемов работы с наглядными пособиями. Дальнейшее развитие педагогической науки подтвердило, что наглядность является необходимым и закономерным средством организации и проведения образовательного процесса любого уровня сложности.

Весь состав средств обеспечения наглядности по их характеру и значимости в обучении двигательным действиям юных дзюдоистов можно распределить на основные и вспомогательные (рис. 1).

Средства наглядности должны обеспечить формирование какого-либо образа, понятия и тем самым должны обеспечить усвоение юными спортсменами знаний, понимания связи этих знаний с тренировочной и соревновательной деятельностью. Однако состав средств классифицируется в основном по способу представления информации, не отражая способа превращения ее в воспринимаемую информацию и причинно-следственных связей, активизации мыслительной деятельности.



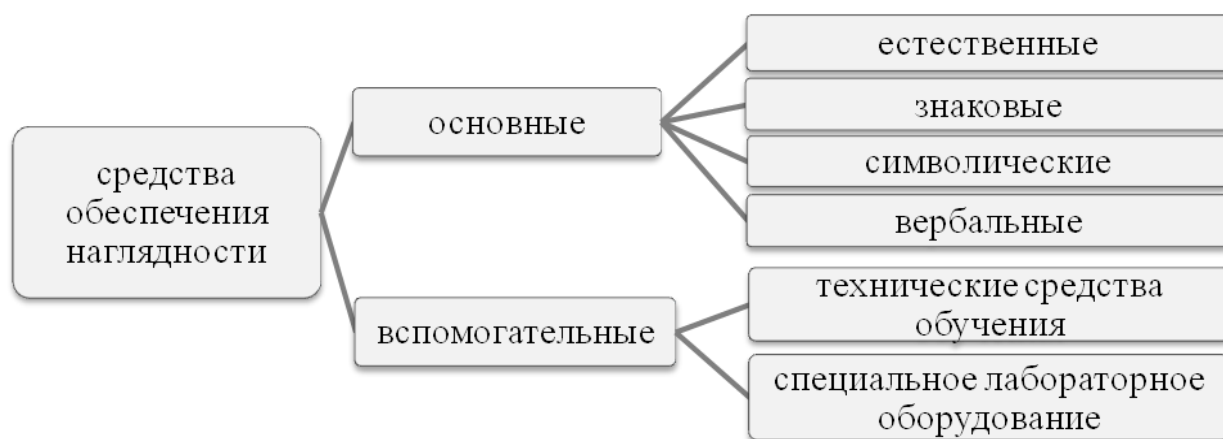


Рисунок 1 – Средства обеспечения наглядности

Ученые и практики в отрасли физической культуры и спорта предлагают применять целый комплекс методов, основанных на прямом либо опосредованном восприятии изучаемых двигательных действий, их отдельных сторон, характеристик, условий выполнения, которые условно можно дифференцировать на две группы:

- методы натуральной демонстрации, к которым относятся: показ самих упражнений, которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений, точку приложения усилий;

- методы опосредованной демонстрации, к которым относятся методы лидирования и текущего сенсорного программирования.

На первом этапе ознакомления с двигательными действиями важными аспектами педагогической деятельности являются объяснение и демонстрация техники движения путем применения комплекса методических приемов, демонстрации наглядных пособий, акустической демонстрации, световой демонстрации.

На втором этапе формирования навыка предлагается использование методов обеспечения словесной наглядности и обеспечения наглядности обучения с помощью натурального показа упражнения, а также демонстрации кинограмм, схем, рисунков, предметных заданий в спортивной деятельности.

На третьем этапе формирования двигательного навыка предлагается введение ориентиров с использованием средств срочной информации о технике выполнения движения, натурального показа любых способов демонстрации вариативности и условий его образующих.

Таким образом, изложенное выше позволяет эффективно формировать двигательный навык у юных дзюдоистов с применением принципа наглядности.

**Литература:**

1. Артемов В.А. Психология наглядности при обучении. – М.: Просвещение, 2008. – 256с.
2. Буланова М.В. Педагогические технологии. – М.: Просвещение, 2004. – 155 с.
3. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. – М., 1939. – 250 с.

УДК:797.21

## ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кандидат педагогических наук, доцент О.С. Трофимова<sup>1</sup>

Преподаватель Е.В. Пекилова<sup>2</sup>

Студентка А.В. Заплетина<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

<sup>2</sup>Гуманитарный колледж КГУФКСТ

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161, каб 132,  
e-mail: votrofim@yandex.ru

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы обучения плаванию детей дошкольного возраста с использованием игровых упражнений. При внедрении в процесс обучения плаванию средств игровой деятельности была выявлена положительная динамика в показателях физического развития, физической подготовленности и овладении навыками плавания детей.

**Ключевые слова:** дошкольники, плавание, обучение, методика, игровая деятельность, физическая подготовленность.

Плавание в системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы занимает особое место, поскольку оказывает влияние не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личностных качеств – дисциплинированности, решительности, самостоятельности, смелости, целеустремленности и других [4, 6].

В последнее время игровой метод является популярным среди многих исследователей. Многие авторы [2, 3, 7] считают, что использование игровых элементов придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму. Игра является не только наиболее эффективным средством обучения навыку плавания, но также методом физического воспитания детей дошкольного возраста, в соответствии с их возрастными особенностями.

Тем не менее выявлены трудности, связанные с особенностями водной среды, поскольку долгое отсутствие двигательной деятельности в воде может нанести вред здоровью детей. Отмечается и проблема дозирования компонентов нагрузки во время занятий и в процессе использования игр в воде. Многие авторы [1, 5] ссылаются на свой опыт результативного обучения плаванию, а также новые методики, учитывающие индивидуальные особенности освоения плавательных движений детьми, и считают, что пристальное внимание при обучении плаванию дошкольников стоит уделять применению игровой деятельности. Тем не менее особенности применения игровых упражнений на занятиях плаванием у старших дошкольников подробно не раскрываются, что послужило основанием для нашего исследования.

Целью исследования было разработать методику использования игровых упражнений на занятиях плаванием с детьми старшего дошкольного возраста.

Исследование было организовано на базе центра плавания «РЫБА-KID» г. Краснодара в течение восьми месяцев. В педагогическом эксперименте приняло участие 29 детей, посещающих бассейн в группах оздоровительного плавания. Из них в экспериментальную группу вошли 14, в контрольную – 15 детей.

Занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю продолжительностью 40 минут. На занятии в обучении использовались игровые упражнения и задания, помогающие освоению основных плавательных навыков.

В обучении плавательным движениям было выделено 4 этапа (таблица 1).

Таблица 1 - Этапы освоения экспериментальной методики

| № ЭТАПА | СОДЕРЖАНИЕ  |
|---------|---|
| 1       | Упражнения, направленные на ознакомление ребенка со свойствами воды, её плотностью, прозрачностью, вязкостью.   |
| 2       | Дошкольники учились держаться на поверхности воды – лежать, скользить, соответственно получали представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, поскольку данный этап был связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им в дальнейшем чувствовать себя достаточно уверенно в воде. |
| 3       | Обучение детей умению скользить в воде и правильному дыханию.   |
| 4       | На четвертом этапе происходило усвоение прыжков в воду, а также развитие умения анализировать и контролировать собственные плавательные движения, которые совершенствовались различными упражнениями.   |

Для оценки воздействия методики влияния занятий плаванием с дошкольниками до и после эксперимента проводилось тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, методам обучения плаванию. До начала экспериментальной работы статистически значимых различий между исследуемыми показателями контрольной и экспериментальной групп не выявлено.

Результаты экспериментальной работы показали, что применение игровых упражнений на занятиях плаванием с детьми старшего дошкольного возраста влияет на улучшение таких физических способностей, как динамическая сила мышц и гибкость ( $P < 0,05$ ), а в показателях, определяющих координационные способности и взрывную силу, достоверных различий не получено.

Использование игрового метода на занятиях по плаванию является

эффективным, так как делает возможным обучение детей плаванию в более короткий срок. Игровой метод существенно снижает психоэмоциональную нагрузку, а также позволяет формировать стойкую мотивацию на систематические занятия двигательной активностью и устойчивый интерес к занятиям плаванием.

**Литература:**

1. Буданова Е.А. Игровой метод обучения в обучении плаванию детей 5-6 лет на основе использования игрового метода / Е.А. Буданова, В.М. Селиванов, А.М. Долгушин // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – № 4-2 (60). – С. 79-82.

2. Горбунова Е.И. Программа физического воспитания детей-левшей старшего дошкольного возраста «Левшонок» / Е.И. Горбунова, Ю.К. Чернышенко, Е.М. Бердичевская // Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2009. – 104 с.

3. Дворкина Н.И. Влияние занятий игровой двигательной деятельностью на сформированность мышления детей 6-7 лет / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Культура физическая и здоровье. – 2013. – №2 (44). – С.86-88.

4. Мусатова Н.А. Учебно-методическое пособие «Обучение плаванию детей дошкольного возраста с преимущественным применением игрового метода» /Н.А. Мусатова /В сборнике: Воспитание и обучение: теория, методика и практика III Международная практическая конференция. – 2015. – С. 339.

5. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.

6. Сальникова Е.А. Особенности методики обучения плаванию дошкольников с учетом преодоления водобоязни // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар, 2016. – С. 39-41.

7. Трофимова О.С. Использование фитбол-аэробики в физическом воспитании детей дошкольного возраста / О.С. Трофимова, У.Р. Хабиева // Материалы международной научно-практической конференции «Образование, наука и инновации» (г. Севастополь, 2017 г.) в 2 частях. – Ч. 2. – С. 44-46.

УДК:373.103.71

## РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

**Преподаватель М.Г. Чепига**

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Chipiga2222@mail.ru*

**Аннотация:** В работе содержатся рекомендации по развитию мелкой моторики у детей младшего школьного возраста, которые должны применяться для всестороннего развития ребенка на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** мелкая моторика, физическая культура, начальная школа, ученик, учитель.

В системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с рождения, у человека закладываются основы здоровья, физического и умственного воспитания, формируются двигательные навыки, развивается речь, моторика рук и адаптация к окружающему миру [2].

Мелкая моторика является совокупностью скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук. Развитие пальцев рук находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка.

По мнению специалистов, мелкая моторика является показателем интеллектуальной готовности к школьному обучению. Учителя начальной школы часто отмечают у детей проблемы, связанные с нарушением координации движений пальцев рук и отставанием в речевом развитии. В итоге у ребенка появляется нежелание не только посещать уроки физкультуры, но и посещать школу. Поэтому уже в начальной школе на уроках физической культуры важно создать условия для накопления ребенком практического двигательного опыта, развития навыков ручной умелости.

Упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи, являются средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга, улучшают память, мышление, внимание и наблюдательность.

Моторику рук можно развивать в течение всего урока физической культуры.

В подготовительной части урока моторику развивают во время разминки: за счет упражнений, укрепляющих мышцы пальцев и кистей рук: пальчиковая гимнастика, массаж ладоней. Каждое упражнение выполняется под счет или сопровождается стихами, которые читает учитель, а учащиеся за ним повторяют.

В основной части урока моторику развивают с помощью эстафет с маленькими предметами (кубики, теннисные мячики, мячик-ежик и т.д.), подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола.

В заключительной части урока используют игры «Ладушки», делают фигурки из бумаги – оригами. Фигурки выполняются из маленького листка бумаги с помощью учителя [1, 4].

Большинство игр ученик может выполнять не только на уроках, но и дома, вместе с родителями, что окажет положительное влияние на развитие ребенка.

**Литература:**

1. Гарматин А. Оригами. Уроки для начинающих. 2011.
2. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ: концептуальные основы и технологические решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 5-8.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2012. – 593 с.
4. Борисенко М.Г. Наши пальчики играют. – Екатеринбург: Паритет, 2005. – 204 с.
5. Щербакова Т.Н. Игры с пальчиками. Изд.: «Карапуз» 1997.

УДК: 373.103.71

## ИНТЕГРАЦИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

**Преподаватель М.Г. Чепига**

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Chipiga2222@mail.ru*

**Аннотация.** В данной работе рассматривается интегрированный урок как процесс оптимизации обучения физической культуре и другим предметам школьной программы, способный вызвать у детей интерес к учебе, получению разносторонней информации об окружающем мире и желание физически развиваться.

**Ключевые слова:** интегрированный урок, физическая культура, ученик, учитель.

На уроках физической культуры ученики чувствуют себя как рыба в воде: они играют, шумят, много двигаются, а также еще и учатся. Современный учитель физической культуры должен уметь формировать у школьника не только физические качества, но и творческие способности. Выполнения данной цели учитель может достичь с помощью интегрированного урока. Современных детей очень трудно чем-то заинтересовать, а интегрированный урок имеет инновационный подход в обучении, с помощью которого обучающийся получает разностороннюю информацию, расширяет свой кругозор и всесторонне развивает свою личность.

Интегрированный урок – это тип урока, объединяющий в себе обучение по нескольким дисциплинам. Он может помочь сформировать у детей логику, ценностно-смысловую, нравственно-эстетическую стороны личности [1].

Во время урока ученики развиваются не только умственно, но и физически, они всегда и везде стараются добиться успехов, не боятся браться за решение трудных задач. Интегрированный урок вызывает не только интерес к другим предметам, но и повышает интерес к уроку физической культуры у учеников, не любящих спорт.

Цель интегрированного урока – оптимизация процесса обучения предмета физическая культура и других предметов школьной программы. Урок физкультуры, взаимодействуя с другими предметами, не только закрепляет знания, но и направлен на совместную работу учителей предметников и учеников, как при проведении урока, так и при его подготовке [2].

В учебном процессе интегрированный урок представлен в виде нестандартного урока и внеклассного мероприятия. При подготовке интегрированного урока нужно обдумать связь с другими предметами, в уроке должны быть заинтересованы учителя, у которых возможна интеграция: математика + физкультура; биология + физкультура; ОБЖ + физкультура. Учителя-предметники и учителя физической культуры планируют совместные

занятия так, чтобы практические и теоретические знания учащиеся получали в спортивном зале.

Интегрированный урок зависит от цели занятия и выбора системообразующего компонента: игра-путешествие; эстафета; урок-практикум; урок-соревнование; предметная эстафета, подвижные игры. Также к подготовке урока можно подключать учащихся старших классов и учащихся специальных медицинских групп (СМГ). Учащиеся могут не только подготовить сценарий урока, инвентарь, карточки-задания, но и выполнять это задание, не отрываясь от учебного процесса и не отклоняясь от тем, предусмотренных школьной программой. Данные задания можно выполнить на уроках: трудового обучения, рисования, черчения, музыки [3].

В качестве примера нами предлагается – урок-практикум. Учитель физической культуры дает знания по спортивной дисциплине «гимнастика», ученик выступает с самостоятельно подготовленным материалом по технике безопасности, а учитель биологии рассказывает учащимся об особенностях работы мышц, связок, скелета при занятиях гимнастикой. Таким образом учащиеся усваивают значение гимнастических упражнений для развития организма человека, понимают, какие физические качества развивают занятия гимнастикой. При этом происходит гармоничное усвоение двух смежных предметов [4, 5].

Таким образом, организация уроков на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности школьников с использованием специального оборудования, инвентаря и создания игровой мотивации позволяет повысить эффективность образовательного процесса в школе, положительно повлиять на двигательную подготовленность и развитие познавательной сферы школьника. Воспитать у учащихся основные качества: уважение, взаимопомощь, чувство коллективизма.

#### **Литература:**

1. Зотова Ф.Р. Сравнительный анализ мотивации учебной деятельности учащихся инновационных и типовых общеобразовательных школ // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 11. – С. 55-58.

2. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ: концептуальные основы и технологические решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 5-8.

3. Мартынова В.А. Инновационные технологии в подготовки специалистов в области физической культуры // Педагогика и психология: актуальные проблемы исследований на современном этапе: сборник материалов 4-й международной научно-практической конференции. 21 марта 2014 г. – Махачкала: ООО «Апробация», 2014. – С.65-70.

4. Мартынова В.А. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях с учетом ФГОС // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: Новые образовательные технологии: опыт, проблемы, перспективы. – Томск. – Март, 2017.

5. Шубина Н.Г., Шубин М.С. Легкая атлетика в детских дошкольных учреждениях // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – № 1. – С. 222-223.



УДК: 796.332

## РАЗНОСТОРОННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков<sup>1</sup>

Кандидат биологических наук, доцент Р.З. Гакаме<sup>2</sup>

Студент Я.С. Аршинов

<sup>1</sup>Кафедра теории, истории и методики физической культуры

<sup>2</sup>Кафедра теории и методики футбола и регби

Контактная информация для переписки: 350002, г. Краснодар,

ул. Леваневского, 105, каб. 304,

e-mail: futbol.kafedra@yandex.ru

**Аннотация.** В работе представлены материалы экспериментального исследования показателей разносторонности технико-тактических действий у юных футболистов разных этапов многолетней подготовки в условиях тренировочной деятельности.

**Ключевые слова:** юные футболисты, тренировочная деятельность, разносторонность, многолетняя подготовка.

Одно из главных направлений решения проблемы подготовки резерва для профессионального футбола специалисты связывают с поиском новых путей рационализации и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса [1, 3, 5 и др.].

Недосточный объем информации о разносторонности действий футболистов в условиях тренировочной деятельности является одним из лимитирующих факторов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, в том числе и на этапах многолетней спортивной подготовки [2, 4 и др.], что и определило содержание задачи данного этапа исследования.

В результате было установлено, что юным футболистам этапа спортивной специализации в возрасте 12-13 лет характерна повышенная частота использования в условиях тренировочных занятий передач мяча (37,2%), обводки соперника (13,3%), перехватов мяча (12,7%), ведения мяча (11,0%), а также перемещения без мяча (10,5%), составляющих 84,7% всех выполняемых за занятие приемов.

Неодинаковая освоенность этих разных по координационной сложности технико-тактических действий в условиях тренировочного занятия является причиной невысокой разносторонности передач мяча (0,48 балла), обводки соперника (0,48 балла), перехватов мяча (0,40 балла), ведения мяча (0,59 балла), отбора мяча (0,59 балла), ударов по воротам (0,43 балла), разных видов перемещений (0,27 балла).

Юным футболистам этапа совершенствования спортивного мастерства в возрасте 15-16 лет характерна повышенная частота использования в условиях тренировочных занятий таких технико-тактических действий, как передачи

мяча (35,6%), ведение мяча (12,1%), обводка соперника (11,6%), перехваты мяча (10,9%), а также перемещения без мяча (14,7%), составляющих 84,9% всех выполняемых приемов. При этом разносторонность выполнения передач мяча в условиях тренировочного занятия у них составляет 0,53 балла, ведения мяча - 0,43 балла, обводки соперника - 0,56 балла, отбора мяча - 0,39 балла, перехватов мяча - 0,42 балла, ударов по воротам соперника - 0,20 балла, перемещений без мяча - 0,48 балла.

Сравнительный анализ этих показателей позволил установить, что в 53,3% случаев показатели действий с мячом и перемещений в условиях тренировочной деятельности у более старших футболистов превосходят аналогичные величины молодых игроков.

В 57,1% случаев юные футболисты этапа совершенствования спортивного мастерства имеют более высокие показатели разносторонности действий с мячом и без него в условиях тренировочной деятельности.

Анализ особенностей разносторонности тренировочной деятельности юных футболистов разных этапов спортивной подготовки позволяет сформулировать для них приоритетные пути совершенствования содержания учебно-тренировочного процесса.

Совершенствование содержания учебно-тренировочного процесса юных футболистов на этапе спортивной специализации должно предусматривать увеличение объема заданий, включающих выполнение: передач мяча на месте, в движении и в одно касание; ведение мяча по прямой и с изменением направления перемещения; обводку соперника путем обыгрыша при помощи финтов; различных вариантов перехвата мяча; различных вариантов ударов мяча по воротам соперника; перемещений без мяча с целью открывания для его получения, а также с целью отвлечения внимания соперника и создания свободных зон для партнеров по команде.

#### **Литература:**

1. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н.М. Люкшинов, А.С. Солодков, В.В. Белоусов и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 432с.
2. Сучилин А.А. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов: монография / А.А. Сучилин, А.П. Золотарев, М.М. Шестаков. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 101с.
3. Шварц А. Взаимосвязь соревновательной деятельности и тренировочных заданий высококвалифицированных футболистов / А. Шварц // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 1. – С. 14-17.
4. Шестаков М.М. Индивидуализация тренировочной нагрузки в футболе / М.М. Шестаков // Сборник научных трудов, посвященный 25-летию КубГАФК. - Краснодар, 1994. – С.64-66.
5. Шестаков, М.М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных игровых видах спорта / М.М. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 12-16.

УДК: 796.332

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ УТОМЛЕНИЯ

Доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков<sup>1</sup>

Кандидат биологических наук, доцент Р.З. Гакаме<sup>2</sup>

Студент Р.Б. Уджуху<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кафедра теории, истории и методики физической культуры

<sup>2</sup>Кафедра теории и методики футбола и регби

Контактная информация для переписки: 350002, г. Краснодар,

ул. Леваневского, 105, каб. 304,

e-mail: futbol.kafedra@yandex.ru

**Аннотация.** В тезисах представлены результаты экспериментального исследования особенностей изменения показателей оперативного мышления футболистов резерва под воздействием утомления, усиливающегося в процессе соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** футболисты резерва, оперативное мышление, утомление.

Продуктивность процесса мышления очень чувствительна к функциональному состоянию систем организма, которое изменяется под воздействием утомления. Поэтому эффективность процесса тактической подготовки во многом определяется степенью утомления футболиста во время различных частей тренировки из-за изменения быстроты и точности его мышления [1, 2, 4 и др.]. В связи с этим исследование вопроса об эффективности действий футболистов в условиях игры и тренировки под воздействием процессов утомления представляется актуальным [3, 5, 6 и др.].

Решение задачи по выявлению особенностей и динамики показателей оперативного мышления у футболистов резерва под влиянием различных по объему физических нагрузок осуществлялось с помощью теста «Игра в 5». В качестве стандартной нагрузки выступала игра с двумя таймами по 45 минут и 10-минутным перерывом. При этом первый тайм представлял меньшую по объему и величине физическую нагрузку, а игра в целом – большую.

В результате было установлено, что до начала игры оперативное мышление футболистов резерва находится на уровне «выше среднего». При этом с повышением сложности задач происходит статистически достоверное увеличение количества лишних ходов при перемещении фишек из исходного положения в заданное ( $t=2,31-3,68$ ;  $p<0,05-0,001$ ).

Тестирование футболистов после первого тайма игры выявило, что под воздействием процессов утомления оперативное мышление в целом по сумме решения шести задач оценивается как «ниже среднего». При этом количество ошибок при решении всех задач существенно возросло ( $t=2,52$ ;  $p<0,05$ ).

Также установлено, что под воздействием утомления в результате физической нагрузки от игры в первом тайме статистически достоверно

возросло количество перемещений фишек при решении самых сложных задач в 12 и 14 ходов по сравнению с эффективностью их решения до начала матча.

Вместе с тем решение менее сложных задач, предусматривающих 4, 6, 8 и 10 минимальных ходов, у них практически не отличается от показателей, установленных до начала игры ( $t=1,41-1,89$ ;  $p>0,05$ ).

Показатели оперативного мышления футболистов резерва, полученные после второго тайма, указывают на дальнейшее снижение эффективности решения тактических задач на фоне нарастающего утомления.

В частности, к окончанию матча, по сравнению с его началом, статистически достоверно увеличилось общее число ходов на решение всех задач ( $t=2,62$ ;  $p<0,01$ ), а также количество совершаемых при этом ошибок ( $t=3,59$ ;  $p<0,001$ ). Однако по сравнению с окончанием первого тайма эти изменения не столь существенны как по показателю общего количества ходов ( $t=0,91$ ;  $p>0,05$ ), так и по числу совершенных ошибок ( $t=1,23$ ;  $p>0,05$ ).

Также выявлено, что под воздействием физической нагрузки от игры в целом у футболистов резерва статистически достоверно увеличилось число перемещений фишек при решении задач не только повышенной сложности в 12 и 14 ходов, но и средней – в 8 и 10 ходов. К окончанию игры степень утомления от физической нагрузки всего матча не повлияла только на эффективность оперативного мышления при решении простых тактических задач в 4 и 6 ходов ( $t=1,65-1,82$ ;  $p>0,05$ ).

**Выводы:**

1. Под воздействием утомления после 45 минут игры у футболистов резерва снижается эффективность оперативного мышления при решении сложных тактических задач, тогда как быстрота и точность решения более простых задач остается на прежнем уровне.

2. Под воздействием утомления к окончанию матча у футболистов 17-18 лет ухудшается эффективность оперативного мышления при решении тактических задач повышенной и средней сложности, тогда как быстрота и точность решения простых задач остается на прежнем уровне.

**Литература:**

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
3. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
4. Титовец С.В. Динамика психофизической подготовленности футболистов высокой квалификации в годичном цикле тренировки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Титовец. – СПб., 2005. – 24 с.
5. Шестаков М.М. Футбол: система нормативных шкал для оценки индивидуальных и общекорпоративных показателей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / М.М. Шестаков // Учебно-методическое пособие для студентов институтов физической культуры. – Краснодар, 1994. – 36 с.
6. Шестаков М.М. Футбол: структура и критерии эффективности индивидуальной соревновательной деятельности игроков различных амплуа: учебно-методическое пособие / М.М. Шестаков. – Краснодар, 1994. – 28 с.

УДК: 796.332

## ИЗМЕНЕНИЕ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ПОМЕХ

Доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков<sup>1</sup>  
Старший преподаватель, кандидат педагогических наук

М.Р. Григорьян<sup>2</sup>

Студент Б.Б. Унажуков<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории, истории и методики физической культуры*

<sup>2</sup>*Кафедра теории и методики футбола и регби*

*Контактная информация для переписки: 350002, г. Краснодар, ул. Леваневского, 105,  
каб. 304, e-mail: futbol.kafedra@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе представлены материалы экспериментального исследования динамики показателей целевой точности ударов по воротам ногой у юных футболистов 13-15 лет при воздействии внешних помех разной степени сложности.

**Ключевые слова:** юные футболисты, целевая точность, удары по воротам, помехоустойчивость.

Деятельность футболистов в процессе тренировки и игр характеризуется воздействием множества объективных и субъективных факторов, которые оказывают не только положительное, но и отрицательное влияние на психическое состояние, характер поведения, эффективность и результативность индивидуальных, групповых и командных действий спортсменов, что не в последнюю очередь зависит от их индивидуальных, в том числе и психологических, особенностей [1, 5, 6 и др.].

Рост психических и физических нагрузок в футболе, действия игроков в ситуациях постоянной неопределенности предъявляют высокие требования к их устойчивости против воздействия сбивающих факторов (помех, стресс-факторов) [2, 3, 4 и др.].

Для определения показателей целевой точности ударов по воротам ногой при воздействии сбивающих факторов разной степени сложности было разработано контрольное упражнение с шестью стандартными вариантами условий выполнения, каждый из которых выполнялся пять раз. Регистрировалось количество попаданий мяча по воздуху в заданную левую/правую треть стандартных футбольных ворот.

Вариант № 1 – удар по неподвижному мячу ногой с разбега с линии штрафной площади по воздуху в заранее заданную левую/правую треть стандартных футбольных ворот.

Вариант № 2 – удар по неподвижному мячу ногой с разбега с линии штрафной площади по воздуху в заданную во время движения левую/правую треть стандартных футбольных ворот.

Вариант № 3 – удар по неподвижному мячу ногой с разбега с линии штрафной площади по воздуху в заданную во время движения левую/правую треть стандартных футбольных ворот в условиях движения с 11-метровой

отметки навстречу активному защитнику.

Вариант № 4 – удар по мячу ногой после его ведения до линии штрафной площадки по воздуху в заранее заданную левую/правую треть стандартных футбольных ворот.

Вариант № 5 – удар по мячу ногой после его ведения до линии штрафной площадки по воздуху в заданную во время движения левую/правую треть стандартных футбольных ворот.

Вариант № 6 – удар по мячу ногой после его ведения до линии штрафной площадки по воздуху в заданную во время движения левую/правую треть стандартных футбольных ворот в условиях движения сбоку от активного защитника.

В результате исследования было установлено, что помехоустойчивость действий юных футболистов при выполнении ударов по воротам по неподвижному мячу с линии штрафной площадки ухудшается по мере усложнения условий и степени воздействия внешних сбивающих факторов. Аналогичная закономерность относится и к помехоустойчивости действий юных футболистов при выполнении ударов по воротам до линии штрафной площадки после ведения мяча.

Помехоустойчивость действий юных футболистов при выполнении ударов по воротам снижается под воздействием внешних сбивающих факторов, которые по степени воздействия дифференцируются в следующей возрастающей последовательности: заданная точность попадания; лимит времени реализации заданной точности попадания; заданная точность попадания в условиях ведения мяча; активные помехи противодействия реализации заданной точности попадания в условиях лимита времени; лимит времени реализации заданной точности попадания в условиях ведения мяча; активные помехи противодействия реализации заданной точности попадания в условиях лимита времени во время ведения мяча.

#### **Литература:**

1. Бабушкин Г.Д. Помехоустойчивость и помеховлияние в баскетболе / Г.Д. Бабушкин // *Материалы международной научной конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения»*. – М., 2006. – С. 38-41.

2. Невмянов Н.А. Оценка и совершенствование помехоустойчивости технико-тактических действий юных футболистов / Н.А. Невмянов // *Теория и практика физической культуры*. – 1998. – № 7. – С. 7-9.

3. Романина Е.В. Психологические средства формирования помехоустойчивости волейболистов к негативному влиянию сбивающих факторов / Е.В. Романина, Ю.А. Хорева // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2016. - № 5. – С. 298-301.

4. Ткачева М.С. Самонаправленное внимание спортсмена как условие формирования устойчивости к внутренним факторам помеховлияний / М.С. Ткачева // *Вопросы психологии внимания: межвузовский сборник научных трудов*. – Саратов: Изд-во СГУ, 2002. – С. 69-77.

5. Шестаков М.М. Футбол: система нормативных шкал для оценки индивидуальных и общекомандных показателей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / М.М. Шестаков // *Учебно-методическое пособие для студентов институтов физической культуры*. – Краснодар, 1994. – 36 с.

6. Шестаков М.М. Индивидуализация тренировочной нагрузки в футболе / М.М. Шестаков // *Сборник научных трудов, посвященный 25-летию КубГАФК*. – Краснодар, 1994. – С.64-66.

УДК: 796.42+378.14

**К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ): ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Доцент Н.Г. Шубина**

**Кандидат педагогических наук, доцент М.С. Шубин**

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: n.shubina@mail.ru*

**Аннотация.** В работе раскрываются особенности организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): легкая атлетика» в вузе. Включение в программу учебной дисциплины упражнений, способствующих подготовке к испытаниям ВФСК ГТО, может дать дополнительный импульс активизации студентов вузов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** образовательный стандарт, компетенции, ВФСК ГТО, внедрение комплекса в учебный процесс, уровень подготовленности студентов.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» в образовательном учреждении высшего образования является обязательной для всех направлений подготовки специалистов квалификации «бакалавр», задачей которой является оптимизация уровня физической подготовленности студентов. Воспитательные и образовательные возможности физического воспитания в условиях вуза могут быть реализованы только при условии гарантии укрепления здоровья студентов [2].

В соответствии с ФГОС по каждому из направлений подготовки студент должен получить в процессе обучения определенные знания, умения и навыки: знать основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни; владеть умениями и навыками, способствующими укреплению и сохранению здоровья; приобрести опыт применения средств физической культуры и спорта в дальнейшей профессиональной деятельности.

Содержание программного материала по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» регламентируется рабочей программой дисциплины, разработанной с учетом сформированности универсальных компетенций, выраженных в способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Содержание учебной программы должно отражать общеобразовательную направленность, наличие практических занятий и итоговую аттестацию, что предусматривает регламентацию объема и интенсивности физических нагрузок, направленность физических упражнений и чередование форм организации учебных занятий.

В настоящее время в процессе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): легкая атлетика»

учебной программой предусмотрено изучение и совершенствование техники различных дисциплин легкой атлетики: бега на короткие и длинные дистанции, эстафетного бега, вертикальных и горизонтальных прыжков, метания мяча, гранаты.

Однако такой подход к организации учебных занятий не в полной мере способствует освоению студентами различных оздоровительных систем и созданию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Решение этой проблемы мы видим в изменении учебной программы и включении в ее содержание подготовку студентов по нормативам испытаний Комплекса «Готов к труду и обороне».

Введенный в действие в 2014 году ВФСК «Готов к труду и обороне», задачей которого является вовлечение всех слоев населения в регулярные занятия физической культурой и спортом, требует от населения выполнения для каждой из 11-ти возрастных групп испытаний, определяющих уровень физической подготовленности в скоростно-силовых качествах, силе, выносливости, гибкости [1]. Значительное место в списке испытаний занимают легкоатлетические нормативы.

В соответствии с учебным планом на освоение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): легкая атлетика» отведено 66 часов практических занятий. При создании новой программы мы предлагаем сделать основной акцент на подготовку студентов к сдаче испытаний ВФСК ГТО в беге на 100 метров; прыжке в длину с места и с разбега; в беге на 2 и 3 км; метании спортивного снаряда; кроссовой подготовке.

Распределение учебного материала следует организовать по системе, применяемой в спортивной тренировке, по блокам:

1) втягивающий (8 час.), в котором выполняется обучение основным техническим действиям испытаний комплекса: высокого и низкого старта, прыжка в длину с места и разбега, метания гранаты;

2) функциональный (18 час.), в котором осуществляется развитие аэробной выносливости посредством упражнений в беге на средние дистанции и кроссовой подготовки;

3) скоростно-силовой (18 час.), в котором осуществляется физическая подготовка в прыжках, метании и преодолении препятствий кросса;

4) скоростной (18 час.), с преимущественным применением упражнений скоростной направленности в беге и прыжке в длину;

5) соревновательный (4 час.), направленный на выполнение испытаний ВФСК ГТО в условиях соревнований.

#### **Литература:**

1. Аршинник С.П. К вопросу о разработке структуры и содержания урока физической культуры, направленного на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, В.И. Тхорев, Н.Г. Шубина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Том 12. – 2017. – № 2. – С. 73 - 81.



УДК: 796.034-053.6

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Доцент Н.Г. Шубина

Кандидат педагогических наук, доцент М.С. Шубин

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: n.shubina@mail.ru*

**Аннотация.** В работе раскрываются некоторые несоответствия требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в учреждениях дополнительного образования, осуществляющих спортивную подготовку детей и подростков, что отражается на качественной подготовке юных спортсменов.

**Ключевые слова:** стандарт, программа, ДЮСШ, этапы подготовки.

В настоящее время Примерная программа для ДЮСШ раскрывает основные задачи на этапах годового цикла тренировки, особенности построения тренировочного процесса на различных этапах; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие по их значимости в спортивных соревнованиях.

Однако в последние несколько лет Министерством спорта и Министерством образования и науки Российской Федерации утвержден ряд нормативных документов, имеющих разногласия с существующими Примерными программами для системы дополнительного образования: ДЮСШ, СДЮШОР. В настоящее время основным документом для планирования работы в области подготовки спортсменов в легкой атлетике является Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220), а также изменения и дополнения в данный документ, внесенные в 2015, 2016 и 2017 годах, в соответствии с которым должны быть внесены изменения в Программы спортивных школ [1].

Целью нашего исследования являлось определение основных направлений работы детской спортивной школы по виду спорта «легкая атлетика» в рамках современных нормативных документов в области физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

1. Определить несоответствие действующих Примерных программ ДЮСШ направлениям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

2. Разработать предложения для составления рабочих программ ДЮСШ по виду спорта «легкая атлетика».

В процессе исследования установлено, что в большинстве ДЮСШ спортивная подготовка осуществляется по тренировочным программам, разрабатываемым и утверждаемым спортивной школой в соответствии с

федеральными стандартами спортивной подготовки, предложенными еще в 90-х годах прошлого столетия. Это связано, на наш взгляд, в первую очередь с тем, что до сих пор в легкой атлетике не подготовлены и не утверждены Примерные тренировочные программы по дисциплинам легкой атлетики. Спортивные школы работают по старинке, без учета современной направленности развития физической культуры и спорта, и планирующие документы во многом не соответствуют Стандарту спортивной подготовки по легкой атлетике.

Мы считаем, что учреждениям спортивной направленности следует разрабатывать тренировочные программы в соответствии с требованиями, изложенными в современных основных законодательных документах в области физической культуры и спорта, и они должны содержать следующие требования:

- основными формами тренировочного процесса являются индивидуальные и групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, организация работы по индивидуальным планам, тестирование, восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях и тренировочных сборах, судейская и инструкторская практика;

- порядок и условия зачисления на определенный этап спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп подготовки и объем тренировочной нагрузки определяется локальными актами ДЮСШ;

- перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в другую группу подготовки или на следующий этап подготовки производится приказом директора ДЮСШ строго на основании выполненного объема спортивной подготовки, подтверждения или превышения контрольных нормативов, спортивного результата в основном соревновательном упражнении, и решения тренерского совета спортивной школы;

- лица, не выполнившие требования, имеют возможность продолжить тренировочные занятия на том же этапе спортивной подготовки, но на условиях договора;

- ДЮСШ несет ответственность за сохранность жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение с учетом правил, установленных законодательством Российской Федерации в области здравоохранения.

В названиях этапов следует строго придерживаться формулировки в соответствии со стандартом спортивной подготовки; продолжительность этапа начальной подготовки увеличена с 2-х до 3-х лет; сокращен минимальный возраст для зачисления в группы для занятий легкой атлетикой с 10 до 9 лет; количество основных соревнований на тренировочном этапе не должно превышать 4 в год (даже на пятом году тренировок); нормативы в контрольных упражнениях, предлагаемые Примерной программой, не могут быть выше утвержденных государственным стандартом.

#### **Литература:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Спорт, 2015. – 34 с.

УДК:796.853.23

## АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Кандидат педагогических наук Л.А. Якимова<sup>1</sup>

Преподаватель Л.Ю. Болеева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории, истории и методики физической культуры*

<sup>2</sup>*Гуманитарный колледж*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: Lusija.ya@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы изучения научно-методических подходов к совершенствованию уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста, занимающихся дзюдо. Проведен анализ методик развития физических качеств в дзюдо и определена наиболее оптимальная.

**Ключевые слова:** дзюдо, спортсмены, средний школьный возраст. физические качества, метод, методика, круговая тренировка.

В современном обществе занятия дзюдо являются средством достижения максимальных результатов, способствуют комплексному развитию организма, удовлетворению человеческих потребностей, изменению своих социальных возможностей. Результативность тренировочного процесса в дзюдо во многом обусловлена уровнем физической подготовленности занимающихся (Ерегина С. В., 2007; Шулика А.Ю., Коблев А.К., Невзоров Ю.М., Схалыхо Ю.М., 2006).

**Целью** работы стало изучение методик развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, занимающихся дзюдо. Были обозначены **задачи исследования:** изучить теоретико-практические аспекты развития физических качеств у спортсменов; проанализировать особенности физического развития детей среднего школьного возраста; определить наиболее эффективную методику развития физических качеств на занятиях по дзюдо у детей среднего школьного возраста. В исследованиях принимали участие 25 дзюдоистов 12-13 лет первого года обучения тренировочного этапа, 12 тренеров-преподавателей и профессиональных спортсменов Центра боевых искусств «Генерал», г. Краснодар. Рассматривая в литературе сенситивные периоды развития физических качеств, характерные для подростков выяснилось, что здесь наибольший прирост дают собственно-силовые способности, быстрота реакции, скорость одиночного движения, координационные способности, специальная выносливость [1, 3, 5]. Эти способности особенно влияют на технический результат двигательных действий в дзюдо. Анализируя существующие способы развития физических качеств в дзюдо, были выявлены следующие методики: применение повторного переменного, интервального, игрового и соревновательного методов; использование метода «круговой» тренировки; методические приемы смешанного типа [1, 2, 3, 4, 5]. Наиболее подходящую методику для среднего школьного возраста мы определяли используя многолетний педагогический

опыт тренеров-преподавателей и квалифицированных спортсменов. В результате опроса большинство (респондентов 55,8%) отметили, что в микроцикле занятий с дзюдоистами 12-13 лет должна преобладать специальная физическая подготовка с равным количеством времени на развитие силы, специальной выносливости, быстроты реакции, координации и гибкости. В качестве благоприятной и оптимальной методики развития физических качеств у дзюдоистов 12-13 лет большее количество респондентов (63,8 %) выделили методику «кругового метода», даже при сложности применения в данном случае индивидуального подхода. Согласованность суждений по коэффициенту конкордации (0,8) свидетельствует о высокой согласованности мнений тренеров и спортсменов-дзюдоистов. Для проверки этого на практике нами на основе специальной литературы был разработан комплекс физических упражнений, учитывающий правила круговой тренировки [1, 3, 5, 6] и проведенный со спортсменами-дзюдоистами 12-13 лет в течение трех месяцев два раза в неделю в основной части занятия. Также проводился контроль уровня физической подготовленности спортсменов до и после «круговой» тренировки (рисунок 1).

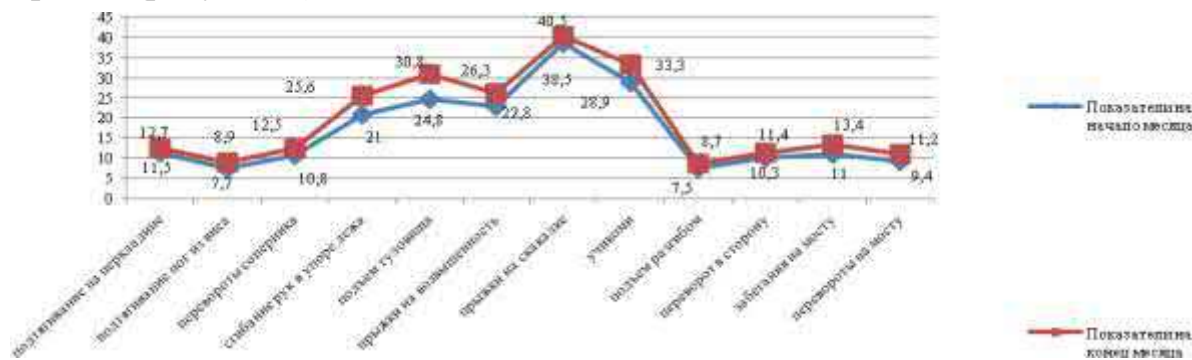


Рисунок 1 – Динамика показателей физической подготовленности дзюдоистов на начало и конец исследования

Результаты тестирования подтверждают эффективность методики «круговой тренировки» для комплексного и достаточно быстрого развития физических качеств у дзюдоистов среднего школьного возраста.

#### Литература:

1. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Казань, изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.
2. Галкина И.В. Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 12-15 лет: <https://www.scienceforum.ru/2015/1151/14484>.
3. Ерегина С. В., Тарасенко К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер. – 2007. – № 2.
4. Официальный сайт федерации дзюдо России: [http://www.judo.ru/events/event\\_3920/](http://www.judo.ru/events/event_3920/)
5. Приказ Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо».
6. Шулика А.Ю. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схалыхо. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 798 с.

УДК: 796.035-056.2

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛНОЦЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТА У ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Старший преподаватель А.А. Ясюк

Преподаватель И.А. Синковец

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: yasyukalesya@mail.ru*

**Аннотация.** В исследовании представлены данные, благодаря которым мы смогли создать представление о развитии, заслугах и достижениях в области специального олимпийского движения, рассмотреть и проанализировать мнения многих специалистов в данном вопросе, с последующей пропагандой и популяризацией в специальном олимпийском движении такого вида спорта, как легкая атлетика.

**Ключевые слова:** специальное олимпийское движение, лица с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), спорт ЛИН, адаптивная физическая культура.

В процессе анализа и обобщения специальной литературы мы определили, что многие стороны специального олимпийского движения полностью не изучены и не разработаны.

В настоящее время в Российской Федерации необходимы обобщенные работы различных ведомств, в результате взаимодействия которых появится возможность увеличить количество секций адаптивного спорта ЛИН, а, следовательно, и количества людей, занимающихся в этих учреждениях. Причем изменения должны коснуться не только сферы физической культуры и спорта, но также других направлений, например, таких как здравоохранение, образование, социальной защиты и многих других.

Развитие и систематизация учреждений и организаций, в которых должны быть созданы специальные и необходимые условия для проведения занятий спортом ЛИН, при этом учитывая спортивный этап подготовки, а также и физическую подготовленность занимающихся [1, 2].

Для эффективной и постоянной деятельности отделения адаптивного спорта ЛИН есть необходимость в разработке, утверждении и внедрении в практические занятия программ спортивной подготовки, отвечающих требованиям специальных федеральных стандартов спортивной подготовки, предъявляемым для лиц, с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для лиц страдающих интеллектуальными нарушениями, а также дополнительные образовательные программы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для образовательных учреждений дополнительного образования детей [3, 5].

Распространение в регионах России адаптивного спорт ЛИН позволит сделать это направление массовым и необходимым для лиц, страдающих этим

недугом. Что в свою очередь позволит людям, страдающим интеллектуальными нарушениями, социально укрепиться и психологически комфортно себя чувствовать в обществе [6].

Для развития и становления спорта ЛИН, а в частности популяризации такого вида спорта, как легкая атлетика, необходима активизация спортивных федераций адаптивного спорта ЛИН по регионам: расширение связей с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, в ДЮСШ, СДЮШОР открытие отделения адаптивного спорта ЛИН, региональных ЦСП, детских садах специального направления, коррекционных школах VIII вида, в спортивных клубах, физкультурно-оздоровительных центрах, других организациях и учреждениях образования, социальной защиты, здравоохранения. Для корректной работы этих учреждений и направлений необходима разработка и внедрение соответствующих единых программ. Также для большей популяризации и пропаганды спорта ЛИН легкой атлетики необходимо проведение спортивно-массовых и зрелищных мероприятий для ЛИН различных возрастных групп; активная работа с организациями, спонсорами, СМИ, которые могут помочь в организации секции и работе данного направления. Для качественного проведения спортивных занятий с лицами, страдающими интеллектуальными нарушениями, необходимы квалифицированные специалисты в данной области [4].

Изучив специальную литературу, обобщив и проанализировав данные, мы можем сделать выводы, что для пропаганды и популяризации специального олимпийского движения, а в частности входящего в это движение вида спорта – легкая атлетика, который является доступным и лежащим в основе подготовки многих других видов спорта для лиц с ограниченными возможностями.

#### **Литература:**

1. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А. В. Адаптивный спорт. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. – ООО «Издательский дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011. – С. 517-539.
3. Евсеев С.П. Образовательное пространство адаптивной физической культуры и возможности его интеграции с направлениями и специальностями высшей и средней школы// Адаптивная физическая культура. – 2001. – №1-2. – С. 4-5.
4. Легкая атлетика. Правила и положения по классификации / перевод с англ. Н.А. Сладковой. – М.: Паралимпийский комитет России, 2014. – 144с.
5. Мутко В.Л. Специальное Олимпийское движение в Санкт-Петербурге и перспективы его развития// Адаптивная физическая культура. – 2000. – №3-4. – С. 2-5.
6. Шубина Н.Г. Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика: учебное пособие / Н.Г.Шубина, М.С. Шубин, А.А. Ясюк. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2016. – 151с.

УДК: 796.012.62

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТАВА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент В.Б. Парамзин<sup>1</sup>

Преподаватель О.С. Васильченко<sup>1</sup>

Кандидат биологических наук, преподаватель С.В. Разновская<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Кафедра безопасности жизнедеятельности и здоровьесберегающих технологий института физкультуры, спорта и туризма*

*Петрозаводский государственный университет*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются основные направления подбора специально-подготовительных, подводящих, имитационных упражнений и требования к ним.

**Ключевые слова:** юный спортсмен, начальная подготовка, специальные упражнения, подбор, требования.

На этапе начальной спортивной подготовки одной из основных педагогических проблем является поиск, отбор и применение адекватных средств технической, специальной физической и других видов подготовки, особенно в циклических видах спорта [1].

В проведенных ранее исследованиях мы попытались обосновать основные направления и требования, по которым целесообразно проводить подбор наиболее эффективных подготовительных и специальных упражнений для оптимального формирования основы и деталей техники.

В соответствии с теорией физического воспитания, в начале занятий по общепринятым методикам необходимо определить степень функциональной и координационной готовности обучаемых [5].

Далее происходит ознакомление и первоначальное разучивание основ техники упражнения основного вида. Следует определить трудные для освоения двигательные действия и выявить причины, которые не позволяют освоить технику движения. Причины могут скрываться как в методике обучения, так и в индивидуальных особенностях обучаемых [4].

Собственный педагогический опыт и анализ данных научной и научно-методической литературы позволяют рекомендовать основные направления, в соответствии с которыми следует осуществлять поиск и отбор специальных упражнений для осуществления различных видов подготовки обучаемых.

Первое направление – специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие функциональных систем, специальных физических и воспитание волевых качеств; второе – специально-подводящие упражнения, способствующие освоению техники изучаемых движений; третье –

имитационные упражнения для развития вестибулярного аппарата и формирования необходимой структуры движений [2].

Поиск и отбор подготовительных и специальных упражнений необходимо осуществлять таким образом, чтобы они отвечали следующим требованиям: упражнения должны быть просты и доступны для выполнения обучаемыми; должны сохранять часть, отдельные элементы или всю структуру упражнения основного вида; необходимо учитывать закономерности взаимодействия различных физических качеств, положительного или отрицательного «переносов» двигательных умений и навыков; соответствовать пространственным, временным, пространственно-временным и динамическим характеристикам техники упражнения основного вида [3].

Применять подготовительные и специальные упражнения следует с соблюдением следующих требований: нагрузка при выполнении специально-подготовительных упражнений должна расти постепенно; подводящие и имитационные упражнения, приемы и действия должны быть направлены на совершенствование техники и выполняться на месте, в движении, беге и прыжках; должно оказываться оптимальное воздействие на функции организма и способности занимающихся [6].

Отдельной строкой следует отметить, что относительно устойчивые проявления индивидуальных особенностей выполнения физических упражнений принято называть «стилем», а подбор и применение упражнений непременно обязаны отвечать требованию о том, что специальные упражнения должны усиливать индивидуальные особенности обучаемых, влияющие на эффективность выполнения упражнений основного вида, создавая свой стиль.

#### **Литература:**

1. Васильченко О.С. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке со студентами в условиях среднегорья/О.С. Васильченко// Материалы Всероссийской научно-практической конференции УГУФК. – Челябинск, 2017. – С. 41-43.
2. Парамзин В.Б. Характеристика основных средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения/ В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков //Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 249-250.
3. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летних специальностей/ В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская//Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 8-13.
4. Яцык В.З. Оперативный контроль на занятиях по лыжероллерной подготовке / В. З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков//Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ (18-22 мая 2015 г., г. Краснодара). – Краснодар: КГУФКСИТ, 2015. – С. 222-223.
5. Яцык В.З. Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье/ В.З. Яцык, И.И. Горбиков, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №2 – С.7-12.
6. Яцык В.З. Построение подготовительной части учебно-тренировочного занятия по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения/ В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков //Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 284.



УДК: 796.952

## ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОБСЛЕИСТОВ В ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Кандидат педагогических наук, доцент **В.З. Яцык**

Преподаватель **О.С. Васильченко**

Магистрант **В.А. Головинов**

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и  
спортивного туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривается структура подготовки бобслеистов высокой квалификации к зимним Олимпийским играм-2018, включающая участие в соревнованиях и основные средства подготовки, а также условия, соблюдение которых должно обеспечить эффективное выступление на Играх.

**Ключевые слова:** бобслеисты, этап, подготовка, планирование, средства, техника, инвентарь.

Анализ отрывочной информации, полученный из материалов периодической печати, сайта Федерации Бобслея России, а также других информационных источников, позволил прийти к заключению: централизованная подготовка бобслеистов высокой квалификации будет осуществляться на основе общетеоретических положений и принципов спортивной подготовки [1, 2, 3, 5].

Планируемые показатели тренировочных нагрузок и подготовка высококвалифицированных спортсменов в бобслее в олимпийском цикле предусматривали несколько обязательных этапов.

Для пилотов со стажем: выступления в международных соревнованиях (Кубки мира, Европы, Америки, первенства мира), в течение последних 2-х сезонов разрабатываются индивидуальные задания для развития отстающих звеньев в физической, технической и психологической подготовке, не снижая при этом достигнутых объемов тренировочных нагрузок;

Для пилотов, не имеющих опыта выступления в международных соревнованиях на трассах с различным профилем, предусматриваются три последовательных этапа подготовки:

- увеличение количества спусков на трассе в г.Сочи со всевозможными вариантами изменения траектории прохождения трассы по данной установке тренеров для развития реактивного мышления;

- регулярное посещение «школы пилотов» (плановое мероприятие FIBT);

- выступления на этапах Кубка Европы и Америки, а также планомерное повышение объемов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичных циклов для развития скоростно-силовых качеств.

Для разгоняющих, достигших уровня существующих модельных характеристик [4], предполагается относительная стабилизация объема

тренировочных нагрузок и переход к более высоким показателям посредством подключения новых методик в тренировочном процессе.

Для разгоняющих, не дотягивающих до модельных показателей, планомерно увеличивается объем тренировочных нагрузок в годичных циклах, выход на уровень модельных характеристик;

Для всех спортсменов – регулярное подключение стартовой эстакады в тренировочном процессе на протяжении всего подготовительного периода.

Перспектива выхода команды на уровень показателей сильнейших спортсменов мира будет обеспечиваться при обязательном выполнении следующих условий: создание новой материально-технической базы (реконструкция трассы в Парамонове и в г. Сочи на базе «Юг спорт», строительство стартовой ледовой эстакады на ЦСС «Санки» с учетом профиля олимпийской трассы в Пхенчхане); обеспечение членов сборной команды современной спортивной техникой и инвентарем (бобслейные сани 2-ка и 4-ка, полозья, инструменты и приспособления для работы с санями и полозьями, экипировка); повышение материального благосостояния спортсменов; увеличение количества дней централизованной подготовки в годичных циклах, увеличение числа тренировочных спусков на международных трассах; приобретение спортсменами необходимого опыта участия в международных соревнованиях; постоянное изучение пилотами профиля и индивидуальных особенностей всех трасс мира (по видео и киноматериалам, и из других источников информации); совершенствование техники разгона бобслейных саней на рельсовой и ледовой эстакадах; доведения до автоматизма посадки экипажа после разгона саней и работа его на протяжении всей трассы; постоянного подключения средств восстановления (витаминизация, баня, массаж и т.п.) [7]; использование всех видов медицинского контроля.

Самое главное условие – квалифицированный тренерский состав [6].

#### **Литература:**

1. Климов Ю.М. Построение годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации / Ю.М. Климов, В.З.Яцык, Ю.М. Портнов, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С. 24-26.

2. Лыжная подготовка: Учебное пособие / А.М.Рыльцов, В.В.Игнатенков, И.И.Горбиков, Д.С.Сидоренко; под общей редакцией В.З.Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2011. – 194 с.

3. Лыжная подготовка: лыжероллерный спорт: учебное пособие / В.З. Яцык, А.М. Рыльцов, И.И. Горбиков; под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 83 с.

4. Яцык В.З. Соревновательные модели гандболистов высокого класса / В.З.Яцык, Ю.М. Портнов, В.И. Тхорев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 11-13.

5. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 24 с.

6. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З.Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С.6-12.

7. Яцык В.З. Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье / В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С.Васильченко, В.Б. Парамзин // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2016. – № 2. – С. 7-13.

УДК: 796.323.2

## ОРГАНИЗАЦИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ РАЦИОНАЛЬНОГО СООТНОШЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ И БЕЗ МЯЧА

Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык<sup>1</sup>  
Кандидат педагогических наук, доцент В.Б. Парамзин<sup>1</sup>  
Аспирант А.Н. Богдановский<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, ИФКСТ, г. Санкт-Петербург*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе раскрываются проблемы организации скоростно-силовой подготовки у юношей, имеющих начальные навыки владения мячом. Рассматривается возможность организации тренировки с рациональным соотношением упражнений с мячом и без мяча.

**Ключевые слова:** физическое состояние, скоростно-силовая подготовка, баскетболисты.

Подготовка резерва для любой профессиональной команды является основой для ее прогрессирования в дальнейшем [3]. Команда является успешной, если игроки команды техничны, физическое состояние позволяет выполнять необходимую тренировочную и соревновательную нагрузку [3, 5], подбор игроков по амплуа соответствует разнообразным тактическим схемам [6].

Физическая подготовленность игрока является основой в подготовке любого спортсмена, а для баскетболиста в общей физической подготовленности силовые и скоростные показатели имеют специальную направленность. Низкий уровень физической подготовленности, несмотря на высокий уровень технической оснащенности и тактической подготовленности, отрицательно сказывается на качестве игры [6, 7].

Для реализации технических действий и тактического мастерства игроку необходим достаточный уровень физической подготовленности и в большей степени – проявление мышечной силы и скорости [1, 2, 9].

Вопросы управления специальными качествами, различными проявлениями силы и быстроты у юных баскетболистов в возрасте 14-17 лет нередко решаются с низким качеством. Это свидетельствует о недостаточном уровне профессионализма специалистов, работающих с данной категорией спортсменов [4, 8]. В то же время, этот возраст является наиболее предпочтительным для развития данных качеств. Зарубежные и отечественные специалисты обращают внимание на то, что грамотное использование упражнений, направленных на развитие скоростных и силовых показателей в

тренировках баскетболистов 14-17 лет, в дальнейшем увеличивает рост результатов и уменьшает возможность получения травм [4].

Уровень силовых и скоростных качеств юных спортсменов и дальнейшее их развитие имеет ряд своих особенностей, которые в специальной литературе и научных исследованиях не освещены в достаточной степени или рассматриваются в соответствии с общим характером развития юношеского и взрослого организма. Если развитие физических качеств осуществляется по общим принципам и методам тренировки с учетом возрастных особенностей, то в системе развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов в подборе средств существует два подхода. В первом подходе для развития быстроты и силы используются упражнения с мячом, а во втором варианте с мячом выполняется только часть упражнений. По нашему мнению, второй вариант является предпочтительным из-за того, что основное внимание игрок сосредотачивает на мяче, а не на быстроте совершенствования маневренности и скорости.

Нам не удалось найти современные работы, раскрывающие сущность, особенности и технологию управления скоростно-силовой подготовкой баскетболистов 14-17 лет с учетом рационального соотношения упражнений с мячом и без мяча, что и будет предметом дальнейших исследований.

#### **Литература:**

1. Болотин А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.
2. Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 23-27.
3. Климов Ю.М. Построение годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации /Ю.М.Климов, В.З.Яцык, Ю.М.Портнов, Б.Н.Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С. 24-26.
4. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных / В.Б. Парамзин// Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.
5. Парамзин В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника/ В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова// Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – № 1. – С. 196-197.
6. Яцык, В.З. Соревновательные модели гандболистов высокого класса /В.З.Яцык, Ю.М.Портнов, В.И.Тхорев // Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 3. – С.11-13.
7. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 24 с.
8. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» /В.З.Яцык //Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С.6-12.
9. Bolotin A.E. Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2015. – 15(3), pp.417-425.

УДК: 796.922

## СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СПЕЦИФИКИ

Кандидат педагогических наук, доцент **В.З. Яцык**

Преподаватель **О.С. Васильченко**

Магистрант **Т.А. Карганова**

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и  
спортивного туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются содержание и основные параметры тренировки, обеспечивающей развитие скоростной силы в приближенных к соревновательной деятельности условиях.

**Ключевые слова:** лыжник-гонщик, сила, скорость, тренировка, мышечные волокна, лактат.

Тренировка специальных силовых качеств направлена на развитие работоспособности мышечных групп, обеспечивающих достижение ожидаемой соревновательной скорости в отдельном цикле [3, 4].

Такая тренировка включает не только выраженные в ньютонах через потенциал силы мышечные силы, но и волевое невральное управление мышечной деятельностью, обеспечивающей движения в определенном временном отрезке со скоростью, соответствующей специфике данного вида спорта [5, 6].

Основные характеристики силовой тренировки представлены в таблице.

Таблица - Содержание силовой тренировки в условиях, близких к соревновательным, для развития скоростной силы

|                        |   |
|------------------------|---|
| Средства тренировки    | Бег на лыжах и лыжероллерах по пересеченной местности   |
| Методы тренировки      | Длительная непрерывная тренировка, осознанное мощное отталкивание, равнина и подъем   |
| Длительность нагрузки: | От 30 до 60 мин., 15-20 км  |
| Интенсивность          | Скорость 95-98 %, особенно на подъемах скорость должна быть не ниже 90 % достигнутой на этих отрезках соревновательной скорости   |
| Измеряемые параметры   | Время пробега кругов, скорость, длина и частота шагов на отдельных стандартных отрезках дистанции   |
| Управление             | При повышенной работоспособности – повышение скорости и длины шагов, при недостаточной работоспособности – сохранение заданной скорости и длины шагов и сокращение протяженности отрезков |

В ходе силовой тренировки, приближенной к условиям соревнования, спортсмен должен научиться таким образом направлять возникающую в результате мышечных сокращений двигательную энергию, чтобы в каждом отдельном цикле реализовывалась большая часть мышечных усилий [6, 7].

Для этого необходимы упражнения, которые в пространственном и временном отношении в значительной степени приближаются к структуре движения в лыжном беге. Это легче всего осуществить с помощью специальных тренировочных средств [1, 2].

При этом предполагается, что в силовой тренировке будет достигнут более высокий, в сравнении с соревновательным, уровень мощности. Это создаст ускорение, влекущее более протяженный путь цикла, что позволяет при относительно одинаковой частоте движения достигать более высокой скорости.

Высокая мощность работы достигается за счет роста числа одновременно задействованных мышечных волокон, а также доли быстро сокращающихся волокон. В результате этого границы аэробного энергоснабжения превышаются и уровень лактата в крови растет. В таких условиях продолжительность работы на силовую выносливость на тренировке должна быть меньше, чем на соревновании [8].

Такая тренировка должна включать нагрузки на отрезках протяженностью до 2,5 км или на фрагментах отрезков длиной 100 — 300 метров на подъемах или равнинных участках с многократными повторениями и, соответственно, длительными нагрузками в фазах стабилизации или компенсации для ускоренного восстановления [9].

#### **Литература:**

1. Васильченко О.С. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке со студентами в условиях среднегорья / О.С. Васильченко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции УГУФК. – Челябинск, 2017. – С. 41-43.

2. Васильченко О.С. Организация и методика проведения практических занятий со студентами по лыжной подготовке // О.С. Васильченко, Д.С. Сидоренко // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2010. – № 1-1. – С. 180-185.

3. Лыжная подготовка: лыжероллерный спорт: учебное пособие / В.З. Яцык, А.М.Рыльцов, И.И.Горбиков; под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2012. – 83 с.

4. Лыжная подготовка: учебное пособие / А.М.Рыльцов, В.В. Игнатенков, И.И. Горбиков; под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2011. – 194 с.

5.Парамзин В.Б. Характеристика основных средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения/ В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 249-250.

6. Яцык В.З. Методика начального обучения студентов в лыжероллерном спорте/ В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С. Васильченко //Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2014. – № 1. – С. 226-227.

7. Яцык В.З. Оперативный контроль на занятиях по лыжероллерной подготовке / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ (18-22 мая 2015 г., г. Краснодара). – Краснодар: КГУФКСиТ, 2015. – С. 222-233.

8. Яцык В.З. Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье // В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С.Васильченко, В.Б. Парамзин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 2. – С. 7-13.

9. Яцык В.З. Построение подготовительной части учебно-тренировочного занятия по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ, 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 284-286.

УДК: 796.952

## НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОБСЛЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ

Кандидат педагогических наук, доцент **В.З. Яцык**

Магистрант **В.А. Головинов**

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и  
спортивного туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривается направленность тренировочного процесса в годичном цикле подготовки бобслеистов высокой квалификации при подготовке к зимним Олимпийским играм-2018.

**Ключевые слова:** бобслеист, макроцикл, подготовка, этап, средства, методы.

Тренировочный процесс в соответствии с общей методической концепцией направлен на последовательное решение задач специальной физической, технической, стартовой, скоростно-силовой и соревновательной подготовки на основе последовательного принципа организации соответствующих нагрузок [1, 5, 6].

Весь годичный макроцикл подготовки разделен на 4 этапа: втягивающий, базовый этап СФП, предсоревновательный и соревновательный [2, 3].

Втягивающий этап – включает в себя в основном специализированные упражнения умеренной интенсивности для подготовки опорно-двигательного аппарата и организма к предстоящей интенсивной работе. Это должно происходить за счет укрепления связок, совершенствования гибкости и подвижности в суставах, эластичности мышц, развития специфической выносливости к повторным взрывным усилиям, активизации дыхательной и сердечно-сосудистой систем [7].

На данном этапе используются в большом объеме преимущественно прыжковые упражнения невысокой интенсивности, специализированные силовые упражнения с умеренным весом отягощения, а также включаются беговые упражнения с большим объемом циклических нагрузок.

На базовом этапе СФП основная задача – целенаправленная интенсификация режима работы мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении стартового разгона бобслейных саней. Это упражнения с отягощением, изометрические упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц, прыжковые упражнения. На этом этапе включаются основные средства подготовки – бобслейный тренажер «тележка» и стартовая эстакада. Также будет использоваться подготовка в условиях среднегорья [7].

В период подготовки предсоревновательного этапа используется метод моделирования соревновательной деятельности, способствующей

формированию специфической функциональной структуры и обеспечивающей высокий уровень специальной работоспособности спортсменов [4].

Основными средствами подготовки на данном этапе являются тренировки на санно-бобслейной трассе, так как конечный результат прямо пропорционален количеству спусков предсоревновательного периода.

В соревновательном периоде, включающем в себя восемь этапов Кубка мира и чемпионат Европы, стоят следующие задачи:

1 - повышение уровня специальной подготовленности и психологической устойчивости в условиях международных стартов;

2 - обкатка новых бобслейных саней, скелетонов.

Главные задачи этого периода – подобрать оптимальные параметры ходовой части бобслейных саней, скелетонов, лучшие полозья для трасс, на которых будут проходить главные старты (чемпионат мира и Олимпийские игры) сезона.

Одним из важнейших факторов эффективной подготовки бобслеистов и скелетонистов высшей квалификации является оптимальная организация системы соревнований.

В Олимпийском цикле 2014-2018 гг. предусматривается участие сборной команды во всех этапах Кубка мира, Чемпионате мира и Европы, а также во всех этапах Кубка Европы, Кубках Америки, для молодых перспективных спортсменов – в первенстве мира.

Абсолютно обязательно проведение сборов с большой интенсивностью тренировочных заездов в октябре и марте каждого сезона вплоть до 2018 года, поскольку за счет этого спортсмены получают столь ценное «время наката» и потому что это дает возможность проводить обучение новых спортсменов, тестировать оборудование. Все это вместе взятое может позволить команде оставаться конкурентоспособной при том, что доступ на другие трассы ограничен.

#### **Литература:**

1. Климов Ю.М. Построение годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации / Ю.М. Климов, В.З. Яцык, Ю.М. Портнов, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С.24-26.

2. Лыжная подготовка: Учебное пособие /А.М. Рыльцов, В.В. Игнатенков, И.И. Горбиков, Д.С. Сидоренко; под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2011. – 194 с.

3. Лыжная подготовка: лыжероллерный спорт: учебное пособие / В.З. Яцык, А.М.Рыльцов, И.И.Горбиков; под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 83 с.

4. Яцык В.З. Соревновательные модели гандболистов высокого класса / В.З.Яцык, Ю.М. Портнов, В.И. Тхорев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С.11-13.

5. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 24 с.

6. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З. Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С.6-12.

7. Яцык В.З. Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье // В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С.Васильченко, В.Б. Парамзин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 2. – С. 7-13.



УДК: 796.922

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ГОНЩИКОВ В ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОМ СПОРТЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык

Преподаватель кафедры О.С. Васильченко

Магистрант А.С. Подгорная

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и  
спортивного туризма*

*Контактная информация для переписки: 3500015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: helgavasilchenko@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривались проблемы развития скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков в лыжероллерном спорте.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые качества; лыжероллерный спорт; лыжник-гонщик; тренировочный процесс.

В настоящий момент в связи с усложнением профилей лыжных трасс, появлением более энергоемких коньковых ходов и постоянно возрастающей конкуренции на международных соревнованиях все большее значение в лыжных гонках приобретает скоростно-силовая подготовка [4]. И если этот компонент не развивать на начальных этапах, то можно, удерживая хороший темп при прохождении дистанции, проиграть на финише.

Поэтому скоростно-силовые качества являются залогом успешного выступления в соревнованиях [3]. Когда технико-тактические действия и общая выносливость спортсменов находятся примерно на одинаковом уровне, выигрывает тот спортсмен, у которого скоростно-силовая подготовленность выше, чем у соперника [8]. Например, если технически хорошо развит верхний плечевой пояс, происходит эффективное отталкивание руками, что позволяет достаточно быстро достичь высокой скорости передвижения, за счет которой спортсмен достигает наилучшего результата на финише [6].

Скоростно-силовая подготовленность лыжника-гонщика в лыжероллерном спорте выражается в мощности усилий, вырабатываемых при отталкивании лыжероллерами и палками, влияющих на изменение скорости спортсмена [1]. Наиболее часто во время проведения учебно-тренировочных занятий в лыжероллерном спорте основное внимание уделяется развитию общей и специальной выносливости, а скоростно-силовые качества практически не развиваются [7].

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, которые проявляются в упражнениях и с максимальной мощностью, осуществляемых с высокой скоростью, но не доходящей до предельной величины [9]. Чаще всего они выражаются в тех двигательных действиях, в которых вместе со значительной силой мышц необходима и быстрота.

Подготовительный период является наиболее благоприятным для развития скоростно-силовых способностей гонщика-лыжника [2]. Наиболее эффективными средствами развития их являются прыжковые упражнения, упражнения с различными отягощениями [5]. Также наиболее часто используется комплексный метод с использованием тренажерных устройств.

Актуальность исследования обусловлена тем, что, по последним данным, стало заметно, что результат на соревнованиях зависит не только от общей выносливости, но и от скоростно-силовых качеств спортсмена. Особенно это наблюдается на финише, когда задействована не только техника и общая выносливость, но и взрывная, отталкивающая сила верхнего плечевого пояса [10]. Именно возраст 13-14 лет является самым благоприятным для развития скоростно-силовых показателей, что обуславливает необходимость оптимизации тренировочного процесса у лыжников-гонщиков в лыжероллерном спорте на тренировочном этапе.

#### **Литература:**

1. Васильченко О.С. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке со студентами в условиях среднегорья/ О.С.Васильченко// Материалы Всероссийской научно-практической конференции УГУФК. – Челябинск, 2017. – С. 41-43.
2. Васильченко О.С. Организация и методика проведения практических занятий со студентами по лыжной подготовке // О.С. Васильченко, Д.С. Сидоренко //Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2010. – № 1-1. – С. 180-185.
3. Лыжная подготовка: лыжероллерный спорт: учебное пособие /Яцык В.З., А.М.Рыльцов, И.И.Горбиков; под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 83 с.
4. Лыжная подготовка: учебное пособие /А.М.Рыльцов, В.В. Игнатенков, И.И.Горбиков, Д.С.Сидоренко; под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2011. – 194 с.
5. Парамзин В.Б.Характеристика основных средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения/ В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков //Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 249-250.
6. Яцык В. З. Оперативный контроль на занятиях по лыжероллерной подготовке/В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков//Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ (18-22 мая 2015 г., г. Краснодара). – Краснодар: КГУФКСИТ, 2015. – С. 222-233.
7. Яцык В.З. Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье/ В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин //Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – г. Краснодар. – 2016. – С.7-13
8. Яцык В.З.О введении в учебные планы Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма дисциплины «Лыжная подготовка» /В.З.Яцык, О.С. Васильченко, А.В. Ёрмин, И.С.Горбачев // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. – 2010. – № 2. – С. 2-4.
9. Яцык В.З. Методика начального обучения студентов в лыжероллерном спорте/ В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С. Васильченко // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2014. – № 1. – С. 226-227.
10. Яцык В.З. Развитие лыжного спорта в Краснодарском крае/ В.З. Яцык, О.С. Васильченко // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2015. – № 2. – С. 220-221.

## СЕКЦИЯ 2. НАУЧНО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РУКОВОДИТЕЛЬ СЕКЦИИ

Доктор исторических наук, профессор Т.А. Самсоненко

УДК: 378:796

### НАУЧНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ДИСКУРС В РАМКАХ ОБУЧЕНИЯ В МАГИСТРАТУРЕ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кандидат филологических наук, доцент **О.Б. Анисимова**

Кандидат филологических наук, доцент **Н.В. Щеглова**

*Кафедра иностранных языков*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: karderina1977@mail.ru*

**Аннотация.** В представленных тезисах рассматриваются особенности научной спортивной статьи как одного из жанров научного спортивного дискурса. Обосновывается целесообразность введения элементов научного спортивного дискурса в процесс обучения иностранному языку в вузах физической культуры на уровне магистратуры.

**Ключевые слова:** научный спортивный дискурс, научная статья, обучение в магистратуре.

Важной составляющей обучения иностранному языку в рамках обучения в магистратуре может стать введение основ научного спортивного дискурса, так как именно дискурс знакомит обучающихся с элементами речевого и неречевого поведения носителей иного языка, иной культуры в различных ситуациях. Это чрезвычайно важно и для овладения языковыми средствами в контексте, т. е. опять же в дискурсе, благодаря которому становится возможным наглядно показать, как используются различные языковые явления в той или иной речевой ситуации.

На наш взгляд, вполне обоснована точка зрения исследователя Л.Г. Ярмолинец о правомерности выделения различных типов спортивных дискурсов, «каждый из которых имеет своих участников общения с присущими им статусно-ролевыми отношениями, ряд типичных ситуаций общения, текстовой материал, вербализующий ситуацию общения в соответствующем жанре» [1, с.136]. Научный спортивный дискурс – видовая разновидность научного дискурса. По нашему мнению, научный спортивный тип дискурса является одним из элементов общей системы и характеризуется профессионально ориентированными, системообразующими признаками, присущими только ему и отличающими его от других типов дискурса. Упомянутые особенности научного спортивного дискурса предполагают

рассмотрение научного стиля как специфического способа общения. Научный стиль – это функциональный стиль языка науки, который используется в различных отраслях знания (гуманитарной, естественной, технической). Внутри научного стиля следует разграничивать стилистические и жанровые подстили. В жанровом отношении научный спортивный дискурс может быть представлен в виде научного доклада, тезисов выступления, статьи, диссертации, резюме, аннотации и т. п. Смысловая структура научного текста, с одной стороны, отображает события определенной профессиональной сферы (в нашем исследовании спортивной), и в этом случае опосредуется связями между отображаемыми явлениями; с другой стороны, в тексте воплощается мыслительно-коммуникативная деятельность автора, а в его структуре отражаются логические взаимосвязи между коммуникативными действиями.

Представляется, что именно научную статью можно рассматривать как наиболее часто встречающийся жанр научного дискурса, реализующий все характеристики данного типа дискурса. Для научной статьи характерны средний объем, клишированная структура и возможность презентоваться в письменной форме. К важным характеристикам научной статьи можно отнести особенности ее структуры с коммуникативно-значимыми отрезками текста, из которых формируется смысловая часть текста целиком. Указанные коммуникативные блоки выполняют функции, подчиненные общей коммуникативной задаче.

На наш взгляд, представление о специфике научного спортивного дискурса становится актуальным при подготовке магистрантов и аспирантов, так как высококвалифицированный специалист в области спорта должен обладать знаниями в различных сферах. Ему необходимо не только знать основные реалии страны изучаемого языка, различия в области фонетики, лексики, грамматики, стилистики родного и иностранного языков, особенности собственного стиля учения; поведенческие модели носителей языка, важнейшие параметры языка конкретной специальности, но и тенденции развития экономики и достижения науки, факты, события в области истории, культуры, политики, социальной жизни, особенности системы образования в области избранной профессии.

#### **Литература:**

1. Ярмолинец Л.Г. Этнокультурная составляющая спортивного научного дискурса // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – Т. 1. – С. 136-138.

УДК: 37.035.6

## «СИНЯЯ БЛУЗА» – СОВЕТСКИЙ ОПЫТ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

Кандидат исторических наук, доцент Ю.Г. Бич

Кандидат социологических наук, доцент Т.А. Михайлова

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: Yulia\_bich@mail.ru*

**Аннотация.** Тезисы рассматривают исторический опыт патриотической работы с молодежью в СССР. Особое внимание уделено деятельности молодежного неформального движения 20-х годов – Синяя блуза.

**Ключевые слова:** живая газета, патриотизм, Добролет, Доброхим, комсомол и пионерия Кубани, Синяя блуза, опыт работы с молодежью.

Исследуя исторический опыт патриотического воспитания [2, 3], рассмотрим молодежное неформальное движение 20-х годов – Синяя блуза, его плюсы и минусы.

В период НЭПа советское правительство искало новые пути развлечения молодежи, дабы отвлечь ее от занятий «порока», распространенных в мелкобуржуазной среде [1]. Одной из таких ярких форм стала «Синяя блуза» – так называемая «Живая газета». Цель ее носила кроме развлекательного характера и чисто прикладной. Безграмотное население сельских районов края из этих молодежных выступлений узнавало о новостях страны. Например, о том, что созданы организации Добролет и Доброхим! Кроме замечательной физической подготовки молодежь должна была продемонстрировать и сатирическое отношение к делу и хозяйственность. О том, какой популярной была эта «живая газета» в 20-е годы, узнаем из мемуаров первых кубанских пионерок, активных участниц Синеи блузы сестер Чаленко Марии и Ольги [4].

У Синеи блузы не было собственных зданий для театральных выступлений. Они могли выступить на любых импровизированных подмостках. Их «оружием» были Слово, Танец, Гимнастика, Песня и Марш!!! [5]. Приведем текст такой газеты:

«Того считаем гражданином плохим,  
Кто не записан в Добролет и Доброхим!  
Крепче крепите воздушную снасть,  
Крепче крепите Советскую власть!» [6].

Говоря современным языком, использовались броские слоганы, запоминающиеся, емкие фразы. Безусловно, в выступлениях групп неформалов из молодежной среды было много наивного, но эмоциональный накал выступлений почти никого не оставлял равнодушным [7]. Направленность же данных молодежно-пионерско-комсомольских выступлений очевидна – это патриотическое и часто оборонно-массовое воспитание достойных граждан

своего Отечества. Тех граждан, которые в будущем победили немецко-фашистских захватчиков на нашей земле и прогнали их из Европы, освободив мир от коричневой чумы.

**Литература:**

1. Бич Ю.Г. Исторические трансформации отечественного физкультурного движения в первой трети XX века (на материалах Кубани) / Ю.Г. Бич, М.Р. Стругова //Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Личность. Общество. Государство. Проблемы развития и взаимодействия» (XVI Адлерские чтения, 2-6 октября 2009 года). – Краснодар. – 2009. – С. 57-59.

2. Бич Ю.Г. История развития физкультурного движения на Кубани в период первой трети двадцатого века / Ю.Г. Бич // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2017. – № 2. – С. 82-88.

3. Бич Ю.Г. Развитие физкультуры и спорта в сельских районах Кубани в 70-80-е годы 20 века / Ю.Г. Бич // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2007. – № 4. – С. 51-53.

4. Неизданные воспоминания первых пионеров Кубани – сестер Марии и Ольги Чаленко, из личного архива автора Ю.Г. Бич.2011 г.

5. Крепкие мышцы // Комсомольская правда. – 1930, – 24 мая, – С.1.

6. Государственный архив Краснодарского края, ф.р. 158,оп.1, д.10.

7. Трушков В. Комсомол и спорт / В. Трушков, Р. Незвецкий. 2-е изд., доп. – М., 1981. – 206 с.

## ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ТРУДОВЫХ ПРАВ СПОРТСМЕНОВ

Кандидат педагогических наук, доцент С.С. Воеводина <sup>1</sup>

Кандидат биологических наук, профессор С.В. Фомиченко <sup>2</sup>

Магистрант А.В. Касьянов

<sup>1</sup>*Кафедра экономики и менеджмента*

<sup>2</sup>*Кафедра теории, истории и методологии физической культуры*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: ssvoevodina@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются правовые гарантии для спортсменов при установлении трудовых отношений, предусмотренные спортивным и трудовым законодательством и определяющие особенности реализации их трудовых прав.

**Ключевые слова:** спортсмен, трудовой договор, правовые гарантии, спортивное законодательство, спортивная федерация.

Правовые гарантии для спортсменов при установлении трудовых отношений предусмотрены Трудовым кодексом РФ и законом «О физической культуре и спорте».

Трудовые права спортсмена не могут быть ограничены по причинам, не связанным с его деловыми качествами. Вместе с тем на практике это положение не всегда соблюдается. Так, спортивной организации сложно найти обоснование отказа мужчине (спортсмену, тренеру) в приеме на работу в женскую спортивную команду. В соответствии с трудовым законодательством это является дискриминацией.

Для разрешения подобной ситуации можно использовать нормы Закона «О физической культуре и спорте», в которых определено право общероссийских спортивных федераций устанавливать особенности допуска спортсменов к спортивным мероприятиям. При выполнении этих условий можно отказать спортсмену в приеме на работу по спортивному фактору.

Более того спортивные федерации могут определять продолжительность трудового договора со спортсменом. Например, в регламенте РФС по статусу и переходам (трансферу) футболистов предусмотрено, что срок трудового договора с футболистом, не достигшим возраста 18 лет, составляет три года с даты его вступления в силу. Вместе с тем в трудовом законодательстве используется термин «перевод», а не «трансфер». Трансферный договор об условиях перехода регламентируется Гражданским кодексом Российской Федерации (ст. 421).

В спортивной практике вместо понятия «трудовой договор» часто встречается понятие «контракт», что связано с использованием именно этого термина в нормативных документах международных спортивных федераций. Вместе с тем в российском законодательстве применяется термин «трудовой договор». Но для спортсмена такая ситуация не влияет на реализацию его

трудовых прав.

Спортивная организация «до подписания трудового договора и во время работы обязана ознакомить спортсмена с правилами внутреннего трудового распорядка, иными локальными нормативными актами, непосредственно связанными с трудовой деятельностью работника, коллективным договором; нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, как общероссийскими, так и утвержденными международными антидопинговыми организациями» [5].

Нередко спортивные клубы указывают в трудовом договоре со спортсменом на его ознакомление с указанными локальными нормативными актами. Но в такой ситуации надо прошить каждый локальный нормативный акт с подписным листом. На основании трудового договора работодатель издает приказ о приеме спортсмена на работу. По требованию спортсмена спортивная организация обязана выдать ему надлежаще заверенную его копию.

В литературе по теме исследования отмечаются случаи обращения спортсменов в инспекцию по труду о признании нарушением их трудовых прав факта невыдачи документов.

Следует отметить, что такое нарушение может повлечь для спортивной организации негативные последствия, поскольку в этом случае спортсмен вправе прекратить трудовые отношения без выплаты спортивному клубу денежной компенсации.

Уважительные причины расторжения трудового договора спортсменом регламентированы ч. 3 ст. 80 ТК РФ.

Таким образом, особенности реализации трудовых прав спортсменов связаны с их трудовой функцией, сочетанием государственного и локального регулирования данной сферы отношений. Трудовой договор со спортсменом должен также соответствовать и регламентным нормам спортивной федерации по соответствующему виду спорта.

#### **Литература:**

1. Вакалова Л.Г. Профессиональные стандарты в сфере физической культуры и спорта/ Л.Г. Вакалова. В сборнике: Легкая атлетика. Сборник научно-методических трудов. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 82-85.

2. Гетман Е.П. Перспективы развития спортивного менеджмента / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина // Связи с общественностью в спорте: образование, тенденции, международный опыт. – 2014. – №6. – С. 79-82.

3. Мирзоева Е.В. Мотивация как функция управления спортивной организацией/ Е.В. Мирзоева, М.Р. Цомаева // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2018. – №1. – С.32-36.

4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ/ Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ресурс] / АО «Консультант Плюс». – М., 2018.

5. Трудовой кодекс Российской Федерации // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ресурс]/АО «Консультант Плюс». – М., 2018.



УДК: 796.075

## ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТОМ: МЕЖДУНАРОДНЫЙ АСПЕКТ

Кандидат экономических наук, доцент **Е.П. Гетман**

**Магистр К.В. Туманян**

*Кафедра экономики и менеджмента*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: egetman@mail.ru*

**Аннотация.** В работе поднимается тема управления развитием спорта в зарубежных странах. Анализ управления проводится на примере основных моделей спортивной деятельности, критерием которых является степень участия государства в управлении и финансировании физической культуры и спорта в стране.

**Ключевые слова:** государственное управление, физическая культура и спорт, национальные модели финансирования, международный опыт.

Анализ развития спорта в зарубежных странах показывает наличие нескольких основных моделей организационных и управленческих структур, и критерием выделения той или иной модели спортивной деятельности является степень участия государства в управлении и финансировании физической культуры и спорта в стране [1-5]. Несмотря на национальные особенности, системы вовлечения государства в сферу управления физической культурой и спортом не отличаются широким многообразием. Могут быть выделены две равные модели управления рассматриваемой сферой деятельности в разных странах.

Это, во-первых, американская модель. Она характеризуется высокой степенью децентрализации и очень незначительным участием государства в организации и управлении физкультурно-спортивной деятельностью в стране.

Во-вторых, европейская модель, в которой, в отличие от американской, участие государства прослеживается в большей степени. Практически во всех европейских странах государство в той или иной степени вовлечено в развитие и массового спорта, и спорта высших достижений, и даже в некоторых странах – профессионального спорта.

Следует отметить, что зачастую в ряде стран модели спортивного регулирования дополняют одна другую. Кроме того, эти модели имеют и ряд общих элементов и принципов. В частности, спортивные ассоциации (федерации) и клубы считаются основой для развития спорта во всех странах, признается структурная автономия физкультурно-спортивного движения и даже необходимость вмешательства государства в спортивную жизнь страны. Таким образом, есть страны, которые невозможно отнести к той или другой модели.

С другой стороны, в современном спорте все отчетливее прослеживается тенденция усиления роли государства в развитии спортивной инфраструктуры,

в поддержании имиджа страны на международной арене посредством развития спорта высших достижений, а также решения ряда социальных проблем с помощью включения различных групп населения в физкультурно-спортивное движение (особенно это касается развития спорта для инвалидов, ветеранов спорта и др.).

Таким образом, основными причинами вовлечения государства в сферу управления спортивной деятельностью является необходимость:

- обеспечения потребностей личности во всестороннем развитии и освоении свободного времени;

- поддержания здоровья нации путем использования физической культуры, прежде всего как профилактического средства для минимизации рисков потери здоровья;

- утверждения и укрепления положительного имиджа и национального престижа страны путем успешного участия спортсменов в международных соревнованиях разного уровня;

- создание благоприятных условий для развития международных отношений в разных сферах деятельности посредством спортивных мероприятий.

#### **Литература:**

1. Воеводина С.С. Предпринимательство в физической культуре и спорте: экономико-правовые аспекты / С.С. Воеводина, Е.П. Гетман, Л.А. Гремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 282 с.

2. Гимазова Ю.В. Государственное и муниципальное управление / Ю.В. Гимазов. – М.: Юрайт, 2014. – 453 с.

3. Зубарев Ю.А. Экономика физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Сучилин. – Волгоград: ОФСЕТ, 2000. – 265 с.

4. Карякин В.В. Административное регулирование спортом высших достижений в зарубежных странах / В.В. Карякин. URL: [http:// naukarus.com](http://naukarus.com)

5. Понкина А.И. Государственное управление и самоуправление в области спорта / А.И. Понкина: Автореф. дис. ....канд. юр. наук. – М., 2013. – 24 с.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ОБЩЕНИЮ

Старший преподаватель **Е.И. Гетман**

*Кафедра иностранных языков*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: egetman@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривается необходимость обучения иностранному языку студентов-спортсменов в условиях профессионального общения в сфере международной спортивной деятельности. Приводятся примеры типичных ситуаций общения, определяются формы иноязычной коммуникации, соответствующей направлениям обучения в неязыковом вузе.

**Ключевые слова:** студенты-спортсмены, профессионально-ориентированный контекст обучения, языковое образование, международная спортивная деятельность, профессиональное иноязычное общение.

Формирование иноязычной профессиональной компетенции – основная цель обучения иностранному языку (ИЯ) в неязыковом вузе, для достижения которой необходимо создавать профессионально-ориентированный контекст обучения. Это предполагает определение сфер, ситуаций, тем профессионального общения, конкретизацию языкового и речевого материала, модифицирование технологий обучения, обоснование необходимости преподавания иностранного языка с акцентом на усвоение профессиональной лексики по выбранному профилю. Решить проблему обеспечения необходимого спортсмену качества языковой подготовки для общения с зарубежными коллегами на международных соревнованиях, чемпионатах, олимпиадах, разного рода тренингах можно путем формирования целостной системы многоуровневого языкового образования студентов-спортсменов [1]. Изучение опыта зарубежного участия в международной спортивной деятельности повышает спрос на владение ИЯ. В этой связи возрастают и современные требования к уровню подготовки специалистов спортивного профиля. Общепринятая Европейская система уровней владения ИЯ называет уровни владения и их дескрипторы по видам речевой деятельности [3]. Примерная программа по дисциплине «Иностранный язык» для подготовки бакалавров (неязыковые вузы) конкретно указывает на уровень владения ИЯ [4]. Студент – выпускник должен уметь не только читать литературу в области профессиональной деятельности на ИЯ, но и вести диалог на разговорном уровне в ситуациях профессионального общения, владеть лексическим минимумом изучаемого языка. Основной принцип профессионально-ориентированного обучения ИЯ основывается на разработке метода обучения языку как средству общения между профессионалами, но обязательно в сочетании с культурой, ..., с теми сферами, которые требуют применения иностранных языков [5].

В области спорта знание ИЯ должно быть достаточным для всестороннего участия в международной деятельности, когда умение общаться на ИЯ, преимущественно в устной форме, становится необходимым условием образования современного квалифицированного спортсмена. Эффективность профессионального иноязычного общения зависит от умения учитывать культурные особенности страны, собеседника, от способности изменить тактику коммуникативного поведения в меняющихся ситуациях общения и использования его для решения возникающих профессиональных задач. Именно поэтому главной целью обучения ИЯ в неязыковом вузе является формирование профессиональных умений общения в различных сферах межкультурной деятельности [2]. В настоящее время методика обучения ИЯ в спортивной сфере предусматривает реализацию способностей студентов к иноязычному общению в конкретных профессиональных, деловых, научных сферах и ситуациях, приобретая тем самым особую актуальность.

Однако многие вопросы обучения и организации учебного процесса нуждаются в дальнейшей разработке. Анкетирование спортсменов высокого класса, тренеров, чиновников в сфере спорта показало, что типичные ситуации общения, где необходимо знание ИЯ международные соревнования, международные чемпионаты или судейство. При этом устное общение – наиболее часто используемый вид речевой деятельности, особенностями которой у коммуникантов являются лаконичность, атематичность спонтанных бесед, ситуационная обусловленность, эмоциональность. Другими формами иноязычной коммуникации, в которых доминирует использование ИЯ, могут быть переписка с зарубежными коллегами, оформление деловых документов, чтение информационно-спортивных текстов, активное участие в разнообразных текущих ситуациях межкультурно-спортивного профессионального общения.

В итоге следует подчеркнуть, что для решения проблемы обучения профессиональному иноязычному общению важно найти способ создания профессионально-ориентированного контекста обучения ИЯ; максимально использовать резервы самостоятельной работы студентов и возможностей повышения их мотивации к изучению ИЯ в интересующем их аспекте; обеспечить подготовку профильных учебных пособий, соответствующих направлению обучения в вузе физической культуры и спорта.

#### **Литература:**

1. Каракулина Э.Я. Иностранный язык как часть профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Э.Я. Каракулина, Л.Г. Ярмолинец // Профессиональное образование. – 2008. – № 3.
2. Мусницкая Е.В. Теоретические основы отбора содержания учебника иностранного языка для вузов неязыковых специальностей / Е.В. Мусницкая, А.В. Гусева // Вестник МГЛУ. Вып. 497. – М.: 2004. – С. 77-86.
3. Общеевропейские компетенции владения иностранным языком: изучение, преподавание, оценка. – М., МГЛУ, 2003.
4. Примерная программа по дисциплине «Иностранный язык» для подготовки бакалавров (неязыковые вузы). – М.: ИПК МГЛУ, 2011.
5. Тер-Минасова С.Г. Язык и межкультурная коммуникация / С.Г. Тер-Минасова // URL: <http://www.ffl.msu.ru>

УДК: 338.48

## ДИНАМИЧЕСКОЕ ПАКЕТИРОВАНИЕ ТУРОВ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕХОДА НА ЦИФРОВУЮ ЭКОНОМИКУ

**Кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина**  
**Преподаватель Д.М. Джаббарова**

*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: eremina-otdel-k@mail.ru*

**Аннотация.** В публикации рассматривается инновационный подход к использованию современных телекоммуникационных технологий в туроператорской деятельности. Рассмотрены возможности и преимущества динамического пакетирования в современных экономических условиях.

**Ключевые слова:** туроператор, Интернет, экономика, динамическое пакетирование, туристский продукт, туристская отрасль.

Подводя итоги работы первого российского форума «Интернет-экономика», президент РФ Владимир Владимирович Путин подчеркнул необходимость формирования стратегии развития российского интернет-сегмента на долгосрочную перспективу [5]. Ситуация, в которой находится туристская отрасль сегодня, подтверждает, что раскручивание современных телекоммуникационных технологий формирует новые тенденции обновления туристского мирового рынка. Это такие направления, как:

- глобализация бизнеса;
- развитие транснациональных интернет-ресурсов;
- сближение поставщиков туруслуг и конечных потребителей;
- появление новых каналов дистрибуции;
- массовый выход офлайн-компаний в Интернет;
- изменение модели потребления: персонификация подхода в организации путешествия;
- использование мобильных приложений.

Поставщики туруслуг выходят на открытый конфликт интересов с туроператорами в борьбе за своего клиента. Об этом свидетельствует:

- упразднение агентских комиссий авиакомпаниями (для сжатия издержек на дистрибуцию);
- создание программ лояльности, повышающих привлекательность прямого бронирования;
- на официальных сайтах авиакомпаний зачастую цены ниже блокчартерных.

В условиях кризиса произошел резкий спад потребительского спроса. Низкая доходность туроператорской деятельности не позволила компаниям сбалансировать риски, связанные с производством оптового туристского продукта. Для того чтобы идти в ногу со временем, оптимизировать издержки, а также полностью удовлетворять пожелания потенциальных потребителей,

туроператоры обратили взоры на динамическое пакетирование как на наиболее перспективное направление инновационных технологий в туризме. Это процесс формирования и реализации туристского продукта путем прямого обращения к ресурсным системам авиакомпаний, отелей и агрегаторов туруслуг. Универсальный конструктор индивидуальных туров, который позволяет за несколько минут забронировать и оплатить турпакет на самых выгодных условиях. Это возможность за счет получения в режиме онлайн специальных тарифов от поставщиков услуг.

Мировой опыт показывает, что в ближайшей перспективе динамическое пакетирование станет технологической основой стратегии развития туристической индустрии. В последние годы доля пакетов, сформированных с использованием этой технологии, составляет половину объема туристского продукта, продаваемого на европейском рынке.

В марте 2015 года в рамках встречи президента Путина В.В. с руководителями проектов Фонда развития интернет-инициатив (ФРИИ) было отмечено, что интернет-зависимые бизнесы в России уже составляют около 10% ВВП. Россия занимает первое место в Европе по количеству интернет-пользователей. Президент поручил Федеральному агентству по туризму рассмотреть предложения Фонда развития интернет-инициатив об использовании сети Интернет в целях развития туристской отрасли, повышения информационной доступности и привлекательности объектов внутреннего туризма. Предпосылки для радикальных изменений в отрасли накапливались несколько лет, так что реформирование бизнес-процессов в туристической индустрии – шаг неизбежный. Нужно понимать, что на данный процесс в Европе ушло около десяти лет, а в Российской Федерации, с учетом экономических и политических обстоятельств, на внедрение технологий отведены кратчайшие сроки.

Множество туроператоров и агентств оставались в стороне от тех глобальных трендов, которые уже коренным образом поменяли рыночную модель туризма. Классический туроперейтинг постепенно уходит в прошлое, так как данный подход требует ежесезонного контрактинга с отелями и авиакомпаниями и «ручного» формирования туристского продукта. Проблема заключается в том, что в течение сезона происходит постоянное изменение условий предоставления услуг: отель может объявить стоп-сейл, а авиаперевозчик – выпустить специальные тарифы на определенный период. Туристским компаниям приходится содержать большой штат операционистов. Поддержание данной модели связано с финансовыми рисками и высокими издержками.

Технологии динамического пакетирования гораздо более гибкие в сравнении, с применяемыми ранее процессами формирования туристского пакета. Преимущества модели динамического пакетирования очевидны – ассортимент и цены от прямых поставщиков и агрегаторов, отказ от традиционных инвенторных баз и использование автоматизированных средств формирования продукта, неограниченное количество источников контента при минимальных издержках и полном отсутствии финансовых рисков.

Туроператору, работающему с динамическим пакетированием, не нужно постоянно пересчитывать и создавать миллионы новых вариантов готовых турпакетов.

**Литература:**

1. ФЗ РФ от 24.11.1996 №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».
2. Морозов, М.А. Экономика туризма: учебник / М.А. Морозов, Н.С. Морозова, Г.А. Карпова, Л.В. Хорева.–М.: Федеральное агентство по туризму, 2014.
3. Родигин Л.А. Интернет-технологии в туризме: учебник. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Официальный сайт Федерального агентства по туризму Российской Федерации – <http://www.russiatourism.ru>
5. <http://tass.ru/press/events/3508>. Первый российский форум «Интернет Экономика 2015».

УДК: 37.037.1

## УЧАСТИЕ КГУФКСТ В ПОДГОТОВКЕ ГОРОДСКИХ ВОЛОНТЕРОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА ФИФА 2018 ГОДА

**Кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина**  
**Кандидат педагогических наук, доцент Д.А. Кружков**

*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, каб.10,  
e-mail: skst\_kgufkst@mail.ru*

**Аннотация.** В работе раскрывается сформировавшийся в КГУФКСТ подход к обеспечению волонтерскими ресурсами крупных спортивных мероприятий на основе разработанной авторами педагогической модели организации и сопровождения добровольческой деятельности.

**Ключевые слова:** чемпионат мира ФИФА по футболу, добровольчество, волонтерская деятельность, компетенции волонтера, городские волонтеры.

Чемпионат мира ФИФА по футболу является одним из важнейших и значимых спортивных событий 2018 года в Российской Федерации и будет проходить на 12 стадионах в 11 городах нашей страны. Проведение такого масштабного события предусматривает реализацию двух добровольческих программ: одна для волонтеров оргкомитета, обеспечивающих проведение футбольных матчей и обслуживание клиентских групп чемпионата, и городских, работающих в 28 городах 14 субъектов Российской Федерации, где будут проживать и тренироваться сборные команды стран-участниц.

К подготовке городских волонтеров, которые будут работать в Краснодаре, муниципальное Управление по делам молодежи привлекло помимо Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма еще и представителей волонтерских центров КубГУ, технологического и аграрного университетов. Совместными усилиями был разработан координационный план мероприятий для обеспечения знакомства гостей и болельщиков с городом и создания в нем атмосферы гостеприимства.

Для решения задачи привлечения и подготовки волонтеров была построена педагогическая модель сопровождения добровольческой деятельности при подготовке городских волонтеров чемпионата мира ФИФА, включающая следующие блоки:

- 1) организационный, включающий в себя рекрутинг и отбор кандидатов;
- 2) содержательный, включающий модульно-компетентностное обучение;
- 3) мотивационный, в котором прописаны формы поощрения волонтеров.

Специалистами волонтерского центра университета, совместно с представителями оперативного штаба по подготовке городских волонтеров, выделены основные функции добровольцев в период проведения чемпионата мира 2018 года. К ним относятся:

- информационно-туристическая служба;



- транспортная служба;
- лингвистическая служба;
- фестиваль болельщиков FIFA.

Информационно-туристическая служба – информирование болельщиков, гостей и жителей города о чемпионате, расписании матчей, программе работы Фестиваля болельщиков FIFA, маршрутах общественного транспорта и об основных достопримечательностях города.

Транспортная служба – информирование о маршрутах и времени работы общественного транспорта, службах такси, помощь гостям при посадке/высадке пассажиров на территории зон массовой посадки/высадки пассажиров, фестиваля болельщиков FIFA, регулирование очередей, сбор отъезжающих, направление на конкретный маршрут следования в аэропорту и ж/д вокзале.

Лингвистическая служба – сопровождение иностранных гостей города, информирование о чемпионате, расписании матчей, программе работы фестиваля болельщиков FIFA, маршрутах общественного транспорта и об основных достопримечательностях города.

Фестиваль болельщиков FIFA – официальное место публичного просмотра матчей чемпионата мира по футболу FIFA. Тем, кто не смог попасть на трибуны стадиона, он предоставляет возможность окунуться в неповторимую атмосферу футбольного праздника – наблюдая за прямыми трансляциями матчей лучших команд мира в безопасном месте со страстными любителями футбола со всего света.

#### **Литература:**

1. Арзамасцева, Н.А. Опыт волонтерского центра ФГБОУ ВПО КГУФКСТ по вовлечению молодежи в добровольческую деятельность через социальное проектирование/ Н.А. Арзамасцева, Д.А. Кружков, М.В. Коренева, Г.Г. Мовсисян // Опыт организации деятельности социальных служб: состояние, региональные особенности, перспективы развития: Материалы Международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 45-50.

2. Ароянц А.А., Мовсисян М.М. Роль волонтерства в формировании и развитии общества: традиции и современность // Гражданское общество в России: вызовы современности. – Ульяновск: УлГТУ, 2016. – С. 251-256.

3. Бондарчук Е.В., Кружков Д.А., Арзамасцева Н.А. Портрет волонтера XXII зимних Олимпийских игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи // Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII зимним Олимпийским играм и XI Паралимпийским зимним играм 2014 года в городе Сочи: III Всероссийская научно-практическая конференция. Сборник статей. – 2013. – С. 157-162.

4. Еремина Е.А., Костюкова О.Н., Кузьменко А.И. Состояние и перспективы профессиональной подготовки кадров для спортивной отрасли // Современное образование, физическая культура, спорт, туризм, рекреация и здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2013. – С. 25-28.

5. Рубежанская И.В., Кружков Д.А., Орлова Э.А. Инструменты PR в системе олимпийского образования и продвижения ценностей волонтерского движения // Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII зимним Олимпийским играм и XI Паралимпийским зимним играм 2014 года в городе Сочи: III Всероссийская научно-практическая конференция. Сборник статей. – 2013. – С. 151-157.

## НАПРАВЛЕНИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В АГРОПРОМЫШЛЕННОЙ МЕСТНОСТИ В СФЕРЕ СЕЛЬСКОГО ТУРИЗМА

Кандидат экономических наук, доцент **Е.Л. Заднепровская**  
Кандидат педагогических наук, старший преподаватель **Е.В. Ползикова**

*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: ele-zadnepr@yandex.ru*

**Аннотация.** Рассмотрены категории субъектов, занимающихся предпринимательской деятельностью в сфере аграрного (сельского) туризма. Дана оценка положительным и отрицательным сторонам деятельности для предпринимателя в качестве «индивидуального предпринимателя», а также системам налогообложения в сфере сельского туризма.

**Ключевые слова:** сельский туризм, предпринимательство в агропромышленной местности, общий режим налогообложения, специальный режим налогообложения.

Сельский туризм, в отличие от других направлений туристской деятельности, имеет свою специфику, которая выражается прежде всего в минимизации издержек; расширении сферы занятости населения, особенно женщин; росте возможностей занятости не только в производственной сфере, но и в сфере сервиса. Рассмотрим категории субъектов, занимающихся предпринимательством в агропромышленной местности в сфере аграрного (сельского) туризма:

- *граждане, ведущие личные подсобные хозяйства* (Федеральный закон от 07.07.2003 г. № 112 «О личном подсобном хозяйстве»). Данная деятельность не относится к предпринимательской деятельности, осуществляется с целью удовлетворения личных потребностей сельского жителя и его семьи в сельскохозяйственной продукции. Личное подсобное хозяйство не подлежит государственной регистрации, но подлежит учету, который ведется в похозяйственных книгах [2];

- *крестьянские (фермерские) хозяйства* (Федеральный закон от 11.06.2003 г. № 74 «О крестьянском (фермерском) хозяйстве»). Фермерское хозяйство – это объединение граждан (по родственному признаку), которые имеют общую собственность, осуществляют производственную сельскохозяйственную деятельность, основанную на личном участии в ней каждого из участников. Фермерское хозяйство подлежит государственной регистрации [3];

- *сельскохозяйственные потребительские кооперативы* (Федеральный закон от 08.12.1995 г. № 195 «О сельскохозяйственной кооперации») [4]. К ним относятся: снабженческие, бытовые, обслуживающие, заготовительные, перерабатывающие кооперативы. Они создаются сельскохозяйственными товаропроизводителями (физическими или юридическими лицами) при условии

их однозначного участия в деятельности кооператива, которая осуществляется путем объединения его членами имущественных паевых взносов в соответствии с п.1 ст. 116 Гражданского кодекса РФ [1];

*-индивидуальные предприниматели* (Федеральный закон от 08.09.2001 г. № 129 «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей») [5].

Далее рассмотрим положительные и отрицательные стороны деятельности в сельском туризме в качестве «индивидуального предпринимателя» (таблица 1).

Таблица 1 - Анализ положительных и отрицательных сторон деятельности для предпринимателя в качестве «индивидуального предпринимателя»

| Положительные, отрицательные стороны | Индивидуальный предприниматель  |
|--------------------------------------|---|
| Положительные стороны                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточно простые и недорогие процедуры регистрации и возможной ликвидации;</li> <li>- не осуществляется уплата налога на имущество как в предпринимательской деятельности;</li> <li>- не осуществляется уплата НДФЛ;</li> <li>- имеются отчисления в Пенсионный фонд;</li> <li>- имеются отчисления в Фонд обязательного медицинского страхования;</li> <li>- упрощенная система налогообложения.</li> </ul> |
| Отрицательные стороны                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимо вести налоговый учет, рассчитать и платить налоги.</li> </ul>   |

Для ведения предпринимательской деятельности имеется возможность выбора общего или специального режимов налогообложения. Очень важно сделать правильный выбор варианта уплаты налогов (или системы налогообложения) для индивидуальных предпринимателей:

1. ОСНО (общая система налогообложения) – позволяет вести любой вид деятельности. Ставка на получаемые доходы составляет 13%, ставка НДС составляет от 0% до 18%.

2. УСН (упрощенная система налогообложения) – выбирается обычно начинающими предпринимателями. У этого режима есть два варианта: «УСН доходы» и «УСН доходы минус расходы», которые ощутимо отличаются между собой. При варианте «УСН доходы» налог индивидуального предпринимателя в 2018 году составляет 6% от полученного дохода (подходящий вариант для предпринимателя, у которого расходы, связанные с бизнесом, невелики). Если же расходы значительны (60-70% от доходов), то выбирается «УСН доходы минус расходы» – налоги будут меньше, поскольку рассчитываются по ставке от 5% до 15% на разницу между доходами и расходами предпринимателя.

3. ЕСХН (единый сельскохозяйственный налог) – достаточно выгодный режим, поскольку ставка налога 6% от разницы доходов и расходов, но применять ее могут индивидуальные предприниматели, производящие

собственную сельскохозяйственную продукцию или занимающиеся рыболовством.

4. ЕНВД (единый налог на вмененный доход) – особенность системы налогообложения в том, что облагается не фактический доход предпринимателя, а доход, который рассчитан государством. В списке разрешенных сфер предпринимательской деятельности – услуги, перевозки и розничная торговля.

5. ПСН (патентная система налогообложения) – единственный налоговый режим, который предназначен только для индивидуального предпринимателя, налогом облагается не фактический, а рассчитанный государством доход; разрешено мелкое производство.

Отметим, что создание общества с ограниченной ответственностью, акционерного общества для занятия бизнесом в области сельского или экологического туризма не результативно из-за небольших доходов, а также сезонности прибытия туристов.

**Литература:**

1. Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 29.12.2017).

2. Федеральный закон от 07.07.2003 № 112-ФЗ (ред. от 01.05.2016) «О личном подсобном хозяйстве».

3. Федеральный закон от 11.06.2003 г. № 74 (ред. от 23.06.2014) «О крестьянском (фермерском) хозяйстве».

4. Федеральный закон от 08.12.1995 г. № 195 «О сельскохозяйственной кооперации».

5. Федеральный закон от 08.09.2001 г. № 129 «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей».

УДК: 796.032+378.14

## ВУЗОВСКОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: СОДЕРЖАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ

**Кандидат педагогических наук, доцент М.В. Коренева**

*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар,*

*ул. Буденного, 161, каб.10,*

*e-mail: skst\_kgufkst@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассмотрены актуальные вопросы, связанные с основными содержательными аспектами учебно-методического комплекса дисциплины по выбору «Олимпийское образование» для обучающихся по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» (бакалавриат).

**Ключевые слова:** олимпийское образование, вуз, содержание, реализация, дисциплина.

Поскольку олимпийское образование является неотъемлемой частью истории физической культуры и спорта, важным элементом спортивно-гуманистического образования и воспитания обучающихся профильных вузов, сотрудниками кафедры социально-культурного сервиса и туризма Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в соответствии с ФГОС ВО была разработана и внедрена в учебный процесс одноименная дисциплина, которая раскрывает актуальные вопросы и аспекты развития международного спортивного и олимпийского движения [1, 2, 3].

Программа «Олимпийское образование» включает в себя следующие компоненты: планируемые результаты обучения, цели и задачи освоения дисциплины, структура и содержание дисциплины, предполагаемые компетенции, учебные технологии, средства для оценки текущих и итоговых знаний обучающихся, учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.

Цель и задачи дисциплины «Олимпийское образование», направленной на приобретение общекультурной компетенции ОК-5 (способность к самоорганизации и самообразованию), сводятся к следующему:

1) создание соответствующего уровня компетентности, который необходим для осуществления будущей профессиональной деятельности, в основе которой актуальные педагогические технологии в различных физкультурно-спортивных областях;

2) овладение определенной системой знаний, необходимых для осмысления воспитательного потенциала педагогических учреждений;

3) овладение технологией эффективной реализации системы знаний за счет интеграции воспитательной системы учреждения с учетом создания гуманистической воспитательной системы, основанной на идеалах и ценностях олимпизма, а также стремлении к самообразованию и стимулирования

активности обучающихся [3].

В результате обобщения опыта специалистов в области олимпийского образования, а также учитывая специфику деятельности вуза, в том числе наследие XXII зимних Олимпийских игр 2014 года в город Сочи, была разработана структура и содержание дисциплины «Олимпийское образование», которые включают в себя следующие разделы: «Мифология и история античной агонистики», «Международное олимпийское движение современности», «Принципы, традиции и правила олимпийского движения», «Игры олимпиад и зимние Олимпийские игры», «Россия в олимпийском движении», «Кубань в олимпийском движении», «Олимпийские игры в Сочи», «Волонтеры в олимпийском движении», «Современные проблемы олимпийского движения», «Олимпийские игры как фактор развития туризма».

Особенность дисциплины состоит в том, что она базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи практически со всеми дисциплинами общенаучного цикла гуманитарного направления, профессионального цикла, курсов по выбору соответствующих циклов, а также предусмотренными стандартом практиками.

В рамках обучения важное место отведено активным и интерактивным формам проведения занятий в соответствии с предъявляемыми нормативными требованиями:

- тестирование, деловые и ролевые игры;
- анализ международных спортивных мероприятий, соревнований, Олимпийских игр, региональных игр (в тесной взаимосвязи с самостоятельной работой для успешного создания оптимальных умений и навыков, необходимых будущему специалисту);
- встречи с представителями российских и зарубежных государственных и общественных международных спортивных объединений, государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта;
- участие в дополнительных учебных, научных, спортивных и других мероприятиях физкультурно-спортивного характера;
- мастер-классы специалистов в области физической культуры, спорта и олимпийского движения и др.

Удельный вес интерактивных форм обучения в рамках образовательного процесса соответствует цели программы дисциплины «Олимпийское образование» и составляет 50% (и более) часов, отведенных на аудиторные занятия.

Таким образом, учебно-методический комплекс дисциплины «Олимпийское образование», разработанный и составленный в соответствии с требованиями высшей школы, способствует качественному совершенствованию и обеспечению оптимального результата системы обучения, что обуславливает приобретение соответствующей компетенции обучающихся.

#### **Литература:**

1. Леонтьева Н.С. Содержательные аспекты дисциплины «Олимпийское образование»

детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», разработанной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» / Н.С. Леонтьева, Н.Ю. Мельникова, В.В. Мельников, М.В. Коренева. – Научно-методический журнал «Физическая культура и спорт». – 2017. – № 1. – С. 95-101.

2. Методические рекомендации по изучению дисциплины «Основы олимпийских знаний» направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», квалификация (степень) выпускника бакалавр / сост. Н.Ю. Мельникова, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева, Е.А. Самойлова. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 48 с.

3. Олимпийский бюллетень № 18 / Сост. Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева и др. – М.: «Человек», 2017. – 340 с.

УДК: 338.48+640.4

## КАРЬЕРНЫЙ РОСТ ПЕРСОНАЛА ГОСТИНИЧНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

Кандидат педагогических наук, доцент Д.А. Кружков

Студентка В.А. Гринченко

*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, каб.10,  
e-mail: skst\_kgufkst@mail.ru*

**Аннотация.** Карьерный рост представляет собой общественное и экономическое явление, в основе которого лежит статус и продвижение сотрудника в системе общественных, экономических, профессиональных отношений в трудовом коллективе гостиничного предприятия, обусловленные отношениями между его собственными позициями, экономическими и профессиональными ресурсами и знаниями и умениями.

**Ключевые слова:** карьерный рост, современная гостиница, персонал, наставничество.

Среди множества определений сути карьерного роста как явления в гостиничном бизнесе наиболее часто встречается его определение как совокупности объективных (общественное признание факта карьерного продвижения в гостиничном предприятии) и субъективных (соответствие личных амбиций достигнутым в настоящее время результатам) элементов. Карьерный рост сотрудников гостиничного предприятия является самоутверждением работника в отеле при помощи грамотного целеполагания и достижения цели на базе имеющихся знаний и умений, а также определенных личностных качеств.

Общеизвестно, что ранее карьерный рост как общественное явление пристально не изучался, а сам термин «карьерный рост» имел не всегда положительный оттенок.

Стремление работников гостиничного предприятия к карьерному росту и сосредоточение на собственных устремлениях не изучались как существенная экономическая и общественная проблема. В настоящее время ситуация меняется. Конкуренция на рынке труда, в том числе в гостиничном бизнесе, стимулирует стремление сотрудников гостиничных предприятий к карьерному росту.

Анализ карьерного роста представляет собой важнейшую составляющую процесса управления персоналом гостиничного предприятия. При этом стоит отметить, что сегодня внимание специалистов притягивает общественная сторона вопроса, а не экономическая.

Однако как в мировом гостиничном бизнесе, так и в российской индустрии гостеприимства намечается устойчивая тенденция анализа гостиничного предприятия как объекта менеджмента с одновременным вниманием к процессу карьерного роста персонала. В настоящее время ученые рассматривают карьерный рост с точки зрения изменений, непосредственно



затрагивающих гостиничное предприятие и его сотрудников, а также бизнес-среду, в которой оно функционирует.

В качестве основной теоретической предпосылки в указанном направлении часто применяется термин «карьерный успех». При этом карьерный рост персонала гостиничных предприятий связан с проблематикой его функционирования. Карьерный рост персонала гостиничного предприятия часто рассматривается как достижение сотрудника в свете материальных, денежных благ.

Современный этап развития гостиничного бизнеса обусловлен массовым стремлением сотрудников гостиничных предприятий к немедленному материальному комфорту. Происходит культивирование карьерного успеха, обладания большими финансовыми возможностями, достижения назначений на высокие должности, непрерывного получения различных благ.

Соответственно, мы видим интеграцию понятий «карьерный успех» и «карьерный рост» в едином проблемном поле менеджмента управления персоналом гостиничных предприятий.

Таким образом, карьерный рост представляет собой те личные достижения сотрудника гостиничного предприятия, которых он добивается в ходе своей трудовой деятельности. Вот почему он невозможен без постоянной трудовой активности. Ценностные ориентации персонала гостиничных предприятий на карьерный рост, сами по себе обращавшие на себя внимание специалистов по персоналу достаточно давно, тесно взаимосвязаны с проблематикой управления карьерой в целом. Установки на карьерный рост, стремление к реализации финансовой и общественной независимости формируют у сотрудников гостиничных предприятий различные профессиональные качества, обуславливающие карьерный рост.

#### **Литература:**

1. Кружков Д.А., Мовсесян Г.Г., Арзамасцева Н.А. Анализ компетенций, развиваемых в процессе подготовки кадров для индустрии туризма и гостеприимства в вузах Краснодарского края // *Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ.* – 2014. – № 1. – С. 45-47.

2. Нестеренко Т.В., Кружков Д.А. Исследование мотивации получения образования студентами сервисных специальностей // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2010. – № 5 (63). – С. 61-64.

3. Caldito L.A., Dimanche F., Fedulin A., Kruzchkov D., Romanova G., Alexanyanc G., Tatarskikh Y., Smit N., Kharitonova T. et al. Business tourism in Russia // *TEMPUS Project "NETOUR: Network for Excellence in Tourism through Organization and Universities in Russia" / Project Co-funded by the European Union. Spain, 2015. 80 p.*

4. Caldito L.A., Dimanche F., Fedulin A., Kruzchkov D., Romanova G., Alexanyanc G., Tatarskikh Y., Smit N., Kharitonova T. et al. Tourism in Russia // *TEMPUS Project "NETOUR: Network for Excellence in Tourism through Organization and Universities in Russia" / Project Co-funded by the European Union. Spain, 2015. 80 p.*

5. *Tourism in Russia: a management handbook / Artal-Tur A., Andrades L., Dimanche F., Romanova G., Kruzchkov D., Vapnyarskaya O., Ilkevich S., Kharitonova T., Sakharchuk E., Sharafanova E., Pecheritsa E., Ward-Perkins D., Krukova O., Vetitnev A., Belosluttseva L., Fedulin A.. Bingley, 2015. 426 p.*

УДК: 37.037.1(470.62)

## РАЗВИТИЕ ГИМНАСТИКИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ЕКАТЕРИНОДАРА НА РУБЕЖЕ XIX-XX ВЕКОВ

Кандидат педагогических наук, доцент Д.А. Кружков  
Соискатель Т.А. Кладова

*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, каб.10,  
e-mail: skst\_kgufkst@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассмотрены некоторые факты из истории вступления России в олимпийское движение в дореволюционный период, а также механизмы влияния идеалов олимпизма на развитие физической культуры и спорта на Кубани.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, олимпизм, сокольская гимнастика, гимнастические олимпиады.

В современных условиях, когда спорт становится инструментом политического давления на нашу страну, а значимость великих олимпийских побед советских и российских спортсменов повсеместно принижается, возрастает роль исторических исследований, раскрывающих основные вехи возникновения, становления и выхода отечественного спорта на лидирующие мировые позиции.

В процессе исследования использовались методы анализа и обобщения данных учебной и научной литературы, а также изучения экспозиций Музея истории физической культуры КГУФКСТ и Краснодарского государственного историко-археологического музея-заповедника им. Е.Д. Фелицына.

Нами были изучены исторические материалы и выделены ключевые факторы, способствовавшие развитию гимнастики на Кубани в начале XX века. Включение занятий по физическому воспитанию в программы учебных заведений активизировало работу по созданию в регионах спортивных обществ и клубов, которые, наряду с решением своих основных задач, становились и проводниками олимпийской идеологии, формируя в общественном сознании кубанцев интерес к Олимпийским играм среди населения как фактору развития физической культуры и спорта.

Анализ публикаций и архивных материалов по истории Кубани позволил установить, что развитие физической культуры, спорта и сокольского гимнастического движения в регионе в начале XX века, прежде всего, связано с именем Йозефа Швеца (1883-1918), который был участником Игр IV Олимпиады 1908 года в составе команды Богемии по гимнастике. Он был учителем гимнастики в Пражском университете, состоял в переписке с Иржи Гут-Ярковским, одним из первых членов Международного олимпийского комитета и соратником Пьера де Кубертена. В 1909 году Й.Швец был приглашен для преподавания гимнастики в Александровском реальном училище города Екатеринодара. Он активно включился в работу, организовал в

1910 году при училище клуб «Сокол» и в своих выступлениях перед учащимися рассказывал об Олимпийских играх и роли спорта в воспитании человека. Профессор В.Н. Ратушняк в «Очерках об истории Кубани» приводит данные о том, что в первые месяцы работы Й.Швец восхищался тем, что во всех военных училищах города активно развивается сокольская гимнастика. Ему пришла в голову мысль об организации общегородских соревнований между учебными заведениями, так как это делалось в Чехии. Он написал на имя наказного атамана Михаила Бабыча письмо с прошением о проведении слета гимнастических команд Екатеринодара. Разрешение было получено, однако термин «Сокольский слет» не понравился градоначальнику, и поэтому в июле 1911 года на городском ипподроме была проведена первая «Гимнастическая олимпиада». В программе соревнований были упражнения на снарядах, построение пирамид и демонстрация строевых упражнений. В ней приняли участие 6 команд. Во всех номерах программы первенствовали учащиеся Александровского реального училища. Впоследствии данные соревнования стали традиционными и проводились еще трижды – в 1912, 1913 и 1914 годах, а число команд возросло до 8. К сожалению, в начале Первой мировой войны Й.Швец был отозван из Екатеринодара, включен в состав Чешского корпуса и погиб в 1918 году.

Дело Й.Швеца продолжили его ученики и последователи, которые под влиянием идеалов олимпизма своей любовью к спорту способствовали его развитию и распространению, закладывая основу будущих спортивных и олимпийских побед.

#### **Литература:**

1. Бич Ю.Г. История физической культуры и спорта на Кубани. – Краснодар, 2011. – 190 с.
2. Кладова Т.А., Банников А.М. Гимнастические «Сокольские» олимпиады на Кубани в начале XX столетия // Теория и практика олимпийского образования: Традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере: Материалы международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. – Краснодар, 2017. – С.181-184.
3. Кружков Д.А., Коренева М.В., Арзамасцева Н.А. Организация и обслуживание Олимпийских игр. – Краснодар, 2013. – 90 с.
4. Прохода П.В. Благотворительность на Кубани в дореволюционный период // Социальная сфера Кубани: экономические и социально-психологические аспекты развития. – Краснодар, 2007. – С. 326-328.
5. Прохода П.В. Взаимосвязь исторических условий и семейных традиций (на примере Черноморского казачества) // Семейная политика на Кубани: содержание, проблемы и перспективы. Региональная научно-практическая конференция. – Краснодар, 2008. – С. 330-334.
6. Прохода П.В. Особенности развития благотворительных заведений на Кубани в дореволюционный период // Актуальные вопросы социогуманитарного знания: история и современность: межвузовский сборник научных трудов. – Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации. – Краснодар, 2007. – С. 70-77.
7. Рубан М.Л. История физической культуры и спорта на Кубани: методические рекомендации. – Краснодар, 1997. – 35 с.

УДК: 378.1:81

## СОДЕРЖАНИЕ ВВОДНО-КОРРЕКТИВНОГО КУРСА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

**Старший преподаватель Н.И. Марьян**

*Кафедра иностранных языков*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

**Аннотация.** В данной работе рассматривается необходимость внедрения в процесс обучения вводно-коррективного курса для студентов КГУФКСТ. Даны рекомендации по организации схемы занятий по иностранному языку в рамках данного курса.

**Ключевые слова:** вводно-коррективный курс, иностранный язык, навыки аудирования, навыки чтения, навыки письма.

Создание вводно-коррективного курса вызвано необходимостью разноуровневого владения иностранным языком студентами первого курса КГУФКСТ. Целью данного курса является выравнивание исходного уровня знаний, так же как и возможность начать изучение английского или немецкого языков теми студентами, которые до этого их не изучали, овладеть навыками правильного произношения, ознакомиться с транскрипцией и чтением небольших текстов на иностранном языке, грамматическими и лексическими навыками и умениями [3].

Вузовский курс иностранного языка отличается от школьного курса содержанием и технологией обучения. Обучение иностранному языку в неязыковом вузе рассматривается как обязательный компонент подготовки специалиста любого профиля, а владение одним или двумя иностранными языками является одним из факторов, повышающим степень востребованности специалиста, способного осуществлять активную межкультурную коммуникацию в рамках своей профессиональной и научной деятельности [5].

Целью дисциплины «Иностранный язык» является развитие коммуникативной компетенции, конкретизируемой ФГОС по соответствующему направлению и профилю подготовки специалистов, осуществление информационного обмена, развитие навыков аудирования и говорения, чтения и письма. Вводно-коррективный курс посвящен повторению и коррекции знаний и умений в области иностранного языка, полученных в школе [1].

Вводно-коррективный курс должен быть коммуникативным и охватывающим основы фонетики, лексики и грамматики, использовать аутентичный материал. В нем должны содержаться фонетические, лексические и грамматические явления. Материал должен строиться от простого к сложному.

Важно дать студентам, которые решили изучать иностранный язык (любой) установку на то, что это скорее марафон, а не спринт. Необходимо

заложить прочный фундамент, «краеугольные камни», которые позволят в дальнейшем развивать и укреплять знания, полученные во время вводно-коррективного курса [2].

Рекомендация по организации схемы занятия по иностранному языку:

1. Фонетическая разминка (чтение скороговорок, небольших стихов).

2. Упражнения на чтение, транскрипцию, письмо.

3. Проверка домашнего задания (оно всегда должно быть письменным).

4. Выполнение лексических и грамматических упражнений на простейшие языковые навыки.

5. Давать студентам короткие проверочные задания, которые они могут проверять сами.

6. Для проверки знаний лексики можно использовать метод словарного диктанта либо устный опрос.

7. Объяснять выполнение домашнего задания [4].

Существует настоятельная необходимость закрепить и развить на начальном этапе те знания и умения, которые студенты приобрели в средних учебных заведениях. Вводно-коррективный курс ориентирован на отработку и закрепление базовых умений в области грамматики. Очень важно в процессе обучения создавать условия для усвоения учебного материала, когда студент чувствует, что к нему относятся с вниманием и симпатией.

#### **Литература:**

1. Jeremy Harmer How to teach English / Pearson. 2013/

2. Варганова К.Ю. Адаптивный вводно-фонологический курс английского языка (учебно-методическое пособие). – Пенза: ПГУ. 2006. – 155 с.

3. Дерябина Н.В. Вводно-коррективный курс. Учебное пособие для студентов вузов. Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ВО Кемеровский технологический институт пищевой промышленности. Кафедра иностранных языков. 2016.

4. Степанова М.М. Современные подходы к обучению иностранному языку в магистратуре неязыкового вуза // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного университета. – 2010. – №111. – С. 109-114.

5. Тумаркина М.Л. Falsebeginners / Коррективный курс МГУ имени Ломоносова. 2016 год.

УДК: 338.48+364

**РОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ В  
ТУРИЗМЕ» В КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ  
ПОДГОТОВКИ 43.03.02 «ТУРИЗМ»**

**Кандидат педагогических наук, профессор В.Г. Минченко**

**Доктор педагогических наук, профессор Т.Н. Поддубная**

*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: tpodd@mail.ru*

**Аннотация.** Раскрыта роль дисциплины «Основы социальной работы в туризме» для формирования компетенций бакалавров по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм». Освещены планируемые результаты обучения по данной дисциплине.

**Ключевые слова:** компетентностно-ориентированный образовательный процесс, учебный план, направление подготовки «Туризм», планируемые результаты обучения.

Дисциплина «Основы социальной работы в туризме» входит в состав учебного плана направления подготовки: 43.03.02 «Туризм» (квалификация бакалавр) и реализуется в компетентностно-ориентированном образовательном процессе на кафедре социально-культурного сервиса и туризма ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар. Содержание дисциплины разработано в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», учебным планом КГУФКСТ и с учетом требований ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» [1, 3]. Дисциплина реализуется в рамках базовой части Блока 1 и ориентирована на развитие представлений о специфике социальной работы с разными категориями населения в сфере туризма. В результате освоения образовательной программы бакалавриата обучающиеся должны овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Основы социальной работы в туризме»:

- ОК-4 (способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия): *знать* особенности работы в трудовом коллективе предприятий туристской индустрии; современное состояние и тенденции развития социальной работы в современном мире в контексте социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий; *уметь* формировать корпоративную культуру с помощью

технологий социальной работы; *владеть* навыками организации социальной работы в туризме в контексте социокультурных различий.

- ОПК-3 (способность организовывать процесс обслуживания потребителей и (или) туристов): *знать* приемы, формы и методы организации социальной работы в контексте обслуживания туристов; *уметь* использовать теоретические знания в области социальной работы при организации процесса обслуживания потребителей; *владеть* навыками разработки туристского продукта для различных целевых групп с использованием современных технологий социальной работы.

- ПК-4 (способность организовывать работу исполнителей, принимать решение в организации туристской деятельности, в том числе с учетом социальной политики государства): *знать* закономерности, особенности, технологию организации социальной работы в туризме с учетом культурно-ценностных ориентиров и социальной политики Российской Федерации; *уметь* планировать, организовывать, координировать процессы, связанные с оказанием социальных услуг (работ) в туристско-гостиничной деятельности; *владеть* навыками подбора рациональных и современных подходов к организации социальной работы в туризме [2, 4].

Формирование указанных компетенций осуществляется через применение следующих информационных технологий: тестирование по итогам изучения разделов дисциплины, проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, Skype, использование слайд-презентаций и видеофильмов при проведении лекционных и практических занятий [2, 5].

Важная роль отведена организации самостоятельной работы студентов, которая реализуется в следующих формах: конспектирование, выполнение заданий по названному разделу, теме, написание реферата, анализ научно-методической литературы, участие в научно-исследовательской работе в соответствии с содержанием дисциплины. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Основы социальной работы в туризме» проводится в соответствии с теоретической частью курса. Студенты разрабатывают глоссарий по дисциплине, используя профессиональную литературу для описания значения терминов, вызывающих затруднения. Результаты самостоятельной работы студентов издаются в периодических изданиях, а наиболее интересные исследования представляются на конкурсы студенческих работ.

В целом изучение дисциплины «Основы социальной работы в туризме» позволяет расширить общий кругозор обучаемых, способствует формированию общекультурных и профессиональных компетенций будущих работников сферы туризма.

#### **Литература:**

1. Еремина Е.А., Минченко В.Г., Поддубная Т.Н. Проблема реализации ФГОС 3+ на разных ступенях профессиональной подготовки по направлению «Туризм» // Материалы науч.-метод. конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного

университета физической культуры, спорта и туризма. – Т.1. – № 1-1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С.220-222.

2. Минченко В.Г., Поддубная Т.Н. Реализация компетентного подхода в образовании на разных ступенях профессиональной подготовки по направлению «Туризм»: на пути поиска решений // Материалы науч.-метод. конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21-27 июня 2016 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С.117-119.

3. Поддубная Т.Н. Показатели и критерии оценки сформированности компетенций у бакалавров по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» в контексте ФГОС ВО 3+ Т.Н. Поддубная, О.В. Агошкова, Ф.Р. Хатит, С.Б. Ожева// Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2016. – Вып. 1. – С.76-81.

4. Поддубная Т.Н. Компетентный подход как методологический детерминант подготовки бакалавров социальной работы // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2014. - № 2. - С. 57-60.

5. Поддубная Т.Н., Крынина О.Ю. Инновационная компетентная модель выпускника высшей школы (на примере бакалавра) // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – 2012. – Вып. 1. – С. 111-118.



УДК: 796.075.6

## ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОЕ ПАРТНЕРСТВО В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.В. Мирзоева**<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент **С.С. Воеводина**<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Факультет спортивного менеджмента, педагогики и психологии

<sup>2</sup> Кафедра экономики и менеджмента

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: ssvoevodina@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности реализации государственно-частного партнерства в спорте с учетом существующих моделей публично-частного партнерства в зарубежной спортивной практике.

**Ключевые слова:** спортивный менеджмент, государственно-частное партнерство, спорт, спортивная инфраструктура.

В современных условиях развития спортивной отрасли и сокращения бюджетных финансовых ресурсов возможности реализации долгосрочных спортивных проектов снижаются, что предполагает поиск новых форм сотрудничества государства и коммерческих структур в этой области, определяемых в литературе как государственно-частное партнерство.

В экономической и правовой литературе отмечается, что разнообразие видов и форм государственно-частного партнерства определяет его как универсальный механизм реализации инвестиционных и инновационных спортивных проектов. Вместе с тем в литературе используется и термин «публично-частное партнерство».

Следует отметить, что «публично-частное партнерство, известное под названием Public Private Partnership (PPP), появилось в Великобритании в начале 90-х годов прошлого века и связано с реализацией новой концепции управления государственной собственностью посредством привлечения частного финансирования» [4]. Эта модель широко применяется в Европе (Испании, Италии, Франции), США, Австралии, Канаде и других странах.

Так, по данным литературы, в Великобритании в период 2001–2007 гг. было реализовано около 500 контрактов государственно-частного партнерства на общую сумму около 42 млрд. евро. Яркими примерами государственно-частного партнерства явились Олимпийские игры 2012 г. в Лондоне и Сингапурский Центр спортивных состязаний (Singapore Sports Hub) [5].

В Польше более 40% спортивных объектов (бассейнов, спортивных комплексов) в 2009–2011 гг. построено с использованием государственно-частного партнерства. В Южно-Африканской Республике на основе контрактов государственно-частного партнерства были модернизированы ряд спортивных арен для проведения чемпионата мира по футболу ФИФА 2010 г. [5]

В литературе выделяют две модели государственно-частного партнерства – британскую и французскую.

Британская модель характеризуется как либеральная, поскольку государство предоставляет частному партнеру право решения следующих вопросов: как, где и когда строить спортивные объекты, сохраняя за собой право на разрешение их реализации и контроля последующей эксплуатации. Французская модель указанного механизма основана на административно-правовом акте. Государство контролирует все этапы реализации спортивного проекта, включая его проектирование, строительство и эксплуатацию.

В России развитие государственно-частного партнерства по реализации спортивных инфраструктурных проектов осуществлялось на основе концессионных соглашений, контрактов жизненного цикла, отличающихся по источникам финансирования расходов концессионера. В контракте жизненного цикла компенсация осуществляется за счет средств (населения и организаций) от использования спортивных объектов. Во втором случае – за счет бюджетных средств (региона или муниципалитета).

В настоящее время объектами государственно-частного партнерства в спортивном менеджменте являются: 1) проектирование, строительство, модернизация, управление спортивными сооружениями (спортивными комплексами, спортивными объектами образовательных организаций); 2) проведение крупных спортивных мероприятий.

Новым направлением государственно-частного партнерства в области спорта является обеспечение безопасности спортивных мероприятий, реализации мер антитеррористической защиты во время их проведения.

Таким образом, государственно-частное партнерство в спортивном менеджменте применяется в реализации государственных проектов спортивной инфраструктуры посредством распределения рисков между публичным и частным партнером, но не является обычной практикой для спортивной отрасли. Более того, необходим определенный уровень открытости информации о планируемых и реализуемых спортивных проектах с использованием указанного механизма.

#### **Литература:**

1. Вакалова Л.Г. Физкультурно-спортивные сооружения как ключевой фактор развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае / Л.Г. Вакалова, С.С. Воеводина, Е.П. Гетман // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2009. – №2. – С. 73-76.

2. Гетман Е.П. Физическая культура и спорт: вызовы развития / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина // В сборнике: Экономическое развитие России: ловушки, развилки и переосмысление роста. Материалы Международной научно-практической конференции под редакцией И.В. Шевченко. – 2017. – С. 159-162.

3. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта / Т.Е. Мельник // Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. – 2016. – № 12. – С. 133-141.

4. Публично-частное партнерство в России и зарубежных странах: правовые аспекты: монография. Под общ. ред. д.ю.н. профессора В.Ф. Попондопуло и д.ю.н., профессора Н.А. Шевелевой. – М.: Инфотропик Медиа, 2015. – 528 с.

5. Сазонов В.Е. Особенности реализации проектов государственно-частного партнерства в области спорта/ В.Е. Сазонов // Спорт: экономика, право, управление. – 2012. – № 3. – С. 5-7.

УДК: 378.14

**ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ БАКАЛАВРОВ  
НАПРАВЛЕНИЯ «РЕЖИССУРА ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ»**

**Кандидат философских наук, доцент А.В. Плотников**

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций*  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: smishnik@bk.ru

**Аннотация.** В работе исследуются проблемы профессиональной культуры бакалавров на этапе получения высшего образования обучающимися направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников». Выявлены особенности подхода и методология освоения генезиса профессиональной культуры бакалавров в контексте оценки условий их полноценной адаптации в профессиональную деятельность.

**Ключевые слова:** проблемы культуры, профессиональная культура, условия адаптации, профессиональная деятельность.

Исследования генезиса всех типов культуры становятся важными для современной культурологии в теоретическом осмыслении противоречивых аспектов развития профессиональной культуры. «Генезис» как философское понятие переводится как «происхождение, возникновение», что для нашего исследования, в широком смысле, означает момент зарождения и последующего развития некоего процесса профессиональной культуры до изменений состояния конкретной предметной области [2]. По нашему предположению, изучение генезиса профессиональной культуры режиссера может иметь основания в разборе динамики изменений первоначальных культурных процессов, приведших к появлению того, что уже можно назвать человеческой культурой.

Мы обращаем внимание на процесс организации профессиональной культуры бакалавров направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в условиях получения высшего образования на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, в контексте проблем профессиональной культуры бакалавров.

Для осознания параметров исследования использованы фактические материалы контент-анализа и систематизация статистики для обобщения в исследовательскую гипотезу на примере модели профессионального действенного анализа создаваемых зрелищных проектов. Современный человек обучается и профессионально адаптируется в условиях окружающей социально-профессиональной среды. Генезис современных социальных и профессиональных норм культуры демонстрирует, что будущим профессионалам всегда приходится встраиваться в окружающие их профессиональные устои, чтобы остаться в практической сфере деятельности.

Профессиональная культура устанавливает границы мобильной системы, содержащей в себя профессиональные ценности и знания, которые становятся в деятельности профессионала четкими нормами для регулирования такой деятельности квалифицированными образовательной организацией специалистами. Исследователи рассматривают профессиональную культуру, философски заостряя внимание на широте термина «культура», а в узком смысле это сфера духовной жизни специалиста в профессии, которая формирует смысловое оправдание существования профессионала в социуме [3]. Сегодня под изменениями понимаются и подвижные содержательные трансформации внутри процессов создания результатов и произведений культуры, в том числе и создаваемых образовательными организациями в условиях социального партнерства на всех этапах учебного процесса высшего образования.

Профессиональная культура исследуется в философском аспекте, что позволяет заострить внимание на термине «профессиональная культура», и представляет осознание сферы смылосозидающей деятельности режиссера театрализованных представлений и праздников как различных видов профессиональной деятельности профессионала. А в широком смысле так характеризуется все существование режиссера как социальной и ответственной личности. Мы считаем, что в профессиональной культуре режиссера зрелищ всегда отражается мировоззрение человека, уровень его интеллектуального, эстетического и нравственного развития [4].

Современные исследователи называют профессиональной культурой универсальную систему, которая включает в себя имеющиеся и создаваемые профильные ценности и знания. Сегодня такие элементы определяют нормы и условия профессиональной деятельности, а также смысловые образцы, которые в той или иной области/сфере регулируют качественные компетенции специалистов в профессиональной деятельности.

В этой проблеме не существует теории, которая бы однозначно принималась большинством ученых. Проблема генезиса профессиональной культуры есть проблема скорее опытная, чем абстрактная. Несомненно, выводы той или иной теории должны совпадать с последующим культурогенезом, но этап ее зарождения настолько далеко отстоит от нас на временной оси, что исследователям остается только выдвигать гипотезы и строить теории. Поэтому главным в исследовании становится достижение наибольшей эстетической изящности предлагаемой концепции и расширение круга исследуемых вопросов, на которые она отвечает. Понятно также, что возникающие расплывчатости подтачивают обоснованность теории и вызывают разумные сомнения в ее точности.

**Вывод:** Профессиональная культура бакалавров направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников», развиваясь в среде социального партнерства, определяется структурной обусловленностью социально-профессиональной адаптации во взаимоотношениях смешанных социальных групп [4].

### **Литература:**

1. Драч Г.В. Культурология: краткий тематический словарь. – М. – 2001.
2. Кассирер Э. Философия символических форм : В 3 т. / Пер. с нем. С.А. Ромашко. – М.: Университетская книга, 2002. – 160 с.
3. Соколова М. В. Мировая культура и искусство / М. В. Соколова. – М.: Академия, 2007. – 368с.
4. Плотников А.В. Культурология режиссерского замысла зрелищ // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар, 2017, – С.136.
5. Флиер А.Я. Культурогенез в истории культуры / А.Я. Флиер. – М.: РИК, 1995. – 258с.

УДК: 81'42

## ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО ЗНАНИЯ В СПОРТИВНОМ ДИСКУРСЕ

**Кандидат филологических наук, доцент Е.В. Сивакова**

**Кандидат филологических наук, доцент В.П. Осадчая**

**Кандидат филологических наук, доцент И.П. Назарова**

*Кафедра иностранных языков*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: karderina1977@mail.ru*

**Аннотация.** В представленных тезисах рассматриваются тенденции когнитивно-дискурсивной парадигмы современной лингвистики и способы репрезентации специального знания в процессе спортивной коммуникации. Спортивная коммуникация рассматривается как процесс передачи и усвоения знаний между участниками спортивного дискурса (спортсменом и тренером, спортсменом и судьей спортивных соревнований, спортивным комментатором и зрителями).

**Ключевые слова:** когнитивно-дискурсивная парадигма, специальное знание, спортивный дискурс, коммуникация.

Термин «дискурс» является одним из самых распространенных в когнитивно-дискурсивной парадигме. Согласно одной из трактовок, дискурс определяется как невербальное сопровождение речи, передающее вместе с вербальными средствами следующие основные функции, диктуемые структурой дискурса: ритмическую, референтную, связывающую слова с предметной областью приложения языка, тематическую, эмоционально-оценочную, функцию воздействия на собеседника [2].

Дискурс обращен к ментальным процессам участников коммуникации: этнографическим, психологическим и социокультурным правилам и стратегиям порождения и понимания речи в тех или других условиях, задающих необходимый темп речи, определяющих степень ее когерентности, соотношение общего и частного, нового и известного, субъективного и объективного, эксплицитного и имплицитного в содержании дискурса, меру его спонтанности, выбор средств для достижения определенной цели [1].

Исследователи изучают особенности дискурсов, выделяемых в соответствии с наиболее значительными сферами человеческой деятельности, таких как политика (политический дискурс), реклама (рекламный дискурс), информационные технологии (компьютерный дискурс) и т. д. Такая сфера человеческой деятельности, как спорт, также может быть рассмотрена с позиции дискурса.

Спортивный дискурс это особый вид дискурса со своими экстралингвистическими особенностями и языковыми параметрами, в нем есть свои участники общения с присущими им статусно-ролевыми отношениями, Так, например, участниками спортивного дискурса являются спортсмены и их

тренеры, судьи спортивных соревнований, спортивные комментаторы, болельщики, студенты вузов физической культуры и их преподаватели.

В рамках спортивного дискурса можно говорить о спортивной коммуникации – особом процессе передачи и усвоения знаний между двумя субъектами – участниками общения (например, между тренером и его подопечным спортсменом). В данном виде коммуникации происходит трансляция специального знания от эксперта (тренера) и его усвоение неспециалистом (спортсменом-учеником)

Знание, передача которого осуществляется в дискурсе, представляет собой систему концептов (особых ментальных структур, которые детерминируются в сознании и опредмечиваются в языке), формирующаяся в процессе профессиональной (спортивной) деятельности.

В спортивном дискурсе специальные знания получают различные способы репрезентации: термины, варианты терминов, метафоры, с помощью которых передача специального знания становится доступной для носителя обыденного знания.

В заключение отметим, что одним из профессионально востребованных качеств специалиста-спортсмена (тренера) является способность эффективно общаться со своими подопечными (спортсменами-учениками). Процесс взаимодействия тренеров и их спортсменов – это процесс передачи специального знания от специалиста неспециалисту, который является крайне важным с точки зрения достижения спортивных результатов, так как отсутствие полного взаимопонимания между ними может привести к нарушению коммуникации и отсутствию положительного результата в тренировках.

**Литература:**

1. Арутюнова Н.Д. Дискурс // Большой энциклопедический словарь. Языкознание. – М., 1998. – с.136.
2. Кочетова Л.А. Лингвокультурные характеристики рекламного дискурса Великобритании (на материале рекламных объявлений периодической печати): Автореф. дис. ... канд. филол. наук. – Волгоград, 1999. – 18 с.

УДК: 81'42

## СПОРТИВНЫЙ ДИСКУРС СМИ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

**Кандидат филологических наук, доцент Ж.А. Терпелец**

*Кафедра иностранных языков*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161,*

*e-mail: zterpelec@yandex.ru*

**Аннотация.** В представленных тезисах показана роль языка спорта, дискурсивных практик и связанных с ними форм коммуникативного взаимодействия / действия в генерировании и распространении убеждений, представлений и предрассудков, влияющих на общественное сознание, формирующих гендерные, культурные и другие стереотипы.

**Ключевые слова:** спорт, дискурс средств массовой информации, спортивный дискурс, гендер.

Спорт – социально сконструированное общественное учреждение с идеологической направленностью, которое широко обсуждается в обществе и является частью самого общества и его культуры. И так же, как и другие культурные продукты, такие как литература, кинематограф, искусство, музыка, спорт участвует в формировании сложных структур социальной жизни. Важным механизмом, посредством которого эта социальная структура создается и реконструируется, является коммуникация.

Лингвистическое посредничество в спорте (т.е. радио или телевизионное вещание спортивных событий, печатный материал СМИ, включая Интернет) – это форматированный сложный дискурс, в котором спортивные соревнования посредством физического взаимодействия игроков описываются, контекстуализируются и «упаковываются» для общественного потребления. Роль языка, дискурсивные практики и связанные с ними формы коммуникативного взаимодействия / действия являются ключевыми аспектами, через которые проявляются спорт и культура и из которых, в конечном итоге, возникают их взаимосвязи и пересечения. Процесс, который делает спорт значимым, представляет собой поэтапное дискурсивное описание действий спортсменов и комментарии к ним, трансляция через спортивные средства массовой информации, приемы по созданию личности игроков, а также активная интерпретация их мыслей, мотивов на или вне игрового поля. В конечном итоге речь идет о том, как мы создаем победителей и проигравших, героев и злодеев, общественную принадлежность и отчуждение, национальную гордость или стыд, гендерное соответствие или несоответствие и т. д.

Общество ожидает, что мужчины и женщины будут принимать и выполнять определенные гендерные роли и соответствовать установленным стереотипам. Ожидается, что мужчины будут сильными, независимыми и атлетическими, тогда как женщины должны быть спокойными, послушными, привлекательными, воспитывающими детей. Общество требует соблюдения принудительного гендерного порядка. Когда нарушаются эти гендерные



нормы, обычно даются ярлыки и звучат насмешки. Хотя традиционные гендерные стереотипы в течение последних нескольких столетий оставались довольно постоянными, их оспаривали многие женщины и феминистки. Одной из конкретных областей, в которых традиционные гендерные стереотипы были оценены и проанализированы, является спортивная и физическая деятельность, где женщины также должны соответствовать конкретным гендерным ролям.

В последнее время все большее число женщин участвует в традиционных мужских видах спорта. Число женщин, участвующих в рекреационных и соревновательных видах спорта (футбол, бокс и борьба) выросло, также как и участие женщин в экстремальных видах спорта, таких как сноуборд и скейтборд. Одним из факторов, которые могут способствовать этой тенденции к увеличению числа спортсменок-женщин в более широком спектре видов спорта, является идея о том, что границы между полами в наше время становятся менее значимыми. Еще один фактор может заключаться в том, что женщины чувствуют в себе смелость и желание участвовать в широком спектре видов спорта и физической активности, что помогает разбить многие предписанные стереотипы и барьеры.

Исследования гендерного аспекта спортивного дискурса показывают, что мужчины и женщины имеют разное вербальное воплощение в некоторых его областях [1, 2, 3]. При детальном изучении спортивной информации, можно заметить определенную гендерную асимметрию. Так, мужчины чаще всего изображаются как мощные, героические, движущиеся и даже религиозные образы. При создании образа женщины-спортсменки в информационных источниках акцент делается на физических данных, внешности, красоте и сексуальности, профессиональных качествах и мастерстве, а также на психологических качествах, высокооплачиваемости, общественной деятельности и благотворительности, деловых качествах. Обращается внимание на семейное положение и семью в целом. Внимание уделяют эмоциям спортсменок, человеческим качествам, слабостям, чтобы показать, что, несмотря на спорт, женщина остается женщиной и не всегда может контролировать свои чувства.

Итак, дискурс, в том числе спортивных средств массовой информации, является основным источником, генерирующим и распространяющим убеждения, представления и предрассудки, влияет на общественное сознание, формирует гендерные, культурные и другие стереотипы.

#### **Литература:**

1. Каребина М.С., Каребина О.П. К вопросу о языковой гендерной стратификации в профессиональных номинациях спортивного дискурса // В мире науки и искусства: вопросы филологии, искусствоведения и культурологии. – 2014. – №33-1. – С.122-127.

2. Исина Г.И.К проблеме гендерной стереотипизации в языковой картине мира // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-gendernoy-steretipizatsii-v-yazykovoy-kartine-mira> (дата обращения: 30.03.2018).

3. Кирова А.Г. Развитие гендерных исследований в лингвистике // Вестник ТГПУ. – 2009. №8. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gendernyh-issledovaniy-v-lingvistike> (дата обращения: 30.03.2018).

УДК: 796.011.1

## ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУБСТАНЦИАЛЬНОГО ОСНОВАНИЯ ЗВЕНЬЕВ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Старший преподаватель А.В. Тонковидова<sup>1</sup>  
Кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина<sup>2</sup>  
Старший преподаватель Л.Г. Битарова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций*

<sup>2</sup>*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: tonkovidova@mail.ru*

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследования по определению онтологического основания звеньев процесса спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** процесс спортивной деятельности, звенья спортивной деятельности, субстанциональное основание процесса спортивной деятельности, экзистенциалы, бинарные соединения экзистенциалов, герменевтический треугольник, счастье, свобода.

Нахождение субстанционального основания звеньев процесса спортивной деятельности в настоящее время является актуальным в связи с тем, что требуется определить и разработать систему успешного и эффективного продвижения спортсмена к высокому профессиональному уровню и значимым результатам [1, с. 55-59].

Многокомпонентный процесс спортивной деятельности включает такие звенья, как образовательную деятельность, профессиональный спорт, тренировку, спортивное соревнование, победу, рекорд, проигрыш, спортивную дисквалификацию [2, с. 25-28]. Основным звеном этого процесса является победа.

Звеньям процесса спортивной деятельности имманентно присущи бинарные соединения экзистенциалов «счастье-свобода», «счастье-несвобода», «несчастье-свобода», «несчастье-несвобода». При соединении «счастье-свобода» возможна полная и исчерпывающая возможность самореализации спортсмена [3, с.267].

В построенном герменевтическом треугольнике спортивной деятельности выделены постоянные и переменные компоненты [4, с. 48]. Переменные компоненты – это феномены, то есть звенья процесса спортивной деятельности, и знак, то есть детерминанты звеньев процесса спортивной деятельности. Постоянный компонент – это экзистенция спортсмена, то есть бинарное соединение экзистенциалов «счастье-свобода», при котором спортсмен способен к достижению наивысших результатов. Исходя из этого, онтологическим основанием звеньев процесса спортивной деятельности является бинарное соединение экзистенциалов «счастье-свобода», которое

проявляется в экзистенциальном существовании спортсмена в интересубъективности [5, с. 321-333, 122].

**Литература:**

1. Тонковидова А.В., Битарова Л.Г. Диалектика интернализма и экстернализма: актуализация философии компании на основе социально-ответственного маркетинга в спорте и туризме (педагогический аспект) // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 3. – С 55-59.

2. Еремина Е.А. Состояние и перспективы профессиональной подготовки кадров для спортивной отрасли / Е.А. Еремина, О.Н. Костюкова, А.И. Кузьменко // Современное образование, физическая культура, спорт, туризм, рекреация и здоровье: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Сочи, 02-05 октября 2013 г.). – Сочи: Издательство: Сочинский государственный университет, 2013. – С. 25-28.

3. Аббаньяно Н. Введение в экзистенциализм / Н. Аббаньяно. – СПб.: Издательство «Алетейя», 1998. – 267 с.

4. Гадамер Х.-Г. Истина и метод / Х.-Г. Гадамер. — М.: Прогресс, 1988. – 48с.

5. Сартр Ж.-П. Сумерки богов / Ж.-П. Сартр. – М: Издательство политической литературы, 1989. – С.319-344, 400 с.

## О ПРОБЛЕМЕ РЕКЛАМНОГО ДИСКУРСА

**Кандидат филологических наук, доцент Ф.Н. Шарикова**

*Кафедра иностранных языков*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, 161,*

**Аннотация.** В представленной работе рассматриваются некоторые аспекты понятия «дискурс» и дискурсивный подход в лингвистике. Особое внимание уделяется изучению рекламного дискурсивного пространства и, в частности, спортивного.

**Ключевые слова:** дискурс, дискурсивное пространство, дискурсивный подход, дискурсивные исследования, рекламный дискурс, спортивный дискурс, статусно-ориентированный дискурс, средства массовой информации.

В настоящее время российские и зарубежные лингвисты уделяют особое внимание изучению такого непростого и многомерного явления, как дискурс. Среди них можно отметить таких ученых, как Л. Безуглая, Е. Морозова, М. Полужин, Е. Серажим, Л. Солощук, И. Фролова, И. Шевченко, Н. Арутюнова, В. Карасик, А. Кибрик, М. Макаров, П. Серио и др., которые в разное время изучали и исследовали разнообразные теоретические вопросы, связанные с изучением различных аспектов дискурса. Однако несмотря на это до настоящего времени нерешенными остаются вопросы, имеющие непосредственное отношение к трактовкам дискурса, объекту его исследования, его категориям и их особенностям.

Многие ученые отмечают, что под дискурсом понимают текст, присутствующий в рамках реального общения, и поэтому к его исследованию предлагают применять разные подходы, а именно социолингвистический, когнитивный, прагмалингвистический и т.д. Так, по мнению В.И. Карасика, с позиции участников общения все виды дискурса распадаются на личностно- и статусно-ориентированный дискурс. В первом случае участники общения стремятся раскрыть свой внутренний мир адресату и понять адресата как личность во всем многообразии личностных характеристик; во втором случае коммуниканты выступают в качестве представителей той или иной общественной группы, исполняют роль, предписываемую коммуникативной ситуацией.

Личностно-ориентированный дискурс проявляется в двух основных сферах – бытовой и бытийной. Статусно-ориентированный дискурс может носить институциональный и неинституциональный характер в зависимости от того, какие общественные институты функционируют в социуме в конкретный исторический промежуток времени. Так, для современного общества релевантны научный, массово-информационный, политический, педагогический, медицинский, религиозный, юридический, рекламный, деловой, спортивный и другие виды дискурса [3].

Одной из характерных черт современной жизни является всевозрастающая роль средств массовой информации и, в частности, рекламы, на формирование массового и индивидуального сознания. Современный человек, как член общества, практически всегда является включенным в рекламную среду и вынужден вступать с ней в определенное взаимодействие. Отсюда следует то, что сферу рекламы можно рассматривать как разновидность институционального дискурса, которая, в свою очередь, может распадаться на различные виды или субдискурсы, а именно на социальную (publicserviceadvertising); престижную (image-buildingadvertising); финансовую (financialadvertising); разъяснительно-пропагандистскую рекламу (advocacyadvertising); announcementadvertising – реклама по скорейшему распространению значительной информации.

Многие исследователи рассматривают рекламу как особый вид сообщения, особенностью которой является объединение в себе трех структурных компонентов, а именно: вербальный текст, звучание и визуальный ряд. И, по-видимому, чем удачнее будет единение всех составляющих ее компонентов, тем эффективнее будет текст рекламы. В разное время многие лингвисты изучали разнообразные рекламные тексты, анализу подвергался как язык рекламного сообщения, так и проблемы жанровой разновидности, исторических и социальных процессов, ее особый дискурс. Следует отметить, что в настоящее время наиболее изученными аспектами рекламного дискурса являются его структурные компоненты, которые всегда, в большей или меньшей степени, используются в рекламном тексте, к ним относятся заголовок, главный текст и рекламный слоган.

Однако, несмотря на тот факт, что ученые уже исследовали различные аспекты рекламного дискурса, несомненным является то, что остается много проблем и вопросов, связанных с недостаточным изучением самой структуры рекламного текста, его назначением, типами и категориями, отличительными особенностями создания рекламных текстов.

#### **Литература:**

1. Зильберт Б.А, Зильберт А.Б. Спортивный дискурс: базовые понятия и категории; исследовательские задачи // Язык, сознание, коммуникация. – Вып.17, – М., 2001.
2. Карасик В.И. Языковой круг: личность, концепты, дискурс. – М., 2004. – 38 с.
3. Карасик В.И. О типах дискурса [Текст]/ В.И.Карасик//Языковая личность: институциональный и персональный дискурс. Сб. науч. тр. – Волгоград: Перемена, 2000.
4. Кромптон А. Мастерская рекламного текста. – М., 1998. – 243 с.
5. Николенко Г.А., Гулакова И.А. Лингвистические характеристики рекламных текстов и способы их перевода // Культура народов Причерноморья. – 2004. – №47. – С. 48-51.
6. Шарикова Ф.Н. Спортивный дискурс как объект лингвистического исследования. Материалы научной и науч.-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (21-27 июня 2016 года, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. –Т. 1. – С. 126-129.

УДК: 81:796

## ПРОДУКТИВНОЕ ТЕРМИНООБРАЗОВАНИЕ В АНГЛИЙСКОМ ДИСКУРСЕ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Кандидат филологических наук, профессор Л.Г. Ярмолинец

Кафедра иностранных языков

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: inyaz\_sport@mail.ru

**Аннотация.** Образование сложных существительных путем конверсии от глаголов с послелогоми – продуктивный способ терминообразования в дискурсе командных видов спорта. Выбор признака как основы именованья зависит от именуемого.

**Ключевые слова:** терминообразование, словосложение, конверсия, дискурс игровых видов спорта.

Словосложение - один из продуктивных способов терминообразования, состав сложных терминов ИСТ постоянно пополняется за счет перехода узуальных терминологических сочетаний в разряд сложных слов [4].

Среди последних отмечена также группа терминов – составных глаголов, называемых также глаголами с послелогоми, разовыми глаголами, образованиями типа *stand up* [1, 2]. Они называют тактическое или техническое действие в игре и отличаются терминологической идиоматичностью: *to play in* «войти в игру», *to play off* «сыграть решающую партию после ничьей», *to shoot out* «отбивать за линию», *to team up* «подыграть / помочь в игре»; *to go down* «проиграть», *to fist out* «отбить мяч кулаками» и т.д.

От глаголов с послелогоми путем конверсии образуются сложные существительные, семантически соотносящиеся по значению с производящими словами и сохраняющие сему процессуальности, т. е. отглагольное существительное становится обозначением процесса действия, названного глаголом с послелогоми: *to line up* «выстраиваться (об игроках)», *line-up* «1) состав команды; 2) расположение, порядок игроков перед началом игры»; *to play of* «сыграть решающую партию (после ничьей)», *play-off* «1) решающая встреча; 2) повторная встреча (после ничьей)».

При этом имеется ряд существительных, значение которых не является прямопроизводным от конвертируемого глагола, но, как и в случае с описанной группой дериватов, представляет собой результат двойного процесса – семантической транспозиции (метафоры) и конверсии. Ср.: *stand-of* «ничья», *try-out* «соревнование», *touch-down* «гол (регби)», *stand-by* «запасной игрок» и т. д. Сложные существительные этого типа отличаются идиоматичностью.

Образование сложных существительных путем конверсии от глаголов с послелогоми – активный способ терминообразования в ИСТ. В текстах постоянно встречаются конвертированные пары, незарегистрированные словарем: *lay up* «бросать в движении одной рукой из-под кольца» и *lay-up*

«бросок в движении одной рукой из-под кольца»; pick up «разобрать свободных игроков» и pick-up «разбор свободных игроков».

Так как индивидуальное терминотворчество в спорте представляет собой распространенное явление [3], появление конвертированных пар такого типа неограниченно. Продуктивность данной модели объясняется тем, что в основе ее лежат глагольные сочетания, называющие движения, на которых основывается вся спортивная деятельность. Выбор признака как основы именования зависит от именуемого. Но так как основной функцией терминосистемы является ономаσιологическая, неизбежно появление конвертированных существительных, которые именуют результат или процесс действия, названного глаголом [5].

### **Литература:**

1. Кустарников В.В. Взаимодействие семантической деривации и словосложения при образовании лексических инноваций в современном деловом английском языке / В.В. Кустарников // Вестник Иркутского государственного лингвистического университета. – Вып. 4 (25). – 2013. – С. 204-208.

2. Суперанская А.В. Общая терминология / А.В. Суперанская, Н.В. Подольская, П.В. Васильева – М., 2012 – 248 с.

3. Терпелец Ж.А. Тенденции развития футбольной терминологии во французском языке / Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 156-158.

4. Ярмолинец Л.Г. Отраслевая лингвистика в прикладном аспекте / Л.Г. Ярмолинец // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №11. – С. 6-8.

5. Ярмолинец Л.Г., Щеглова Н.В. Словообразовательная структура игровой спортивной терминологии в английском языке // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 4.

**Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык**

**Студентка М.Е. Леонова**

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта*

*и спортивного туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161*

*e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются итоги выступления российских лыжников-гонщиков на Олимпиаде 2018.

**Ключевые слова:** Олимпиада, лыжные гонки, МОК, спортсмены.

Соревнования по лыжным гонкам на зимних Олимпийских играх 2018 года в Пхёнчхане прошли с 10 по 25 февраля в центре лыжных гонок «Альпензия», расположенном в курорте Альпензия.

В рамках соревнований, как и на предыдущих Олимпийских играх, было разыграно 12 комплектов наград.

2 октября 2017 Федерация лыжных гонок России опубликовала на своем официальном сайте критерии отбора на зимние Олимпийские игры-2018, по которым планировалось формирование сборной России для участия в ЗОИ 2018 года.

Критериями отбора и комплектования спортивной сборной команды России по лыжным гонкам (мужчины) для участия зимних Олимпийских играх 2018 года в г. Пхёнчхане (Республика Корея) являлись этапы Кубка мира (ЭКМ).

Спортсмен, занявший 1 место, считался выполнившим критерий отбора.

Остальные спортсмены набирали очки согласно таблице начисления очков, предусматривающей возможность получить от 1 до 100 очков.

В случае равенства набранных очков и спорных моментов преимущество имели результаты соревнований: для свободного стиля – в Oberstdorf (Германия) – 15 км СВ. Mass Start, для классического стиля – в Val di Fiemme (Италия) – 15 км КЛ. Mass Start; а для мужчин-спринтеров – результаты соревнований в Planica (Словения) – спринт КЛ.

Один спортсмен для участия в дисциплинах «дистанция» и «спринт» определяется решением тренерского штаба спортивной сборной команды.

Женская команда для участия в зимних Олимпийских играх в г. Пхёнчхане также комплектовалась по итогам участия в этапах Кубка мира.

Спортсмены, занявшие 1 - 3 место, считались отобранными в состав.

Остальные набирали очки, согласно таблице начисления очков.

В случае равенства набранных очков и спорных моментов преимущество имели результаты соревнований для свободного стиля – в Oberstdorf (Германия) – 10 км СВ Mass Start, для классического стиля – в Val di Fiemme



(Италия) – 10 км КЛ Mass Start, для спринтеров – результаты соревнований в Planica (Словения) – спринт КЛ.

Одна спортсменка для участия в дисциплинах «дистанция» и «спринт» определяется решением тренерского штаба спортивной сборной команды.

Состав и комплектование команды.

Максимальная квота спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам на XXIII зимние Олимпийские игры 2018 года – 20 спортсменов.

Тренерским штабом спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам (в составе 6 человек) принято решение классифицировать на XXIII зимние Олимпийские игры 2018 года в г. Пхёнчхане (Республика Корея) 12 мужчин и 8 женщин.

Для участия в ТДС и ЭКМ в январе 2018 г. составы сборной России формировались на основании результатов выступлений на ЭКМ 2017/18 гг.

До начала Олимпийских игр Россия неоднократно подвергалась политическому и психологическому воздействию со стороны Международного олимпийского комитета (МОК), в итоге из 500 заявленных российских спортсменов допустили лишь 169.

За 2 недели до начала Олимпиады CAS полностью оправдал 28 российских спортсменов, в том числе 8 лыжников: А. Легкова, Е. Белова, М. Вылегжанина, А. Петухова, Н. Крюкова, А. Бессмертных, Н. Матвееву, Е. Шаповалову. Частично были удовлетворены апелляции 11 спортсменов (пожизненное отстранение было заменено на отстранение от Игр-2018 в Пхенчхане). Также МОК не пригласил на Олимпиаду двукратного чемпиона мира по лыжным гонкам Сергея Устюгова.

В итоге в числе допущенных спортсменов оказались: А. Большунов, А. Виценко, А. Ларьков, А. Мельченко, А. Панжинский, Д. Спицов, А. Червоткин, Ю. Белокурова, А. Жамбалова, Н. Непряева, А. Нечаевская, А. Седова.

Заявленные российские лыжники выступали во всех видах программы, а олимпийские награды завоевали 8 человек.

Серебро олимпиады завоевали: А. Большунов – 50 км, масс-старт, классический стиль; А. Ларьков, А. Большунов, А. Червоткин и Д. Спицов – 4x10 км, эстафета; Д. Спицов и А. Большунов – командный спринт.

Бронзовыми призерами Олимпиады стали: Ю. Белокурова – спринт, классический стиль; А. Большунов – спринт, классический стиль; А. Ларьков – 50 км, масс-старт, классический стиль; Д. Спицов – 15 км, свободный стиль; Н. Непряева, Ю. Белокурова, А. Седова и А. Нечаевская – 4x5 км, эстафета.

В общем медальном зачете по Лыжным гонкам в Пхёнчхане российские спортсмены заняли 6-е место, но если учесть, что команды США и Швейцарии завоевали всего по 1-й золотой медали, Финляндия – всего 4 (1-1-2), а Швеция – 6 медалей (2-3-1), то выступление российских лыжников-гонщиков, безусловно, следует признать весьма успешным.

#### **Литература:**

1. <http://www.flgr.ru/news/3721.html>

2. <http://www.flgr.ru/news/3996.html>

3. <http://olympdeka.ru/olymp/pyeongchang2018/sport/16.html>

4. [https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Зимние\\_Олимпийские\\_игры\\_2018](https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Зимние_Олимпийские_игры_2018)

### **СЕКЦИЯ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**РУКОВОДИТЕЛЬ СЕКЦИИ**

*доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская*

**УДК: 796.01:577.01+796.333**

#### **ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РЕГБИ**

**Доктор биологических наук, профессор Н.К. Артемьева**  
**Заместитель директора ГБУКК Центра спортивной подготовки по игровым видам спорта, президент АНО регби-клуба «Кубань»**

**Ф.В. Мусатов**

*Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин*  
*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*  
*e-mail: nkartem@mail.ru*

**Аннотация.** Изучена динамика метаболизма аминокислот и углеводов у высококвалифицированных регбистов в процессе развития скоростно-силовой выносливости с преобладанием силового компонента. Полученные результаты позволили целенаправленно использовать факторы нутриционного статуса для коррекции биоэнергетического потенциала, что способствовало расширению функциональных возможностей организма, повышению спортивных результатов и ускорению процессов восстановления спортсменов.

**Ключевые слова:** спортсмены, специализирующиеся в регби, биоэнергетический потенциал, глюкозоаланиновый цикл, аминокислотный статус, мочевина, креатинин, 3-метилгистидин.

Основной закономерностью тренировочных нагрузок регбистов, направленных на развитие силового компонента скоростно-силовой выносливости, являются устойчивые структурно-метаболические нарушения, обусловленные деградацией сократительных белков, ацидотическими сдвигами, накоплением высокого уровня креатинина, мочевины, 3-метилгистидина. Эта закономерность требует особого подхода к разработке методов коррекции нутриционного статуса. Существенное значение для поддержания энергетического потенциала, имеет глюкозоаланиновый цикл, который обеспечивает восстановление глюкозы крови и гликогена в скелетных мышцах и печени.

Данный фрагмент работы базируется на результатах комплексного обследования в течение 5-ти лет 18 регбистов, имеющих высокую квалификацию (КМС, МС, МСМК).

В работе проводились исследования биоэнергетического потенциала, антропометрические измерения и анализ состава тела, оценка нутриционного статуса и функционального состояния организма, использовались параметры биохимического контроля, физиологические, педагогические и статистические методы исследования.

Основной **целью** настоящего исследования явилась коррекция биоэнергетического потенциала регбистов путем оптимизации нутриционного статуса.

Результаты исследования показали, что преобладание нагрузок лактатной направленности в тренировочном процессе вызывает значительные изменения, приводящие к истощению мышечного компонента, что, несомненно, сказывается на спортивной работоспособности регбистов. Установлено, что на фоне адекватного энергетического баланса интегральный показатель нутриционного статуса составляет 50,1%, дефицит по сумме незаменимых аминокислот в рационах – 18,5%. Значимый дисбаланс обнаружен в аминокислотном скоре, особенно для аминокислот с разветвленной цепью (валина (- 19,9%), лейцина (- 21,1%), изолейцина (- 24,9%), участвующих в стимуляции глюкоаланинового цикла [2]. Обнаружен низкий уровень аспарагиновой и глутаминовой аминокислот, обеспечивающих механизм связывания и обезвреживания свободного аммиака, обладающего токсическими свойствами. С целью оптимизации состава глюкогенных аминокислот в рационах регбистов путем компьютерного моделирования создана химическая формула продукта, функциональное назначение которого обеспечено нативными ингредиентами. Разработана дозировка и схема его приема, позволившая поддерживать метаболический статус организма в условиях ацидоза. Заключительное обследование на фоне проведенной коррекции показало, что представители экспериментальной группы имели достоверно значимое улучшение метаболического фона по показателям белкового обмена, что вполне объяснимо повышением эффективности механизма гликолитического фосфорилирования в сберегающем для белков режиме. Подобная коррекция способствует сохранению мышечного компонента, росту уровня функциональных параметров и специальной физической работоспособности регбистов. В период отставленного восстановления в этой группе регбистов выявлена нормализация концентрации мочевины и 3-метилгистидина по сравнению с контрольной группой. Концентрация мочевины коррелирует с динамикой креатинина, которая также отражает изменение миофибриллярных белков, и его высокая концентрация в контрольной группе убедительно подтверждает предположение о недовосстановлении спортсменов группы сравнения.

Таким образом, в условиях истощающих нагрузок подобная коррекция позволила обеспечить: во-первых, повышение запасов энергетических ресурсов в скелетных мышцах, во-вторых, расширение потенциальных возможностей ферментативного аппарата и совершенствование механизмов энергообразования.

### **Литература:**

1. Артемьева Н.К. Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов. // Вестник спортивной медицины России. – 1995. – № 3-4.– С. 112-113.
2. Артемьева Н.К., Степуренко В.В., Зверева И.М. Повышение адаптационных возможностей спортсменов путем коррекции нутриционного статуса организма.- Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 16-19.
3. Ершов Ю.А. Общая биохимия и спорт / Ю.А. Ершов. – Изд-во: МГУ, 2010. – 368 с.
4. Развитие регби в Российской Федерации до 2020 года // В сб. матер. отчетно-выборной конференции Федерации регби России. – М. : Союз регбистов, 2015. – 20 с.
5. <https://www.myprotein.ru/your-sport/rugby.list>
6. [powerlifter.ru/2011/08/silovaya-podgotovka-regbistov](http://powerlifter.ru/2011/08/silovaya-podgotovka-regbistov)

УДК: 796.01:612+797.215

## ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПОДВОДНОМ ПЛАВАНИИ С ЛАСТАМИ

Доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская

Магистрант Д.С. Бакарюк

*Кафедра физиологии*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: emberd@mail.ru*

**Аннотация.** Рассматриваются проблемы, касающиеся функционального состояния дыхательной системы юных квалифицированных спортсменов-подводников с ластами. Выявлены модельные характеристики наиболее популярных параметров дыхания для избранного вида спорта, а также их гендерные различия.

**Ключевые слова:** подводное плавание с ластами, квалифицированные спортсмены 15 лет, дыхательная система, гендерные особенности.

Подводный спорт и, в частности, скоростное плавание в ластах, в последние годы в России становится все более популярным [4, 5]. Важный критерий в оценке влияния спортивной тренировки на организм «подводника» – состояние дыхательной системы – один из ведущих факторов адаптации к специфическим тренировочным нагрузкам, которые сопровождаются возможным развитием гипоксических состояний [1, 3]. Однако до настоящего времени особенности адаптационных сдвигов дыхательной системы и дыхательного метаболизма в организме спортсменов-подводников практически не изучены [1, 6].

Поэтому целью исследования явилась комплексная оценка функционального состояния системы дыхания у квалифицированных юных пловцов-подводников в ластах и ее гендерные особенности.

В исследовании участвовало 14 квалифицированных спортсменов мужского и женского пола (I разряд, КМС, МС) в возрасте  $15 \pm 0,3$  года, стаж занятий – 6-8 лет, в том числе члены юношеской сборной команды РФ, участники чемпионатов и первенств России по плаванию в ластах (СШОР №13 г. Таганрога). Наблюдения проводили в восстановительном микроцикле предсоревновательного этапа подготовки к Кубку России. Функциональное состояние дыхательной системы в покое оценивали [2] с помощью спирометрии (ЖЕЛ, л), пульсоксиметрии ( $HbO_2, \%$ ), измерения частоты дыхания (ЧД,  $\text{мин}^{-1}$ ), стандартных проб Генча и Штанге на задержку дыхания (с), а также пробы Штанге после гипервентиляции (с). Рассчитывали должные величины ЖЕЛ, а также жизненный индекс Эрисмана (ЖИ, мл/кг). Для статистической обработки использовали компьютерную программу «STATISTICA 7.0». Показано, что по абсолютным значениям ЖЕЛ отличия у

девочек и мальчиков отсутствовали ( $3,9 \pm 0,12$  и  $4,1 \pm 0,21$  л,  $p \geq 0,05$ ). Однако девочки отличались от мальчиков меньшей массой, длиной и поверхностью тела (на 18,6 и 12%, соответственно;  $p = 0,02$ ). Поэтому фактическая ЖЕЛ у девочек имела тенденцию к превышению должной ЖЕЛ (для аналогичного возраста, пола, длины и массы тела) на значительно большую величину (+8,7%), по сравнению с мальчиками (+2,8%) ( $p < 0,10$ ). Относительный показатель ЖИ у девочек также на 11% превышал не только ЖИ мальчиков ( $p = 0,03$ ), но и норму для нетренированных взрослых женщин. ЖИ мальчиков соответствовал нижней границе нормы для нетренированных взрослых мужчин. Все это отражает высокие резервы дыхательной системы у пловцов-подводников, особенно у девочек. Другие параметры дыхания в покое не выявили достоверных гендерных отличий. Так, ЧД у девочек и мальчиков составляла  $14,3 \pm 0,77$  и  $14,0 \pm 0,87$  мин<sup>-1</sup>; сатурация крови –  $95,8 \pm 1,12$  и  $96,8 \pm 0,93\%$ : время задержки дыхания в пробе Генчи и Штанге, соответственно,  $40,8 \pm 4,8$  и  $54,85 \pm 8,14$  с;  $95,8 \pm 11,2$  и  $102,1 \pm 11,6$  с. Время задержки дыхания в пробе Штанге после проведения гипервентиляции у девочек и мальчиков значительно возрастало: до  $142,8 \pm 12,5$  и  $168,3 \pm 19,2$  с (т.е. на 45 и 69%). Это сопровождалось снижением сатурации крови: у девочек и мальчиков, соответственно, на 30 и 24% по сравнению с состоянием покоя.

Таким образом, многолетнее воздействие тренировочных нагрузок аэробно-анаэробной направленности на организм юных квалифицированных спортсменов, имеющих стаж занятий подводным плаванием более 6 лет, сопровождается опережением функционального развития дыхательной системы, особенно у девочек и по отношению к относительным параметрам, что свидетельствует о признаках экономизации и роста резервов дыхания в покое, а также о повышении устойчивости к гипоксии. Полученные данные могут явиться основой модельных характеристик функции дыхания пловцов-подводников с ластами.

#### **Литература:**

1. Аракелян Г.Л. Особенности адаптации к физическим нагрузкам кардиореспираторной системы и нейромышечного аппарата пловцов-подводников 13-14 лет: автореф. дис.... канд. биол. наук / Г.Л. Аракелян. – Челябинск: ЧелГМА, 2011. – 24 с.
2. Бердичевская Е.М. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации: учебное пособие / Е.М. Бердичевская. – Краснодар: РИО КГАФК, 1996. – 68 с.
3. Германов Г.Н. Закономерности подготовки спортсменов в подводном ориентировании с направленностью на высшее спортивное мастерство / Г.Н. Германов, М.В. Еремин, И.В. Зворыкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №10 (128). – С. 39-45.
4. Программа по плаванию в ластах детей 10-17 лет. – Томск, 2009. – 9 с. <http://usct.ru/wp-content/uploads/2013/>
5. Таблица нормативов по плаванию в ластах и подводному плаванию. Официальные нормативы по плаванию в ластах из ЕВСК 2014-2017г.г. <http://frs24.ru/st/plavanie-v-lastah-normativ/>
6. Яковлева В.П. Характеристика гемодинамики и некоторых показателей метаболизма у пловцов-подводников высокой квалификации в динамике годичного тренировочного цикла: автореф. дис. ... канд. биол. наук / В.П. Яковлева. – Челябинск: ООО «Полиграф-Мастер», 2009. – 24 с.

УДК: 796.01:612+797.21

## ОСОБЕННОСТИ СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ИМИТАЦИОННОЙ ПОЗЕ СТАРТА

Кандидат биологических наук, доцент Я.Е. Бугаец  
Кандидат биологических наук, доцент А.С. Гронская  
Кандидат биологических наук, доцент М.В. Малука  
Магистрант М.Е. Погудина

*Кафедра физиологии*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: yana\_bugaetz@mail.ru*

**Аннотация.** В работе представлены результаты компьютерных стабิโลграфических исследований квалифицированных пловцов, полученные в позе Ромберга и имитационной стартовой стойке. У испытуемых отмечается увеличение всех показателей статокинезиограммы и уменьшение качества функции равновесия, что указывает на недостаточную регуляцию тонуса постуральных мышц и координационных механизмов, обеспечивающих равновесие.

**Ключевые слова:** позная устойчивость, стабิโลграфия, центр давления, плавание.

Стартовая поза пловца в определенной степени отличается от обычной позы стояния. Устойчивость спортсмена на стартовой тумбе поддерживается благодаря оптимальному напряжению мышц, что, в свою очередь, обеспечивает благоприятные условия для быстрого входа в воду [3]. При этом важным критерием совершенствования спортивной техники является стабилизация равновесия [1]. Поэтому целью данного исследования явилось изучение стабิโลграфических показателей имитационной стартовой позиции, максимально приближенной к особенностям данного вида спорта.

У десятки квалифицированных пловцов в пробе Ромберга с открытыми глазами и имитационной стартовой позе (в наклоне) регистрировали стабิโลграфические показатели (стабילוанализатор «Стабилан-01»): среднеквадратичное отклонение центра давления (ЦД) во фронтальной (Qx) и сагиттальной (Qy) плоскостях, средний радиус отклонения в центре давления (R), среднюю скорость перемещения центра давления (V), площадь эллипса (ELLS), качество функции равновесия (КФР), среднюю линейную скорость колебания центра давления (ЛСС), среднюю угловую скорость (УСС). Статистическая обработка проводилась с помощью программы STATISTICA 7. Наблюдаемые различия считались неслучайными при  $P < 0,05$ .

В результате проведенных исследований было обнаружено отклонение ЦД во фронтальной плоскости на 28%, по сравнению с этим же показателем позной устойчивости пловцов в покое в пробе Ромберга. Во фронтальной (Qx) и сагиттальной (Qy) плоскостях ЦД составил 3,835 (3,44-5,2) мм и 4,045 (3,61-

5,17) мм соответственно. Однако можно проследить уменьшение среднеквадратического отклонения на 12% до 4,045 (3,61-5,17) мм. Остальные критерии стабилографической пробы имели тенденцию к увеличению. Так, R увеличился на 6% до 4,875 (4,43-6,28) мм. Средняя скорость (V) перемещения ЦД достоверно выросла практически в 2,5 раза (133%) и составила 19,11 (16,8-21,74) мм/сек. Рабочая площадь опоры спортсмена в пробе Ромберга с открытыми глазами (EIS) составила 176,9 (101,2-234,8) м<sup>2</sup> и увеличилась в стабилографической пробе на 15% до значений 209,95 (176,1-364,0) мм<sup>2</sup>. ЛСС и УСС возростали на 125% и 8% соответственно и составляли 19,1 (16,8-21,75)мм/сек и 18,85 (16,9-26,2)град/сек. Исходя из того, что УСС незначительно изменилась (на 8%), также, как и в пробе Ромберга, данный факт можно отнести к вероятности слабого влияния постуральных колебаний пловцов на функционирование полукружных каналов вестибулярной системы. Возросшие параметры стабилографической пробы в положении наклона туловища вперед сигнализируют об ухудшении устойчивости. Это подтверждает достоверное снижение КФР на 45%.

Таким образом, при выполнении имитационной стартовой позы отмечается выраженное отклонение всех показателей стабилограммы по сравнению с позой Ромберга. Особенно чувствительными оказались скорость перемещения ЦД и линейная средняя скорость, что говорит о несвоевременной компенсации возникающих отклонений тела, недостаточной регуляции тонуса постуральных мышц и координации мышечных синергий, обеспечивающих равновесие [4, 5], и может сказаться на качестве сенсомоторных реакций [2], увеличении времени вхождения в воду и преодолении дистанции.

#### **Литература:**

1. Аладин А.С. Некоторые стабилметрические показатели у спортсменов ЮУрГУ (лыжные гонки и плавание) / А.С. Аладин, В.В. Епишев, Ю. Б. Хусаинова // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, г. Екатеринбург, 19–20 ноября 2013 г. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2014. – Т. 1. – С. 14-16.

2. Бугаец Я.Е. Взаимосвязь двигательных качеств и вертикальной устойчивости у тхэквондистов с разным индивидуальным профилем асимметрии / Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, М.В. Малука, Т.А. Исаенко, М.Н. Танцура // Материалы VI Российской с международным участием конференции по управлению движением. – Казань, 14-16 апреля. – 2016. – С.125-126.

3. Бугаец Я.Е. Позная устойчивость пловцов при произвольной гипервентиляции / Я.Е. Бугаец, М.Е. Погудина // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.): УралГУФК, – Челябинск 2017. – Т. 1. – С. 207-209.

4. Гурфинкель В.С. Точность поддержания положения проекции общего центра массы человека при стоянии / В.С. Гурфинкель, И.А. Бабакова // Физиология человека. – 1995. – Т. 21. – №1. – С. 65-74.

5. Трэмбач А.Б. Совершенствование позной устойчивости и изменения спектра ЭЭГ при занятиях художественной гимнастикой и акробатикой у девочек и мальчиков 4-7 лет / А.Б. Трэмбач, С.С. Слива, Е.И. Курочкина, А.И. Тадай // Научные труды I Съезда физиологов СНГ. – М.: Медицина – Здоровье. – 2005. – Т.1. – С.202-204.



УДК: 796.856.2+796.01:61

## АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

Кандидат педагогических наук И.И. Горбиков<sup>1</sup>  
Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык<sup>1</sup>  
Аспирант А.А.-Г.А. Сонбол<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта  
и спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
ИФКСТ, г. Санкт-Петербург  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривается возможность обоснования применения комплексов упражнений с целью адаптации и предупреждения травматизма юных тхэквондистов в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** травматизм, физическая нагрузка, адаптация.

Проблема адаптации к деятельности – одна из главных в педагогике. В спорте она решается в виде приспособления к условиям тренировочного процесса и является центральной для повышения его качества [1, 3, 8].

Данные медицинского контроля, тренерский опыт, статистические исследования показали, что травматизм в различных видах единоборств достаточно высок, особенно на начальном этапе. Низкий уровень адаптации юных тхэквондистов к условиям тренировочного процесса сопутствует получению различных травм, а адаптация – это приспособительная реакция различных систем организма к внешним воздействиям. Профилактика и предупреждение травматизма на данном этапе является одной из задач комплексных медико-биологических исследований [1, 2, 3, 7].

В адаптационном периоде у юных тхэквондистов основной проблемой является физическая нагрузка, влияющая на состояние анатомо-физиологических и функциональных систем организма.

Под воздействием тренировочных нагрузок происходят активные изменения опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и систем, то есть повышается тренированность организма. Возрастающие вследствие этого возможности получения травм предполагают соответствующее построение тренировочного процесса – с учетом физического состояния, нервно-психической и эмоциональной устойчивости юношей [4, 5, 7].

Одним из путей, позволяющих увеличить постепенность и доступность используемых средств, приемов и действий на тренировках, является комплексирование различных упражнений, направленных на укрепление мышц, связок, морально-волевых качеств, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что в итоге позволяет снизить вероятность получения травм [5, 6, 9].

Конкретизация целенаправленного проведения профилактических мероприятий в тренировочном процессе предполагает установление характерных травм и особенностей их получения юными спортсменами.

Далее определяются задачи по обоснованию направлений коррекционных мероприятий, разработке комплексов специально направленных двигательных действий по направлениям профилактики [5, 6]. По мнению специалистов, у юношей-тхэквондистов характерными являются травмы пояснично-крестцового отдела позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, ушибы и прочие травмы.

Изучение особенностей приспособительных реакций организма юных тхэквондистов на нагрузку даст возможность специалистам правильно подобрать упражнения и комплексировать их в зависимости от направления коррекционных мероприятий по профилактике и предупреждению травматизма, направленных на укрепление мышц и связок, наиболее уязвимых для получения травм в этом виде спорта у юных спортсменов [2, 9].

#### **Литература:**

1. Болотин А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин А.Э. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 34-39.

3. Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе/ А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 13 (104). – С. 23-27.

4.Парамзин В.Б.Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – № 1. – С. 196-197.

5. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летних специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №4. – С.8-13.

6. Разновская С.В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы конференций ИФКСиТ ПетрГУ. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2016. – С. 169-172.

7. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З.Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С.6-12.

8. Яцык В.З.Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье / В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С.Васильченко, В.Б.Парамзин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. –№ 2. – С. 7-13.

9. Яцык В.З. Эффективность агрегированного формирования двигательных навыков стрельбы у сотрудников специальных подразделений в условиях водной среды / В.З.Яцык, А.Э.Болотин, В.Б.Парамзин, Д.И.Кочетков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №1. – С. 22–28.

УДК:796.51

## ПРАКТИКА ВЫСОТНОЙ АККЛИМАТИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ ГОРНЫЙ»

**Кандидат педагогических наук, доцент Л.П. Долгополов**

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и  
спортивного туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: kto1956kub@mail.ru*

**Аннотация.** Предложены практические рекомендации по высотной акклиматизации спортсменов-туристов.

**Ключевые слова:** высотная адаптация, акклиматизация.

Процесс приспособляемости организма к условиям функционирования и деятельности в условиях горной среды – это горная адаптация. Наиболее значимым компонентом горной адаптации является высотная адаптация, которую часто называют «акклиматизацией» [4].

При подготовки к высотным походам необходимо учесть следующие практические рекомендации:

- в предсоревновательном периоде перед выездом в горы следует обратить особое внимание на восстановление (полноценный сон, хорошее и полноценное питание, повышение гемоглобина, залечивание старых травм, зубов, прочих заболеваний);

- пик спортивной формы должен быть достигнут либо как минимум за 1 месяц до выезда в горы или на 8-10 день пребывания в горах;

- в конце предсоревновательного периода объем тренировочных нагрузок необходимо снизить до ежедневных пробежек 8 -12км, каждый день проходить в темпе еще не менее 8-10 км – это приблизит организм к походному режиму;

- в последнюю неделю перед выездом в горы бег можно вообще исключить.

Контроль за работоспособностью на маршруте [2, 4] определяет наблюдение за:

- а) интенсивностью движения;

- б) поведением спортсмена-туриста;

- в) сравнением вечернего и утреннего пульса. Увеличение пульса более 10-12% – повод для серьезного беспокойства.

На сегодня горные туристы включают в маршруты семитысячники, совершаются высотные траверсы, находясь на высотах свыше 6000 м до 8-12 дней. Различие в графиках акклиматизации туристов и альпинистов в том, что альпинисты могут себе позволить применять метод «ступенчатой» акклиматизации, при котором они делают акклиматизационные выходы, организуя промежуточные лагеря и вновь спускаясь в базовый лагерь на 2-4 дня. Горные туристы лишены возможности полноценного отдыха – внизу они тоже работают, перемещаясь на маршруте со значительным грузом. Исходя из

вышесказанного, у туристов суточные нагрузки должны полностью исключать переутомление и недовосстановление [1, 2].

Полноценный отдых, дневки очень важны на как можно более низкой высоте. Только после спуска и восстановления на высоте 4000-4200 м с высоты 5200-5500 м возможно уверенно работать на 6000 м. После спуска с 6000 м и отдыха на 4000-4200 м надежно работать на 7000 м. Эмпирически установлено: высота планируемой ночевки не должна отличаться от максимального ночлега в предыдущих выходах более чем на 1000 м при высотах до 6000 м и 700-800 м при высотах более 6000 м [1].

В суточном графике движения необходимо определять ночлег как можно ниже максимальной рабочей высоты, то есть «Работай высоко – спи низко». Ночлег на высоте более 3000 м необходимо смещать как можно дальше от начала маршрута и максимально избегать начала маршрута на высотах более 3000 м.

На 4-6-й день высотных походов по статистике наиболее часто происходят ЧП. Поэтому можно утверждать, что необходимо минимизировать нагрузки 4-6-го дня, как наиболее опасных срывом акклиматизации. Видимо, происходит это потому, что период острой акклиматизации завершается к 7-8 дню[2,3]. В этот период высокие нагрузки, особенно при выходе на высоту 4000 м, когда недостаток акклиматизации проявляется сразу, могут привести к срыву адаптационных механизмов и как следствие, к ЧП.

Для лиц с очень большим высотным опытом и уровнем подготовленности можно незначительно сокращать период времени на акклиматизацию (на 5000 м на 7-8-й день, на 6000 м на 12-й день) – и не более. Время акклиматизации – очень важный фактор, поэтому необходимо не набирать за день на неосвоенной высоте с последующей ночевкой более 500 м (исключение – высоты до 3000 м). Только после длительной акклиматизации на средних высотах можно уверенно набирать за день по 600 – 700 м новой высоты с последующей ночевкой.

#### **Литература:**

1. Долгополов Л.П. Особенности тактики сложного горного похода, (статья) Материалы Всесоюзной научно-практической конференции «Развитие самодеятельного туризма как фактора организации свободного времени населения». – М., 1988 г. – С.182-183.
2. Долгополов Л.П. Подходы к многолетней подготовке спортсменов-туристов в группе дисциплин «маршрут» // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21-27 июня 2016 года, г. Краснодар). – РИО КГУФКСТ. – С.14-16
3. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – Киев: Наукова думка, 1991. – 206с.
4. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – Киев: Олимп. лит., 1997. – 504с.
5. Физиология человека в условиях высокогорья: Руководство по физиологии. Под ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1987. – 520 с.

УДК: 796.01:612

**ИЗМЕНЕНИЕ МОЩНОСТИ СПЕКТРА ЭЭГ, ИМЕЮЩЕЕ МЕСТО ВНЕ  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСПЕШНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ  
ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ДВИЖЕНИЯ**

**Старший преподаватель Е.А. Иващенко**

**Кандидат биологических наук, доцент С.П. Лавриченко**

**Кандидат биологических наук Т.В. Пономарева**

*Факультет адаптивной и оздоровительной физической культуры,  
кафедра адаптивной физической культуры*

*Контактная информация для переписки: г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: e\_arkadevna@mail.ru*

**Аннотация.** Работа нацелена на определение динамики мощности спектра ЭЭГ во время реализации целенаправленного движения. Обнаружены особенности динамики мощности спектра ЭЭГ, характеризующие собственно реализованные движения и не зависящие от успешности их выполнения. Рассмотрена только фаза реализации целенаправленного движения.

**Ключевые слова:** целенаправленное движение, успешное движение, неуспешное движение, динамика мощности спектра ЭЭГ.

Внутренняя структура целенаправленного движения в значительной степени рассмотрена посредством метода электроэнцефалографии (ЭЭГ) [2]. Тем не менее сложная природа формирования процессов в центральной нервной системе оставляет много пространства для дальнейших исследований [3]. В частности, мозговые ритмы в различных кортикальных областях обуславливают специфику различных этапов формирования целенаправленного движения и требуют более детального рассмотрения [5]. Также следует учитывать, что особенности динамики моторной задачи обусловлены действием различных факторов [1, 4].

Цель настоящего исследования – определить общие для успешных и неуспешных проб особенности динамики мощности спектра ЭЭГ относительно покоя, сопровождающие фазу реализации целенаправленного движения.

В исследовании приняли участие 40 праворуких мужчин в возрасте от 18 до 28 лет. Моторной задачей являлся бросок мяча в цель правой рукой снизу. Броски выполнялись по аудиосигналу в парадигме GO-NOGO. У испытуемых была записана электроэнцефалограмма в 31 отведении (Fp1, Fpz, Fp2, F7, F3, Fz, F4, F8, Ft7, Fc3, Fcz, Fc4, Ft8, T3, C3, Cz, C4, T4, Tp7, Cp3, Cpz, Cp4, Tp8, T5, P3, Pz, P4, T6, O1, Oz, O2) в покое стоя с открытыми глазами и при выполнении задания. Мощность спектра ЭЭГ анализировалась в 6 частотных диапазонах: 4-7 Гц, 8-10 Гц, 11-13 Гц, 14-24 Гц, 25-35 Гц, 36-47 Гц. Полученные в результате данные были усреднены по группам «успешные» (мяч попал в цель) и «неуспешные» (мяч не попал в цель). Достоверность различий была подтверждена посредством однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA, Statistica 6).

Полученные в результате исследования топографические карты показали наличие выраженных изменений динамики мощности спектра ЭЭГ относительно покоя. Из всего массива данных были выделены изменения, совпадающие в обоих случаях – при успешной и при неуспешной реализации целенаправленного движения.

Было установлено, что независимо от эффективности реализации броска (попал / не попал в цель) собственно фаза реализации сопровождалась следующими изменениями мощности спектра ЭЭГ относительно покоя:

- в диапазоне 4-7 Гц увеличивалась в отведениях FC4, C4, CPz, P4;
- в диапазоне 8-10 Гц уменьшалась в отведении FC4;
- в отведении 11-13 Гц – увеличивалась в отведении F8 и уменьшалась в отведениях Cz, C4;
- в диапазоне 36-47 Гц – увеличивалась в отведениях O1, Oz, O2.

Наличие положительной динамики мощности спектра ЭЭГ в диапазоне 4-7 Гц отвечает современным представлениям о роли кортикального тета-ритма в структуре двигательной деятельности человека. Снижение мощности спектра ЭЭГ в диапазонах 8-10 Гц и 11-13 Гц также согласуется с описанными ранее изменениями альфа-ритма, сопровождающими реализацию двигательного акта. Феномен повышения мощности спектра ЭЭГ в высокочастотном альфа-ритме в правой лобно-височной области к настоящему моменту объяснить не удалось. Увеличение мощности спектра ЭЭГ в затылочных областях в диапазоне 36-47 Гц, по-видимому, объясняется повышением концентрации внимания, что отражает одну из известных функций гамма-диапазона.

Полученные результаты позволяют заключить, что при выполнении целенаправленного движения в парадигме GO-NOGO (с необходимостью принятия решения после анализа пускового сигнала) имеют место изменения мощности спектра ЭЭГ, характеризующие реализованные движения и не зависящие от успешности их выполнения.

#### **Литература:**

1. Бердичевская Е.М. Функциональная асимметрия и спорт / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии: науч. изд. – М.: Науч. мир, 2009. – С. 647 – 691.
2. Кропотов Ю.Д. Количественная ЭЭГ, когнитивные вызванные потенциалы мозга человека и нейротерапия / Ю.Д. Кропотов. – Донецк: Изд. Заславкий Ю.А., 2010. – 506 с.
3. Пономарев В.А. Скрытые источники электроэнцефалограммы и связанных с событиями потенциалов и их значение: дис. ... д-рабиол. наук / В.А. Пономарев. – М., 2016. – 676 с.
4. Трембач А.Б. Динамика электроэнцефалограммы при решении моторных задач у детей 7-10 лет с различным уровнем невнимательности и импульсивности / А.Б. Трембач [и др.] // Физическая культура и спорт, наука и практика: науч.-метод. журн. – 2013. – №4 – С. 56-60.
5. Hatsopoulos, N.G. Rhythms in Motor Processing: Functional Implications for Motor Behavior / N.G. Hatsopoulos. – Chicago, 2009. - 45 p.

УДК: 796.01:612+796.333

## ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РЕГБИСТОВ

Кандидат биологических наук, доцент Л.В. Катрич  
Кандидат биологических наук, преподаватель Е.С. Тришин

*Кафедра физиологии*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Lara.katrich@gmail.com*

**Аннотация.** В работе представлены результаты восприятия временного интервала, заполненного световым и звуковым стимулом, и оценка угловой скорости движения спортсменами, специализирующимися в регби.

**Ключевые слова:** пространственно-временное восприятие, спортсмены, регби.

Становление и сохранение высокого уровня эффективности психофизиологической деятельности является одним из условий повышения результативности двигательной деятельности [1, 3]. Изучение особенности изменения психомоторных функций спортсменов под влиянием спортивной нагрузки представляет собой чрезвычайно актуальную проблему [2, 5]. Научных сведений о характеристике пространственно-временного восприятия квалифицированными регбистами в исследованной нами литературе не обнаружено.

В исследовании приняли участие 18 спортсменов квалификации МСМК, МС и КМС, специализирующихся в регби (члены профессионального регби-клуба «Кубань»). Возраст исследуемых спортсменов составил в среднем  $23,4 \pm 2,1$  года. Для сравнительного анализа была сформирована контрольная группа из 26 юношей аналогичного возраста, не занимающихся спортом.

Представленные результаты получены с помощью компьютерной программы «Исследователь временных и пространственных свойств человека» (ИВПС) [4]. В работе представлены результаты воспроизведения длительности временного интервала и восприятие угловой скорости движения. Полученные данные и расчетные величины обрабатывали с использованием статистического пакета «STATISTICA 7». Рассчитывали среднюю арифметическую ( $M$ ), ее среднюю ошибку ( $\pm m$ ); определяли достоверность различий ( $p$ ) непараметрическими методами для связанных ( $T$ -критерий Вилкоксона) и несвязанных ( $U$ -критерий Манна–Уитни) выборок. При проведении экспериментальной части соблюдали современные биоэтические нормы исследований человека.

Воспроизведение временного интервала, заполненного световым стимулом, все спортсмены-регбисты, независимо от уровня квалификации, выполнили с высокой степенью достоверности точнее, чем юноши, не занимающиеся спортом ( $p_{1-3, 2-3} \leq 0,001$ ). Между регбистами, имеющими

звание МСМК и МС-КМС, достоверных различий по данному параметру не установлено ( $p_{1-2} \geq 0,54$ ).

Временной интервал, заполненный звуковым раздражителем, также воспроизводился спортсменами, занимающимися регби, более точно, чем нетренированными юношами ( $p \leq 0,05$ ), разница составила 211%. Между регбистами, имеющими звание МСМК и МС-КМС, достоверные различия не зарегистрированы ( $p_{1-2} \geq 0,54$ ).

Важным свойством спортсмена является его способность к объективной оценке угловой скорости и траектории перемещения объекта, что имеет важное значение в игровых видах спорта, в том числе и в регби [3].

Исследование показало, что регбисты, независимо от уровня спортивной квалификации, гораздо точнее определяли угловую скорость движения объекта: МСМК – на 328%, спортсмены квалификации МС и КМС на 570% лучше, чем нетренированные сверстники ( $p_{1-3} \leq 0,0001$ ).

Необходимо отметить, что по данному показателю установлены достоверные внутригрупповые различия между спортсменами разной квалификации. Спортсмены квалификации МСМК на 141% точнее выполнили задание, чем регбисты квалификации МС и КМС ( $p_{1-2} \leq 0,01$ ).

Полученные результаты разных форм пространственно-временных свойств регбистов свидетельствуют о том, что независимо от уровня квалификации спортсмены обладают более совершенными психофизиологическими механизмами регуляции по сравнению с нетренированными юношами. Установлена зависимость точности оценки угловой скорости движения объекта от спортивной квалификации: регбисты уровня МСМК имеют более совершенные механизмы восприятия скорости.

В перспективе дальнейшая объективизация количественного определения пространственно-временных параметров позволит усилить индивидуальную корректировку тренировочного процесса и прогнозирование возможностей спортивного мастерства в регби.

#### **Литература:**

1. Алексанянц Г.Д. Показатели «чувства времени» у акробатов различной спортивной квалификации / Г.Д. Алексанянц, В.Л. Друшевская // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – №9. – С. 100 – 101.

2. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса высококвалифицированных регбистов: автореф. дис. .... канд. пед. наук / В.А. Иванов. – М., 2004. – 23с.

3. Корягина Ю.В. Спортивная хронобиология: проблемы и перспективы / Ю.В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2014. – №3 (123). – С. 38-43.

4. Корягина Ю.В. Исследователь временных и пространственных свойств человека / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №2. – С. 51-55.

5. Тришин, Е.С. Особенности пространственно-временных свойств спортсменов, специализирующихся в ситуационных видах спорта / Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич, О.А. Кобзев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №2. – С. 68-73.



УДК: 796.01:577.01+796.61

## МОНИТОРИНГ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ

Кандидат биологических наук А.А. Колесникова <sup>1</sup>

Доктор биологических наук, профессор Н.К. Артемьева <sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент А.А. Капустин <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин

<sup>2</sup> Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: calan@mail.ru

**Аннотация.** В работе представлен анализ питьевого режима велосипедистов-шоссейников в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** велосипедисты-шоссейники, дегидратация, питьевой режим, тренировочная и соревновательная деятельность.

Дегидратация является фактором, лимитирующим работоспособность спортсмена, поэтому необходимо постоянно поддерживать водный баланс в организме. Известно, что своевременная компенсация дефицита воды во время выполнения длительной нагрузки способствует повышению работоспособности на 4-8 %. Таким образом, при интенсивной мышечной деятельности обязательным условием является восполнение жидкости в виде регидратационных напитков, которые наряду с энергетическими ингредиентами должны содержать адекватное количество минералов, восполняющих их дефицит.

Учитывая вышеизложенное, целью данного исследования является проведение мониторинга питьевого режима велосипедистов-шоссейников во время тренировочной и соревновательной деятельности, а также оценка знаний спортсменов и их тренеров в области физиологической необходимости регидратации организма. Для проведения анализа питьевого режима спортсменов использовано интервьюирование по разработанной нами схеме, в которой учитывается ассортимент напитков, применяемых велосипедистами во время тренировок и соревнований в разные сезонные периоды года. В исследовании приняли участие 127 спортсменов (1 разряд – МСМК) из 19 команд в возрасте 15 - 23 года, участвующих в чемпионате России по велосипедному спорту на шоссе, который ежегодно проводился в г. Анапе Краснодарского края.

Анализ полученных данных показал, что спортсмены употребляют во время соревнований и тренировок на дистанции преимущественно черный сладкий чай (43%), питьевую (27%) и минеральную (20%) воду. При этом большинство спортсменов (98%) не удовлетворены используемыми напитками и хотели бы потреблять с целью регидратации специализированные напитки.

Всего 6 % велосипедистов принимают энергетические напитки. Опрос велосипедистов, использующих спортивные напитки, показал, что сведения о регидратационных растворах спортсмены получили: из рекламы – 6 %; по рекомендации тренеров – 27 %; спортивного врача – 7 %; более опытных велосипедистов – 60 %.

Результаты опроса тренеров свидетельствовали о том, что практически во всех обследуемых командах отсутствует спортивный диетолог, постоянно работающий в команде и выезжающий на учебно-тренировочные сборы и соревнования. Этим, по-видимому, объясняется низкий процент спортсменов, использующих специализированные напитки по совету специалиста. 14 % тренеров считают, что регидратационные напитки не могут повлиять на результаты тренировочной и соревновательной деятельности, 21 % считает, что энергетические напитки могут принести пользу, но не могут достаточно аргументировано ответить по механизму их действия и правильному применению, 38 % знают о необходимости использования данных напитков, но не имеют средств для централизованного внедрения их в практику и рекомендуют отдельным спортсменам, имеющим материальные возможности. Большинство тренеров считают, что энергетические напитки нужно применять только во время соревнований, а во время тренировок они не дают положительного эффекта, хотя это мнение ошибочно и не может быть обосновано с физиологических позиций.

Таким образом, несмотря на имеющиеся доказательства отрицательного влияния дегидратации на физическую работоспособность и необходимости восполнения жидкости, большинство спортсменов не потребляют регидратационные напитки для восполнения потерь при физической нагрузке. Некоторые спортсмены не потребляют никаких напитков на дистанции (4 %). В основном это связано с недостаточным уровнем знаний о взаимосвязи механизма возникновения жажды у человека в зависимости от степени дегидратации и регулирования процессов работоспособности и терморегуляции. В этой связи необходимо повышение уровня осведомленности как спортсменов, так и тренеров о том, что дегидратация является одной из причин снижения эффективности тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности.

#### **Литература:**

1. Артемьева Н.К. Дегидратация в условиях напряженной мышечной деятельности / Н.К. Артемьева, А.А. Колесникова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 165-166.
2. Артемьева Н.К. Изменение компонентного состава массы тела и функционального состояния велосипедистов на фоне приема специализированного напитка / Н.К. Артемьева, А.А. Тарасенко, А.А. Капустина, С.Н. Щеглов // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2012. – № 2. – С. 158-167.
3. Артемьева Н.К. Метод получения спортивных напитков на основе кислородной воды / Б.В. Бурцев, А.А. Капустина, С.М. Чернуха, О.О. Бут, В.В. Мочалова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2010. – Т. 12. – С. 128-131.
4. Колесникова А.А. Динамика электролитного статуса велосипедистов высокой квалификации на фоне приема регидратационного напитка функционального назначения / А.А. Колесникова, Н.К. Артемьева, А.А. Тарасенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 73-78.

УДК: 796.034.2

## МОТИВАЦИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Кандидат педагогических наук, доцент **О.Г. Лызарь**

Аспирант **К.П. Валл**

Магистрант **А.И. Лыч**

*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161, каб. 132,*

*e-mail: lyzarO252@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы мотивации и стимулирования населения к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Представлены результаты социологического исследования по оценке мнения различных групп населения – обучающихся, трудящихся и пенсионеров об эффективности реализации мероприятий, стимулирующих население к участию в процедуре выполнения норм ГТО.

**Ключевые слова:** нормы ГТО, укрепление здоровья, мотивация и стимулирование населения, физическая культура и спорт (ФКиС).

Государственная политика в сфере физической культуры и спорта как часть общегосударственной социально-экономической политики направлена на решение задач, предусматривающих повышение качества жизни населения через развитие системы физического воспитания и массового спорта [2].

Необходимо отметить, что привлечение населения к соревновательной деятельности является приоритетным направлением работы по совершенствованию системы физического воспитания и увеличению численности систематически занимающихся физической культурой и спортом граждан [3, 5].

В современных условиях развития общества требуется уделять особое внимание воспитанию у трудоспособного населения потребности в регулярном, осознанном, физическом совершенствовании, грамотном отношении к современным видам двигательной активности и средствам укрепления физического и психического здоровья, что можно осуществлять даже в рамках профессиональной деятельности.

В то же время проведенное социологическое исследование, содержащее вопрос о том, есть ли необходимость в предоставлении льгот за выполнение нормативов ГТО и какими они должны быть, выявило что различные категории населения отмечали собственные приоритеты. Больше других были названы такие льготы, как экономическое стимулирование, дополнительные дни к трудовому отпуску и предоставление льготных условий для занятий ФКиС.

Среди участников опроса больше всего предоставление льгот поддерживают представители более старших возрастных групп – 24-59 лет.

Так, денежные премии предпочли все опрошенные обучающиеся, трудящиеся и пенсионеры (42, 44 и 40 % соответственно). Дополнительные дни к трудовому отпуску – 12,8; 35,6 и 20 %, соответственно обучающиеся, трудящиеся и пенсионеры. Предоставление льготных условий для занятий физической культурой и спортом на современных объектах, предпочли 20,5 % обучающихся, 21,5 % трудящихся и 19,8 % пенсионеров. Поощрение семей, все члены которых получили знаки отличия, выбрали 19,5 % обучающихся, 17,8 % трудящихся и 24,1 % пенсионеров. Установление стендов с информацией о сдавших нормы ГТО устроило бы 12,8 % обучающихся, 8,6 % трудящихся и 14,1 % пенсионеров.

Основными факторами, по мнению опрошенных, способствующими включению различных категорий людей в подготовку и выполнение нормативов ГТО, являются: «желание повысить резервы здоровья», «примеры коллег, руководителей, родных, близких», а также «желание осуществить коррекцию своего телосложения». Одним из лидирующих факторов, преобладающих у значительной части респондентов, является желание улучшить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Этот фактор способствует непосредственному привлечению людей к занятиям, причем в основном его придерживаются трудящиеся и пенсионеры (соответственно 50,9 и 54,3 % ответов) [1, 4].

Борьба с процессами старения и сдерживание процессов инволюции организма являются одними из мотивирующих сторон занятий физическими упражнениями в зрелом возрасте, а подготовку и выполнение нормативов ГТО как наиболее перспективное направление, рекомендуется реализовывать в любом трудовом коллективе.

#### **Литература:**

1. Готов к труду и обороне: история и современность: монография / Г.Д. Алексанянц, О.Г. Лызарь, К.П. Валл и др); под ред. Ю.Д. Овчинникова. – Самара: НИЦ «Поволжская Научная корпорация», 2017. – 131с.
2. Доклад рабочей группы Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта «О совершенствовании системы физического воспитания населения». – г. Владимир, 2016г.
3. Здоровьесберегающее образование: Современные факторы развития: монография / под ред. Н.И. Дворкиной, О.Г. Лызаря // Самара: ООО «Офорт», 2016. – 205с.
4. Об отношении различных групп населения РФ к ВФСК ГТО (по результатам социологических исследований / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 156с.
5. Осик В.И., Лызарь О.Г., Ончукова Е.И. Мотивационная готовность к занятиям физическими упражнениями учителей физической культуры // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – Майкоп: Изд-во АГУ. – Вып. 3 (203). – 2017. – С. 159-164.

УДК: 796.01:612+796.41

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ АСИММЕТРИИ ГИМНАСТОК 8-10 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Кандидат биологических наук, доцент М.В. Малука

Магистрант А.С. Апрыщенко

*Кафедра физиологии*

*Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: mvmaluka@mail.ru*

**Аннотация.** В работе представлен анализ данных, полученных в результате исследования индивидуального профиля асимметрии юных спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой.

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, юные спортсмены, индивидуальный профиль асимметрии (ИПА), варианты ИПА.

Эстетическая гимнастика является не только сложнокоординационным, но и технико-эстетическим видом спорта, отличительным признаком которого является разносторонняя направленность технической подготовки.

Равномерное симметричное развитие опорно-двигательного аппарата и основных сенсорных анализаторов имеет важное значение при выполнении сложно-координационных двигательных действий [2]. Изучение функциональных асимметрий в совершенствовании необходимых физических качеств у юных гимнасток имеет положительное воздействие на развитие двигательного совершенства, овладение сложных элементов, применение в соревновательной деятельности более насыщенных и зрелищных композиционных связей, а также снижает риск для здоровья спортсменок [1].

Недостаточное внимание тренера к симметричности развития спортсменок на начальном этапе подготовки часто приводит к тому, что на этапах спортивного совершенствования и спорта высших достижений у гимнасток наблюдается неадекватная асимметрия [3]. Это не только считается ошибкой при выполнении некоторых технически сложных элементов, но и негативно сказывается на выразительности исполнения, что влечет за собой снижение оценки на выступлениях. В 2012 году в правила соревнований по эстетической гимнастике были внесены изменения, касающиеся увеличения количества элементов на неведущую ногу. В соревновательной программе спортсменки должны продемонстрировать не менее двух статических или динамических равновесий, а также не менее двух прыжков, выполненных всей командой на неведущую ногу и в неудобную сторону [4]. По этим причинам актуальным становится определение индивидуального профиля асимметрии (ИПА), как фактора, обеспечивающего двигательное поведение, эффективность произвольной деятельности и спортивной одаренности.

В исследовании приняли участие 10 девочек 8-10 лет, занимающихся эстетической гимнастикой. Эксперимент проводили на базе МБОУ ДО СШ №8 г. Краснодара. Для оценки ИПА за основу была взята методика Н.Н.

Брагининой и Т.А. Доброхотовой, которая для адекватного восприятия детей была модифицирована Е.М. Бердичевской [5].

Анализ вариативности ИПА, т.е. комплекс признаков латерального доминирования моторных и сенсорных функций показал, что в группе гимнасток 8-10 лет наиболее распространен вариант «абсолютные правши» (50%), так же часто встречается вариант «преимущественно правши» (40%), в единичных случаях встречаются «скрытые левши» (10%).

После проведения детального сравнительного анализа вариативности ИПА, можно говорить о том, что среди гимнасток встречались представители 4 вариантов ИПА (из 80 теоретически возможных). Среди них наиболее распространены варианты «ПППП» (50%), «ППАП» (20%) и «ПППА» (20%). В единственном случае обнаружен вариант «ППЛП». Таким образом, для всех исследуемых характерна односторонняя «правая» моторная асимметрия – сочетание правой ведущей руки и ноги. Среди смешанных фенотипов часто встречались гимнастки с перекрестной асимметрией – правой рукой, ногой, слухом и амбидекстрией зрения. С такой же частотой встречались спортсменки с преобладанием правой руки, ноги и зрения, но амбидекстрией слуха. Гимнастки с левосторонним доминированием составляли единичный случай.

Предположительно, это может быть связано с монотонностью тренировочного процесса, а также особенностями технической подготовки гимнасток. Исследование специфики распределения латеральных признаков у лиц, занимающихся эстетической гимнастикой, позволит выделить признаки сенсомоторного доминирования, наиболее важные для спортивного отбора и постановки спортивной техники, проанализировать механизмы их преимущества в конкретном виде деятельности.

#### **Литература:**

1. Бердичевская Е.М., Борисенко Т.В. Проблемы асимметрии статического равновесия взстетической гимнастике // Адаптация в спорте состояние, перспективы, проблемы: материалы Междунар. науч. конф. – 2009. – С.12-15.
2. Бердичевская Е.М., Малука М.В. Функциональные асимметрии при выполнении отдельных элементов спортивной гимнастики у юных спортсменок // Мат. междунард. конф., посвящ. 65-летию Института возрастной физиологии РАО «Физиология развития человека». – М., 2009. – С. 95-96.
3. Крайнова Т.В., Бердичевская Е.М. Функциональный профиль асимметрии юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике // Вестник Адыг.ГУ. Серия 4: Естественно-матем. и технические науки. – 2013. – № 2 (119). – С. 71-75.
4. Ночевнова П. В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований / П.В. Ночевнова, Л.П. Морозова, Е.В. Конеева. – М.: Прометей, 2013. – С. 1-30.
5. Бердичевская Е.М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека: Автореф. дис. ...докт.мед.наук.– Краснодар. – 1999. – 50с.

УДК: 378:796

## ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Кандидат биологических наук, доцент О.В. Маякова**

**Кандидат биологических наук, доцент Ю.А. Кудряшова**

**Кандидат медицинских наук А.А. Килимник**

*Кафедра анатомии и спортивной медицины*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: olya.mayakova777@gmayl.com*

**Аннотация.** В работе рассмотрены продуктивные педагогические технологии для формирования образовательных компетенций студента в процессе изучения дисциплины «Анатомия человека»

**Ключевые слова:** высшее образование, компетенции, уровни формирования компетенций, содержание компетенций.

Введение компетенций в нормативную и практическую составляющую образования позволяет решать проблему повышения качества высшего профессионального образования [1, 2].

Образовательная компетенция – требование к образовательной подготовке, выраженное совокупностью взаимосвязанных смысловых ориентаций, знаний, умений, навыков и опыта деятельности студента по отношению к определенному кругу объектов реальной действительности, необходимых для осуществления лично и социально значимой продуктивной деятельности [3, 5]. Программа формирования компетенции – это обоснованная совокупность содержания образования, методов и условий, обеспечивающих формирование компетенции заданного уровня [4].

Рабочая программа по дисциплине «Анатомия человека», разработанная на кафедре анатомии и спортивной медицины Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма позволяет реализовать достижение студентами минимально обязательного уровня сформированности компетенции, определить этапы формирования компетенции, регламентировать деятельность преподавателя и студента для достижения цели, определяет методы оценки и специфические условия, необходимые для формирования образовательной компетенции. Мера компетенции – применение на практике знаний, умений, навыков.

При создании программы авторы обновили содержание дисциплины, в соответствии с требованиями ФГОС в современных условиях, подобрали продуктивные педагогические технологии с использованием активных и интерактивных методов обучения для формирования выделенных компетенций, усилили профессиональную направленность, усовершенствовали контрольные оценочные средства дисциплины, определили методы, средства обучения, способствующие формированию компетенций. Авторами программы разработаны планируемые результаты обучения: знания, умения и навыки,

показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, уровни освоения: пороговый, продвинутый, высокий.

В процессе реализации программы «Анатомия человека» у студентов, обучающихся по направлению 49.01.03 «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», предусмотрено формирование следующих компетенций»

ОК7 – способность к самоорганизации и самообразованию, формируется в процессе выполнения и контроля самостоятельной работы студента, при подготовке рефератов по разделу «Динамическая анатомия».

ОПК1 – способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста. Формируется в процессе освоения материала дисциплины «Анатомия человека» на всех этапах реализации программы.

ОПК5 – способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

ПК10 – способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений. Формируются на практических занятиях при освоении методов анатомии, возрастной и спортивной морфологии, школьной антропометрии, в комплексе с последующими дисциплинами.

Использование данной программы позволит сформировать компетенции индивидуально у каждого студента по дисциплине, теме и виду занятий, определить индивидуальные качества каждого студента, такие как: работа в группе, поведение и умение работать в команде, лидерские качества, их профессиональную пригодность, диагностировать пробелы в усвоении студентами знаний, умений и навыков во время традиционного обучения и формирования компетенций в ходе активных методов обучения.

#### **Литература:**

1. Васильева Т.С. ФГОС нового поколения о требованиях к результатам обучения / Т.С. Васильева // IV международная научная конференция «Теория и практика образования в современном мире» (Санкт-Петербург, январь 2014) – С. 314-315.

2. Прокофьева Е.Н., Левина Е.Ю., Загребина Е.И. Диагностика формирования компетенций студентов в вузе /Е.Н.Прокофьева// Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-4. – С. 797-801.

3. Рихтер Т.В. Формирование профессиональных компетенций студентов педагогического вуза / Т.В.Рихтер // Перспективы науки и образования. – 2014. – №3. – С. 73-75.

4. Гречин Б.С. Формирование педагогических компетенций студентов / Б.С. Гречин //Ярославский педагогический вестник. – №1. – С.112-113.



## НЕЙРОТЕХНОЛОГИИ – ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО

**Кандидат технических наук, доцент Ю.Д. Овчинников**

*Кафедра Биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161, каб.346,*

*e-mail: yuriy.ovchinnikov@inbox.ru.*

**Аннотация.** В работе представлены основные направления развития отрасли нейротехнологии.

**Ключевые слова:** профессии, нейротехнологии, дорожная карта, сегменты, маркетинг, биомеханика.

Проведенный информационный анализ показывает динамику развития современных отраслей, первенство занимают нейротехнологии (Лисецкий Ф.Н., Пичура В.И., Бреус Д.С.; Сударушкина И.В., Стефанова Н.А.) [10, 12]. Россия на рынке труда только начинает осваивать нейротехнологии, и нынешние школьники, студенты проявляют интерес к этому специализированному направлению. На современном этапе развития общества все, что связано с нейротехнологиями в нашей стране, объединяется в рамках национальной технологической инициативы дорожной картой «НейроНет», которая ориентируется на рынки будущего. В 2015 году был создан отраслевой союз «НейроНет» и составлена стратегия развития сегментов рынка нейротехнологий (Степанян И.В.) [13]. Компании выстраивают свои маркетинговые стратегии в соответствии с определенными сегментами (Дятлов С.А.) [8]. Проведенный анализ позволил выделить основные направления внутри сегмента.

Направление нейромедтехника – наиболее развитый сегмент рынка (Вахний Т.В., Гуц А.К) [5]. Ассортимент товаров многоаспектен: биопротезы верхних конечностей, управляемые интерфейсами «мозг – компьютер», экзоскелеты (внешние каркасы, повторяющие человеческие движения и восполняющие утраченные функции, например, способность ходить), кохлеарные имплантаты. На рынок выводятся не только нейроинтерфейсы для больных, интегрированные в экзоскелеты, протезы, инвалидные коляски, умный дом, но и нейропротезы органов чувств, превосходящие по возможностям биологические прототипы. Один из лидеров этого направления — компания «Нейроботикс», которая разработала интерфейс «мозг — компьютер» с очками дополненной реальности (Поликарпова Е.В.) [11]. Девайс не имеет зарубежных аналогов, позволяя парализованным пациентам и бионическим спортсменам, управлять экзоскелетами через электроэнцефалограмму. Проводятся соревнования Cybathlon, участниками являются «спортсмены-киборги»: пациенты с ограниченными возможностями использовали интерфейсы «мозг – компьютер», чтобы управлять экзоскелетами и инвалидными колясками. Экзоскелет «ЭкзоАтлет» для реабилитации уже поступает в лечебные учреждения.

Направление нейрофарма – «научный» сегмент рынка. В России совсем не получил развития. Например, актуальны исследования в области нейродегенеративных заболеваний — болезней Альцгеймера, Паркинсона, отдельной проблемой стоит борьба с болью (Бойко А.Н.; Гнездилов А.В., Загорулько О.И., Сыровегин А.В., Медведева Л.А.; Шостак Н.А., Правдюк Н.Г.) [3, 7, 14].

Направление нейродосуг. Сегмент «нейроразвлечения» – широкомасштабная индустрия игр, в нее стремительно внедряются нейрогаджеты. Сегмент позиционирует виртуальную реальность и гарнитуры нейроуправления (Бузская О.М.) [4]. В России лидирует компания «Нейроматикс», поставляющая и разрабатывающая гаджеты. В этой области требуются разработчики игр для нейроинтерфейсов, разработчики гаджетов, нейропилоты. Чемпионат профессий WorldSkills включил нейропилотирование в программу своих соревнований.

Маркетологи просмотрели указанный сегмент на перспективы развития и увидели в сегменте интересный фактор – умение человека осуществлять контроль над потенциально опасными и неэффективными психоэмоциональными состояниями. Эффективен он будет при совместной работе когнитивистов, специалистов изучающих, особенности мышления человека, психологов, нейроученых.

Направление нейрообразование. Сегмент рынка «нейрообразование» не несет особых технологических прорывов, однако несомненно, что нейротехнологии — виртуальная и дополненная реальности, нейроинтерфейсы, различные технологии стимуляции головного мозга в ближайшие годы войдут в образовательные программы и технологии, будут одним из ведущих направлений (Абабкова М.Ю., Леонтьева В.Л.) [1]. Лидером применения нейротехнологий является Московский технологический институт.

Направление нейробиомеханика – биомеханика головного мозга. Новый биомеханический метод неинвазивной оценки внутричерепного давления: верификация способа и цифрового аппарата.

Направление искусственный интеллект. Сегмент, который получил название «нейроассистенты» (веб-сервисы или приложения, исполняющие роль виртуального секретаря), становятся составной частью жизни и деятельности человека (Богачёва Р.А.; Галушкин А.И., Пантюхин Д.В.) [2, 6]. Эти приложения объединены емким брендовым понятием «искусственный интеллект»: обучение на разных уровнях, распознавание речи, создание персональных нейроассистентов. Школьники активно участвуют в освоении нейротехнологий, охвативших мировое пространство (Зиновьев В.Н., Харламова Е.С) [9]. ВМФТИ, в Курчатовском институте имеются специальные научные лаборатории.

Выводы. Современные профессии нынешнего столетия становятся высоко-технологическими и узкоспециализированными. Это: молекулярный биолог, нейробиолог, врач-невролог и нейрохирург, инженер

(разрабатывающий искусственные нейронные сети), специалист по BigData, лингвист аудиовизуальных технологий.

**Литература:**

1. Абабкова М.Ю., Леонтьева В.Л. Нейромаркетинг в образовании: возможности и вызовы новых технологий // Конфликтология. – 2016. – Т. 1. – С. 221-242.
2. Богачёва Р.А. Нейропилотирование в образовательной робототехнике: теория и практика // Гуманитарная информатика. – 2016. – № 11. – С. 34-42.
3. Бойко А.Н. Головная боль: Введение в проблему//Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2007. – Т. 107. – № 7-2. – С. 3-7.
4. Бузская О.М. Формирование визуальных коммуникаций в нейротехнологиях: экоориентированные стратегии // Право и практика. – 2017. – № 1. – С. 194-199.
5. Вахний Т.В., Гуц А.К. Физические основы и проблемы технической реализации квантового компьютера // Математические структуры и моделирование. – 2011. – № 22. – С. 38-47.
6. Галушкин А.И., Пантюхин Д.В., Старовойтов А.В. О создании супернейрокомпьютеров // Информатизация и связь. – 2012. – № 8. – С. 68-90.
7. Гнездилов А.В. Подходы к проблеме диагностики и лечения цервикогенных головных болей / А.В. Гнездилов, О.И. Загорулько, А.В. Сыроегин, Л.А. Медведева // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2007. – Т. 107. – № 7-2. – С. 41-44.
8. Дятлов С.А. Энейросетевая экономика: формирование новых сегментов глобального рынка // Современные технологии управления. – 2017. – № 2 (74). – С. 2-9.
9. Зиновьев В.Н., Харламова Е.С. Нейросети – очередной этап развития информационных технологий//Информационно-технологический вестник. – 2015. – Т. 05. – № 3. – С. 81-91.
10. Лисецкий Ф.Н., Пичура В.И., Бреус Д.С. Оценка и прогноз изменений содержания гумуса в степных почвах с использованием геоинформационных и нейротехнологий // Российская сельскохозяйственная наука. – 2017. – № 1. – С. 24-28.
11. Поликарпова Е.В. Технологии воздействия на человеческое сознание// Социально-гуманитарные знания. – 2008. – № 5. – С. 302-313.
12. Сударушкина И.В., Стефанова Н.А. Цифровая экономика // Азимут научных исследований: экономика и управление. – 2017. – Т. 6. – № 1 (18). – С. 182-184.
13. Степанян, И.В. Предложения и замечания по проекту развития рынка «Нейронет» // Нейрокомпьютеры: разработка, применение. – 2016. – № 2. – С. 84-86.
14. Шостак, Н.А., Правдюк Н.Г. Боль как междисциплинарная проблема // Клиницист. – 2012. – № 2. – С. 5-9.

УДК: 796.035

## ПРЕИМУЩЕСТВО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ПРИКЛАДНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

**Кандидат педагогических наук, доцент Е.И. Ончукова**  
**Доктор педагогических наук, профессор Н.И. Дворкина**  
**Студентка А.В. Соловьева**

*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий*  
*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*  
*e-mail: L-gorbunova@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе представлены методические особенности использования средств прикладной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной тренировке как маркер адаптации организма к физическим нагрузкам и укрепления его здоровья.

**Ключевые слова:** прикладная кинезиология, физкультурно-оздоровительная тренировка, мышечный тонус, мануальное мышечное тестирование.

В последнее время огромной популярностью в нашей стране стала пользоваться силовая тренировка, как вид двигательной рекреации, способствующий физическому самосовершенствованию [4, с. 24].

Больше половины людей после нескольких месяцев занятий в тренажерном зале прекращают тренировки из-за возникновения болей в разных частях тела. Это является странным фактором, учитывая, что фитнес направлен на улучшение общего самочувствия, повышение общей физической подготовленности человека и расширение адаптационных возможностей организма к внешней среде.

Однако причина этого заключается в длительном многократном повторе неправильного движения. Например, разгибание бедра должно осуществляться за счет работы большой ягодичной мышцы, но это не всегда происходит так, в работу могут включаться другие мышцы, при этом перераспределяя физическую нагрузку на утомление косвенных мышечных групп. Однако движение должно быть выполнено обязательно и поэтому выполняется непрофильными группами мышц, что ведет к их перманентному перенапряжению. Возникает повтор неправильного движения, который постепенно приводит к ухудшению состояния или болевым ощущениям в суставах и мышцах.

Восстановить тонус мышцы помогает прикладная кинезиология.

Прикладная кинезиология – это новый мультидисперсный подход к здоровью, основывающийся на функциональном исследовании пациента, включающем анализ позы, ходьбы, объема движений, статическую и динамическую пальпацию с использованием стандартных методов диагностики в оценке состояния пациента [2, с. 34].

Возможности прикладной кинезиологии позволяют: оценить резервные возможности организма; определить его природные особенности и дать рекомендации в силовых тренировках, выработать стратегию роста физических способностей; оценить его компенсаторные возможности и подобрать наиболее выгодный режим нагрузок; определить причины остановки в спортивном развитии – сниженная адаптация мышцы к нагрузке; определить способ повышения выносливости к нагрузкам; восстановить координацию движения; определить причины снижения работоспособности занимающегося: физические (подготовка одних мышц к сокращению, других к растяжению), эмоциональные (использование ароматерапии, эссенций Баха), энергетические (активация определенных точек на лице и теле).

Основным диагностическим приемом в прикладной кинезиологии является мануальное мышечное тестирование (ММТ) – научно обоснованный ручной метод определения состояния скелетных мышц с особой техникой оценки их силы и тонуса, имеющих связи с определенными внутренними органами, позвонками, костями черепа и таза и другими структурами [1, с. 32].

Прикладная кинезиология помогает воссоздать оптимальность выполнения движения, а в то же время фитнес повышает выносливость, гибкость, скорость, силу и ловкость, поэтому одно другое дополняет.

Таким образом, главная задача прикладной кинезиологии – расширение адаптации человека к физической нагрузке так, чтобы эта нагрузка не только не разрушала его, но и укрепляла его здоровье.

#### **Литература:**

1. Васильева Л.Ф. Теоретические основы прикладной кинезиологии / Л.Ф. Васильева. – Москва: ВИС, 2003. – 204 с.
2. Дворкин Л.С. Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека: учебное пособие / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина А.А. Тарасенко, О.С. Трофимова. – Краснодар, 2017. – 376с.
3. Лукьянова Е.М. Особенности применения средств прикладной кинезиологии в фитнесе/ Е.М. Лукьянова, Е.И. Ончукова// Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март). Часть вторая. – 2017.- С.34-35.
4. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения: курс лекций / Е.И. Ончукова. – Краснодар: Экоинвест. – 2017. – 86с.
5. Трофимова О.С. Основы спортивно-оздоровительного мониторинга: учебное пособие / О.С. Трофимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 102 с.
6. Трофимова О.С. Мотивация к занятиям фитнесом женщин первого периода зрелого возраста / О.С. Трофимова, А.А. Тюнин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 10-1 (64). – С. 51-54.

УДК: 796.035

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ С УЧАЩИМИСЯ 16-17 ЛЕТ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

**Кандидат педагогических наук, доцент Е.И. Ончукова**

**Кандидат педагогических наук, доцент О.С. Трофимова**

*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: L-gorbunova@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе представлены результаты педагогического эксперимента использования средств оздоровительной физической культуры, а именно функциональной тренировки рекреационной направленности с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм ГТО соответственно своей возрастной группе.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, функциональная тренировка, оздоровительная физическая культура, комплекс ГТО.

Повышение мотивации к урокам физической культуры, создание современной физкультурно-оздоровительной среды в общеобразовательной школе является основной задачей педагогики физической культуры. С возвращением норм комплекса ГТО повышаться стали и требования к уровню развития основных физических качеств учащихся старших классов, особенно юношей, в связи с их будущей функцией защитников Отечества [2, с. 41].

Однако увеличение количества часов физической культуры в школе не приводит к ожидаемому эффекту – повышению уровня физической подготовленности старшеклассников, снижению школьной гиподинамии. На современном этапе развития физкультурно-оздоровительной деятельности особую популярность завоевали различные фитнес-программы. Особую популярность среди учащихся 16-17 лет приобрел функциональный тренинг, который обеспечивает соответствующую гармонизацию процессов физического состояния. Однако этот вид двигательной рекреации не нашел своего применения в практике работы по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях, а тем более с мужским контингентом.

В связи с вышеизложенными позициями, назрела проблема внедрения рекреационной деятельности в образовательной школе на основе функционального тренинга с учащимися старших классов для подготовки их к сдаче норм комплекса ГТО.

Рационально организованные занятия функциональной тренировкой служат эффективным средством гармонического развития мускулатуры, всего тела, формирования правильной осанки и красивой фигуры, совершенствования функций основных вегетативных систем организма [1, с. 66].

Педагогический эксперимент был проведен на базе МБОУ гимназия 69 г. Краснодара, в эксперименте приняло участие 26 учеников старших классов.

Для них специально на базе образовательного учреждения в качестве физкультурно-оздоровительного факультатива были организованы занятия функциональным тренингом под руководством учителя физической культуры. Занятия проводились 3 раза в неделю не более 60 мин групповым способом на открытой спортивной площадке и в спортивном зале образовательного учреждения. Перед началом занятий был собран социально-медицинский анамнез занимающихся: противопоказаний к занятиям оздоровительной физической культурой выявлено не было.

Для оценки эффективности предложенной идеи подготовки к сдаче норм ГТО учащихся 16-17 лет средствами рекреационных занятий функциональной тренировкой, было проведено педагогическое тестирование в начале организации занятий и через 8 месяцев по параметрам перечня обязательных испытаний для сдачи норм ГТО. На начало года только 30% учащихся могли выполнить силовые тесты на уровень бронзового значка, 26% достигали бронзового уровня в тестах на выносливость и скорость и только 16% по уровню гибкости.

В результате полученного предварительного тестирования было разработано содержание занятий функциональной направленности, в которое вошли: упражнения, повышающие скоростно-силовую выносливость, общую выносливость, упражнения из комплекса стретчинга и атлетической гимнастики.

По окончании внедрения предложенного содержания в практику рекреационных занятий с учащимися 16-17 лет было проведено повторное педагогическое тестирование по параметрам, применяющимся при оценке нормативов комплекса ГТО.

Достоверное улучшение результатов произошло по всем показателям развития физических качеств: сила – 20 % золотой уровень, 50 % серебряный, 30 % – бронзовый; параметры выносливости – 38 % золотой уровень, 52 % – серебряный, 10 % – бронзовый; гибкости – 50 % золотой, 35 % серебряный, 15 % бронзовый; быстрота – 48 % золотой уровень, 50 % серебряный, 2 % бронзовый. Данные, полученные в результате эксперимента, позволяют говорить об эффективности предложенных рекомендаций по подготовке учащихся к сдаче норм комплекса ГТО.

#### **Литература:**

1. Дворкин Л.С. Влияние занятий атлетической гимнастики на телосложение студентов 1-4 курса / Л.С. Дворкин, О.С. Трофимова // Культура физическая и здоровье. –2016. – № 4 (59). – С. 65-68.
2. Ончукова Е.И. Использование средств фитнеса в психофизической подготовке бойцов смешанных единоборств 18-21 лет / Наука: прошлое, настоящее, будущее: сборник материалов международной научно-практической конференции/Е.И. Ончукова, В.Ф. Деменко. – Иркутск: «Научное партнерство «Апекс»», 2017. – С.41-44.
3. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения: курс лекций / Е.И. Ончукова. – Краснодар: Экоинвест. – 2017. – 86с.
4. Трофимова О.С. Основы спортивно-оздоровительного мониторинга: учебное пособие / О.С. Трофимова. Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 102 с.
5. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов), Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (утв. Минспортом России 31.03.2017).

УДК: 378:796+796.035

## СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ

Кандидат медицинских наук, профессор В.И. Осик

Магистрантка Я.А. Никитина

Студентка Н.А. Назаренко

*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: kgufkfot@mail.ru*

*Конт. тел. 89676679790*

**Аннотация.** Проведенный методом анонимного анкетирования анализ самооценки состояния здоровья и личностной физической культуры студентов первого курса, обучающихся по направлению ФК, профиль ФОТ, показал, что более половины опрошенных имеют отклонения в состоянии здоровья, заболевания и не выполняют рекомендации ЗОЖ. Отмеченное требует повышения эффективности образовательной деятельности на профильных кафедрах по формированию у первокурсников профессиональных компетенций.

**Ключевые слова:** физическая культура, состояние, здоровье, факторы риска, ЗОЖ.

Новые вызовы, связанные с усложнением процессов во внешней и внутренней государственной политике Российской Федерации, требуют инновационных подходов к подготовке высококвалифицированных кадров, и сфера физической культуры и спорта не является в этом исключением. Понимание того, что от качества человеческого ресурса зависит конкурентоспособность страны, профессионализм специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (ФОТ), является все более значимым и важным [1, 5, 8].

Методом анонимного анкетирования изучалось состояние здоровья будущих бакалавров по ФОТ и выполнение ими рекомендаций ЗОЖ. В исследовании принимали участие 26 первокурсников.

Анализировались результаты самооценки студентов своего здоровья, отношения к ФК, спорту и ЗОЖ. Исследования показали, что один раз в неделю занимаются физическими упражнениями 27 % опрошенных, два раза – 37 %; три раза – 13 %; четыре раза – 18 %; пять раз – 5 %. Полученные данные свидетельствуют о том, что 64 % студентов не выполняют рекомендации ВОЗ в контексте двигательной активности [2, 4].

Анализ результатов самооценки студентами своих знаний по ЗОЖ и методикам оздоровительных технологий показал, что 86% первокурсников о факторах риска здоровью и рекомендациях ЗОЖ знают достаточно и только 14 % - знают мало.



По результатам анкетирования 25 % первокурсников оценивают свою физическую подготовленность как удовлетворительную и 75 % – как хорошую. В то же время 50 % студентов состояние своего здоровья считают удовлетворительным и плохим. Более того, 23 % первокурсников отмечают в анамнезе наличие заболеваний, а 54 % «часто» испытывают болевые симптомы в области живота и сердца, головные боли и боли в спине, позвоночнике и крупных суставах, что говорит о наличии у них функциональных отклонений и патологических изменений в жизненно-важных органах и системах [6, 7].

Подтверждением отмеченного явились ответы будущих бакалавров на вопрос «Можете ли Вы пробежать трусцой расстояние 4 км в умеренном темпе без остановки и без чувства дискомфорта?», на который 65 % первокурсников ответили отрицательно. Это говорит о том, что кардиореспираторная выносливость, определяющая на 80 % состояние здоровья человека, у участников эксперимента оказалась на низком уровне [2, 5]. Полученные данные позволяют положительно оценить метод анонимного анкетирования состояния здоровья и образа жизни будущих бакалавров по ФК при формировании профессиональных компетенций.

#### **Литература:**

1. Бестужев-Лада И. В. Российская школа: тупик или реформы // Материалы второй рабочей конференции Консультативного Совета МАОО МФО. – Ярославль, 2002. – С. 39-49.
2. Горбенко П.П. Валеология – наука о качестве жизни и здоровье // Материалы 1 национального конгресса по валеологии «Качество жизни и здоровье». – СПб. 2005. – С. 3-6.
3. Горшенина С.Н. Содержательные основы формирования технологической компетентности у будущих учителей физической культуры / С.Н. Горшенина, Н.А. Маринкина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 1. – С. 31-34.
4. Дворкина Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры дошкольников / Н. И. Дворкина // Теория и методика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 24-31.
5. Егорычева Э.В. Эффективность образования по физической культуре у студенток с различным медицинским статусом / Э.В. Егорычева // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2013. – № 4. – С. 66-75.
6. Козин А.М. Формирование культуры здоровья личности в современном образовании // Здоровьесберегающее образование. – 2009. – № 1. – С. 44-47.
7. Перова Е.И. Студенческая молодежь: состояние здоровья и медико-социальные проблемы. / Е. И. Перова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2013 г. – № 2. – С. 43-53.

УДК: 796.012

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЯ ОБЪЕКТОВ В КРЫТЫХ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЯХ

Кандидат технических наук, доцент А.П. Остриков

Кандидат педагогических наук И.Г. Павельев

*Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161, каб.224,*

*e-mail:andy\_krr@yahoo.com.ru*

**Аннотация.** Работа посвящена вопросам определения параметров движения спортсмена в крытых спортивных сооружениях.

**Ключевые слова:** позиционирование, скорость, ускорение, Wi-Fi.

Технологии позиционирования широко используются в практике тренировочного процесса, при этом на открытых спортивных сооружениях эти технологии опираются на спутниковые навигационные системы ГЛОНАСС/GPS/Galileo/Beidou/ [5]. Методы спутникового позиционирования обладают приемлемой точностью [2, 5] как по позиции, так и по времени.

Однако в условиях крытых спортивных сооружений инженерные конструкции перекрытия создают значительные помехи приему навигационных спутниковых сигналов вплоть до полного их отсутствия [2, 4].

При этом определение параметров движения объектов, являющихся участниками спортивных соревнований или тренировочного процесса остается актуальным.

В настоящее время большинство методов внутриобъектового позиционирования основано на различных радиочастотных методах, включающих использование сигналов обоих Wi-Fi диапазонов [4, 6]. Различают геометрические, вероятностные, счислительные и сравнительные методы.

Наибольшую точность показывает метод радиоотпечатков (Fingerprinting indoor positions systems) [1, 4]. Данный метод, относящийся к сравнительным, заключается в создании уникальной радиокарты помещения путем сканирования радиообстановки внутреннего объема сооружения и построение радиокарты источников излучения и мощностей сигналов от каждого источника в точке измерения. Для корректного функционирования данного метода необходимы наличие актуальной радиокарты и обязательная калибровка приемной станции перед началом измерения [4]. Перемещение объекта опережается как сравнение двух показаний приемника и сравнения их с радиокарты помещения. Вектор перемещения формируется исходя из изменения мощности принимаемого сигнала в заданной точке помещения.

Очевидно, что для реализации данного метода необходимо соблюдение следующих условий: известно местоположение опорных источников радиоизлучения (менее трех) относительно обеспечиваемого сооружения, известны физические параметры сигнала (мощность, диапазон и пр.),

источники имеют высокую стабильность излучения, имеется актуальная радиокарта.

Для применения методов определения параметров движения в спортивных измерениях имеются специфические требования: собственно процесс позиционирования (определения координат) не является важным, т.к. спортсмен находится в пределах спортивного сооружения, при этом важен сам процесс движения, следовательно, необходимо определить факт собственного движения спортсмена. Авторы предлагают использовать метод радиоотпечатков, дополненный инерциальным каналом определения собственного движения [3]. Таким образом, можно отследить движение источников излучения и исключить их из измерений.

Аналитически процесс определения параметров движения следующий:

$$r(t) = [x(t), y(t)];$$

$$\Delta t = t_2 - t_1 \rightarrow 0;$$

где  $r$  – положение объекта в момент измерения.

Отсюда скорость объекта определяется как:

$$\frac{dr}{dt}$$

$$V(t) = \quad =;$$

Дополняем рассчитанную скорость инерциальной составляющей

$V_i(T) = V(t) * I_d$ ; где  $I_d$  – инерциальный признак:

$I_d = 0$  – объект не движется,

$I_d = 1$  – объект движется.

Ускорение определяется как:

$$a(t) = \frac{Vi(t + \Delta t) - Vi(t)}{\Delta t} = \frac{dVi}{dt}$$

Таким образом, задача локального позиционирования в крытом спортивном сооружении может быть решена в рамках существующей сетевой инфраструктуры, без привлечения дополнительных ресурсов. Точность измерений зависит от качества приема и обработки сигналов и алгоритмов обработки. Увеличение количества передатчиков существенно повысит точность измерений в рамках предложенного метода.

#### Литература:

1. Аверин И.М. Определение местоположения пользователя в Wi-Fi сети /И.М. Аверин, В.Т. Ермолаев, А.Г. Флакман, В.Ю. Семенов// Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Теория и техника телекоммуникаций. – 2011. – №5(3) С. 256-262.
2. Минахметов Р.М., Рогов А.А., Цимблер М.Л. Обзор алгоритмов локального позиционирования для локальных устройств // Вестник ЮУрГУ. – 2013. – т.2, – №2, С.83-96.
3. Остриков А.П., Приборный комплекс контроля равновесия и биомеханических показателей точности движения спортсмена // Актуальные вопросы физической культуры и спорта, Краснодар. – КГУФКСТ, 2015. – Т17. – С. 44-47.
4. Щекотов М.С. Анализ подходов к позиционированию внутри помещений с использованием трилатерации сигналов Wi-Fi // Труды СПИИРАН, 2014, вып 5(36). – С.206-214.
5. Elliot D. Kaplan, C.J. Hegarty Understanding GPS: principles and applications, 3ed London, Artech House 2006, 344p.
6. Robin Henniges, Current approaches of WiFi Positioning// TU-Berlin, 2012 p.1-8.

УДК: 796.853.23

## ВОЗМОЖНОСТИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ СТАТИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ДЗЮДО

Кандидат педагогических наук И.Г. Павельев

Студентка А.А. Якименко

*Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: povidlov@yandex.ru*

**Аннотация.** В публикации рассматриваются возможности определения статических нагрузок в нижних конечностях при выполнении различных приемов в действиях дзюдоистов и составлении рекомендаций по коррекции движений для совершенствования техники и снижения уровня травматизма.

**Ключевые слова:** статические нагрузки, силовые воздействия, борьба дзюдо, уровень травматизма, динамические и кинематические параметры.

В большинстве действий в дзюдо основную нагрузку принимают на себя нижние конечности, в особенности при выполнении подсечек, когда человек опирается на одну ногу. В некоторых случаях такие нагрузки могут быть критическими, что может приводить к серьезным травмам. Их величины рекомендуется определять с помощью математических моделей [2, 3].

При решении данной задачи необходимо определение опорных реакций и нагрузок, действующих на коленный сустав. В зависимости от величины нагрузок составляются соответствующие задачи обучения. При этом важными критериями являются максимальные силовые воздействия соперника, которые необходимо учитывать при выборе адекватных технических действий, направленных на уменьшение нагрузок. В то же время дзюдоисту нужно учитывать возможность создать собственные максимальные нагрузки на противника, так как они влияют на преимущество в поединке.

Величины нагрузок в коленном суставе опорной ноги спортсмена зависят от направления сил соперника, что делает возможным определение системы рациональных технико-тактических действий борца для избегания критических нагрузок, ведущих к травматизму. Это особенно актуально для молодых дзюдоистов во время сенситивных периодов физического развития [1, 4, 6].

Элементы техники борьбы, которые подобны их моделям (по динамическим и кинематическим параметрам), рекомендуются борцам со сходными антропоморфологическими характеристиками, так как их можно считать биомеханически обоснованными. Эти положения занимают важное место в практике тренировок, ведь именно от их соблюдения зависит объективность исследований, а также эффективность и качество обучения. Вкупе со сведениями о возможностях совершенствования техники воздействия на противника дзюдоист может добиваться значительного превосходства в поединке.

Общеизвестно, что использование методов контроля за биомеханическими параметрами движения спортсмена – довольно распространенная практика в спорте [5]. Новинкой в этой области является применение наиболее современных методов получения качественных характеристик динамики и кинематики движений дзюдоиста. Особая важность их применения в практике борьбы обусловлена получением точной информации о спортсмене в целом и характере его двигательной деятельности в частности в условиях схватки, которая специфична, взаимодействием борца со своим соперником.

При этом использование дзюдоистом знаний о закономерностях распределения нагрузок, зависящих от действий противника, позволяет в условиях борьбы и недостатка времени наиболее успешно реализовывать свои технико-тактические действия.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что исследования по данной проблеме отражают картину в целом, а не в частности, уделяя недостаточно внимания таким важным вопросам, как определение эргономических характеристик с целью улучшения качества и эффективности действий спортсмена и снижения травматизма.

#### **Литература:**

1. Ахметов С. М. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности подростков-сирот 11-13 лет в процессе занятий дзюдо / С.М. Ахметов, И.Г. Павельев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 7-11.
2. Комлев И.О. Изучение эффективности применения разработанного эллиптического велотренажера / И.О. Комлев, С.В. Шукшов, И.Г. Павельев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 17. – С. 31-38.
3. Лысенко В.В. Управление технической подготовленностью квалифицированных спортсменов на основе компьютерного видеонализа движений / В.В. Лысенко, Д.А. Романов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2004. – Т. 7. – С. 106-113.
4. Остриков А.П. Анализ упражнений, направленных на развитие физических качеств подростков среднего школьного возраста / А.П. Остриков, С.А. Гзогян // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 245.
5. Остриков А.П. Приборный комплекс контроля равновесия и биомеханических показателей точности движения спортсменов / Остриков А.П. // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 17. – С. 44-47.
6. Павельев И.Г. Возрастная динамика физического развития детей и подростков-сирот 8-18 лет / И.Г. Павельев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 105-109.

УДК: 796.012+796.952

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОСТЬ НАГРУЗОК КАК ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОБСЛЕИСТОВ

Кандидат педагогических наук И.Г. Павельев

Кандидат биологических наук, профессор В.В. Лысенко

Кандидат технических наук, доцент А.П. Остриков

*Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: povidlov@yandex.ru*

**Аннотация.** В публикации представлены результаты обследования группы бобслеистов различной квалификации. В ходе работы оценивалось влияние разных видов нагрузок на скоростно-силовые качества спортсменов. Техническим средством выполнения расчетов выступали тензометрические платформы, оценивающие развитие усилия на поверхность по трем осям координат во времени.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые характеристики, прыжковые упражнения, беговые упражнения, санно-бобслейный спорт.

В настоящее время многими учеными при подсчете кинематических и динамических характеристик спортсменов при выполнении локомоций используются комплексы биомеханического оборудования [1, 3, 4]. В их число входят такие системы, как тензометрические платформы, электромиографическое и видеорегистрирующее оборудование. При помощи подобной системы на базе лаборатории анализа двигательной деятельности Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма была проведена оценка влияния разнонаправленных нагрузок на состояние скоростных и силовых качеств спортсменов сборной команды Российской Федерации по санно-бобслейному спорту [2, 5].

Для выполнения поставленной задачи были выбраны определенные виды нагрузок. В их число входили: спринтерский бег, прыжковые упражнения, упражнения со штангой с массой, близкой к максимальной для каждого спортсмена. Для контрольных измерений спортсмены выполняли тест Абалакова, после которого производилась разбивка полученных тензограмм на фазы движения [6]. Посредством сравнения фазового состава движений, времени полета и пиковых усилий на платформу выявлялись различия в технике и качестве выполнения контрольного упражнения и делались выводы касательно изменения скоростно-силовых характеристик высококвалифицированных и низкоквалифицированных бобслеистов [7].

В ходе экспериментов выяснились различия в степени влияния предлагаемых видов нагрузок на состояние скоростно-силовых возможностей высококвалифицированных бобслеистов, однако динамика была

положительной. В скоростно-силовой подготовке высококвалифицированных спортсменов-бобслеистов максимальный эффект проявлялся при преимущественном использовании нагрузок с отягощением в виде специальных упражнений со штангой. На результативность низкоквалифицированных бобслеистов максимальный эффект оказывает беговая спринтерская подготовка, а также некоторые виды упражнений со штангой.

**Литература:**

1. Долгов В.А. Применение многофункциональных интегрированных систем видеоанализа для анализа техники ведущих спортсменов мира (на примере спортивной техники чемпиона XXIX Олимпийских игр в тройном прыжке Н. Эворы) / В.А. Долгов, В.В. Лысенко, Е.В. Мартианов, И.В. Абрамов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2009. – Т. 11. – С. 19-23.

2. Комлев И.О. Изучение эффективности применения разработанного эллиптического велотренажера / И.О. Комлев, С.В. Шукшов, И.Г. Павельев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 17. – С. 31-38.

3. Лысенко В.В. Управление технической подготовленностью квалифицированных спортсменов на основе компьютерного видеоанализа движений / В.В. Лысенко, Д.А. Романов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2004. – Т. 7. – С. 106-113.

4. Остриков А.П. Приборный комплекс контроля равновесия и биомеханических показателей точности движения спортсменов / А.П. Остриков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 17. – С. 44-47.

5. Павельев И.Г. Кинематические характеристики техники реализации стартового усилия в бобслее / И.Г. Павельев, А.Г. Заболотный // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 2. – С. 7-10.

6. Павельев И.Г. Работа двигательного аппарата спортсменов при ударных видах отталкивания / И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2015. – № 3. – С. 188-189.

7. Юрков А.С. Совершенствование скоростно-силовой подготовки квалифицированных разгоняющих бобслеистов [текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.С. Юрков. – Красноярск, 2012. – 26 с.

УДК: 796.853.23

## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Кандидат педагогических наук И.Г. Павельев

Студентка А.А. Якименко

*Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: povidlov@yandex.ru*

**Аннотация.** Все больший уровень спортивного мастерства в виде спорта дзюдо требует поиска инновационных путей подготовки спортсменов, где важным шагом является предварительная оценка направленности технической подготовки на основе конструирования педагогических, математических, биомеханических и других моделей.

**Ключевые слова:** дзюдо, кинематические характеристики, моделирование, спортивное мастерство.

На данный момент основное внимание тренеров-педагогов и специалистов по спортивным единоборствам направлено на определение пространственно-временных и силовых характеристик проведения приемов борьбы, концентрация на которых ведет к недооценке двигательных действий, определяющих характер спортивного поединка. Не менее важным при этом остается учет вероятного влияния физических и психических нагрузок во время поединка на приспособляемость организма юных спортсменов (вегетативные и моторные компоненты) [1, 4].

В последние годы с помощью разнообразных методик было оценено влияние эмоционального и психического напряжения на приспособляемость организма подростков в различных условиях (неопределенности). Была разработана и внедрена технология оценки соревновательной деятельности, с приложенными к ней моделями процесса спортивного совершенствования дзюдоистов, а также описаны педагогические основы композиционного планирования спортивного мастерства, пути и методика его совершенствования. Также были теоретически обоснованы и экспериментально доказаны различные методологические подходы по совершенствованию физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовленности дзюдоистов различных этапов подготовки. На взятых за основу алгоритмах была построена технологическая система поэтапной технико-тактической подготовки спортсменов разной спортивной квалификации и возраста. Также была доказана эффективность методики формирования способов решения различных двигательных задач во время поединка, с использованием обучения мыслительным операциям: анализ, синтез, оценка обстановки и принятие решения [3].

Данная исследовательская направленность позволила дополнить отдельные компоненты теории и методики тренировки в дзюдо новыми



подходами для повышения уровня мастерства спортсменов. Отдельно стоит отметить направление исследований в области детского и юношеского спорта, имеющего свои особенности [5].

Теоретическая основа биомеханических закономерностей спортивных движений описана в работах Петрова, Лакина, Зацюрского, Донского. Также следует отметить публикации ученых КГУФКСТ, в частности Ю.А. Шулики [2], который рекомендовал для оценки отдельных движений определять биомеханические характеристики, относя их к двум группам: качественные (расслабленность-напряженность, выразительность, легкость и другие) и количественные (динамические, статические и кинематические). Учеными были выявлены особенности динамической и кинематической структуры высокоэффективных бросков, изучено перемещение точки захвата при их проведении, а также установлена целесообразность изменения направления опрокидывающего усилия на протяжении всей траектории броска. Также отмечается, что моделирование соревновательной деятельности – это основной метод в подготовке профессиональных спортсменов, с актуальной проблематикой в области направлений повышения эффективности и интенсивности процесса подготовки.

Важным фактом является то, что исследования в других видах спорта и оздоровительной физкультуре могут быть отличным дополнением и в некоторой степени ориентиром при решении задач эффективности подготовки спортсменов в единоборствах.

Все это позволяет раскрыть особенности подготовки дзюдоистов с учетом биомеханических характеристик движений. К сожалению, проблемы технической подготовки на начальных этапах обучения с использованием индивидуальных биомеханических моделей еще не нашли должного отражения в исследованиях.

#### **Литература:**

1. Ахметов С.М. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности подростков-сирот 11-13 лет в процессе занятий дзюдо / С.М. Ахметов, И.Г. Павельев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 9 (115). – С. 7-11.
2. Близнюк А.А. Педагогическая проблема преодоления фактора двигательной асимметрии в ударных единоборствах с позиций кинематики / А.А. Близнюк, Д.А. Левченко, Ю.А. Шулика // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 3. – С. 6-9.
3. Остриков А.П. Регистрация биомеханических показателей спортсмена при выполнении упражнений практической стрельбы / А.П. Остриков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 2. – С. 118-119.
4. Павельев И.Г. Организационная модель физического воспитания детей и подростков-сирот в условиях учреждения призрения средствами дзюдо / И.Г. Павельев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 7-9.
5. Павельев И.Г. Возрастная динамика физического развития детей и подростков-сирот 8-18 лет / И.Г. Павельев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 105-109.

**Старший преподаватель В.Н. Пономарев**

*Кафедра анатомии и спортивной медицины КГУФКСТ*

*Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: kalininirina@mail.ru;*

**Аннотация.** Представлен анализ организации антидопингового контроля в мировом спортивном движении. Показана картина антидопинговой службы в РФ, указаны причины неудовлетворительного состояния за контролем употребления допинга в российском спорте.

**Ключевые слова:** антидопинговый контроль, организация антидопинговой службы.

Применение допинга на сегодняшний день стало одной из главных и болезненных проблем в современном мировом спортивном движении. По данным Интерпола, мировой оборот допинговых средств превышает оборот наркотиков, а прибыль от продажи допинга в 3 раза выше совокупного дохода всех мировых наркокартелей вместе взятых. Следует, однако, оговориться, что аналитические службы Интерпола относят к допингу все спортивное питание и биологически активные добавки, как продукты, изготовление которых невозможно проконтролировать и соответственно могущих содержать запрещенные вещества.

Несмотря на глобализацию этой проблемы, история борьбы с допингом в спорте едва насчитывает полвека и не изобилует фактами активного вмешательства в решение этого вопроса со стороны антидопинговых служб.

Отправной точкой в борьбе с допингом в спорте можно считать 1989 год, когда в Страсбурге 16 ноября была подписана «Конвенция против применения допинга». Государства – участники конвенции (СССР был в числе этих государств) обязались выполнять решения данного документа. И все же понадобилось еще 10 лет для того, чтобы борьба с применением допинга в спорте обрела масштабные организационные рамки, когда в 1999 году была создана Всемирная Антидопинговая ассоциация (ВАДА).

На сегодняшний день структура антидопинговых служб построена следующим образом:

- I. Международный олимпийский комитет.
- II. Международный паралимпийский комитет.
- III. Другие оргкомитеты крупных международных соревнований.
- IV. Всемирное Антидопинговое Агенство.
- V. Международные спортивные федерации.
- VI. Национальные олимпийские и паралимпийские комитеты, национальные спортивные федерации.
- VII. Национальные антидопинговые организации.

Вершиной этой пирамиды является Международный спортивный арбитражный суд (CAS), который является главной судебной инстанцией при рассмотрении международных споров в области спорта.

Основополагающим документом в области антидопинговой политики является Всемирный антидопинговый кодекс. Кодекс был принят в первой редакции 3 марта 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. На сегодняшний день действует четвертая редакция Всемирного антидопингового кодекса, вступившая в силу с 1 января 2017 г. Вторым документом является Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, которая была принята в 2006 г.

Россия входит в число стран, подписавших и ратифицировавших оба эти документа. К сожалению, в глазах мирового сообщества сформирован стереотип, что Россия – это мировой лидер в производстве и применении допинга. Такие подозрения не являются беспочвенными, и ситуация последних четырех лет в российском спорте является тому подтверждением. Допинговые скандалы, сотрясающие российский спорт, позволяют определять основные причины возникшей ситуации.

Они следующие:

1. В Российской Федерации за последние 25 лет практически уничтожена система организации спортивной медицины, созданной в СССР и существовавшей с середины 20-х годов XX века.

2. При подготовке спортсменов не учитывается значение врачебно-педагогической работы с начальных этапов спортивной подготовки, акцент переместился лишь на спорт высших достижений и то в узкой восстановительно-реабилитационной части.

3. Спортивная фармакология как наука в России отсутствует вообще.

4. В РФ отсутствует формализованная антидопинговая организация, кроме РусАДА, уже лишенной аккредитации.

5. Нет четкой законодательной базы на тему борьбы с допингом.

6. Отсутствует систематическая информационно-образовательная работа в спортивной и молодежной среде.

Все это приводит к тому, что сложившаяся в российском спорте ситуация является крайне неблагоприятной, наносит ущерб национальному имиджу и делает наш спорт практически беззащитным со стороны воздействия международных антидопинговых организаций.

УДК: 572.087+797.21

## АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Старший преподаватель В.Н. Пономарев

Доктор биологических наук, профессор И.Н. Калинина

*Кафедра анатомии и спортивной медицины*

*Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: kalininirina@yandex.ru;*

**Аннотация.** Представлены антропометрические характеристики пловцов высокого класса с учетом гендерных различий. На основании полученных данных разработаны шкалы дифференцированной оценки основных показателей и среднегрупповые профили высококвалифицированных пловцов. Выявлены значимые антропометрические показатели МС с учетом пола и уровня квалификации

**Ключевые слова:** антропометрические характеристики, пловцы.

**Актуальность исследования.** В современной спортивной медицине, несмотря на достаточно широкий спектр различных медико-биологических и клинических методов исследования функционального статуса спортсмена, по-прежнему достаточно большое внимание уделяется исследованию морфотипологических характеристик, поскольку динамика спортивных достижений напрямую взаимосвязана с биологическими закономерностями развития организма. В связи с этим целью исследования явилось определение эталонных показателей мастеров спорта (МС) по плаванию на основе среднегрупповых значений шкал дифференцированной оценки антропометрических показателей.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе ГБУ КК «Центр олимпийской подготовки по плаванию» (г. Краснодар) и ДЮСШОР Краснодарского края. Всего в исследовании участвовало 168-пловцов разрядников, из них 101 юноша (МС – 34, КМС – 40, 1-2 разряд – 27) и 67 девушек (МС – 16, КМС – 27, 1-2 разряд - 24). Исследования осуществлялись в лабораторных условиях с соблюдением основных требований к гигиеническим условиям с учетом противопоказаний и правил тестирования. Изучение морфометрических показателей проводилось по общепринятым методикам [1].

**Результаты исследования.** Сравнительный статистический анализ основных антропометрических показателей пловцов-разрядников позволил нам разработать шкалы дифференцированной оценки (сигмальная пятибалльная шкала, коэффициент 0,5 сигмы) и среднегрупповые профили для исследуемых групп: мастера спорта (МС), кандидаты в мастера спорта (КМС) и пловцы массовых разрядов. Шкалы имели 5 градационных значений: средний уровень, уровни выше и ниже среднего, высокий и низкий уровень. Профили были составлены с учетом гендерных различий.

Средний уровень массы тела юношей-пловцов, независимо от разряда варьировал в диапазоне 65,4–88,6 кг, у девушек-пловчих – в диапазоне 52,8–70,8 кг. Мастера спорта по плаванию имели следующие показатели массы тела: юноши – 67,0–89,0 кг, девушки – 56,4–82,2 кг (при  $P < 0,05$  между показателями МС и показателями общей выборки по полу). Показатели средней длины тела стоя у юношей независимо от разряда, находились в диапазоне 173,9–188,9 см, у девушек-пловчих - в диапазоне 162,1–174,5 см. Показатели МС, относящиеся к шкале «средний уровень», достоверно отличались и у юношей, и у девушек (177,0–191,0 см и 168,8–178,8 см, соответственно) от значений общей выборки (при  $P < 0,05$ ). Показатели длины тела сидя имели достоверные различия от среднегрупповых показателей выборки по полу только у юношей пловцов (84,3–102,7 см и 84,0–112,0 см, соответственно). Значения показателя длины ноги независимо от пола были различны: средние значения выборки у юношей составили – 86,6–97,2 см, у юношей-пловцов МС – 89,0–97,0 см; средние значения выборки у девушек составили – 84,2–92,2 см (при  $P < 0,05$ ), у девушек-пловчих МС – 87,0–94,2 см (при  $P < 0,05$ ). Значения показателя длины руки МС достоверно отличались от среднегрупповых показателей только у пловчих (70,9–77,9 см и 73,1–80,8 см, соответственно). Показатели обхвата запястья МС, независимо от пола, достоверно не отличались от среднегрупповых значений выборки и составляли у юношей 16,2–17,8 см, у девушек – 14,5–17,1 см. Среднегрупповые значения показателя обхвата грудной клетки в покое у юношей составляли 107,1–148,7 см, при этом у юношей-пловцов МС достоверных различий по этому показателю, относящемуся к значениям «средних» по шкале, достоверных различий не выявлено. У девушек-пловчих МС показатели «среднего уровня» обхвата грудной клетки составляли 82,8–98,0 см и по среднегрупповой шкале без учета уровня квалификации относились к уровню «выше среднего» (при  $P < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, выявлено, что у юношей-пловцов МС показатели длины тела стоя, длины ноги находятся в диапазоне значений «выше среднего», длины тела сидя в диапазоне «высоких» значений, согласно среднегрупповых значений шкал дифференцированной оценки основных антропометрических показателей. У девушек пловчих МС показатели массы тела, длины тела стоя находятся в диапазоне высоких значений, показатели длины ноги, длины руки, обхвата грудной клетки в покое относятся к шкале «выше среднего», согласно разработанных шкал.

#### **Литература:**

1. Возрастная морфология (особенности развития систем органов в онтогенезе) / Т.Г. Гричанова, О.В. Маякова, А.М. Филенко и др. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – 72с.

УДК: 612.621.31-055.2:796.015.6

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕСС-РЕАЛИЗУЮЩИХ СИСТЕМ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ПОЛА

Кандидат биологических наук С.В. Погодина

Доктор медицинских наук, профессор Г.Д. Алексанянц

*Кафедра анатомии и спортивной медицины*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail:sveta\_pogodina@mail.ru*

**Аннотация.** В работе показаны возрастные изменения активности гормонального и неспецифического стресс-реализующих механизмов у высококвалифицированных спортсменов мужского и женского пола.

**Ключевые слова:** возрастные изменения, высококвалифицированные спортсмены, мужчины, женщины, стресс-реализующие системы.

Тенденцией подготовки высококвалифицированных спортсменов является стремление к максимальной объективизации управления тренировочным процессом, которая базируется на углубленном изучении адаптационных процессов, что обеспечивает качественный мониторинг функционального состояния и прогнозирование кумулятивных эффектов тренировки [1, 3]. Долговременная адаптация имеет параллельную взаимосвязь с возрастными процессами [1]. В связи с этим у профессиональных спортсменов, длительно занимающихся спортом, актуальной задачей является выявление закономерностей возрастных изменений в стресс-реализующих механизмах основных адаптационных систем [2]. Решение этой задачи позволит дифференцировать степень их компенсаторного вовлечения в процесс срочного приспособления и проводить профилактику дисфункциональных проявлений. Целью исследования явилась оценка состояния гормонально-метаболической и неспецифической стресс-реализующих функций у высококвалифицированных спортсменов мужского и женского пола.

**Методы.** В возрастных диапазонах 17-18, 22-26, 40-46 лет у высококвалифицированных спортсменов мужского пола (представители видов спорта с преимущественным развитием аэробной и скоростно-силовой выносливости и в возрастных диапазонах 16-26 и 37-45 лет у спортсменок изучали содержание половых, гонадотропных и глюкокортикоидных гормонов в сыворотке крови, концентрацию молочной кислоты в периферической крови, количественные характеристики лейкоцитов (лейкоцитарную формулу). Применяли иммунологический, гематологический, биохимический, эргометрический методы. Результаты обработаны параметрическими и непараметрическими методами математической статистики.

**Результаты.** Установлен сравнительно высокий уровень активности гормонально-метаболического и неспецифического стресс-реализующих механизмов у мужчин в диапазоне 22-26 лет, о чем свидетельствует

выраженный гиперергический характер и сравнительно широкий диапазон глюкокортикоидных реакций, относительно высокий уровень анаэробной емкости при высокоинтенсивном режиме (анаэробно-аэробном) стандартной и специфической работы. Фоновый уровень неспецифической активности соответствует реакции спокойной активации, то есть реакции, для которой характерна сравнительно низкая цена. В диапазонах 17-18 и 40-46 лет отмечаются общие сдвиги неспецифических процессов в сторону увеличения энергетической цены адаптации, связанные с формированием реакций повышенной активации. В то же время в диапазоне 40-46 лет отмечается достоверное снижение анаэробной емкости и понижение порога нагрузки (до аэробно-анаэробного порога) для гиперергического гормонального ответа, что особенно выражено в группах спортсменов скоростно-силовых видов спорта при специфической работе. В диапазоне 17-18 лет, напротив, отмечается ослабление глюкокортикоидного ответа, что в большей степени проявляется также у представителей скоростно-силовой группы.

В группах спортсменок характер неспецифических, глюкокортикоидных и метаболических реакций зависел от уровня гонадной активности, находящегося во взаимосвязи с качеством репродуктивной функции. Сравнительно низкая активность неспецифических процессов (формирование реакций тренировки в период с 9 по 16-й день от начала менструального цикла), высокая интенсивность анаэробных процессов и чувствительность глюкокортикоидной реакции к пороговым нагрузкам и изменению эстрогенной насыщенности определены в диапазоне 16-26 лет в динамике овариально-менструального цикла, то есть при высоком уровне гонадной гормональной активности. В диапазоне 37-45 лет в динамике ановуляторного менструального цикла установлено ослабление и сужение диапазона глюкокортикоидной реакции, снижение анаэробной емкости.

**Выводы.** Выявленные особенности стресс-реализующих механизмов у высококвалифицированных спортсменов мужского и женского пола в диапазоне 16-46 лет отражают разные направления адаптации, связанные с возрастными изменениями адаптационных процессов основных систем в условиях длительного воздействия специфических физических нагрузок. Контроль данных возрастных изменений позволяет проводить мероприятия оперативной поддержки адаптационных функций организма спортсменов.

#### **Литература:**

1. Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) / Ф. А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
2. Погодина С.В. Гендерные особенности стресс-реакций в организме спортсменов юношеского и зрелого возраста / С.В. Погодина, Г.Д. Алексанянц // Физическая культура, спорт – наука и практика. – №2. – 2015. – С. 41-47.
3. Тамбовцева Р.В. Изменения гормональной регуляции обменных процессов у конькобежцев на разных этапах тренировочного цикла / Р.В. Тамбовцева, И.А. Никулина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 52-55.
4. Уйба В.В. Организация медико-биологического и медико-санитарного обеспечения сборных команд России в 2011 году / В.В. Уйба // Спортивный врач. – 2012. – № 1-2. – С. 3-8.

УДК: 796.035-053.9

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

**Кандидат педагогических наук, доцент Н.И. Романенко**

*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: romanenko\_ni@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассмотрены особенности физических нагрузок пожилых людей, занимающихся фитнесом. Даны рекомендации по включению различных групп упражнений, по применению тренажеров и свободных отягощений в тренировочном процессе пожилых людей.

**Ключевые слова:** пожилые люди, фитнес, двигательная активность, тренажерный зал.

В настоящее время в современном обществе широко пропагандируется фитнес-движение среди различных слоев населения. Для одних людей занятия фитнесом превратились в обыденное явление, для других стали образом жизни.

Строительство фитнес-клубов и оздоровительных центров, особенно в спальных районах, делает занятия физической культурой более доступными территориально и привлекает большое количество людей, в том числе и лиц пожилого возраста. Среди занимающихся все больше людей перешагнувших 60-летний рубеж, это как и бывшие спортсмены, так и новички. Люди понимают, что в старшем возрасте активный образ жизни важнее, чем когда-либо. Так как регулярные физические нагрузки не только сохраняют подвижность суставов, приостанавливают потерю мышечной массы, но и замедляют процессы старения, позволяют оставаться дольше независимыми от посторонней помощи, повышают энергичность, настроение.

Однако перед началом занятий фитнесом необходимо пройти первичное тестирование, в ходе которого оценивается физическое состояние и функциональные резервы сердечно-сосудистой системы для определения безопасного уровня физических нагрузок [1]. Только после этого рекомендуется приступать к занятиям.

Для того чтобы занятия фитнесом могли обеспечить улучшение здоровья пожилого человека, необходимо учитывать как общие закономерности, так и индивидуальные особенности организма, мотивацию к видам двигательной активности. Двигательная активность должна быть сбалансирована по всем кинетическим и динамическим характеристикам.

Необходимо включать:

- общеоздоровительные упражнения, формирующие двигательный и дыхательный стереотип, мобилизующие энергетические резервы;
- специально-оздоровительные, разгружающие поврежденную функциональную систему, развивающие компенсаторные механизмы, стимулирующие развитие поврежденной системы;



- специально-развивающие физические упражнения, формирующие прикладные бытовые и профессиональные навыки.

Интенсивность и объем физической нагрузки зависят от функционального состояния, уровня физической подготовленности пожилого человека. Формы занятий многообразны.

Сегодня многие клубы и центры предлагают специальные фитнес-программы для лиц пожилого возраста: аквааэробика, суставная, дыхательная гимнастика, кондиционная тренировка, Пилатес, тай-чи и другие [2]. Групповые занятия способствуют повышению мотивации, поддержки друг друга, общению с единомышленниками.

Некоторые предпочитают заниматься в условиях тренажерного зала. В силовых занятиях важно в начале обучиться правильной технике выполнения упражнений. Начинать надо с небольших отягощений и лучше использовать упражнения на тренажерах, так как у них выверена траектория движений и они менее травмоопасны, чем упражнения со свободными отягощениями. Темп выполнения упражнений медленный, подконтрольный, обязательно в сочетании с дыханием.

В связи с некоторой утратой чувствительности мышц с возрастом правильнее будет начать с выполнения односуставных упражнений – сведение рук; сгибание-разгибание рук, ног; отведение, приведение ног. По мере адаптации можно переходить к выполнению многосуставных упражнений – тяга вертикальная, горизонтальная, жимы. Но важно подбирать упражнения так, что-бы исключить негативное влияние на организм пожилого человека, имеющего повышенное артериальное давление, заболевания опорно-двигательного аппарата, варикозное расширение вен и другие. Исключать упражнения, где голова находится ниже туловища, жимы из-за головы, гиперэкстению с отягощением.

При сегодняшнем многообразии тренажеров, методик необходимо заниматься под контролем инструкторов, специалистов, имеющих соответствующую квалификацию, так как грамотно подобранная фитнес-программа или тренировка в тренажерном зале с использованием отягощений позволит решить ряд задач: повысит физическое состояние, приостановит возрастные инволюционные изменения, расширит функциональные возможности организма, повысит мотивацию к видам двигательной активности, будет содействовать творческому долголетию.

#### **Литература:**

1. Романенко Н.И. Диагностика физического состояния в фитнесе // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (21-27 июня 2016 год, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 166-168.

2. Романенко Н.И. Дозирование физической нагрузки лиц пожилого возраста // Материалы науч. и научно-метод. конфер. профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ / Н.И. Романенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 194.

3. Франц А.С. Поддержание жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба // Образование и наука / А.С. Франц, К.Я. Рямова, А.С. Розенфельд. – 2011. – №8 (87). – С. 94-103.

УДК: 796.01:612

**КОРКОВЫЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ  
ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ: ПЕРВИЧНЫЕ, ВТОРИЧНЫЕ,  
ТРЕТИЧНЫЕ ПОЛЯ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ**

**Доктор биологических наук, профессор А.Б. Трембач**  
**Аспирант, заслуженный мастер спорта, двукратный чемпион мира и**  
**паралимпийских игр по стрельбе из лука О.И. Шестаков**  
**Кандидат биологических наук Т.В. Пономарева**  
**Кандидат биологических наук, доцент С.П. Лавриченко**  
**Студентка Е.Р. Миниханова**  
**Студентка А.В. Полтавченко**

*Кафедра адаптивной физической культуры*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: alex.trem@mail.ru*

**Аннотация.** Кора больших полушарий играет доминирующую роль при формировании целенаправленных движений. Критерием ее деятельности является электрическая активность. Анализ электроэнцефалограммы (ЭЭГ) позволяет выявить функциональную значимость корковых полей. Целью исследования явилось определение роли корковых полей при формировании целенаправленного движения на примере стрельбы из лука. У четырех спортсменов регистрировалась ЭЭГ при подготовке к выстрелу и его реализации. Посредством программы WinEEG рассчитывались усредненные топографические карты мощности спектра ЭЭГ. В период прицеливания в третичных корковых полях, ответственных за формирование образа будущего движения (левая нижнетеменная область) и программы его реализации (лобные доли), мощность спектра ЭЭГ повышалась в диапазонах 4-12 и 12-35 Гц. В первичных и вторичных (моторные, соматосенсорные, зрительные, преимущественно левого полушария) корковых полях электрическая активность также увеличивалась в наибольшей степени в диапазонах 8-10 и 12-35 Гц. Участие в формировании целенаправленных движений первичных, вторичных и третичных корковых полей свидетельствует о неразрывной связи психической и двигательной активности в процессе ее планирования и реализации.

**Ключевые слова:** корковые поля, целенаправленное движение, стрельба из лука, электроэнцефалограмма.

Доминирующую роль в формировании целенаправленных движений человека играет кора больших полушарий. Структурно функциональная ее дифференцировка дает возможность выделить 11 первичных, вторичных и третичных областей, разделенных на 52 поля по Бродману [2]. Они тесно взаимосвязаны посредством вертикальных и горизонтальных связей, что обеспечивает целостность системы управления. Объективным критерием деятельности коры больших полушарий является ее электрическая активность [1]. Анализ ЭЭГ позволяет получить данные о функциональной значимости

корковых полей при стрельбе из лука [3, 4]. Целью исследования явилось определение роли корковых полей при формировании целенаправленного движения на примере стрельбы из лука. У четырех высококвалифицированных спортсменов регистрировалась ЭЭГ посредством электроэнцефалографа «Энцефалан-ЭЭГР-19/26» при подготовке к выстрелу и его реализации. Моторная задача заключалась в максимальной точности попадания стрелы в мишень с расстояния 18 метров. Электрическая активность головного мозга определялась в 19 отведениях по системе 10-20 (Fp1; Fpz; Fp2; F3; Fz; F4; FC3; FCz; T3; C3; Cz; C4; T4; T5; P3; Pz; P4; T6; O1; Oz; O2). Усредненные топографические карты мощности спектра ЭЭГ рассчитывались в частотных диапазонах 4-8; 8-10; 10-12; 12-24; 24-35 Гц посредством программы WinEEG. В период прицеливания за 3-5 секунд до выстрела выявлялись существенные изменения мощности спектра ЭЭГ в определенных корковых полях (рис. 1).

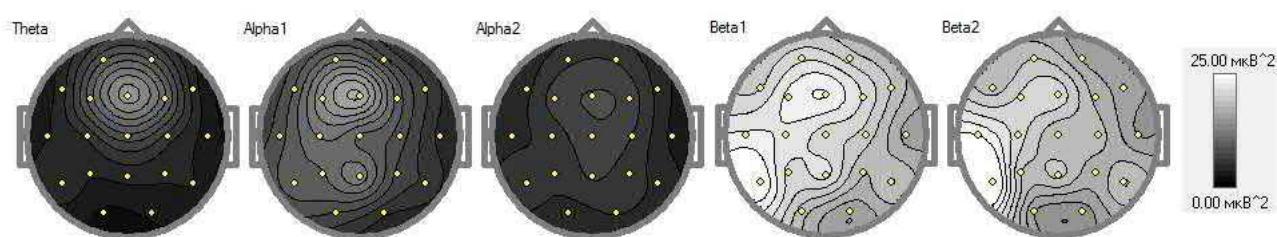


Рисунок 1. Топографические карты ЭЭГ в период прицеливания

В третичных корковых полях, ответственных за формирование образа будущего движения (левая нижнетеменная область) и программы его реализации (лобные доли), мощность спектра ЭЭГ повышалась в низкочастотных (4-12 Гц) и высокочастотных (12-35 Гц) диапазонах. В первичных и вторичных (моторные, соматосенсорные, зрительные, преимущественно левого полушария) корковых полях электрическая активность также увеличивалась в наибольшей степени в диапазоне 8-10 и 12-35 Гц. Данные области обеспечивают эфферентную посылку к альфа-мотонейронам и контроль точности зрительно-моторного акта посредством обратной афферентации. Участие в формировании целенаправленных движений первичных, вторичных и третичных корковых полей свидетельствует о неразрывной связи психической и двигательной деятельности в процессе ее планирования и реализации.

#### Литература:

1. Зенков Л.Р. Клиническая электроэнцефалография (с элементами эпилептологии) / Л.Р.Зенков. – 5-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2012. – 356 с.
2. Каркищенко Н.Н. Локализация проекций полей Бродмана коры головного мозга на поверхности скальпа / Н.Н.Каркищенко, А.А.Вартанов, А.В.Вартанов и др. // Биомедицина. — №3.– 2011. – С 40-46.
3. Напалков Д.А. Аппаратные методы диагностики и коррекции функционального состояния стрелка: Методические рекомендации / Д.А.Напалков, П.О.Ратманова, М.Б.Коликов. – М.: МАКС Пресс, 2009. – 212 с.
4. Шестаков О.И. Фазовый анализ целенаправленных движений по биомеханическим и электрофизиологическим маркерам при стрельбе из лука / О.И. Шестаков, Т.В. Пономарева, С.В. Фомиченко и др. // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. - № 4. – С. 70-74.
5. Эделмен Дж., Маунткасл В. Разумный мозг: Под ред. Е. Н. Соколова. — М.: Мир, 1981. — 135 с.

УДК:796.035-053.5

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

Кандидат педагогических наук, доцент **О.С. Трофимова**

Студентка **В.В. Фоменко**

*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161, каб 132,  
e-mail: votrofim@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследований использования занятий с детьми младшего школьного возраста средств фитнеса, которые позволяют улучшить показатели физического развития и физической подготовленности занимающихся.

**Ключевые слова:** младшие школьники, исследование, фитнес, физическое развитие, физическая подготовленность.

На сегодняшний день весьма актуальны вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, повышения его интеллектуального потенциала на фоне возрастающей частоты дисгармоничного развития детей [1, 5].

В настоящее время все более популярными становятся занятия фитнесом, под которыми понимаются увлекательные и полезные занятия для людей разных возрастов [3, 6]. Применение многочисленных фитнес-программ повышает интерес к занятиям физическими упражнениями детей и подростков, способствует их социализации, улучшает физическое развитие и уровень их физической подготовленности [2].

Снижение показателей состояния здоровья подрастающего поколения, отмечаемое в последние годы, указывает на недостаточную результативность системы физического воспитания в нашей стране. В основном исследования, затрагивающие применение средств фитнеса в процессе физического воспитания детей, малочисленны [4]. Практически все работы рассматривают отдельные средства фитнеса в процессе физического воспитания детей, а исследования по их комплексному применению на занятиях с детьми младшего школьного возраста встречаются редко. Это и послужило основанием для определения направления нашего исследования.

Целью исследования являлось выявление эффективности методики по формированию физической подготовленности детей младшего школьного возраста на основе применения средств фитнеса.

Исследование было организовано в течение шести месяцев на базе МБОУ гимназия № 82 г. Краснодара. В педагогическом эксперименте приняло участие 37 учеников младших классов. Из них в экспериментальную группу вошли 19 детей, в контрольную 18.

Занятия в экспериментальной группе проводились 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Каждое занятие включало две части - 1 час в условиях

зала, 1 час в бассейне. Условием набора в экспериментальную группу было наличие плавательных навыков у детей.

Педагогическое тестирование проводилось до и после окончания педагогического эксперимента. В результате первичного педагогического тестирования уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся в обеих группах до начала экспериментальной работы был оценен как средний.

После шестимесячной экспериментальной работы полученные различия физического развития у детей обеих групп оказались статистически не достоверны ( $P > 0,05$ ).

Исходные показатели физической подготовленности выявили, что мальчики экспериментальной и контрольной групп имеют низкий уровень развития гибкости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. У девочек в обеих группах отмечены невысокие скоростные, скоростно-силовые показатели.

По окончании предложенной экспериментальной работы нами отмечены достоверные различия между группами по всем изучаемым показателям. Эффективность разработанной методики подтверждается увеличением в экспериментальной группе с низкого уровня развития до высокого таких физических способностей, как гибкость, выносливость и быстрота, в то время как в контрольной группе, где занимались по общепринятой программе, показатели по тем же тестам не превысили среднего уровня.

Таким образом, результаты наших исследований доказали эффективность применения средств фитнеса в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, поскольку показатели физической подготовленности занимающихся в экспериментальной группе достоверно ( $p < 0,05$ ) превзошли данные ровесников из контрольной группы.

#### **Литература:**

1. Горбунова Е.И. Подготовка детей левшей старшего дошкольного возраста к обучению в общеобразовательной школе средствами физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук / Е.И. Горбунова. - Краснодар, 2009. -193 с.
2. Горина М.С. Мотивационный аспект обучения и воспитания школьников на уроках физической культуры: метод. Пособие/ М.С. Горина. – Челябинск: УралГУФК, 2006. – 48 с.
3. Дворкин Л.С. Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека: учебное пособие /Л.С. Дворкин, А.А. Тарасенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2017. – 376 с.
4. Ступина А.Ю. Использование средств фитнес-аэробики для повышения функционального состояния дыхательной системы и физической работоспособности детей школьного возраста / А.Ю. Ступина, Е.П. Горбанёва // Архивариус. – 2015. – т. 2. – № 2 (2). – С. 61-67.
5. Трофимова О.С. Воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей и состояние опорно-двигательного аппарата младших школьников // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – г. Краснодар, 2016. – С. 171-173.
6. Трофимова О.С. Использование фитбол-аэробики в физическом воспитании детей дошкольного возраста / О.С. Трофимова, У.Р. Хабиева // Материалы международной научно-практической конференции «Образование, наука и инновации» г. Севастополь, 2017. в 2 частях. Ч. 2. – С. 44-46.

УДК: 796.966

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ У ХОККЕИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Кандидат педагогических наук, доцент В. З. Яцык<sup>1</sup>  
Кандидат биологических наук, доцент О. В. Маякова<sup>2</sup>  
Студент А. И. Гросбах<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Кафедра анатомии и спортивной медицины*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривается методики развития способности к сохранению равновесия у хоккеистов 11-12 лет.

**Ключевые слова:** качества, способности спортсмена, равновесие, координация, хоккей с шайбой.

Наивысшие результаты в современном спорте доступны только спортсменам, которые обладают исключительными качествами и способностями. Однако эффективность различных видов деятельности зачастую обуславливается не только наличием определенного объема и уровня задатков и способностей, но и умением их реализовать в нужное время, а в сложных видах деятельности зачастую в ситуациях недостатка времени [1, 5].

Одним из важнейших для хоккея качеством, обеспечивающим выполнение такой деятельности, является ловкость, которая имеет обширные многообразные связи с другими физическими качествами, близко связана с двигательными навыками и имеет комплексный характер [4, 5].

В настоящее время в теории и практике физической культуры и спорта ловкость рассматривается как интегральное проявление координационных способностей, под которыми понимаются возможности человека, определяющие его готовность к рациональному управлению двигательными действиями, и регулируют их выполнение [2, 3].

К числу фундаментальных координационных способностей относят способности к кинестетическому дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции и ритму [5, 6], основной путь совершенствования которых – выполнение последовательно усложняющихся упражнений.

Поскольку степень развития способности к сохранению равновесия зависит как от генетических, так и от средовых факторов, поиск путей адекватного педагогического воздействия, учитывающего возраст, степень подготовленности, значимость различных проявлений данных способностей для игровой деятельности спортсмена, является актуальной проблемой [7].

Для экспериментальной проверки эффективности разработанной методики развития способности к сохранению равновесия, методом случайной выборки из числа специализирующихся в хоккее с шайбой на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленная специализация) были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 14 человек в каждой. Средний возраст исследуемых составил  $13 \pm 0,8$  лет.

Для оценки способности к сохранению равновесия использовали тесты: проба Ромберга в двух положениях: в простом «пяточно-носочный» и усложненном «Аист». Также использовали специальные тесты: челночный бег 5x54м; бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед; обводка пяти стоек с последующим броском в ворота.

Разработанная программа состоит из тестирующей и обучающей частей и рассчитана на 6 месяцев (75 занятий). Тестирующая часть предусматривает оценку уровня развития координационных способностей. Обучающая часть включает три этапа: предледовая подготовка – 2 месяца (25 занятий); ледовая подготовка – 2 месяца (25 занятий) и последовая подготовка – 2 месяца (25 занятий). Занятия проводятся 3 раза в неделю в подготовительной и в начале основной части тренировки продолжительностью 20 минут.

В контрольной группе объем, содержание и направленность учебно-тренировочного процесса планировались на основе данных, полученных в ходе анализа действующей программы для ДЮСШ.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности разработанной методики развития функции равновесия.

#### **Литература:**

1. Климов Ю.М. Построение годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации / Ю.М. Климов, В.З. Яцык, Ю.М. Портнов, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С. 24-28.

2. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летних специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 8-13.

3. Яцык В.З. Соревновательные модели гандболистов высокого класса / В.З. Яцык, Ю.М. Портнов, В.И. Тхорев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 11-13.

4. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 24 с.

5. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З. Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 6-12.

6. Яцык В.З. Модель профессионально-педагогических умений учителя физической культуры / В.З. Яцык, Ю.К. Чернышенко, К.В. Малашенко: Физическая культура, спорт, биомеханика: тезисы Международной электронной научной конференции. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2007. – С. 259-261.

7. Яцык В. З. Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье / В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 2. – С. 7-12.

УДК: 796.323.2

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ СОМАТОТИПОВ

Кандидат педагогических наук, доцент **В.З. Яцык**<sup>1</sup>  
Кандидат педагогических наук, доцент **В.Б. Парамзин**<sup>1</sup>  
Аспирант **А.Н. Богдановский**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, ИФКСТ, г. Санкт-Петербург*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются возможности развития скоростно-силовых качеств баскетболистов 13-16 лет в учебно-тренировочном процессе в соответствии с требованиями соревновательной деятельности на основе учета их соматотипов и других типологических признаков.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые качества, типологические признаки, соматотип, соревновательная деятельность.

Рост профессионального мастерства спортсменов во многом определяется уровнем специальной физической подготовленности, основу которой составляют скоростно-силовые качества [7, 9].

Анализ научно-методической литературы показал, что до настоящего времени у ученых и специалистов нет однозначного понимания специфики развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов, в том числе и у баскетболистов 13-16 лет [1, 2, 9].

Специалисты также указывают на тенденцию увеличения удельного веса соревнований в годичном цикле подготовки юных спортсменов, что обуславливает необходимость повышения уровня скоростно-силовой подготовленности игроков и сохранения его на протяжении достаточно длительного времени [3, 6].

В настоящее время исследования общей и специальной физической подготовки в основном проводятся на спортсменах высокой квалификации. В единичных исследованиях, касающихся повышения основных физических качеств юных баскетболистов, представленные рекомендации даны без учета соматотипов спортсменов [9].

В связи с этим в методику развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов необходимо внести изменения и дополнения, в частности, подбор и соотношение средств общей и специальной физической подготовки, методов развития разных видов скоростных и силовых качеств, параметров дозирования нагрузки с учетом соматотипов, возраста спортсменов, содержания и последовательности решения задач в микро- и мезоциклах. Также



требуется уточнение содержания оперативного, текущего и этапного педагогического контроля с учетом типологических признаков спортсменов, которые чрезвычайно важны, особенно в баскетболе [4].

Изучение современных тенденций в баскетболе позволяет выделить противоречие между наличием теоретических положений по развитию скоростно-силовых показателей у юных спортсменов и особенностей современной соревновательной практики. Наблюдается устойчивая тенденция увеличения скоростно-силовой составляющей в соревновательной деятельности. Данный факт требует внесения в подготовку юных спортсменов соответствующих коррективов, включая развитие скоростно-силовых качеств с учетом их соматотипов.

В настоящее время методика развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов отсутствует. По нашему мнению, проведение исследований, направленных на разработку структуры и содержания скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом их соматотипа, будет способствовать оптимизации их соревновательной деятельности.

Такой подход предполагает и соответствующий уровень профессиональной подготовленности тренеров и других специалистов, участвующих в данном процессе [5, 8].

#### **Литература:**

1. Болотин А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 23-27.

3. Климов Ю.М. Построение годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации / Ю.М.Климов, В.З.Яцык, Ю.М.Портнов, Б.Н.Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С.24.

4.Парамзин В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника/ В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – № 1. – С. 196-197.

5. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных вузов / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.

6. Яцык В.З. Соревновательные модели гандболистов высокого класса / В.З.Яцык, Ю.М.Портнов, В.И.Тхорев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С.11-13.

7. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 24 с.

8. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З.Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С.6-12.

9.Bolotin A.E. Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2015. - 15(3), pp.417-425.

**СЕКЦИЯ 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Руководитель секции**

*доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская*

**УДК: 373.103.71**

**К ВОПРОСУ О РАСПРЕДЕЛЕНИИ ВРЕМЕНИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННОГО НА ПОДГОТОВКУ К ИСПЫТАНИЯМ ВФСК ГТО**

**Кандидат педагогических наук, доцент С.П. Аршинник<sup>1</sup>**

**Старший преподаватель Г.Н. Дудка<sup>2</sup>**

**Старший преподаватель Н.А. Амбарцумян<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики легкой атлетики,*

<sup>2</sup>*Кафедра теории и методики спортивных игр,*

<sup>3</sup>*Кафедра общей и профессиональной педагогики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: arschinnik\_fk@mail.ru*

**Аннотация.** В публикации представлены результаты анкетирования учителей физической культуры для выяснения их мнения относительно распределения времени урока, направленного на подготовку к испытаниям ГТО. Полученные данные свидетельствуют, что современные педагоги не в должной мере владеют информацией о временных параметрах урока физической культуры, необходимых для воспитания физических качеств в контексте подготовки к испытаниям ВФСК ГТО.

**Ключевые слова:** учителя физической культуры, анкетирование, подготовка к испытаниям ВФСК ГТО.

В соответствии с ФГОС на уроках физической культуры должна проводиться подготовка к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1]. Данный факт свидетельствует о необходимости совершенствования планирования уроков физической культуры с позиций конкретизации объема учебного времени, отводимого на воспитание физических качеств учащихся [3].

В связи с вышеизложенным, нами проводилось анкетирование учителей физической культуры с целью выяснения их мнения относительно распределения времени урока физической культуры, непосредственно направленного на подготовку к выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В исследовании приняли участие 104 учителя физической культуры, средний стаж работы которых по профессии составил  $17,6 \pm 0,90$  лет. Вопросы анкеты предполагали выяснение мнения педагогов о структуре тренировочного компонента урока физической культуры. Полученные в результате анализа

анкетных данных учителей результаты свидетельствуют, что, по их мнению, процентное соотношение времени, отводимого на воспитание физических качеств в рамках указанного компонента, должно быть следующим: упражнения «на выносливость» –  $18,3 \pm 0,52$  %; упражнения «на быстроту» –  $17,7 \pm 0,47$  %; упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, –  $17,6 \pm 0,92$  %; упражнения «на силу» –  $17,2 \pm 0,54$  %; упражнения «на ловкость» –  $16,0 \pm 0,58$  %; упражнения «на гибкость» –  $13,2 \pm 0,38$  %.

Вместе с тем проведенные нами расчеты показали, что в соответствии с исходным уровнем готовности школьников к выполнению норм ГТО объем времени, затрачиваемый на подготовку к выполнению соответствующих испытаний, должен быть другим. В частности, наибольший объем времени в рамках уроков физической культуры требуется для воспитания таких физических качеств, как выносливость, сила и гибкость [2]. Меньший объем, в соответствии с расчетными данными, необходимо отводить на воспитание скоростных, координационных и скоростно-силовых способностей.

Сравнение мнения учителей физической культуры относительно времени, необходимого для успешного выполнения норм ГТО, и временных показателей, полученных расчетным путем, показало их несоответствие (см. табл.).

Таблица – Сопоставление временных параметров, необходимых для воспитания физических качеств в контексте подготовки к выполнению норм ГТО

| Физические качества и способности | Необходимый объем времени, направленный на воспитание физических качеств (%) |                           | Разница |
|-----------------------------------|--|---------------------------|---------|
|                                   | по мнению учителей   | согласно расчетным данным |         |
| Быстрота                          | 17,7   | 14,9                      | 2,8     |
| Выносливость                      | 18,3   | 22,3                      | 3,9     |
| Гибкость                          | 13,2   | 19,1                      | 5,8     |
| Ловкость                          | 16,0   | 14,1                      | 1,9     |
| Сила                              | 17,2   | 20,0                      | 2,8     |
| Скоростно-силовые                 | 17,6   | 9,6                       | 8,0     |

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что учителя физической культуры не в должной мере владеют информацией о временных параметрах урока физической культуры, необходимых для воспитания физических качеств в контексте подготовки к испытаниям ГТО. Вместе с тем, основываясь на полученных нами расчетных данных, можно более корректно осуществить планирование соответствующих уроков.

#### Литература:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70864704/paragraph/1:0> (дата обращения: 23.04.2018).

2. Аршинник С.П. Готовность школьников города Краснодара к выполнению «обновленных» нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 13-19.

3. Лубышева Л.И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Л.И. Лубышева, Л.А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. – № 2. – С. 2-7.

УДК: 373.103.71

## К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ УЧЕТА СПОРТИВНЫХ ИНТЕРЕСОВ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК В ПРОЦЕССЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кандидат педагогических наук, доцент С.П. Аршинник

Студентка Л.В. Хорькова

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: arschinnik\_fk@mail.ru*

**Аннотация.** Данное исследование посвящено сравнению спортивных интересов мальчиков и девочек – учащихся средних классов. Результаты исследования показали, что девочки проявляют повышенный интерес к бадминтону, спортивным танцам и фитнесу, а мальчики предпочитают футбол, баскетбол, легкую атлетику, борьбу и бокс. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о необходимости дифференциации процесса физического воспитания по гендерному признаку.

**Ключевые слова:** школьники, спортивные интересы, популярные виды двигательной активности, гендерный подход, программа по физической культуре.

В последнее время появилось значительное количество научных публикаций, указывающих на целесообразность дифференциации процесса физического воспитания по гендерному признаку [1-5]. Это, прежде всего, обусловлено различными спортивными интересами мальчиков и девочек. Насколько данное обстоятельство актуально для школьников города Краснодара, необходимо было выявить в ходе проведенного исследования.

В соответствии с вышеизложенным, нами был проведен анкетный опрос 1027 учащихся 5-9 классов общеобразовательных организаций города Краснодара (496 мальчиков и 531 девочка) с целью выявления их спортивных пристрастий.

Анализ анкетных данных показал, что помимо популярных видов спорта учащиеся женского пола проявляют повышенный интерес к таким видам двигательной активности, как бадминтон, спортивные танцы и фитнес. В то же время подростки мужского пола испытывают интерес к традиционным видам: футболу, баскетболу, легкой атлетике, борьбе и боксу. При этом анализ полученных данных, результаты которого представлены в таблице, свидетельствует, что в большинстве случаев спортивные интересы мальчиков и девочек подросткового возраста существенно расходятся: у мальчиков число упоминаний по одним видам достоверно выше, а по другим – статистически ниже соответствующих показателей девочек. Это, по нашему мнению, указывает на необходимость дифференциации содержания учебного материала по физической культуре с учетом гендерного признака, начиная со среднего школьного возраста (с 5-го класса).

Таблица 3 - Сравнение спортивных интересов мальчиков и девочек -учащихся средних классов (частота упоминаний в %)

| Вид двигательной активности | Показатели мальчиков | Показатели девочек | t    | p      |
|-----------------------------|----------------------|--------------------|------|--------|
| Акробатика                  | 1,0±0,45             | 8,5±1,21           | 5,81 | <0,001 |
| Бадминтон                   | 2,2±0,66             | 9,8±1,29           | 5,24 | <0,001 |
| Баскетбол                   | 12,0±1,46            | 8,1±1,18           | 2,07 | <0,05  |
| Бокс                        | 2,6±0,71             | 0,2±0,19           | 3,28 | <0,01  |
| Борьба                      | 4,6±0,94             | 0,9±0,41           | 2,84 | <0,01  |
| Волейбол                    | 11,0±1,40            | 12,0±1,41          | 0,50 | >0,05  |
| Восточные единоборства      | 1,8±0,60             | 0,4±0,27           | 2,12 | <0,05  |
| Гандбол                     | 4,4±0,92             | 6,8±1,09           | 1,68 | <0,10  |
| Гимнастика                  | 1,8±0,60             | 4,7±0,92           | 2,63 | <0,01  |
| Легкая атлетика             | 13,0±1,51            | 8,1±1,18           | 2,37 | <0,05  |
| Лыжные гонки                | 9,1±1,29             | 4,5±0,90           | 2,93 | <0,01  |
| Национальные (казачьи) виды | 2,2±0,66             | 1,7±0,56           | 0,58 | >0,05  |
| Плавание                    | 13,0±1,51            | 7,5±1,14           | 2,91 | <0,01  |
| Подвижные игры              | 5,2±1,00             | 6,2±1,05           | 0,69 | >0,05  |
| Танцы спортивные            | 0,6±0,35             | 7,0±1,11           | 5,52 | <0,001 |
| Теннис настольный           | 8,3±1,24             | 6,8±1,09           | 0,66 | >0,05  |
| Туризм                      | 4,6±0,94             | 7,5±1,14           | 1,96 | <0,05  |
| Фитнес                      | 2,4±0,69             | 9,8±1,29           | 5,07 | <0,001 |
| Футбол                      | 10,0±1,35            | 0,9±0,41           | 6,45 | <0,001 |

Выявленные в ходе исследования спортивные интересы необходимо учитывать при проведении уроков физической культуры в общеобразовательной школе, в частности при формировании вариативной части программы (так называемого «школьного» компонента) по физической культуре.

**Литература:**

1. Артамонов, Т.В. Специфика применения гендерного подхода в школьном физическом воспитании / Т.В. Артамонова, В.В. Батурин // Грани познания. – 2015. – № 2 (36). – С. 42-45.

2. Аршинник С.П. К вопросу о необходимости учета спортивных интересов школьников при формировании вариативной части программы по физической культуре: материалы научной и научно-методической конференции КГУФКСТ. – Т. 1. – № 1-1. – С. 201.

3. Емельянова С.П. Раздельное обучение на уроках физической культуры / С.П. Емельянова // Физическая культура в школе. – 2009. – №1. – С. 24-26.

4. Зуева И.А. Гендерный подход в физическом воспитании / И.А. Зуева, Я.А.Порошина // В сб.: Научная интеграция. – М.: Перо, 2016. – С. 690-692.

5. Щербина Л.А. Организация уроков физической культуры с учетом гендерных подходов / Л.А. Щербина // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта: материалы всероссийской науч.-практ. конференции. Иркутск. – Том 2: ООО «Мегапринт», 2015. – С. 180-184.

УДК: 373.103.71(470.620)

**СООТВЕТСТВИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА КРАСНОДАРА НОРМАТИВНЫМ  
ТРЕБОВАНИЯМ КОМПЛЕКСА ГТО**

**Кандидат педагогических наук, доцент С.П. Аршинник**

**Магистрантка С.О. Щербанева**

*Кафедра теории и методики легкой атлетики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: arschinnik\_fk@mail.ru*

**Аннотация.** В публикации представлены результаты мониторинга готовности школьников города Краснодара выполнить нормативы ГТО в конце учебного года. Полученные данные свидетельствуют о весьма низком показателе физической подготовленности и необходимости разработки соответствующих методик подготовки к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО.

**Ключевые слова:** школьники, комплекс ГТО, мониторинг физической подготовленности, испытания.

В последние годы появилось большое число научных публикаций, свидетельствующих о степени готовности современных школьников выполнить нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). При этом отмечается, что после экспериментального этапа внедрения ВФСК ГТО, когда в значительном числе публикаций указывалось о «не составляющей трудности для детей выполнить предложенные нормы», в настоящее время стали появляться критические научные статьи [1, 3], свидетельствующие о том, что «не все так хорошо, как кажется» [2].

Нами с самого начала указывалось, что степень готовности школьников к выполнению нормативов испытаний ГТО, к сожалению, оставляет желать лучшего [1]. При этом необходимо иметь в виду, что при разработке методики подготовки к испытаниям ГТО учителю и занимающемуся необходимо владеть объективной и исчерпывающей информацией об исходном уровне физической подготовленности. Если эта информация представлена в «искаженном» виде, то «искаженным» оказывается и планирование подготовки, и его непосредственный процесс реализации.

В связи с вышеизложенным, для получения объективной информации об уровне готовности школьников к испытаниям ВФСК ГТО нами был проведен соответствующий мониторинг. В данном мониторинге, который проводился в конце 2016-2017 учебного года, приняли участие 1994 школьника города Краснодара 8-17 лет.

Полученные нами данные (см. табл.) свидетельствуют о том, что степень готовности школьников к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО крайне низка и колеблется на уровне от 15,3 до 49,7 %. В среднем, в конце

учебного года способен выполнить нормы ГТО только 22,6-28,4 % школьников. При этом нормативы золотого знака ГТО способны достигнуть лишь единицы.

Таблица – Процентное соотношение мальчиков и девочек, способных выполнить нормативы начальных ступеней комплекса ГТО

| Знак ГТО  | M±m (%)     |             | Всего способных выполнить нормативы ГТО |               |
|---|-------------|-------------|---|---------------|
|   | мальчики    | девочки     | мальчики                                | девочки       |
| <b>I ступень (8 лет) мальчики, n=365; девочки, n=389</b>    |             |             |   |               |
| Золотой   | 1,7±0,66 %  | 2,3±0,76 %  | 30,7±2,41 %                             | 49,7±2,82 %   |
| Серебряный  | 9,3±1,52 %  | 20,7±2,06 % |   |               |
| Бронзовый   | 19,7±2,08 % | 26,7±2,25 % |   |               |
| Не выполнили  | 69,3±2,41 % | 50,3±2,82 % |   |               |
| <b>II ступень (10 лет) мальчики, n=154; девочки, n=130</b>  |             |             |   |               |
| Золотой   | 0,6±0,62 %  | 1,5±1,07 %  | 21,4±3,30 %                             | 30,8±4,05 %   |
| Серебряный  | 5,2±1,79 %  | 13,1±2,96 % |   |               |
| Бронзовый   | 15,6±2,92 % | 16,2±3,23 % |   |               |
| Не выполнили  | 78,6±3,30 % | 69,2±4,05 % |   |               |
| <b>III ступень (12 лет) мальчики, n=210; девочки, n=210</b> |             |             |   |               |
| Золотой   | 1,4±0,81 %  | 0,5±0,49 %  | 18,6±2,68 %                             | 22,9±2,90 %   |
| Серебряный  | 3,3±1,23 %  | 6,2±1,66 %  |   |               |
| Бронзовый   | 13,8±2,38 % | 16,2±2,54 % |   |               |
| Не выполнили  | 81,4±2,68 % | 77,1±2,90 % |   |               |
| <b>IV ступень (14 лет) мальчики, n=216; девочки, n=177</b>  |             |             |   |               |
| Золотой   | 0,5±0,48 %  | 0,6±0,58 %  | 15,3±2,45 %                             | 19,2±2,96 %   |
| Серебряный  | 4,6±1,42 %  | 4,5±1,56 %  |   |               |
| Бронзовый   | 10,2±2,12 % | 14,1±2,62 % |   |               |
| Не выполнили  | 84,7±2,45 % | 80,8±2,96 % |   |               |
| <b>V ступень (17 лет) юноши, n=56; девушки, n=87</b>        |             |             |   |               |
| Золотой   | 1,8±1,78 %  | 1,1±1,12 %  | 26,8±5,92 %                             | 19,5±4,25 %   |
| Серебряный  | 7,1±3,43 %  | 4,6±2,24 %  |   |               |
| Бронзовый   | 17,9±5,12 % | 13,8±3,70 % |   |               |
| Не выполнили  | 73,2±5,92 % | 80,5±4,25 % |   |               |
| <b>Итого способны выполнить нормативы ГТО:</b>              |             |             | <b>22,6 %</b>                           | <b>28,4 %</b> |

Выявленные в ходе исследования данные указывают на необходимость разработки эффективных методик и технологий подготовки школьников к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО.

#### Литература:

1. Аршинник С.П. Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 19-27.

2. Аршинник С.П. Динамика физической подготовленности школьников в связи с внедрением «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.19. – 2017. С. 10-12.

3. Германов Г.Н. Результаты выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) школьниками Москвы (IV-VI ступени, 6-11 классы) / Г.Н. Германов, Г.А. Васенин, Л.А. Германова // В сб.: Эффекты внедрения ВФСК ГТО: Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 52-59.

УДК:796.01:159.9+378.14

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ,  
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ СВОЙСТВ И МОРАЛЬНО-  
ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ С УСПЕШНОСТЬЮ ОБУЧЕНИЯ  
СТУДЕНТОК 1-5 КУРСОВ**

**Доктор педагогических наук, профессор С.М. Ахметов<sup>1</sup>  
Соискатель С.А. Письменный<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Кафедра социальной и дошкольной педагогики*

<sup>2</sup> *Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет»  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: ukcher@mail.ru*

**Аннотация.** В работе представлен уровень взаимосвязи изучаемых личностных характеристик (физической подготовленности, психических процессов, эмоционально-волевых свойств и морально-нравственных качеств) с успешностью обучения студенток в каждом из 10 семестров пятилетнего учебно-воспитательного цикла профессиональной подготовки будущих фармацевтов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, психические процессы, эмоционально-волевые свойства, морально-нравственные качества, студентки фармацевтического института.

В ходе предварительных исследований была разрешена частная задача определения уровня взаимосвязи изучаемых личностных характеристик с успеваемостью студенток в каждом из 10 семестров пятилетнего учебно-воспитательного цикла профессиональной подготовки будущих фармацевтов. Ее реализация позволила во многом объективизировать подходы к разработке документов планирования процесса использования средств физкультурно-спортивной деятельности в связи с формированием и развитием личностной профессионально-прикладной физической культуры студенток. Результаты изучения данных корреляционного анализа позволили констатировать:

1. Абсолютное большинство отдельных показателей, входящих в состав изучаемых личностных характеристик студенток, на достоверном уровне взаимосвязаны с их успеваемостью в каждом из 10 семестров обучения в вузе.

2. По мере увеличения срока профессиональной подготовки существенно позитивно количественно изменяется состав показателей, взаимосвязанных на высоком уровне ( $P < 0,01$ ) с критериями успешности обучения будущих фармацевтов, и соответственно уменьшается перечень неинформативных параметров.

3. На лидирующих позициях в абсолютном большинстве учебных семестров находятся параметры уровня развития психических процессов, а



затем эмоционально-волевых свойств и морально-нравственных качеств обучающихся. При этом к наиболее значимым из них относятся: умственная работоспособность, способность к определению логических взаимосвязей, анализу и синтезу, стремление к успеху, коммуникативные способности и способность к самооценке, нормальное соотношение раздражительности и спокойствия, уровень честности и тактичности.

4. Наиболее сложной оказалась интерпретация тенденций взаимосвязи показателей физической подготовленности и успеваемости студентов в процессе профессионального обучения в вузе. Высокий уровень их информативности только на 2, 4 и 5 курсах на первый взгляд сложен для объяснения. Вместе с тем сопоставительный анализ этих данных с параметрами объемов учебных нагрузок по годам обучения во многом объясняет полученные результаты. Данные о высоком уровне взаимосвязи всех изучаемых показателей физической подготовленности соответствуют наивысшим параметрам учебной нагрузки на этих курсах в ходе пятилетней профессиональной подготовки. Следовательно, по нашему мнению, можно сформулировать важный в контексте проведенного диссертационного исследования вывод о большом значении высокого индивидуального уровня физической подготовленности как фактора, обеспечивающего эффективность учебной деятельности студенток – будущих фармацевтов в наиболее трудоемкие периоды (семестры) профессионального обучения. Вместе с тем очевидно, что необходимый уровень развития основных физических качеств на 2, 4 и 5 курсах не может быть обеспечен без организованной физкультурно-спортивной работы в предыдущие периоды обучения (1 и 3 курсы), что предопределяет необходимость системного совершенствования процесса профессионально-прикладной физкультурной подготовки студенток в ходе всего периода обучения в вузе.

УДК: 614.87:378

## СЕЛФИ-ЗАВИСИМОСТЬ У СТУДЕНТОВ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

**Кандидат медицинских наук, профессор А.Г. Ахромова**

**Старший преподаватель О.Н. Белоусов**

*Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: ahromova55@mail.ru*

**Аннотация.** Изучена зависимость от селфи и склонность к аддиктивному поведению у студентов КГУФКСТ. На основании полученных результатов составлена программа «Мы свободны и уникальны!», направленная на профилактику и устранение селфи-зависимости у студентов.

**Ключевые слова:** селфи, зависимость, аддиктивное поведение, студенты, профилактика.

Селфи – модное увлечение миллионов людей фотографированием самого себя с использованием смартфонов и последующим размещением фотопродукции в социальных сетях с целью завоевать у посетителей Интернета максимальное количество лайков. Проблема заключается не в самой зависимости от фотографий, все намного сложнее и говорит о внутренних психологических проблемах [1].

Страсть к селфи присуща не всем людям, а захватывает только определенные типы личности [2]. Президент Ассоциации детских психологов А. Кузнецов утверждает, что «селфи легче всего подчиняет себе людей с истероидной акцентуацией характера, склонных к демонстративному поведению».

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) собирается в самом скором времени опубликовать новую классификацию болезней, согласно которой интернет- и селфи-зависимость признают современными психическими расстройствами. Психологи считают, что такой диагноз будут ставить людям, которые зависимы от онлайн-игр, социальных сетей, SMS, а также любителей постоянно делать селфи.

Журнал «Time» провел обширное исследование, пытаясь выяснить «селфи столицу» мира. Оказалось, что самым популярным фоном для селфи являются лондонские виды, однако наибольшее количество автоснимков пользователи загружают в сеть вовсе не из Лондона. Для этого редакция журнала проанализировала 400 тысяч изображений в «Инстаграме» с тегом #selfie и географическими координатами снимка, а затем создала список из 459 городов, составив своеобразный рейтинг по количеству сделанных в них селфи на душу населения [3].

Анализ научно-методической литературы и материалов Интернета показал, что селфи-зависимость развивается у людей независимо от пола, возраста, социального статуса, места жительства, сферы деятельности и т.д. Это и определило актуальность нашего исследования. Так как селфизм в настоящее

время является достаточно распространенным явлением, мы предположили, что часть студентов имеет признаки зависимости от селфи, что связано с некоторыми их психологическими особенностями.

Цель исследования – изучить наличие признаков зависимости от селфи у студентов КГУФКСТ, определить их психологические особенности и дать рекомендации по профилактике селфи-зависимости в студенческой среде.

В исследовании принимали участие 30 студентов-юношей. Все они обучались по направлению «Педагогическое образование». В Интернете мы нашли тест для определения селфи-зависимости и провели его со студентами.

Результаты теста на селфи-зависимость показали следующее. Очень высокая зависимость (26-30 баллов) отмечена у 1 студента (3 %), высокая зависимость (22-25 баллов) была выявлена также у 1 студента (3 %). Средняя зависимость (18-21 балл) отмечалась у 7 студентов (23 %), низкая зависимость (14-17 баллов) была у 11 студентов (37 %), а отсутствие селфи-зависимости (10-13 баллов) – у 10 студентов (33 %).

Далее мы провели тестирование студентов по тесту-опроснику «Аддиктивная склонность». У 20 студентов (67 %) риск зависимого поведения не выражен, у 7 студентов (23 %) имел место умеренно выраженный риск зависимого поведения, а у 3 студентов (10 %) имелись выраженные признаки склонности к зависимому поведению.

Сравнение полученных данных склонности к аддиктивному поведению и результатов тестирования селфи-зависимости у студентов не позволило выявить корреляцию между изучаемыми показателями.

Проанализировав полученные данные, мы составили программу «Мы свободны и уникальны!». Ее целью было стимулирование развития личностной сферы студентов, влияние на способность анализировать свои поступки. Мы расцениваем это как вклад в формирование антиаддиктивного поведения, что, в свою очередь, можно рассматривать как элемент устранения селфизма у представителей студенческой молодежи.

При составлении программы за основу мы брали результаты исследований ученых как в России, так и за рубежом. Результаты научных работ в области селфизма свидетельствуют о том, что селфи-зависимость в первую очередь развивается у лиц, в целом склонных к развитию различного вида зависимостей. А потому при работе с такими людьми следует стремиться к избавлению не от какой-либо определенной зависимости (в нашем случае это селфи-зависимость), а непосредственно к устранению той причины, из-за которой человек становится уязвимым перед развитием зависимостей. Мы поддерживаем мнение ученых, что с целью предотвращения возникновения у студентов селфи-зависимости надо формировать антиаддиктивное поведение в целом, что, в свою очередь, приведет к поведению, свободному от селфи. Это мы и сделали в нашей работе.

### **Литература:**

1. Онищенко Г.Г. Социально-гигиенические проблемы состояния здоровья детей и подростков / Г.Г. Онищенко // Гигиена и санитария. – 2011. – № 5. – С.7-11.
2. Южный К.И. Влияние компьютера на психику человека // Болезни от компьютера, профилактика и лечение: 2014, URL: /projects/health/media\_materials/psix1.
3. <http://www.bbc.com/russian/society/2015/>

УДК: 371.2+614.8

**АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ  
В РАМКАХ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Кандидат медицинских наук, профессор А.Г. Ахромова**

**Старший преподаватель О.Н. Белоусов**

**Студент А.А. Скрынников**

*Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: ahromova55@mail.ru*

**Аннотация.** Обучение школьников основам антитеррористической подготовки в рамках дополнительных занятий по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) позволяет повысить уровень их знаний в этой области, сформировать умения и навыки профилактики негативных последствий терроризма, а также грамотных действий в случае возникновения террористических актов.

**Ключевые слова:** школьники, терроризм, антитеррористическая подготовка, внеклассные занятия, основы безопасности жизнедеятельности.

**Актуальность.** В настоящее время террористическая угроза остается одной из самых опасных проблем, с которой нужно бороться всеми имеющимися у государства силами. Эта борьба может проводиться, в том числе, посредством применения мер, направленных на предотвращение террористической угрозы и недопущения ее возникновения [1].

Организация подготовки учащихся всех уровней образования к действиям в условиях угрозы и осуществления террористических актов возможна в случае создания специальной системы безопасности школы, а также при организации обучения школьников действиям по предотвращению террористических актов и правилам поведения во время них [2].

В современных реалиях нашего мира актуальность и необходимость преподавания в школе темы терроризма очевидна. Однако в связи с тем, что тема сложна и многогранна, материал, касающийся терроризма и его профилактики, обширен, а время на его изучение ограничено рамками учебной программы, раскрыть ее только на уроках ОБЖ в полном объеме не представляется возможным.

**Цель** – разработать элективный курс «Основы антитеррористической подготовки школьников» и определить его влияние на знания, умения и навыки школьников в области антитеррористической безопасности.

**Задачи исследования:**

1. Изучить современное состояние проблемы антитеррористической подготовки населения, в частности, учащихся школы.

2. Разработать элективный курс «Основы антитеррористической подготовки школьников».

3. Изучить влияние данного курса на знания, умения и навыки школьников в области антитеррористической безопасности.

4. Дать практические рекомендации по внедрению различных форм и методов подготовки школьников к действиям в условиях угрозы террористических актов.

**Организация исследования.** Мы проводили тестирование 32 школьников 10-х классов по разработанным нами тестам для определения уровня знаний в области антитеррористической безопасности, определяли их умения действовать в экстремальной ситуации, в частности, при захвате заложников, оценивали навыки выполнения приемов оказания первой помощи пострадавшим.

**Результаты исследования.** На основании результатов тестирования нами был разработан элективный курс «Основы антитеррористической подготовки школьников» в объеме 24 часов. Задачей курса было формирование знаний и умений школьников в сфере антитеррористической безопасности. По данной программе занимались 16 школьников экспериментальной группы в Краснодарской региональной общественной организации «Академия личной безопасности».

По сравнению с началом эксперимента уровень знаний у школьников экспериментальной группы по вопросам терроризма существенно повысился (с 3,2 до 4,5 балла), в контрольной группе – не изменился.

Для оценки умений школьников действовать в экстремальной ситуации, в частности, при захвате заложников, мы определяли правильность выполнения алгоритма действий, при этом за каждое правильное действие начислялись баллы, которые затем подсчитывались. После эксперимента в контрольной группе ситуация не изменилась, в экспериментальной группе практически все школьники правильно выполнили задание.

До начала эксперимента практически все школьники не обладали навыками наложения повязок на различные части тела, наложения жгута и закрутки на различные части тела, навыками иммобилизации при переломах различной локализации. После эксперимента умения школьников контрольной группы не изменились, а в экспериментальной группе существенно улучшились. Мы связываем это с наличием в программе нашего элективного курса раздела «Первая помощь пострадавшим», где именно отработке практических навыков уделялось большое внимание.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что формирование антитеррористической готовности школьников должно осуществляться с помощью комплексного подхода. Его реализация заключается в том, что вопросы защиты от террористических и диверсионных опасностей должны рассматриваться не только в разделах предмета ОБЖ, но и на внешкольных занятиях антитеррористической направленности.

**Литература:**

1. Нардина О. Законодательство о противодействии терроризму. Проблема формирования понятия «терроризм» // Закон и право. – 2008. – № 5. – С. 44-45.
2. <http://www.scienceport.ru> – Портал «Наука и образование против террора»

УДК: 371.2+614.81

## ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кандидат медицинских наук, профессор А.Г. Ахромова

Ст. преподаватель К.Р. Саакова

Студент А.И. Алексеенко

*Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: ahromova55@mail.ru*

**Аннотация.** Изучены знания школьников по вопросам безопасности на воде, разработан элективный курс «Безопасность школьников на водных объектах», позволяющий ознакомиться с правилами поведения и освоить навыки действий в чрезвычайных ситуациях на воде, что способствует созданию условий для безопасности школьников на водных объектах.

**Ключевые слова:** школьники, безопасность, водные объекты, внеклассные занятия, безопасный образ жизни.

**Актуальность.** По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире ежегодно гибнет от утопления от 5,6 до 12 человек на 100 тысяч населения. Россия имеет один из самых высоких в мире показателей количества людей, ежегодно погибающих на воде. К сожалению, четвертую часть всех утонувших составляют дети [1].

Смертность от утопления, наряду с прочими условиями, зависит от природно-климатических условий и обеспеченности водными ресурсами региона. В Краснодарском крае гидрологическая сеть представлена всеми типами водоемов, и по обеспеченности водными ресурсами край занимает одно из первых мест, что является фактором, влияющим на смертность от утопления [2].

**Цель** – разработать элективный курс обучения школьников безопасному поведению на воде и изучить его влияние на знания и умения детей в сфере безопасности на водных объектах.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить статистику несчастных случаев с детьми на водных объектах Краснодарского края.

2. Изучить современное состояние проблемы обучения детей безопасному поведению на воде.

3. Разработать элективный курс «Безопасность школьников на водных объектах» для обучения детей безопасному поведению на воде.

4. Дать практические рекомендации по внедрению различных форм и методов подготовки детей в области безопасного поведения на водных объектах.

**Результаты исследования.** Согласно статистике, отражающей гибель детей на водных объектах, Краснодарский край в 2017 году находился на 1

месте в России. За год погибло 15 детей по следующим причинам: оставление детей на воде без присмотра – 9 случаев, купание в запрещенных и не оборудованных местах – 1 случай, несоблюдение требований и мер безопасности – 3 случая, неумение плавать – 2 случая.

С целью определения знаний школьников по вопросу обеспечения безопасности на воде на основании данных литературы мы составили анкету для учащихся 8-х классов. Для каждого вопроса мы разработали алгоритм ответа, соответствующего юридическим и научным представлениям в области безопасности на водных объектах. Анкета включала 32 вопроса по различным аспектам безопасности на воде. В анкетировании участвовало 46 школьников.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что знания школьников по вопросам обеспечения безопасности на водных объектах находятся на очень низком уровне - половина школьников ответила неправильно все вопросы анкеты. Это свидетельствует о том, что для формирования безопасного образа жизни школьникам требуются дополнительные занятия.

Мы разработали краткий элективный курс «Безопасность школьников на водных объектах». В основном он носил теоретический характер, однако в нем также были предусмотрены практические занятия, направленные на формирование у учащихся определенных навыков спасения в чрезвычайных ситуациях на воде. Объем курса составлял 16 часов. Курс включал 6 разделов, содержание которых позволяло формировать у детей представление о правильном, безопасном поведении на воде.

Участвующие в анкетировании 46 школьников были разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную. Последняя в течение 2-х месяцев занималась по разработанной нами программе.

После проведения эксперимента уровень знаний школьников в контрольной группе практически не изменился, т. к. за 2 месяца они не получили никаких дополнительных знаний в области обеспечения безопасности на водных объектах.

В экспериментальной группе уровень знаний школьников по вопросам безопасности на воде существенно повысился. Практически на все вопросы школьники, прошедшие курс обучения, дали правильные ответы. Также эти учащиеся освоили практические навыки спасения пострадавших – бросание спасательного круга и конца Александрова, а также овладели навыками оказания первой помощи пострадавшим при утоплении, которыми в начале эксперимента не владел ни один школьник.

Все это свидетельствует об эффективности разработанного нами элективного курса «Безопасность школьников на водных объектах». Он может быть рекомендован учителям основ безопасности жизнедеятельности для проведения дополнительных занятий со школьниками во внеучебное время в рамках внеклассной работы по данному предмету.

#### **Литература:**

1. <http://mixstuff.ru/archives/46896>
2. <http://www.mchs.gov.ru/activities/stats>
3. Постановление от 01.06.2017 № 2225 «Об организации и осуществлении мероприятий по обеспечению безопасности людей на водных объектах, расположенных на территории муниципального образования город Краснодар, в летний период 2017 года и в зимний период 2017 – 2018 годов».

УДК: 613.844:378

## АНАЛИЗ ПРИВЫЧКИ КУРЕНИЕ У СТУДЕНТОВ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

Кандидат медицинских наук, профессор А.Г. Ахромова  
Студентка Е.Д. Сальникова

*Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: ahromova55@mail.ru*

**Аннотация.** На основе анкетирования студентов вузов г. Краснодара проанализированы потребности студентов, которые удовлетворяются с помощью курения, разработаны меры по профилактике этой вредной привычки.

**Ключевые слова:** студенты, вредные привычки, курение, профилактика.

Хорошо известно, что здоровье человека – важнейшая жизненная ценность. Причем это касается не только отдельно взятого человека, но и всего общества в целом [3]. Ученые всего мира выделяют тысячи неразрешимых проблем, которые стоят перед современным обществом, одной из которых, на наш взгляд, является вредная привычка курение.

Значительная часть современной молодежи, к сожалению, подвержена табакокурению. По данным ВОЗ, примерно 30 % молодежи в возрасте от 15 до 18 лет курит. Как предполагают ученые, такие молодые люди, скорее всего, продолжат курить и во взрослом возрасте [4].

Также ученые весьма обеспокоены тем фактом, что в последнее время курение активно распространяется среди девочек-подростков. Исследования, проводимые в этом направлении, показывают, что это может привести к тому, что через определенный отрезок времени число курящих взрослых женщин станет таким же, как и число курящих мужчин [1].

Анализ литературы свидетельствует о том, что многие курильщики знают медицинские аспекты неблагоприятного воздействия никотина на организм. Они обладают достаточно обширной информацией о вреде курения, но не хотят или не могут отказаться от этой вредной привычки. Поэтому весьма актуальной проблемой для любого общества является привитие элементов здорового образа жизни в первую очередь подросткам и молодежи, формирование у них сознательного умения отказаться от предложенной сигареты [5].

Цель исследования – изучить основные потребности, которые удовлетворяются студентами при курении, дать практические рекомендации по профилактике курения сигарет.

Исследование проводилось среди студентов г. Краснодара. В нем принимали участие 30 человек, все мужского пола. Опрос осуществлялся в сквере им. Жукова, где собирается молодежь, в том числе студенты, и, к сожалению, многие из них курят.



Мы проводили анкетирование студентов по опроснику «Потребности, которые удовлетворяются с помощью курения», разработанному Национальным стратегическим центром курения и здоровья (г. Даллас).

Оценивались 6 параметров: показатель А – отражает причины, заставляющие курить, В – оценивает манипуляции с сигаретой, С - показатель приятного раскрепощения, отражает связь курения с положительным эмоциональным состоянием, D – показатель отражает снижение внутреннего напряжения, направленность курения на преодоление негативных эмоциональных состояний, показатель Е – выражает большое желание закурить, психологическую зависимость от сигареты, а F – оценивает привычку, так называемое рефлексное курение.

Согласно условиям теста, суммы баллов при ответах на вопросы анкеты могут составлять от 3 до 15. При этом сумма 11 баллов и более должна насторожить. Результат от 7 баллов и выше считается положительным, а ниже 7 баллов – отрицательным.

Средние результаты теста «Потребности, которые удовлетворяются с помощью курения» у студентов были следующими: показатель А – 7,8 балла, В – 5,4 балла, С – 7,3, D – 8,2, Е – 3,7, F– 3,6 балла. Сравнение их с вышеприведенными оценками теста дает характеристику каждого параметра.

Далее мы попросили студентов подумать и ответить, какое решение в отношении дальнейшей стратегии антитабачного поведения они могли бы для себя принять:

1. Курить я больше не буду никогда! Прекращаю немедленно!
2. Курить я брошу, но сразу это сделать мне трудно. Я буду отвыкать постепенно.
3. Я буду отвыкать от курения, но преодолеть эту привычку мне трудно. Но я сделаю это в компании с кем-либо из близких мне людей или прибегну к помощи врача.
4. Бросить курить мне очень трудно – пока что я буду курить как можно меньше.
5. Курить я буду и дальше, несмотря на то, что ставлю под серьезнейший удар свое здоровье и полноценную жизнь.

Мы считаем, что от выбранных ответов на поставленные выше вопросы зависит успех человека в борьбе с такой вредной привычкой как курение.

Среди опрошенных нами студентов ответы распределились следующим образом. Первый ответ выбрали 4 человека, ответ 2 – 12 человек, ответ 3 – 8 студентов, ответ 4 – 6 студента и ответ 5 – 2 студента. Таким образом, почти половина опрошенных студентов хочет бросить курить, но не в данный момент. Это вселяет уверенность, что эти студенты смогут побороть вредную привычку и сохранить свое здоровье, а также, возможно, они станут примером в этом для курящих друзей.

Таким образом, анализ литературных источников и полученные нами результаты исследования позволяют утверждать, что студенты могут прийти к пониманию необходимости бросить курить при грамотной и активной

профилактической работе, так как причинами их вредной привычки является не никотиновая зависимость от курения, а во многом подражание окружающим и дань привычке.

В нашем исследовании мы не могли составить для каждого курящего индивидуальную программу отказа от курения, т.к. анкетирование проводилось в естественных условиях анонимно, мы разработали памятку для курящих студентов, независимо от потребностей, которые удовлетворяются с помощью курения. В ней мы собрали интересные сведения о вреде курения, которые изложили в доступной для восприятия форме. Памятка была роздана курящим студентам и вызвала у них интерес.

### **Литература:**

1. Барина В.В. Мы за здоровый образ жизни // Воспитание школьников. – 2013. – № 9. – С. 74-78.
2. Бахтин Ю.К., Сухоруков Д.В., Сорокина Л.А. Распространенность употребления алкоголя и курения табака среди студентов педагогического университета // Молодой ученый. – 2014. – № 14. – С. 267-270.
3. Зайцев С.Н. Зеркало для курильщика. Самоучитель отказа от курения / С.Н. Зайцев. – М.: Философская Книга, 2014. – 591с.
4. Рамочная Конвенция ВОЗ по борьбе против табака. – ВОЗ, Инициатива освобождения от табачной зависимости. – Швейцария, Женева. – 2005.
5. Рыжова Т.В. «Акция – митинг «Нет табачному дыму» // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>

УДК: 796.07

**КРИТЕРИЙ ИНФОРМАТИВНОСТИ ДЛЯ ОЦЕНКИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК  
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК ПВО, НЕСУЩИХ  
СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ БОЕВЫЕ ДЕЖУРСТВА**

**Доктор педагогических наук, профессор В.А. Баландин  
Соискатель Ч.Ю. Калоев**

*Кафедра социальной и дошкольной педагогики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: ukcher@mail.ru*

**Аннотация.** В работе представлен комплексный подход выбора критерия информативности с целью определения и оценки профессионально важных характеристик военнослужащих войск противовоздушной обороны. Данный критерий отбирался на основе их теоретической и практической подготовленности.

**Ключевые слова:** критерий информативности, теоретическая подготовленность, практическая подготовленность, служебные обязанности, военнослужащие войск противовоздушной обороны.

В тезисах представлены материалы, заимствованные из магистерской диссертации Ч.Ю. Калоева (2017).

Обсуждая проблему информативности профессионально важных характеристик военнослужащих войск противовоздушной обороны, несущих боевые дежурства, необходимо отметить важность оптимального решения проблемы выбора ее критериев (В.П. Губа, 2006; А.Н. Волков, С.В. Кузнецов, 2006; В.Е. Гмурман, 2007; И.О. Ганченко, Р.С. Ахметов, 2012; И.Г. Виноградов, А.В. Токарева, 2016). В ходе проведенных исследований использовался комплексный подход, базирующийся на интеграции оценки различных аспектов профессиональных обязанностей специалистов, включающих:

1. Уровень теоретической подготовленности, являющийся интеллектуальной составляющей собственно профессиональной подготовки специалистов и содержащий сведения о следующих аспектах выполнения служебных обязанностей:

- должностные рабочие операции, дифференцированные в зависимости от содержательных особенностей военной профессии специалистов, суммарный алгоритм которых составляет до 15 операционных действий;

- должностные действия военнослужащих, несущих боевые дежурства, в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, в том числе технологического генезиса (до 7 операционных действий);

- должностные действия, состав которых обусловлен входящими инструкциями или командами вышестоящего руководства (до 7 операционных действий);

- структура и технико-тактические базовые характеристики используемого в ходе выполнения служебных обязанностей рабочего инструментария (до 10 специализированных вопросов).

Таким образом, общее количество теоретических вопросов в максимальном формате может составлять до 39 позиций.

2. Уровень практической подготовленности военнослужащих представляет собой собственно-практический компонент их профессиональной квалификации, который оценивается по критерию времени, необходимого для выполнения тестовых заданий, в том числе:

-действия военнослужащих в случае возникновения аварийных ситуаций;

-действия специалистов в случае транслирования вышестоящими руководителями входящих внезапных инструкций или команд.

Общие результаты выполнения тестирующих заданий позволяют сделать вывод о реальном комплексном характере используемого критерия информативности, который также интегрированно отражает состав профессиональных обязанностей военнослужащих войск противовоздушной обороны, несущих боевые дежурства.

#### **Литература:**

1. Виноградов И.Г. Экспериментальное тестирование уровня и динамики физической подготовленности студентов СПбГА СУ / И.Г. Виноградов, А.В. Токарева // Ученые записки НГУ имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 30-33.

2. Волков А.Н. Методика контроля физической подготовки: учеб. - практ. пособие / А.Н. Волков, С.В. Кузнецов. – Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2006. – 96 с.

3. Ганченко И.О. Методика педагогического контроля уровня общей и специальной физической подготовленности курсантов вузов МВД России – сотрудников специальных подразделений / И.О. Ганченко, Р.С. Ахметов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 3. – С. 26-30.

4. Гмурман В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учеб. пособие / В. Е. Гмурман. – 12-е изд., перераб. – М.: Высшее образование, 2007. – 478 с.

5. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивной практике: учеб. пособие для вузов физической культуры / В.П. Губа [и др.]. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.

6. Калоев Ч.Ю. Формирование профессионально важных качеств специалистов войск противовоздушной обороны, несущих боевое дежурство, средствами физической культуры: магистерская диссертации: направление подготовки 49.04.01 / Ч. Ю. Калоев. – Краснодар, 2017. – 139 с.

УДК: 796.07

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ КАК ОСНОВА ИХ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Доктор педагогических наук, профессор В.А. Баландин  
Соискатель Ч.Ю. Калоев**

*Кафедра социальной и дошкольной педагогики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: ukcher@mail.ru*

**Аннотация.** В связи с тематикой исследования большое значение имеет вопрос о составе профессионально важных качеств, обуславливающих успешность обучения и реализацию военнослужащими должностных обязанностей. В связи с необходимостью его решения, был избран подход, основанный на учете мнений высококвалифицированных специалистов. Проведенное анкетирование в самом общем плане позволило в качестве наиболее важных выделить следующие качества военнослужащих:

- 1) уровень развития некоторых двигательных качеств;
- 2) уровень развития базовых психических процессов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, психические процессы, служебные обязанности, военнослужащие войск противовоздушной обороны.

В тезисах представлены материалы, заимствованные из магистерской диссертации Ч.Ю. Калоева (2017).

По мнению В.И. Веселова (2002), Н.В. Астафьева (2004), Д.А. Бортнева (2005), Ю.В. Волненко (2008), Р.С. Ахметова, И.О. Ганченко (2011), различные личностные характеристики военнослужащих отличаются по степени влияния на итоговую результативность выполнения служебных обязанностей по несению боевых дежурств. Полученные в ходе анкетирования данные, по нашему мнению, позволяют сформулировать следующие частные обобщения:

1. Результативность профессиональных действий военнослужащих, как мужчин, так и женщин, вне зависимости от их возраста, обусловлена комплексом важных качеств, в совокупности отражающих особенности развития их физической и психической сферы.

2. В составе показателей, отражающих параметры важных профессиональных качеств, имеются признаки, играющие ведущую роль в эффективном выполнении служебных обязанностей, идентичные, по мнению экспертов, для военнослужащих обоего пола.

3. Отнесение к преимущественно важным отдельных личностных характеристик военнослужащих обусловлено, по нашему мнению, следующими обстоятельствами.

Физическая подготовленность:

а) выносливость – как индивидуальная способность специалиста войск противовоздушной обороны осуществлять двигательные действия, входящие в состав служебных обязанностей, длительное время, без критического снижения их качества и эффективности;

б) ловкость – как важнейшая в профессиональном контексте характеристика специалиста, способствующая рационализации процесса освоения им рабочих операций, а также целесообразному изменению или модернизации их выполнения, при зачастую трансформирующихся внешних условиях, характерных для несения боевых дежурств;

в) силовые способности – как основа силовой выносливости, обеспечивающей успешность многочисленных разнообразных рабочих операций по манипулированию информационным оборудованием и инвентарем.

Показатели психологических ресурсов эффективности профессиональной деятельности:

а) показатели различных видов психической устойчивости военнослужащих (нервно-эмоциональной, стрессо- и нервно-психической) обуславливают безусловную необходимость наличия личностных характеристик, обеспечивающих надежность выполнения служебных обязанностей в возможных экстремальных ситуациях, которые могут негативно влиять на обороноспособность государства. Дополнительным стрессогенным фактором при этом является высокая степень персональной ответственности специалистов, несущих боевые дежурства;

б) базовые психологические ресурсы эффективности профессиональной деятельности (волевые проявления, зрительная и двигательная память, различные виды внимания), которые поддерживают необходимую результативность комплексной реализации должностных обязанностей;

в) готовность к риску – как объективная мера принятия сложных решений, потенциально имеющих как позитивный, так и негативный эффект в обозримой перспективе.

#### **Литература:**

1. Астафьев, Н. В. Обучение в вузах МВД России специалистов по служебно-боевой подготовке / Н. В. Астафьев // Профессионал. – 2004. – № 5. – С. 28–32.

2. Ахметов Р.С. Основы педагогического контроля физической подготовленности сотрудников специальных подразделений полиции на базовом этапе профессиональной подготовки в вузе МВД России: учеб.-метод. пособие / Р.С. Ахметов, И.О. Ганченко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – 53 с.

3. Бортнев Д.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов пожарно-технического училища: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.А. Бортнев. – Малаховка: МГАФК, 2005. – 23 с.

4. Веселов В.И. Формирование психофизических качеств у курсантов высших военных учебных заведений на основе развития выносливости: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Веселов. – М.: МПУ, 2002. – 21 с.

5. Волненко Ю.В. Технология физической подготовки курсантов военного вуза, направленная на повышение уровня готовности к профессиональной деятельности / Ю.В. Волненко // Ученые записки НГУ имени П. Ф. Лесгафта. – № 8 (42). – 2008. – С. 25-28.

6. Калоев Ч.Ю. Формирование профессионально важных качеств специалистов войск противовоздушной обороны, несущих боевое дежурство, средствами физической культуры: магистерская диссертации: направление подготовки 49.04.01 / Ч.Ю. Калоев. – Краснодар, 2017. – 139 с.

УДК 796.015.52

## ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МУЖЧИН 20-25 ЛЕТ

Кандидат педагогических наук доцент Т.А. Банникова

Магистрант П.П. Польша

*Кафедра общей и профессиональной педагогики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

**Аннотация.** В работе представлены данные об эффективности влияния авторской программы занятий силовыми упражнениями на организм занимающихся 20-25 лет. Доказан положительный эффект авторской программы.

**Ключевые слова:** Силовые упражнения, тренировочные упражнения, физическое развитие.

В настоящее время люди во всем мире живут дольше, чем когда-либо прежде. Ирония, однако, заключается в том, что продолжительность жизни продолжает увеличиваться, и вместе с тем увеличивается количество хронических болезней, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, психические заболевания. В группу основных факторов риска для здоровья входит низкий уровень физической активности, высокий уровень избыточного веса и ожирение, а также плохой метаболизм [4].

Занятия в тренажерном зале в последние годы становятся все более популярными у всех возрастных групп граждан нашей страны. Положительное воздействие занятий на организм человека установлено многими исследователями [3].

Возраст от 20 до 25 лет – это время, когда не только формируется телосложение, создается основа здоровья мужчин, но и формируется личность будущих защитников, граждан своей страны, мужчин и отцов. Очень важно, чтобы в этот возрастной период у юношей сформировалась естественная потребность в занятиях физической культурой, разными видами спорта. Регулярные занятия могут стать стереотипом поведения мужчин в будущем. Это важно и для каждого человека лично, и для его семьи, и для страны в целом. Низкая физическая активность оказывает большое влияние на ряд других аспектов, таких как телосложение, физическая форма и функциональность организма в целом.

При изучении научно-методической литературы по проблемам физического воспитания можно убедиться, что в исследованиях доказано положительное влияние занятий физическими упражнениями на состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, вегетативной нервной и других систем [4].

Упражнения с отягощениями влияют на морфофункциональные показатели организма занимающихся. Существенное влияние силовые

упражнения оказывают на опорно-двигательный аппарат: увеличивается поперечник диафизов трубчатых костей, скелетная мускулатура гипертрофируется, происходит укрепление мышечной системы [1].

Педагогические наблюдения проводились в тренажерном зале в фитнес-клубе «World gymkrasnodar» города Краснодар в 2017 - 2018 годах. Для изучения уровня физического развития занимающихся проводились антропометрические измерения по методике Э.Г. Мартиросова (1984-1987). Физиологические методы исследования были использованы для изучения функционального состояния кардиореспираторной системы и уровня физической работоспособности. Педагогический эксперимент проводился с целью изучения эффективности влияния занятий силовыми упражнениями на морфофункциональные показатели и силовые способности мужчин 20-25 лет. Эксперимент проходил в течение 5 месяцев, занятия проводились 3 раза в неделю в тренажерном зале. На протяжении 5 месяцев было использовано три различных по своему содержанию и направленности комплекса упражнений. Перед началом эксперимента было проведено тестирование общего уровня физической подготовленности [2]. Группа, состоящая из 18 человек, занималась 3 раза в неделю по стандартной программе, включающей в себя упражнения общей физической подготовки, упражнения с отягощениями, на тренажерах, кардиотренировки и стретчинг. В содержание индивидуальных занятий с 18 участниками эксперимента были внедрены авторские комплексы силовых упражнений в основной части занятия, а также методика «круговой тренировки».

Данные исследований показателей мужчин 20-25 лет до и после занятий в тренажерном зале по методу «круговой тренировки» по разработанной нами методике в сочетании с рекомендациями по недельному циклу здорового рационального питания представлены в таблице.

Таблица. – Показатели физического развития мужчин 20-25 лет, занимающихся в тренажерном зале

| Показатели           | Результаты первых измерений |                            | Результаты повторных измерений |                            |
|----------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|
|                      | среднее значение (x)        | стандартное отклонение (σ) | среднее значение (x)           | стандартное отклонение (σ) |
| Длина тела стоя (см) | 176,61                      | 5,28                       | 176,67                         | 5,32                       |
| Масса тела (кг)      | 74,00                       | 7,63                       | 75,00                          | 7,85                       |
| Окружность ГК        | 94,61                       | 2,73                       | 95,39                          | 3,24                       |
| Обхват талии         | 86,39                       | 2,93                       | 86,22                          | 3,25                       |
| Обхват плеча         | 37,11                       | 1,18                       | 37,67                          | 1,53                       |
| Обхват бедра         | 56,28                       | 1,23                       | 57,28                          | 2,70                       |
| Обхват голени        | 21,50                       | 1,58                       | 22,00                          | 2,03                       |



Из таблицы видно, что длина и масса тела занимающихся немного увеличились. Также увеличился объем грудной клетки. Обхват талии занимающихся в среднем уменьшился. Объемы плеча, бедра и голени увеличились в ходе тренировок по предложенной методике. Это говорит об эффективности занятий в тренажерном зале по разработанной нами методике в сочетании с рекомендациями по недельному циклу здорового рационального питания. Таким образом, комплексное использование силовых упражнений, выполняемых по методу «круговой тренировки», обеспечивает улучшение уровня физического развития и физической подготовленности мужчин 20-25 лет.

### **Литература:**

1. Везеницын О.В., Шутова Т.Н., Бодров И.М. Пауэрлифтинг в повышении силовых качеств и физической подготовленности студентов // Физическая культура, спорт, туризм: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Е.В. Старковой. – Пермь: Астер, 2015. –С. 46–50.
2. Куртев С.Г. Методика антропометрических измерений. – СПб.: Питер, 2009.
3. Рахматов А.И. Оздоровительное влияние силовых упражнений // Молодой ученый. — 2015. – №10. – С. 1357-1361. – URL.
4. Савин С.В. Программы функциональной фитнес-тренировки: содержание, конструирование, особенности реализации // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. – С. 84-90.

УДК: 373.103.71

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ГТО

Кандидат педагогических наук доцент Т.А. Банникова

Магистрант А.С. Симонян

*Кафедра общей и профессиональной педагогики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

**Аннотация.** В работе представлены результаты тестирования учащихся 6-7 классов по нормативам ГТО. Низкий уровень подготовленности школьников указывает на необходимость совершенствования их физической подготовки.

**Ключевые слова:** система ГТО, физическое воспитание, физическая культура.

В последнее время в СМИ, в обществе, в учреждениях образования тема внедрения в содержание воспитательно-образовательного процесса системы ГТО обсуждается как среди учащихся, родителей, педагогов, так и на уровне административно-управленческого аппарата. Ученые и практики, работающие в отрасли физической культуры и спорта, убеждены, что для повышения эффективности процесса физического воспитания в школе нужно внедрять элементы спортивной тренировки, здоровьесформирующие технологии физического воспитания [1].

Здоровье детей и подростков – это фундамент, основа здоровья населения страны в целом. Мы понимаем, что в решении задач формирования, сохранения и улучшения здоровья подрастающего поколения большое место отводится организации физической активности учащихся [2].

Для исследования уровня подготовки школьников нами было проведено тестирование учащихся 6 и 7 классов в количестве 112 человек на базе лицея № 48 города Краснодар по нормативам ГТО.

Участники сдавали четыре основных упражнения и пять испытаний на выбор на скорость, силу, выносливость, ловкость и гибкость. В этих целях учащиеся 12-13 лет сдавали следующие нормативы:

- бег 30 метров (с);
- бег 1500 метров (м);
- подтягивание на перекладине (количество раз),
- наклон вперед с гимнастической скамьи (см);
- челночный бег (с);
- прыжок в длину с места (м);
- метание мяча весом 150 г (м);
- поднимание туловища (кол-во раз);
- кросс 3000 (м) [3].

Результаты тестирования мальчиков 6-го класса по нормативам ГТО представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования мальчиков 6-го класса по нормативам ГТО

| Упражнения             | Бег 30м (с) | Бег 1500 м (м) | Подтягивание (кол-во раз) | Наклон вперед (см) | Челночный бег 3x10 (с) | Прыжок в длину с места (см) | Метание мяча (м) | Поднимание туловища (кол-во раз) | Кросс 3 км (мин) |
|------------------------|-------------|----------------|---------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------------------|------------------|
| Средний показатель (х) | 5,7         | 7,6            | 3                         | +2.5               | 8,7                    | 140,5                       | 26               | 33                               | 18               |

В ходе эксперимента удалось установить, что в беге на 30 метров участники показали низкий результат (сдали на бронзовый значок). В беге на 1500 метров учащиеся продемонстрировали средний результат (серебряный значок). Уровень быстроты в челночном беге также средний (серебряный значок). Подтягивание в висе на перекладине только пять человек сдали «на отлично», четыре – «на хорошо», у остальных учащихся результаты низкие. В упражнении на гибкость средний показатель группы низкий, только два человека показали высокий результат. В скоростно-силовых видах (прыжок в длину с места и метание мяча) испытуемые продемонстрировали низкий уровень развития способностей. Заключительными испытаниями для учащихся были поднимание туловища и кросс 3 км. В этих видах у школьников невысокие результаты. Подводя итоги, можно сделать вывод, что учащиеся слабо физически подготовлены. Результаты тестирования девочек 6-го класса в начале учебного года по нормативам ГТО представлены в таблице.

Таблица 2 - Результаты тестирования девочек 6-го класса по нормативам ГТО

| Упражнения             | Бег 30м (с) | Бег 1500 м (м) | Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | Наклон Вперед (см) | Челночный бег 3x10 (с) | Прыжок в длину с места (см) | Метание мяча (м) | Поднимание туловища (кол –во раз) | Кросс 3 км (мин) |
|------------------------|-------------|----------------|--|--------------------|------------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|
| Средний показатель (х) | 6,3         | 9,40           | 4                                      | +2                 | 8,7                    | 134                         | 15               | 28                                | 21               |

Девочки выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа вместо подтягивания в висе у мальчиков. Все остальные упражнения у девочек и мальчиков совпадают.

Получив начальные результаты, можно сделать вывод, что, как и у мальчиков, большинство показателей девочек низкие.

Результаты экспериментального тестирования мальчиков 7-го класса в начале учебного года по системе ГТО показаны в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты тестирования мальчиков 7-го класса по системе ГТО

| Упражнения             | Бег 30м (с) | Бег 1500 м (м) | Подтягивание (кол-во раз) | Наклон Вперед (см) | Челночный бег 3x10 (с) | Прыжок в длину с места (см) | Метание мяча (м) | Поднимание туловища (кол-во раз) | Кросс 3 км (мин) |
|------------------------|-------------|----------------|---------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------------------|------------------|
| Средний показатель (х) | 5,1         | 9,5            | 2                         | +5,2               | 8,3                    | 159                         | 33,6             | 35,6                             | 17,5             |

По всем нормативам учащиеся седьмого класса показали результаты на уровне «ниже среднего». В целом уровень общей физической подготовки в данной группе низкий.

Результаты тестирования девочек 7-го класса в начале учебного года по нормативам ГТО показаны в таблице 4.

Таблица 4 - Результаты тестирования девочек 7-го класса по нормативам ГТО

| Упражнения             | Бег 30м (с) | Бег 1500 м (м) | Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | Наклон Вперед (см) | Челночный бег 3x10 (с) | Прыжок в длину с места (см) | Метание мяча (м) | Поднимание туловища (кол-во раз) | Кросс 3 км (мин) |
|------------------------|-------------|----------------|--|--------------------|------------------------|-----------------------------|------------------|----------------------------------|------------------|
| Средний показатель (х) | 6,1         | 11,4           | 3,1                                    | +11,2              | 9,4                    | 160,8                       | 20,5             | 33,6                             | 20               |

У девочек 7-го класса оказались низкие результаты по всем нормативам, по некоторым показателям даже меньше, чем результат на бронзовый значок ГТО.

Физическая культура как учебная дисциплина относится к обязательным формам учебно-воспитательного процесса в школе. Если школьнику интересно на уроке, он понимает, какие упражнения ему нужны больше, на развитии каких физических качеств и способностей надо акцентировать свое внимание, то эффективность таких уроков обязательно возрастет. Работая в школе, мы все больше убеждаемся, что подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является хорошим стимулом к привлечению учащихся к регулярным занятиям физическими и спортивными упражнениями.

#### Литература:

1. Дугнист П.Я. Роль и значение ГТО в современном обществе. – 2015. – С. 2.
2. Наговицын Р.С., Владыкина И.В., Сенатор С.Ю. Программа подготовки к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО на основе мобильного обучения // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 42–46.
3. ПРОГРАММА ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».

УДК: 796.01:159.9

## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН»

Кандидат педагогических наук, доцент Т.А. Банникова  
Магистрант А.С. Чжен

*Кафедра общей и профессиональной педагогики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

**Аннотация.** В работе рассматриваются отношения в системе «тренер – спортсмен», охарактеризована профессиональная деятельность тренера, представлены мотивы деятельности тренера, изучены взаимоотношения в системе «тренер – спортсмен» в группах спортсменов с разным стилем руководства тренера. Показано, что в группе тренера с демократическим стилем руководства выше показатели удовлетворенности тренера отношениями с ним.

**Ключевые слова:** система «тренер – спортсмен», межличностные отношения, социально-психологический климат, мотивы деятельности, стиль руководства тренера.

Не секрет, что высокие спортивные результаты достигаются не только через эффективную тренировочную деятельность, но и через хорошее взаимодействие спортсмена и тренера, учителя и ученика, наставника и обучающегося. И тренеру, и спортсмену надо так построить свои отношения, чтобы через понимание, принятие друг друга обогащать и развивать эффективность тренировочного процесса [1].

Педагогическое мастерство тренера-педагога характеризуется личными качествами человека, умением найти индивидуальный подход к воспитанию, а также зависит от отдельного овладения способами, средствами, методами тренировочной работы [2].

Хороший тренер-наставник-педагог всегда построит позитивные межличностные отношения в команде, найдет путь, как избежать конфликта или выйти из него. Главное, что должен сдать тренер – это создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов [3].

В нашем исследовании мы изучаем профессионально важные качества личности тренера, а также пути формирования этих качеств. Для исследования взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» была использована методика Ханина «Тренер – спортсмен». Исследование было проведено в сентябре 2017. В нем приняли участие 2 группы спортсменов, занимающиеся у разных тренеров (стиль руководства тренера первой группы – демократический, тренера второй группы – авторитарный) по 25 человек в каждой группе (всего 50 спортсменов). Возраст спортсменов от 16 до 19 лет.

Все респонденты являются действующими спортсменами, имеют спортивный разряд кандидата в мастера спорта (26 человек) и мастера спорта (24 человека), занимаются спортивными танцами.

Для сравнительного анализа взаимоотношений спортсменов с тренером при разных стилях руководства (авторитарном и демократическом) нами было проведено исследование в двух группах.

В первой группе спортсменов, где стиль руководства тренера демократический, удалось установить следующее. Средний балл по гностическому показателю равен 5,63, по эмоциональному показателю - 6,84, по поведенческому – 7,68. Итоговый показатель равен 19,88. Высокие показатели свидетельствуют о том, что спортсмены стремятся к всестороннему общению с тренером, полностью выполняют его указания, проявляя при этом элементы творчества.

Во второй группе спортсменов, с авторитарным стилем руководства тренера, были получены следующие данные. Средний балл по гностическому показателю равен 4,16, по эмоциональному – 5,28, по поведенческому – 5,84. Итоговый показатель равен 15,28.

Таблица 1 - Данные по методике «Тренер – спортсмен»

| Группа  | Методика «Тренер – спортсмен» |               |               |          |
|---|-------------------------------|---------------|---------------|----------|
|   | показатели                    |               |               |          |
|   | гностический                  | эмоциональный | поведенческий | итоговый |
| Группа спортсменов с демократическим стилем руководства тренера | 5,36                          | 6,84          | 7,68          | 19,88    |
| Группа спортсменов с авторитарным стилем руководства тренера    | 4,16                          | 5,28          | 5,84          | 15,28    |

Из таблицы видно, что данные по всем показателям в первой группе выше. Гностический параметр свидетельствует о том, что уровень компетентности тренера как специалиста, с точки зрения спортсменов, выше в первой группе. По данным эмоционального параметра можно сделать вывод, что для первой группы тренер в большей степени симпатичен спортсменам как личность, чем для второй группы. В первой группе реальное взаимодействие тренера и спортсменов складывается более благоприятно, на это указывают данные поведенческого показателя в обеих группах.

Определяющую роль в обеспечении высокоинтенсивного ценностного обмена играют психолого-педагогические характеристики деятельности тренера:

- стиль руководства тренера,
- его активность во взаимодействии со спортсменами;
- педагогическое мастерство.

Таким образом, возрастает значимость всесторонней психолого-педагогической подготовленности тренера к проведению тренировочного и воспитательного процесса.

**Литература:**

1. Дидикова О.М. Коммуникативно-организаторские способности тренера как фактор результативности спортсмена в конном спорте / Сборник трудов студентов и молодых ученых РГУФКСМиТ: материалы научных конференций студентов и молодых ученых (23–25 марта 2016, 20–22 апреля 2016 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С. 248-252.
2. Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. Педагогика физической культуры и спорта. Изд-во: Academia, 2010.
3. Рогалева Л.Н., Малкин В.Р. Исследование взаимоотношений тренер-спортсмен в спорте высших достижений. Журнал Спортивный психолог Выпуск: 2 (20) 2010, 39-4.

УДК: 614.8.084

## АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Старший преподаватель О.Н. Белоусов

Кандидат медицинских наук, профессор А.Г. Ахромова

*Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*E-mail: ahromova55@mail.ru*

**Аннотация.** Разработана программа антитеррористической направленности для подготовки волонтеров – участников обеспечения безопасности на крупных спортивных соревнованиях, внедрение которой способствовало улучшению их знаний и умений в области действий в условиях ЧС социального характера, а также формированию навыков оказания пострадавшим первой помощи.

**Ключевые слова:** волонтеры, терроризм, антитеррористическая подготовка, спортивные соревнования.

Проблема обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований всегда будет актуальной. Для ее решения требуется комплекс разноплановых мероприятий, включающих меры по устранению возможных хулиганских действий болельщиков, исключению антиобщественных поступков и др. [1].

Принятие Федерального закона от 23.07.2013 г. № 192-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» сыграло большую роль в сфере обеспечения безопасности при проведении крупных спортивно-массовых мероприятий.

Анализ литературных источников показал, что к обеспечению безопасности на спортивных соревнованиях привлекаются различные силовые структуры – МВД, ФСБ, МЧС и др., а также в настоящее время на стадионах широко используются контролеры-распорядители (стюарды) [2]. Однако многие годы в обеспечении порядка на стадионах используются волонтеры. Так было на крупных спортивных соревнованиях и мероприятиях в России.

Цель исследования – разработать курс антитеррористической подготовки волонтеров для их участия в обеспечении безопасности спортивных соревнований, в частности, Чемпионата мира по футболу в 2018 году.

Для достижения поставленной цели нами решались следующие задачи:

1. Изучить литературу и материалы Интернета, касающиеся проблемы обеспечения безопасности при проведении крупных спортивных соревнований.

2. Разработать программу антитеррористической подготовки волонтеров для предотвращения и устранения террористической угрозы, обеспечения



общественного порядка на стадионах, создания безопасных условий для зрителей во время проведения крупных спортивных соревнований.

В ходе исследования мы определяли знания и умения волонтеров действовать в экстремальных ситуациях, в частности, при массовых беспорядках и при захвате заложников.

Также мы тестировали знания и умения волонтеров по оказанию первой помощи пострадавшим:

1) определение умения накладывать повязки на голову, предплечье, коленный сустав, голеностопный сустав;

2) определение умения останавливать кровотечение на предплечье, плече, голени и бедре;

3) определение умения проводить иммобилизацию при переломе предплечья, плеча, голени и бедра;

4) определение умения оказывать первую помощь пострадавшему с использованием подручных средств (косынки): при ранении и кровотечении из мягких тканей головы, при иммобилизации перелома предплечья, вывихе лучезапястного сустава, вывихе голеностопного сустава.

В исследовании принимали участие 30 волонтеров. Они были студентами 4-х вузов г. Краснодара – Кубанского государственного технологического университета, Кубанского государственного университета, Кубанского государственного аграрного университета и КГУФКСТ. Эти студенты ранее работали в качестве волонтеров в различных сферах деятельности, но не участвовали как волонтеры в обеспечении крупных спортивных соревнований.

Нами разработана учебная программа «Антитеррористическая подготовка волонтеров» в объеме 18 часов. Она состояла из нескольких разделов, содержание которых отражало нормативно-правовое регулирование обеспечения безопасности и охраны общественного порядка, психологические тренинги, понятие о терроризме, способы оказания первой помощи пострадавшим. Также в программе был заложен раздел специализированной подготовки, который был направлен на формирование умений и навыков действовать в различных ЧС социального характера, которые могут возникать на стадионах во время проведения крупных спортивных соревнований. Как следует из названия программы, среди всех аспектов безопасности при ЧС социального характера мы особое внимание уделяли именно антитеррористической подготовке.

#### **Литература:**

1. Бутков П.П. Терроризм и проблема безопасности в современном мире / П.П. Бутков, А.И. Зайцев. – СПб: Изд-во Политехнического ун-та, 2015. – 325 с.

2. Чернов М.С. Личная безопасность. О поведении при возникновении угрозы совершения террористического акта / М.С. Чернов.– Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2012.– 52 с.

3. Антитеррор-2013 [Электронный ресурс] 2013. – 1 CD-ROM

УДК: 796.01:159.9+796.332

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ, САМООЦЕНКА И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У ДЕВУШЕК-ФУТБОЛИСТОК

Кандидат психологических наук, доцент **Е.И. Берилова**

*Кафедра психологии*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: berilovanew@mail.ru*

**Аннотация.** Высокий уровень эмоционального интеллекта, реалистичная самооценка, оптимальный уровень притязаний и отсутствие сильного расхождения между ними способствуют преодолению психического выгорания у девушек-футболисток. Результаты исследования указывают на значимость развития эмоциональной компетентности спортсменок как компонента психологической подготовки спортсменов, препятствующего развитию у них признаков психического выгорания.

**Ключевые слова:** психическое выгорание, копинг-стратегии, эмоциональный интеллект, самооценка, эмоциональная компетентность личности.

Сегодня психическое выгорание в спортивной деятельности является предметом многочисленных отечественных и зарубежных исследований [1, 4, 6]. Несмотря на это, наблюдается ограниченность информации, касающейся личностных ресурсов преодоления психического выгорания [3, 5, 7]. В качестве внутренних ресурсов преодоления психического выгорания спортсменами нами рассматриваются такие их личностные свойства, как самооценка, эмоциональный интеллект и копинг-стратегии.

Цель исследования – изучение взаимосвязи психического выгорания с копинг-стратегиями, эмоциональным интеллектом и самооценкой у девушек-футболисток. В исследовании приняли участие 28 девушек-футболисток, имеющих разряды мастер спорта и кандидат в мастера спорта. Измерение психического выгорания проводилось с помощью опросника эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексона, адаптированного нами [2]. Самооценка изучалась с помощью методики Дембо-Рубинштейн в адаптации Прихожан. Исследование эмоционального интеллекта проводилось с помощью методики Холла. Для определения предпочитаемых спортсменками копинг-стратегий применялся опросник Р. Лазаруса.

В исследовании были установлены прямые и обратные корреляционные взаимосвязи между показателями психического выгорания, самооценки и эмоционального интеллекта у девушек-футболисток.

Высокая эмоциональная осведомленность, эмпатия и способность управлять своими эмоциями, а также высокий уровень развития эмоционального интеллекта, в целом, снижают риск развития симптомов психического выгорания у спортсменок. Обратные достоверные взаимосвязи

были выявлены между симптомами психического выгорания: «уменьшение чувства достижения», «интегральный показатель психического выгорания» и показателем самооценки «уровень притязаний». Также были установлены прямые достоверные взаимосвязи между показателем самооценки «расхождение между самооценкой и уровнем притязаний» и такими шкалами психического выгорания, как «обесценивание достижений» и «интегральным показателем психического выгорания».

Между копинг-стратегиями и показателями психического выгорания у спортсменок достоверных взаимосвязей установлено не было, что требует дополнительных исследований.

В исследовании были выявлены прямые достоверные взаимосвязи между копинг-стратегией «планирование решения проблемы» и показателями эмоционального интеллекта: «управление своими эмоциями», «самотивация», «интегральный показатель эмоционального интеллекта»; обратная достоверная взаимосвязь была обнаружена между копинг-стратегией «дистанцирование» и показателем эмоционального интеллекта «эмоциональная осведомленность». Как мы видим, чем выше уровень развития эмоционального интеллекта у девушек-футболисток, тем выше вероятность выбора ими копинг-стратегии, направленной на решение проблемы.

Следовательно, чем лучше девушки-футболистки понимают свои эмоции, способны к сопереживанию окружающим их людям и могут влиять на их чувства, тем ниже вероятность развития у них симптомов психического выгорания. Нереалистичный уровень притязаний и сильное расхождение между самооценкой и уровнем притязаний также способствуют появлению симптомов психического выгорания у девушек-футболисток.

#### **Литература:**

1. Барабанщикова В.В., Климова О.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2 (18). – С. 3-12.
2. Берилова Е.И. Адаптация опросника T. Raedeke, A. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 79-85.
3. Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. – № 2. – С. 106-110.
4. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.
5. Штефаненко И.И. Взаимосвязь эмоционального выгорания, индивидуально-психологических свойств личности и уровня развития группы у спортсменов-гандболистов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – С. 77-82.
6. Keith A. Kaufman, Ph. D. Understanding Student-Athlete Burnout. National Collegiate Athletic Association, December 10, 2014.
7. Thomas D. Raedeke & Alan L. Smith (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. Journal of Sport & Exercise Psychology, 23, 281-306.

УДК: 796.07

## ПОДГОТОВКА ОФИЦЕРОВ-КОМАНДИРОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ВОЕННО-УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Кандидат педагогических наук, доцент **М.Б. Бойкова**  
Доктор педагогических наук, профессор **Б.Ф. Курдюков**

Аспирант **А.Г. Михайленко**

*Кафедра социальной и дошкольной педагогики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: marina-boikova1983@yandex.ru*

**Аннотация.** Представлены сведения о изменившейся ситуации в системе подготовки военных кадров. Раскрыта суть проблемы и ее актуальность. Указывается на новое распределение акцентов в содержании военно-профессиональной подготовки офицеров новой формации. Обозначены основные направления исследований по решению возникшей проблемы.

**Ключевые слова:** военно-профессиональная подготовка, офицеры, командиры, военно-учебное заведение.

Во все времена управление личным составом в армии осуществлялось через институт командиров. В связи с этим они имеют особый правовой статус, который определен Уставом воинской службы и другими нормативно-правовыми документами. По сути, командир (независимо от ранга) полностью отвечает за вверенное ему подразделение, его готовность к выполнению боевых действий, быт, обучение, воспитание и прочее. Поэтому вопросу подготовки командирских кадров уделяется особое внимание, которое значительно возрастает, если речь идет о подготовке офицерского корпуса.

В Российской Федерации уже много лет действует отлаженная система подготовки военных кадров. Военно-учебные заведения в полной мере обеспечивают требуемое качество подготовки современных офицеров. Однако необходимо отметить, что в последнее время армия и флот становятся все в большей степени технически прогрессивными. В этой связи перестраивается система подготовки кадров в военно-учебных заведениях, где существенный крен ощущается в сторону подготовки военного специалиста и в меньшей степени в сторону командира.

Одним из новшеств является переход армии на контрактную службу. Создается ситуация, когда штатные должности занимают специалисты, которые могут быть как по возрасту, так и по опыту выше своего командира. Следовательно, взаимодействия командира с подчиненными должны перейти с уровня приказных, уставных отношений, на уровень военно-профессионального сотрудничества.

Исходя из вышесказанного, следует, что, обращая внимание на формирование личностного статуса командира в условиях военно-учебного заведения, особое внимание должно уделяться развитию коммуникативного

общения, как основного компонента, входящего в содержание процесса формирования личностного статуса командира воинского подразделения.

В связи со сказанным, были проведены исследования, целью которых являлось обоснование модели педагогического обеспечения процесса развития способности коммуникативного общения, в рамках формирования личностного статуса командира у курсантов военно-учебных заведений.

Логическое построение исследований опиралось на предположение, что в условиях преобразования вооруженных сил и, соответственно, системы подготовки офицерских кадров, особое место в военно-профессиональной подготовке курсантов должно занимать направление, связанное с формированием личностного статуса командира, которое, в силу технического прогресса и все большей специализированности профессии, теряет свою приоритетность.

Предполагалось, что обеспечить необходимый уровень сформированности личностного статуса командира у курсантов будет возможным, если:

- определить ценность личностного статуса командира как компонента профессионально-личностной характеристики выпускников военно-учебных заведений;

- установить значимость коммуникативного общения в структуре личностного статуса командира и определить ему место в военно-профессиональной подготовке курсантов;

- иметь представления о педагогических возможностях образовательного процесса по формированию способностей коммуникативного общения, соответствующего личностному статусу командира, в виде модели педагогического обеспечения этого процесса.

#### **Литература:**

1. Курдюков Б.Ф. Современные концептуальные взгляды на процесс формирования профессионально-компетентной личности в условиях преобразования высшей школы / Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 2. – С. 30-32.

2. Редун Р.Г. Влияние изменившихся социально-политических условий на личностные характеристики курсантов военных вузов / А.Г. Михайленко, Б.Ф. Курдюков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2016. – № 1. – С. 96-99.

УДК: 796.01:159.9

## ВЛИЯНИЕ СТАЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОЛА НА РАЗВИТИЕ САОМОТНОШЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРОВ

Кандидат психологических наук, старший преподаватель Ю.М. Босенко

Кандидат психологических наук, доцент А.С. Распопова

*Кафедра психологии*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: Lavina32@mail.ru*

**Аннотация.** Результаты исследования показали, что стаж профессиональной деятельности и пол тренера оказывают влияние на повышение таких показателей самоотношения, как «ожидаемое отношение других», «самоценность» и «самообвинение», на формирование ценностных ориентаций «высокое материальное положение», «активные социальные контакты», «развитие себя», «достижения». Представленные результаты динамики структуры ценностей и самоотношения дают возможность спрогнозировать результативность профессиональной деятельности тренера.

**Ключевые слова:** самоотношение, ценностные ориентации, тренер, пол, стаж работы, многофакторный дисперсионный анализ.

Современный рынок труда перенасыщен специалистами в области физической культуры, в связи с чем растут требования, предъявляемые к профессионализму тренера. Отягощают эти требования различные социальные стрессоры и высокие требования к конкурентоспособности профессионала [1, 2, 4, 5]. Возникает необходимость выявления и реализации психолого-педагогических условий, способствующих оптимизации процесса профессионально-личностного развития в современных условиях [1, 3, 5]. Одним из критериев эффективности профессиональной деятельности выступает система ценностей специалиста, соотношение внешних требований профессии и своего внутреннего мира, самоотношения [2, 3]. Поэтому целью нашего исследования является выявление влияния длительности профессиональной деятельности и пола на развитие самоотношения и ценностных ориентаций личности у тренеров. Для этого мы провели многофакторный дисперсионный анализ, где независимыми переменными стали стаж профессиональной деятельности и пол, а зависимыми – показатели методики изучения самоотношения личности С.Р. Пантелеева и опросник терминальных ценностей «ОтеЦ» И.Г. Сенина.

В результате проведенной оценки связей между показателями мы установили, что пол тренера оказывает влияние на формирование таких показателей самоотношения, как «ожидаемое отношение других» и «самообвинение». Стаж профессиональной деятельности тренера оказывает влияние на формирование таких показателей самоотношения, как «ожидаемое отношение других», «самоценность» и «самообвинение». У тренеров женского

пола, начинающих свою карьеру, и с большим стажем работы выше ожидаемое отношение к себе со стороны других людей. У тренеров с большим стажем работы выше эмоциональная оценка себя, своего «Я» по внутренним критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира.

Женщины с небольшим стажем работы и мужчины с достаточным опытом профессиональной деятельности более склонны к проявлению антипатии к себе, что может сопровождаться негативными эмоциями в свой адрес, даже несмотря на высокую самооценку качеств и достижений.

Мы установили, что пол тренера и стаж профессиональной деятельности оказывают влияние на формирование таких ценностных ориентаций, как «высокое материальное положение», «активные социальные контакты», «развитие себя», «достижения». Мужчины, независимо от стажа работы, имеют большую заинтересованность в материальном благополучии. Для женщин, независимо от стажа работы, ценностью является установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, реализация своей социальной роли. На формирование ценностной ориентации «развитие себя» большее влияние оказывает стаж профессиональной деятельности, так, опытные тренеры, независимо от пола, склонны ценить познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей. На формирование ценности «достижения» влияние оказывает пол специалиста, независимо от стажа работы. Мужчины более склонны к постановке и решению определённых жизненных задач как главных жизненных. Следовательно, ценностные ориентации и самоотношение личности являются важнейшими элементами внутренней структуры личности, закреплённые спецификой профессиональной деятельности и половыми особенностями. В силу этого ценностные ориентации и самоотношения выступают важным фактором, обуславливающим мотивацию действий и поступков личности.

#### **Литература:**

1. Гусейнов А.Ш. Психологический анализ систем противоречий, характерных для субъекта, включенного в спортивную деятельность / А.Ш. Гусейнов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 1. – С. 43-51.

2. Епишкин Д.В. Соотношение показателей профессионального самосознания студентов спортивной специализации и тренеров со стажем от 1 до 3 лет / Д.В. Епишкин // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 346-350.

3. Момот Д.А. Самосознание и педагогическое мастерство тренеров: акмеологический аспект (на материалах детско-юношеского спорта): дис. ...канд.психол. наук / Д.А. Момот / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1999. – 159 с.

4. Полянская Е.И. Взаимосвязь индивидуального стиля деятельности и эмоционального выгорания у тренеров / Е.И. Полянская, Ю.М. Босенко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – Т. 1. – № 1. – С. 183-187.

5. Полянская Е.И. Личностные предпосылки эмоционального выгорания тренеров и педагогов физической культуры / Е.И. Полянская, Ю.М. Босенко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – № 7. – С. 337-339.

УДК: 796.323.2

## ОСОБЕННОСТИ ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Преподаватель О.С. Васильченко<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык<sup>1</sup>

Аспирант А.Н. Богдановский<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, ИФКСТ, г. Санкт-Петербург*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности подбора специальных упражнений, направленных на развитие быстроты и силы у юных баскетболистов с учетом специальной направленности. Ключевое направление работы – развитие скоростно-силовых качеств на базе модельных показателей в соответствии с возрастными особенностями, в сочетании с упражнениями по технической подготовке, а также в соответствии с требованиями общей физической и волевой подготовок юных баскетболистов.

**Ключевые слова:** целенаправленная тренировка, упражнения, основной двигательный навык.

Появление в команде высококлассных игроков является серьезным стимулом в профессиональной деятельности тренера и мотивирует его на поиск и подбор передовых тренировочных средств, методов развития физических и специальных качеств, нервно-психической и эмоциональной устойчивости, технической оснащенности баскетболистов, активизирует его профессиональную работоспособность, инициирует тактический творческий потенциал [6, 11]. Другими словами, специалист-профессионал приложит максимум усилий для оптимизации тренировочного процесса, чтобы предоставить возможность талантливым игрокам развить и проявить их задатки и способности [1-5, 11].

Ключевое направление работы – развитие скоростно-силовых качеств на базе модельных показателей в соответствии с возрастными особенностями и требованиями общей физической и волевой подготовок юных баскетболистов. Целенаправленная подготовка должна быть спланирована таким образом, чтобы упражнения на силу и быстроту профессионально сочетались с упражнениями на совершенствование техники игры с мячом и без мяча [4, 8].

Профессионализм тренера проявится в определении оптимального соотношения средств для развития скоростных и силовых способностей, технико-тактических действий с мячом и без мяча, координационных способностей и выносливости [9, 10].

При определении соотношения в тренировочном процессе различных видов подготовки следует руководствоваться не только регламентирующими



документами, но и опираться на мнение специалистов и результаты научных исследований [7].

При подборе и применении средств из других видов спорта тренер должен помнить об основной цели тренировочного процесса – высокий уровень владения мячом в движении, надежность выполнения различных технических приемов, работа без мяча, нацеленность на перехваты [3].

Весь тренировочный процесс должен быть построен с неукоснительным соблюдением закономерностей переноса двигательных навыков и взаимодействия физических качеств [7].

Такой подход значительно повысит эффективность тренировочного процесса, что даст возможность существенно сократить время на достижение юными спортсменами модельных показателей сильнейших баскетболистов.

#### **Литература:**

1. Болотин А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 23-27.

3. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летных специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С.8-13.

4. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных ВУЗОВ / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.

5. Разновская С.В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы конференций ИФКСиТ Петр. ГУ. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2016. – С. 169-172.

6. Яцык В.З. Соревновательные модели гандболистов высокого класса / В.З.Яцык, Ю.М. Портнов, В.И. Тхорев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С.11-13.

7. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 24 с.

8. Яцык В.З. Диагностика способностей абитуриентов к обучению на факультете физической культуры / В.З.Яцык, И.И.Горбиков: Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России (Тезисы докладов III Всероссийской научно-практической конференции, г. Москва, 14-15 апреля 2005 г.). – М., 2005. – С. 198 – 200.

9. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З.Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С.6-12.

10. Яцык В.З. Модель профессионально-педагогических умений учителя физической культуры / В.З. Яцык, Ю.К. Чернышенко, К.В.Малашенко: Физическая культура, спорт, биомеханика: тезисы Международной электронной научной конференции. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2007. – С. 259-261.

11. Bolotin A.E. Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2015. - 15(3), pp.417-425.

## КЛАССИФИКАЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Старший преподаватель А.И. Величко<sup>1</sup>

Доктор педагогических наук, профессор В.А. Баландин<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании

<sup>2</sup>Кафедра социальной и дошкольной педагогики

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: vecher.ten@mail.ru

**Аннотация.** Различные проявления координационных способностей достаточно специфичны и дифференцированы. Среди них к важнейшим, как отмечают ученые (Р.Х. Деушев, 2015; В.И. Лях, 1988; З. Витковский, В.И. Лях, 2006; Н.В. Надежина, 2007 и др.), относятся способности, основанные на проприоцептивной чувствительности, в частности воспроизведении, точности отмеривания, оценке и дифференцировании пространственных, временных, пространственно-временных и силовых параметров движения. К отдельным проявлениям координационных способностей многие авторы относят статическую и динамическую устойчивость, способность к перестроению двигательных действий и к ориентированию в пространстве, воспроизведению темпоритмовой структуры движения (Л.И. Костюнина, А.В. Чернышова, Л.Д. Назаренко, 2007; Р.Х. Деушев, 2015; А.Ю. Пахомова, 2017; Ю.М. Кабанов, 1996 и др.).

**Ключевые слова:** свойства и виды координационных способностей, классификация.

Проявления координационных способностей (КС) разнообразны, как и виды предметно-практической деятельности человека. Это наглядно отражено на рисунке.

Ученые утверждают во мнении, что показатели быстроты и точности реагирования являются критериями оценки КС (П. Хиртц, В.И.Лях, 1988 и др.), между простыми и сложными реакциями связи незначительные.

Способность сохранить устойчивость позы в тех либо иных положениях тела или по ходу выполнения движений имеет жизненно важное значение. В одних случаях нужно сохранять его в статических положениях (статическое равновесие); в других – по ходу выполнения движения (динамическое равновесие). Различают третью форму равновесия – балансирование предметами и на предметах.

Способность к переключению и сочетанию движений – это умение быстро преобразовывать двигательные действия или перестраивать их в соответствии с меняющимися условиями.

Под чувством ритма понимается способность точно воспроизводить заданный ритм движений или варьировать им в соответствии с изменившимися условиями.

Чувство ритма выражается в воспроизведении частоты, скорости, ускорения, направления и других характеристик движения.

При выполнении непривычных двигательных действий непроизвольно повышается напряжение мышц, которые непосредственно не участвуют в данных движениях. Излишнее мышечное напряжение и недостаточное расслабление приводит к скованности. В связи с этим способность к произвольному мышечному расслаблению играет большую роль в развитии КС.

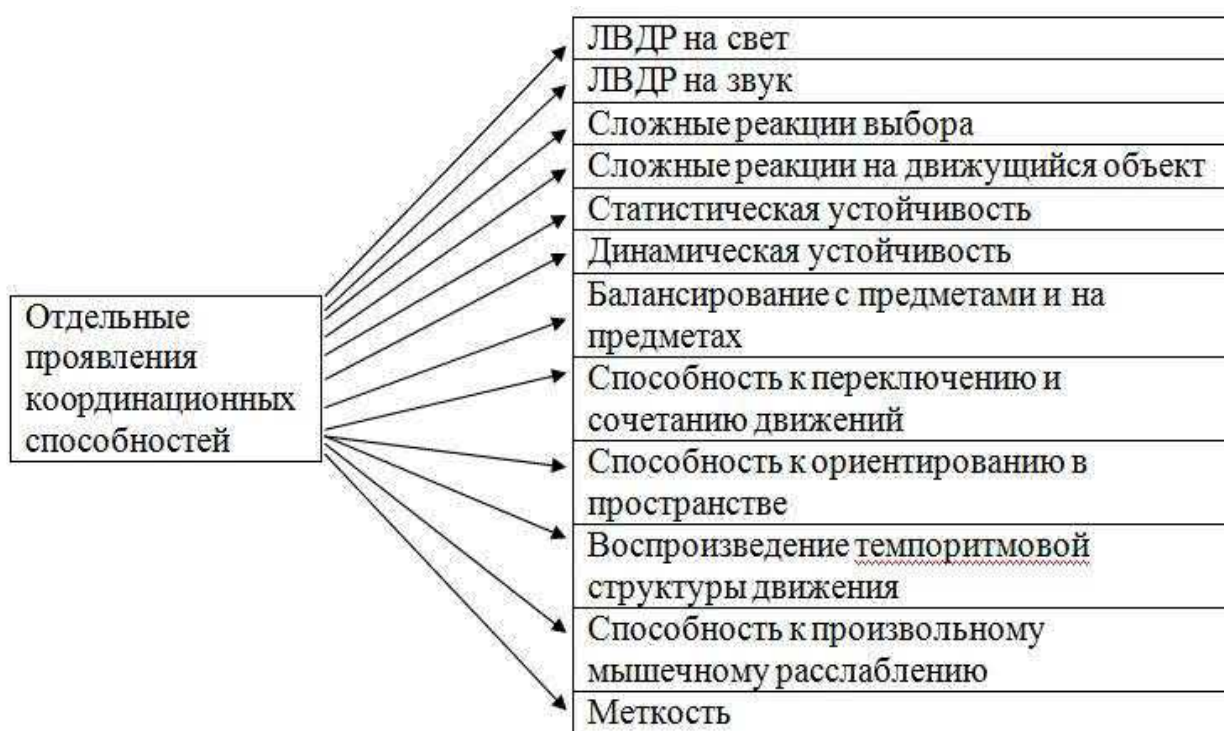


Рис. Классификация координационных способностей

Способность к воспроизведению, отмериванию, оценке и дифференцированию пространственных, временных, пространственно-временных и силовых параметров движения основана преимущественно на точности двигательных ощущений и восприятий, выступающих нередко в сочетании со зрительными и слуховыми.

### **Литература:**

1. Деушев Р.Х. Развитие координационных способностей половозрастных особенностей учащихся 11-15 лет общеобразовательных учреждений: Автореф. дис. ... канд.пед. наук / 13.00.04 / Р.Х. Деушев. – Краснодар, 2015. – 24 с.
2. Витковский З. Координационные способности в футболе: диагностика, прогнозирование развития, тренировка / З. Витковский, В.И. Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2006. – № 4. – С. 28-31.
3. Кабанов Ю.М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-10-х классов / Ю.М. Кабанов, 1996: – № 1. – С. 17-18.
4. Костюнина Л.И. Влияние развития ритмичности на прирост показателей двигательных координаций (на примере ловкости) / Л.И. Костюнина, А.В. Чернышева, Л.Д. Назаренко // Теория и практика физ.культуры. – 2007. – № 4. – С. 68-70.
5. Лях В.И. Развитие и совершенствование координационных способностей школьников от 7 до 17 лет в процессе физического воспитания / В.И. Лях // Физиологическое воспитание: св.науч.тр. Свердловского пед.института. – Свердловск, 1988. – С. 81-87.
6. Надежина Н.В. Методика совершенствования координационных способностей у детей 5-6 лет с ОМР: Автореф. дис. ... канд.пед. наук / 13.00.04 / М.В. Надежина. – Волгоград, 2007. – 22 с.
7. Пахомова А.Ю. Моделирование процесса развития специфических координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с учетом особенностей динамики и взаимосвязи их базовых компонентов: Автореф. дис. ... канд.пед. наук / 13.00.04 / А.Ю. Пахомова. – Краснодар, 2017. – 24 с.

УДК: 796.075.6

## ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА К ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кандидат экономических наук, доцент **Е.П. Гетман**

*Кафедра экономики и менеджмента*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: egetman@mail.ru*

**Аннотация.** В работе поднимается тема развития предпринимательских компетенций у студенческой молодежи. Проведенное анкетирование позволило выявить отношение студентов спортивного вуза к предпринимательству. Делается вывод о необходимости совершенствования вузовского обучения, направленного на развитие предпринимательских знаний и навыков.

**Ключевые слова:** предпринимательская деятельность, анкетирование, студенты спортивного вуза, предпринимательские компетенции.

Выявление стремления студентов к занятию предпринимательством, с одной стороны, и изучение востребованности у студентов получения знаний в области предпринимательской деятельности – с другой, является актуальной темой исследования, позволяющей в том числе выявить пути развития высшего образования в плане подготовки студентов не только к работе в условиях наемного труда, но и развитие у них «духа предпринимательства». Анализ учебных программ, реализуемых в вузе, показывает, что выпускников скорее готовят под будущую деятельность по найму, чем под самозанятость (фриланс) и предпринимательство. Одним из важных вопросов остается вопрос: можно ли вообще обучить предпринимательству, особенно в период обучения в вузе? Анализ научной литературы выявил, что по этой проблеме существуют следующие позиции: можно, нельзя и можно только в определенной степени [2]. Придерживаясь позиции «можно в определенной степени», был проведен анализ вторичных данных по тематике понятия «предпринимательский университет» [2]. На втором этапе анкетным методом сбора первичных данных проведено полевое исследование, объектом которого являлись студенты 3-4-х курсов бакалавриата Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ). Выборка составляет 80 человек в возрасте от 19 до 21 года. Предполагалось, что у студентов старших курсов сформировалось представление о предпринимательстве и некоторые из выпускников готовы к созданию собственного бизнеса, а некоторые уже вовлечены родителями. Целью исследования является выяснение отношения студентов разных факультетов КГУФКСТ к предпринимательству и оценка степени включенности в различные виды и формы подготовки, способствующие развитию предпринимательских способностей и навыков. Анкетирование показывает, что положительное отношение к предпринимательской деятельности отметили 80 % студентов, хотели бы стать предпринимателем, на каком-либо этапе своей карьеры – 90 %. Опрос

позволяет установить, что начать свой бизнес около 80 % анкетированных планируют не ранее, чем через пять лет после окончания вуза. Негативное отношение к предпринимателям показали только 5 % опрошенных. Анкеты-фильтр позволяют выявить, что 40 % респондентов можно оценить как потенциальных предпринимателей, 30 % относятся к так называемым латентным предпринимателям, а 30 % скорее видят себя наемными работниками. В рамках проводимого исследования не было обнаружено существенных различий в результатах анкетирования между студентами в зависимости от направления подготовки. На вопрос владения информацией о мероприятиях и мерах поддержки предпринимательства в Краснодарском крае, около 40 % респондентов ответили положительно, а 58 % отрицательно, что показывает необходимость проведения информационно-разъяснительной работы по темам предпринимательства в студенческой среде. Большинство студентов – 77 % считают, что высшее образование отчасти способствует развитию качеств (риск, инициативность в принятии решений и т.д.), необходимых для предпринимательской деятельности. Но 33 % студентов не считают наличие высшего образования необходимым условием для занятия предпринимательством. Тем не менее к предпринимательским компетенциям, которые студенты хотели бы развить в себе как будущем предпринимателе, относятся компетенции по менеджменту и маркетингу (70 %); разработки бизнес-плана (57 %), развитие креативного мышления (30 %). Недостаток знаний в области бухгалтерского и финансового учета назвали 38 %. К личным факторам, сдерживающим молодежь от создания своего бизнеса, большинство респондентов отнесли: отсутствие профессиональных навыков и знаний – 70 %; недостаток финансовых ресурсов – 57 %, отсутствие бизнес-идей – 35 %. Необходимо отметить, что до 80 % студентов хотели бы развивать предпринимательство в сфере спортивных услуг, то есть по профилю вуза. Остальные ответы распределились таким образом: в информационных технологиях -10%, в сфере общественного питания – 10 %, и другое – 27 %. С целью понимания, какие формы обучения предпринимательству интересны молодежи, был задан такого рода вопрос. 70 % анкетированных считают достаточным основную программу бакалавриата/магистратуры. 30 % отметили спецкурс по выбору, 28 % ответов приходится на периодическое проведение мастер-классов и тренингов. Особо надо отметить, что 47 % считают достаточным самообучение через Интернет.

Таким образом, роль вуза в развитии предпринимательских компетенций остается востребованной студентами и требует поиска новых форматов обучения.

#### **Литература:**

1. Воеводина С.С. Предпринимательство в физической культуре и спорте: экономико-правовые аспекты / С.С. Воеводина, Е.П. Гетман, Л.А. Гремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 282 с.

2. Мезенцева Л. ВШЭ по своей сути предпринимательский университет/ Л. Мезенцева // URL: <http://www.hse.ru/news/avant/49707432.html>

УДК: 796.01:159.9

## АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская

*Кафедра психологии*

*Контактная информация: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: gorskayagalina@mail.ru*

**Аннотация.** Рассмотрены направления поисков совершенствования методов исследований в психологии спорта: определение конструктивных концептуальных оснований исследований, сочетание качественных и количественных методов исследования, применение анализа отдельных случаев.

**Ключевые слова:** самореализация спортсменов, качественные методы, количественные методы.

Повышение роли психологических регуляторов достижений спортсменов, характерное для современного спорта, сделало актуальной задачу разработки и совершенствования методов их исследования. Достижение нужного для решения практических задач качества психологических исследований спортивной деятельности возможно при условии их продуктивных теоретических оснований, с одной стороны, и совершенствования методов исследования, с другой.

Важной тенденцией в осмыслении психологических факторов успешности спортивной деятельности является повышение внимания к социальному контексту спортивной деятельности. Она нашла отражение в современных исследованиях сопротивляемости стрессу, которая понимается как успешность включения спортсменов во взаимодействие с теми элементами стрессовых ситуаций, от которых зависит успех их действий. Другим направлением исследования контекстных факторов успешности спортсменов является исследование организационного стресса и условий его преодоления. К этой же категории относятся многочисленные исследования мотивационного климата спортивных групп, формируемых социальным окружением спортсменов.

Конструктивное взаимодействие спортсменов с социальным окружением требует необходимых для этого личностных ресурсов. В исследованиях психологов спорта прослеживается стремление к расширению круга личностных свойств, рассматриваемых как личностные ресурсы спортсменов, основанные на ассимиляции достижений фундаментальных областей психологии. Эвристичными для психологии спорта оказались такие теоретические концепции, как теория целей достижения, теория самодетерминации, концепция Большой пятерки.

Наряду с нахождением конструктивных теоретических оснований для проводимых исследований для психологии спорта характерны поиски эффективных методов исследований. В этом плане характерна тенденция к применению методов, раскрывающих восприятие спортсменами значимых для них ситуаций спортивной деятельности, позволяющих рассмотреть проявление психики спортсменов в реальных условиях проявления психики. Это привело к

распространению исследований, проведенных с применением качественных методов, таких как интервью и нарратив [2, 3]. Именно они выявили важные особенности восприятия спортсменами организационных факторов их деятельности, стрессовых ситуаций, возникающих в процессе тренировок и соревнований.

Другой тенденцией, связанной с необходимостью выявления реакции психики на значимые ситуации, является активное применение метода анализа отдельных случаев [1, 4]. Интерес к нему особенно заметен в исследованиях деятельности спортсменов высокой квалификации, успех которых зависит, прежде всего, от раскрытия их индивидуальных личностных ресурсов.

Потребность получения данных о функционировании психики спортсменов в реальных ситуациях деятельности нашла отражение в разработке программ наблюдения за проявлениями психики в специфичных для исследуемых психологических феноменов реальных ситуациях [5].

Ценные возможности для выявления внутренней картины спортивной деятельности, которая складывается у спортсменов, дают психосемантические методы, сочетающие качественный и количественный анализ исследуемых психических явлений. Вариантом методов этой категории является методика диагностики мотивации спортивной деятельности Демина. Она позволяет выявить индивидуальные особенности оценки спортсменами того, что является для них условиями достижения успехов. Применение этой методики в исследовании яхтсменов позволило выявить мотивационные индикаторы реакции спортсменов на перенесенные психические нагрузки, на степень устойчивости позиции в элитной команде, на условия взаимодействия с социальным окружением [1]. На базе полученных диагностических данных удалось эффективно решить психологические проблемы яхтсменов.

Таким образом, решение практических задач психологического сопровождения подготовки спортсменов возможно на основе сочетания количественных и качественных методов исследования психики спортсменов.

#### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Индивидуальные варианты реакции яхтсменов на изменение устойчивости позиции в элитной команде: анализ отдельных случаев //Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Труды НИИ проблем физической культуры и спорта. Том 19. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 73-82.
2. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions //Psychology of sport and exercise, 2012. V.13, 669-678.
3. Keegan R.J., Harwood C.G., Spray C.M., Lavallee D. A qualitative investigation of motivational climate in elite sport//Psychology of sport and exercise, 2014, V.15, p.p.97-107.
4. Morgan B.C., Fletcher D., Sarkar M. Understanding team resilience in the world best athletes, a case study of rugby union World Cup winning //Psychology of sport and exercise, 2015. V.16. P. 91-100.
5. Smith N., Tessier D., Tzioumakis Y., Quested E., Appleton P., Sarrazin P., Papaioanou A., Duda J.L. Development and validation of multidimensional motivation climate observation system //Journal of sport and exercise psychology, 2015, V.37, P.4-22.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Доктор психологических наук, доцент А.Ш. Гусейнов

*Кафедра психологии*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: AGuseinov@yandex.ru*

**Аннотация.** Рассматриваются психологические факторы, определяющие специфику саморегуляции спортсменов, занимающихся единоборствами. Значимыми предикторами саморегуляции спортсменов выступают: толерантность к неопределенности, локус контроля, жизненная позиция. Определены негативные характеристики, затрудняющие саморегуляцию – пассивная жизненная позиция, экстернализация ответственности.

**Ключевые слова:** саморегуляция, толерантность к неопределенности, субъектность спортсмена, жизненная позиция, локус контроля.

Исследование саморегуляции, определяемой способностью к контролю собственного поведения в условиях жесткой соревновательной борьбы и регуляции деятельности в двигательной и эмоциональной сферах, является одним из основных аспектов оценки эффективности и соревновательной надежности спортсмена. Проведенные ранее исследования показали, что индивидуальные особенности саморегуляции проявляют уровень личностной зрелости, степень интегрированности различных психологических регуляторов субъектности спортсменов [1], определяют выбор формы проявления субъектной активности спортсмена [2, 3, 4].

*Цель исследования* – определение предикторов саморегуляции, отражающих уровень психологической устойчивости у спортсменов, занимающихся боевыми единоборствами. Предполагалось, что специфику саморегуляции спортсменов определяет готовность к принятию новых ситуаций – толерантность к неопределенности, а также тип субъектной ориентации – жизненная позиция спортсмена. Выборочная совокупность исследования представлена 79 спортсменами, занимающимися контактными единоборствами. Из них 40 кандидатов в мастера спорта и 39 мастеров спорта. Применяемые методики: «Анкета спортсмена» (В.Э. Мильмана), «Опросник субъект-объектных отношений» (Е.Ю. Коржова), тест «Толерантность к неопределенности» (Т.В. Корнилова) [5].

С целью определения детерминант саморегуляции спортсменов и оценки степени влияния отдельных параметров на саморегуляцию применялась процедура регрессионного анализа. Анализ одной из моделей регрессионного анализа дает основания для выделения значимых предикторов саморегуляции. Зависимой переменной выступила шкала *Саморегуляция* методики «Анкета спортсмена» (В.Э. Мильмана). Шкала *Толерантность к неопределенности* методики «Толерантность к неопределенности» и шкалы *Освоение мира* и

*Локус контроля* методики «Опросник субъект-объектных отношений» стали независимыми переменными.

Индекс модели: *Саморегуляция* = - 0,444 (константа) + 0,140 *Толерантность к неопределенности* - 0,484 *Освоение мира* - 0,140 *Локус контроля*. Представим некоторые характеристики этой регрессионной модели:  $R = 0,496$ ;  $R^2 = 0,246$ ;  $F(3, 75) = 8,138$ ;  $p = 0,0001$ . Шкала *Толерантность к неопределенности* и шкалы *Освоение мира* и *Локус контроля* определяют 25% вариации *саморегуляции*, это средний показатель детерминации.

Таким образом, *толерантность к неопределенности* является значимым предиктором *саморегуляции*. Готовность к трудностям, принятию сложных ситуаций, стремление к новому входит в систему *саморегуляции* спортсменов, занимающихся контактными единоборствами. Необходимая концентрация внимания и *саморегуляция* спортсменов обеспечивается за счет контролируемости жизни и *акцентирования роли внешних обстоятельств*, на фоне нежелания самосовершенствования. Стремление к рекордам может препятствовать *самодетерминации*, *самопониманию* и затруднять *саморазвитие*. Эти деструктивные проявления, сопровождающие процесс становления спортсменов, отмечаются исследователями [1, 2].

Установлено, что высокий уровень соревновательной надежности, обеспечиваемый *саморегуляцией*, сопровождается готовностью к самоосуществлению во внешнем мире, *стремлением контролировать внешние события и обстоятельства*. В то же время, *саморегуляция* связана с пассивным способом взаимодействия с жизненной ситуацией. Экстернализация ответственности спортсменов препятствует формированию личностной зрелости и готовности к эффективному действию в изменяющихся соревновательных условиях.

#### **Литература:**

1. Горская Г.Б. Контекстные регуляторы становления субъектных свойств личности в юношеском возрасте // Психология саморегуляции в XXI веке. – СПб.; М.: Нестор-История, 2011. – С. 244-250.

2. Гусейнов А.Ш. Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – №4. – С.74-78.

3. Гусейнов А.Ш., Шиповская В.В. Особенности субъект-объектного позиционирования в современном спорте: субъектно-бытийная интерпретация // Психология безопасности и психологическая безопасность: проблемы взаимодействия теоретиков и практиков: Сб. материалов Всероссийского научного семинара, г. Сочи, 28 сентября 2015 г. / Министерство образования РФ; Соч. гос. ун-т; Соц.-пед. ф-т СГУ; Под ред. И.Б. Шуванова, Ю.Э. Макаревич, Г.Ю. Фоменко, З.И. Рябикиной. – Сочи: СГУ, 2016. – С. 11-22.

4. Гусейнов А.Ш. Интолерантность к неопределенности как проявление субъектности личности спортсмена // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – Т. 1. – С. 190-192.

5. Корнилова Т.В. Новый опросник толерантности к неопределенности // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – № 1. – С. 74–86.

УДК: 796.01:159.9+796.418

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Кандидат психологических наук А.А. Дубовова

*Кафедра психологии*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: dubovova@list.ru*

**Аннотация.** В работе проведено сопоставление уровня сформированности мотивации юных акробатов-прыгунов в зависимости от возраста. Установлено, что мотивация к занятиям избранным видом спорта с возрастом более устойчива.

**Ключевые слова:** юные акробаты-прыгуны, этап начальной подготовки, мотивация, возрастной аспект, показатели физической подготовленности.

Ориентация подрастающего поколения спортсменов на максимально высокие достижения делает подготовку юных спортсменов и ее психологическое сопровождение удачной моделью для раскрытия ресурсов личности. Большая роль в раскрытии ресурсов юного спортсмена отводится формированию внутренней мотивации, поскольку от особенностей развития мотивации зависит отношение юных спортсменов к спортивной деятельности, их стремление совершенствовать свои способности, преодолевать высокие физические нагрузки. В зависимости от того, каков мотив деятельности, деятельность приобретает для спортсмена различный смысл [3, 4, 5].

Определение мотивации занятием спортом у акробатов-прыгунов проводилось с помощью анкетирования по методике Н. Лускановой, модифицированной с учетом специфики спортивной деятельности.

Анализ результатов ответов анкетирования установил, что на момент зачисления в спортивную школу на этап начальной подготовки акробаты-прыгуны имеют средний, ниже среднего уровень сформированности мотивации к тренировочным занятиям. Подобный уровень мотивации имеют большинство спортсменов первого года обучения, что свидетельствует о первоначальном интересе к занятиям, новизне тренировочного процесса, но со временем, когда в процесс подготовки будут включены упражнения более специального направления, требующие больших усилий, мотивация может снизиться.

Анализ результатов анкетирования с учетом возраста юных акробатов-прыгунов этапа начальной подготовки выявил, что спортсмены 8-9 лет имеют более устойчивую мотивацию к тренировочным занятиям, чем занимающиеся вместе с ними дети 6-7 лет. У младшей группы спортсменов (6-7 лет) не сформировалась достаточно еще внутренняя мотивация (уровень ниже среднего), а в основном преобладает внешняя. Юных акробатов-прыгунов привлекает больше процесс общения, новизна тренировочного занятия, игры, а

не сам процесс спортивной подготовки, получение новых знаний, умений, познавательные мотивы еще не сформированы.

У 8-9-летних выявлен средний уровень мотивации к занятиям в спортивной школе. Они успешнее справляются с предложенными заданиями, позитивнее относятся к трудностям, к выполнению различных по сложности элементов, комбинаций. Но при этом также сохраняется вероятность ухода из спорта перспективных юных акробатов-прыгунов при неудаче как во время тренировки, так и на соревнованиях.

Показатели мотивации и показатели физической подготовленности были подвергнуты корреляционному и дисперсионному анализу. Были выявлены положительные корреляционные связи между показателями внутренней мотивации и показателями физической подготовленности, что свидетельствует о том, что уровень выполнения задания по физической подготовленности (координационные способности, силовые способности, скоростно-силовые способности) зависит от сформированности внутренней мотивации, от желания спортсмена правильно выполнить задание, а не только от развития его физических качеств [1, 2].

Результаты корреляционного анализа подтверждают данные дисперсионного, которые зафиксировали влияние мотивации занятий спортом на успешность выполнения тестов по физической подготовленности.

Таким образом, выявленные положительные корреляционные связи, дисперсионные влияния между показателем мотивации занятий спортом и показателями физической подготовленности доказывают, с одной стороны, что уровень сформированности внутренней мотивации влияет на успешность обучения юных акробатов-прыгунов, особенно на первом году подготовки. С другой стороны, данные результаты свидетельствуют о необходимости, особенно на первом году этапа начальной подготовки многолетнего спортивного процесса, включать упражнения, игровые задания, направленные на повышение интереса, мотивации к тренировочным занятиям.

#### **Литература:**

1. Дубовова А.А. Особенности развития внутренней мотивации юных спортсменов на этапе начальной подготовки // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации»: материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Краснодар. – 2014. – С. 69-72.

2. Дубовова А.А. Психологическое сопровождение подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: Автореф... канд. псих. наук. – Краснодар, 2015. – 24 с.

3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб: Питер, 2003. – 384 с.

4. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. – М.: Просвещение, 1983. – 96 с.

5. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

УДК: 37.015.3

## МОТИВАЦИЯ КАК ВАЖНЕЙШАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРЕДПОСЫЛКА ОСВОЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Кандидат психологических наук, доцент М.С. Душко

*Кафедра иностранных языков*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: dms17@mail.ru*

**Аннотация.** В представленных материалах рассматривается актуальность использования ситуационной и контекстной мотивации при обучении иностранному языку для развития и поддержания интереса к предмету.

**Ключевые слова:** иностранный язык, изучение иностранного языка, ситуационная мотивация, контекстная мотивация.

Глобализация профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, интенсивные межкультурные, межгосударственные взаимодействия ставят перед спортсменами, тренерами, другими специалистами задачу осваивать и практически использовать иностранный язык. Это позволяет повышать профессиональную компетентность и продуктивность профессионального общения, тем самым повышать свою конкурентоспособность (спорт – вид деятельности, в котором это особенно отчетливо проявляется). В то же самое время не секрет, что специалисты в области физической культуры, спортсмены и тренеры слабо владеют иностранными языками, поэтому и на теоретическом, и на эмпирическом уровнях важно вычленить психологические предпосылки эффективного освоения иностранного языка. Одной из таких важнейших предпосылок выступает мотивация освоения иностранного языка.

Опыт работы преподавателей кафедры иностранных языков Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, как и личный опыт автора, показывает, что наиболее эффективным является мотивирующее воздействие, обращенное к ситуационным и контекстным мотивам изучения иностранного языка [1, 3].

К воздействиям, направленным на ситуационную мотивацию, относятся учебные пособия, основанные на интенсивных технологиях обучения, структура и содержание которых отличается от традиционных школьных учебников. В учебном процессе используются современные учебные пособия ведущих международных издательств (OUP, CUP, Longman и т. д.), отличающиеся ярким оформлением и иллюстрациями, нетрадиционной структурой, типологией упражнений и содержанием, наличием аутентичного материала, аудио- и видеоприложений. Содержание таких учебников и доступность видео-фильмов на иностранном языке позволяют разнообразить учебный материал и сделать процесс обучения более интересным благодаря включению в учебный план просмотра художественных фильмов.

Мотивирующим фактором являются также такие виды работы, как ролевая, деловая игра и проект.

К факторам, влияющим на контекстную мотивацию, следует отнести такие формы работы, как клубный день, участие во Всероссийском фестивале вузов физической культуры и спорта в номинации «Лингва», участие в конкурсных съемках видеofilьмов, проведение студенческих научных конференций, языковых олимпиад, конкурсов художественной самодеятельности на иностранном языке [2].

Повышение заинтересованности студентов вуза физической культуры в изучении иностранного языка, поиск путей поддержания интереса к изучению предмета, расширение ресурсов закрепления мотивации его изучения определяется, прежде всего, весьма выраженной социальной значимостью вопросов подготовки компетентного специалиста, профессионала в области физической культуры и спорта, способного постоянно совершенствовать свои знания, систематически развивать физическую культуру и спорт, используя все имеющиеся информационные ресурсы, что, несомненно, положительно скажется на здоровье нации, а также на достижениях спортсменами высоких спортивных результатов на соревнованиях международного уровня.

#### **Литература:**

1. Душко М.С. Особенности ситуационной мотивации изучения иностранного языка у студентов разных специальностей / М.С. Душко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А.И. Погребного. – Т 11. – Краснодар: КГУФКСТ, 2009. – С. 103-107.

2. Душко М.С. Студенческие научные конференции – одна из форм мотивации при обучении иностранным языкам / М.С. Душко, О.Б. Анисимова // Иностранные языки: лингвистические и методические аспекты: сборник статей. – Тверь: Тверской государственный университет, 2016. Выпуск 35 ISSN 2306-2282 – С. 34-40.

3. Душко М.С. Формирование контекстной мотивации изучения иностранного языка в вузе физической культуры / М.С. Душко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (20 апреля - 12 мая 2010 года, г. Краснодар). – Краснодар, 2010. – С. 141-144.

УДК: 796.035+796.01:61

## РОЛЬ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ В СОВРЕМЕННОЙ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Кандидат педагогических наук, доцент Л.В. Жигайлова

Старший преподаватель О.Ф. Барчо

Студентка А.В. Ежова

*Кафедра теории и методики гимнастики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: 79182530719n@mail.ru*

**Аннотация.** В современных фитнес-клубах посетителям предоставляется разнообразный спектр услуг, среди которых могут быть как занятия высокой интенсивности, так и занятия с большими физическими нагрузками. Неправильно подобранные нагрузки, отсутствие врачебного контроля могут привести к травмам и обострению хронических заболеваний, тем самым процесс тренировки и период восстановления не только не оказывает положительного эффекта, но и отрицательно сказывается на состоянии здоровья занимающихся.

**Ключевые слова:** врачебный контроль, травматизм при занятиях спортом, фитнес-клубы, фитнес-индустрия.

Фитнес, или оздоровительный спорт, в нашей стране стремительно развивается. По результатам опроса, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения, в 2015 г. спортом в России занималось 60% населения, а в 2017г. уже 76%. Среди них фитнесом в России занимаются более 2,5 миллиона человек, что составляет 13% населения, а количество специалистов, работающих в этой сфере, превышает 20 тысяч.

С ростом числа занимающихся, растет и потребность в средствах для обеспечения безопасности в этой сфере деятельности, что на сегодняшний день является редкостью [4, 5]. Сейчас занятия в фитнес-клубах актуальны не только для лиц молодого возраста, но и для людей зрелого и пожилого возрастов. Разнообразие тренировок требует обеспечения безопасности и врачебного контроля, что на практике является самым слабым звеном в фитнес-индустрии. Вместе с количеством посетителей растет и количество травм. По статистическим данным, самыми распространенными травмами опорно-двигательного аппарата при занятиях являются ушибы мягких тканей, которые составляют 70-80%. Чуть менее распространены растяжения (частичное повреждение сухожилий мышц или связочного аппарата), реже – переломы костей, вывихи в суставах. По статистике, 50% всех травм приходится на пояс нижних конечностей, 15% из которых травмы голеностопного сустава. Частота травм, требующих медицинской помощи и прекращения занятий (включают в себя травмы от разрывов мышц, вплоть до компрессионного перелома позвоночника), составляет около 1/5000 посещений, а частота поверхностных повреждений, которые не требуют оказания срочной медицинской помощи

(ушибы, ссадины), - 1/200 посещений. Также не редкостью стали и летальные исходы при занятиях спортом [1, 2, 3].

Не каждый фитнес-клуб имеет в штате медицинского работника, дежурного врача, тем более специалиста спортивной медицины. Исследования, проведенные Сидневой Л.В., подтвердили, что около 30% тренеров России, работающих в фитнес клубах, не имеют профессионального образования, большинство из них получили должность инструктора в фитнес-индустрии, пройдя семидневные обучающие курсы. Сложившаяся на данный момент ситуация неизбежно приводит к росту числа травм, обострению хронических заболеваний у занимающихся как во время, так и сразу после физических нагрузок, тем самым подтверждая необходимость организации врачебного контроля в фитнес-индустрии.

#### **Литература:**

1. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях /Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 104с.: ил.
2. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие/ Е.О. Ковшура. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. –167с.: ил.
3. Макарова Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник /Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – М.: Советский спорт, 2015. – 512с.: ил.
4. Сапожникова О.В. Фитнес: учебное пособие /О.В. Сапожникова.– М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т.- Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2015. – 144с.
5. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе /С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.



УДК: 378.037.1+796.41

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОНДИЦИОННОЙ  
ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)»**

**Кандидат педагогических наук, доцент Л.В. Жигайлова**

**Старший преподаватель О.Ф. Барчо**

**Магистрант Ю.Р. Ефремова**

*Кафедра теории и методики гимнастики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail:zhigajlova.L@mail.ru*

**Аннотация.** Работа посвящена изучению эффективности применения кондиционной гимнастики для развития физической подготовленности студенток 1-го курса факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии и факультета сервиса и туризма КГУФКСТ. Показано, что разработанная программа применения кондиционной гимнастики в физическом воспитании студенток оказывает положительное влияние на развитие гибкости, силы, общей и специальной выносливости и способствует достоверному росту оцениваемых показателей.

**Ключевые слова:** кондиционная гимнастика, физическая подготовленность, гибкость, сила, общая и специальная выносливость.

С целью изучения эффективности применения кондиционной гимнастики для развития физической подготовленности студенток нефизкультурных специальностей был проведен педагогический эксперимент. При определении составов контрольной и экспериментальной групп особое внимание уделялось их однородности. На начало эксперимента группы не имели достоверных различий по изучаемым показателям.

Занятия проводились в одинаковых условиях. Студентки контрольной группы занимались по расписанию учебного плана в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)». Рабочая программа разработана в соответствии нормативной базой в связи с приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.17 г. № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», а студентки экспериментальной группы в конце каждого занятия выполняли комплекс кондиционной гимнастики оздоровительной направленности. Время занятий в двух группах было одинаковым [2, 5].

Показатель «длина тела» в ходе эксперимента у студенток достоверно не изменился. Масса тела студенток в экспериментальной группе увеличилась с 60,1 до 60,6 кг, что составило – 1,1 %. В контрольной группе значения увеличились соответственно с 60 кг до 60,7кг, что есть на 1,2 % [1, 3].

При повторном тестировании студенток экспериментальной группы значения в тестовых заданиях силовой выносливости мышц брюшного пресса увеличились в среднем на 28,5 %, мышц ног – на 14,3 %, мышц рук на 16,6 %. Это можно объяснить тем, что применение упражнений статодинамического характера способствует гипертрофии сократительных элементов мышц, разрастается капиллярная сеть, создается анаболический фон в организме.

В контрольной группе на достоверном уровне изменения не произошли, но выполняемые упражнения на практических занятиях позволили улучшить результаты в «сгибании и разгибании рук в упоре лежа (количество раз)» на 18,8 % и в «прыжке в длину с места (см)» прирост результатов составил 1,4 %.

В экспериментальной группе отмечено улучшение гибкости у студенток на 68,8 % и на достоверном уровне ( $p < 0,05$ ), а в контрольной группе достоверного прироста показателей не выявлено. Мы можем говорить о том, что развитию данного качества в течение каждого занятия уделялось отдельное время, содержательная часть этих заданий включала упражнения и позы для пластичности мышечно-связочного аппарата конечностей и суставов, упражнения «стретчинга» студентки выполняли с максимальной амплитудой, с высокой дозировкой повторений, а также более подготовленные использовали отягощения не более 0,5 кг [3, 4].

Полученные результаты проведенного эксперимента свидетельствуют о том, что разработанная программа применения кондиционной гимнастики в физическом воспитании студенток оказывает положительное влияние на развитие гибкости, силы, общей и специальной выносливости и способствует достоверному росту оцениваемых показателей в среднем на 29,8 %.

#### **Литература:**

1. Береславская Н.В. Влияние занятий фитнесом на морфофункциональные показатели женщин первого периода зрелого возраста // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А.И. Погребного. Т 18. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 22-26.

2. Жигайлова Л.В. Контроль физической подготовленности в спортивных видах гимнастики // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (20 апреля - 12 мая 2010г.), г. Краснодар. – С. 304-305.

3. Кобзарь Л.В. Методы контроля и совершенствования специальной физической подготовленности акробатов-прыгуней высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 1996. – 22 с.

4. Смирнова О.Л. Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза: дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2006. – 176 с.

5. Физическая культура: гимнастика: учебное пособие / Л.В. Жигайлова, О.Ф. Барчо, Н.В. Береславская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 167 с.

УДК: 614.8.084

## ЗАНЯТИЯ САМОЗАЩИТОЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ У ДЕВУШЕК

**Старший преподаватель В.Н. Завгородний**

**Кандидат медицинских наук, профессор А.Г. Ахромова**

*Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*E-mail: ahromova55@mail.ru*

**Аннотация.** Изучено отношение девушек к занятиям спортом и к процессу физического воспитания в школе, разработан курс занятий самозащитой на основе русского рукопашного боя, оценен его вклад в формирование навыков безопасного образа жизни.

**Ключевые слова:** девушки, самозащита, русский рукопашный бой, безопасный образ жизни.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что преступностью, к сожалению, пронизано большинство сфер существования общества. Этот факт делает весьма актуальной необходимость защиты граждан от разнообразных внутренних и внешних угроз. В нашей стране существуют государственные службы, которые несут ответственность за сохранение порядка и обеспечение безопасности граждан России. В целом, они успешно выполняют свои функции, но, к сожалению, не в состоянии предупреждать все акты насилия в отношении личности.

Личная безопасность человека зависит от большого числа разнообразных факторов. Ученые, работающие в области обеспечения личной безопасности, утверждают, что важнейшим среди них является владение приемами самозащиты и успешное их выполнение. Но для успешного осуществления самозащиты человеку требуется высокий уровень как физической, так и психологической подготовки, а также немаловажным является хорошее состояние здоровья [2].

В последние годы у подростков пользуются популярностью многие виды спортивных занятий, среди которых присутствуют и занятия самозащитой. Известно, что в процессе тренировок у занимающихся формируется потребность в высоком уровне двигательной активности. Достижение успехов при занятиях самозащитой также невозможно без соблюдения основ здорового образа жизни [1]. Эти факторы в комплексе можно рассматривать через призму формирования у занимающихся культуры безопасности личности.

Цель исследования – разработать курс занятий самозащитой для девушек, изучить его влияние на формирование основ безопасного образа жизни.

До начала эксперимента мы провели социологический опрос девушек. Его целью было выявление их отношения к физическому воспитанию в школе и к занятиям физической культурой и спортом. Опрос показал, что только 20% девушек «всегда» с интересом и желанием занимаются на уроках физической

культуры. Позицию «иногда» выбрали 60 %, а ответ «никогда» - 20 % девушек. Таким образом, у большинства девушек (80 %) мы видим картину отрицательного или индифферентного отношения к урокам физической культуры в школе.

Результаты исследования также показали, что 50 % девушек удовлетворены содержанием уроков физической культуры, 40% удовлетворены не полностью и 10 % не удовлетворены содержанием уроков.

Ни одна девушка не занимается физической культурой и спортом в спортивной секции, только 10 % занимаются организованно ОФП, а 70 % – тренируются самостоятельно. Из них занимаются один раз в неделю 40%, 2 раза – 10 %, 3 раза – 40 %, а 10 % – еще чаще. Мы предложили школьницам заниматься самозащитой на основе русского рукопашного боя. Этим девушки могут удовлетворить свою потребность в спортивных занятиях, а также обеспечить безопасность в ситуациях криминального характера.

В проведенном нами эксперименте принимали участие 30 девушек в возрасте 15-16 лет. Для достижения поставленной в исследовании цели они были разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную. В каждой группе было по 15 человек. Контрольная группа занималась физической культурой и спортом по школьной программе. Для девушек экспериментальной группы нами был разработан курс занятий самозащитой. За основу данных занятий мы взяли методику русского рукопашного боя. Годовой объем курса составлял 144 часа, а материал состоял из 9 разделов. Реализация курса была направлена на то, чтобы научить девушек избегать контакта с людьми, представляющими для них потенциальную опасность. Девушки осваивали приемы самозащиты без оружия, учились навыкам оказания первой медицинской помощи. Также большое внимание уделялось психологическим приемам саморегуляции.

В ходе эксперимента мы провели с девушками психологический тест «Насколько ты уверен в себе?». В начале исследования школьницы обеих групп имели аналогичные показатели теста - в контрольной группе он был равен  $41,4 \pm 0,8$  балла, а в экспериментальной группе составлял  $42,1 \pm 0,6$  балла, что, в соответствии с условиями теста, свидетельствует о среднем уровне самооценки личности.

После эксперимента в контрольной группе данный показатель достоверно не изменился и составил  $41,8 \pm 0,7$  балла. В экспериментальной группе после внедрения разработанной нами для девушек методики занятий самозащитой показатель стал равен  $63,8 \pm 0,8$  балла, т. е. произошло его существенное увеличение (в 1,52 раза). Мы связываем это с влиянием на организм школьниц занятий по разработанной нами программе самозащиты на основе русского рукопашного боя, включающей определенные специально подобранные разделы подготовки, результатом внедрения которых и стало увеличение изучаемого показателя. Это вносит определенный положительный вклад в формирование у школьниц основ безопасного образа жизни.

#### **Литература:**

1. Кадочников А.А. Боевая система Кадочникова: рукопашный бой. – М.: АСТ, 2008. – 344 с.
2. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 422 с.

УДК: 37.048.45

## ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

Кандидат педагогических наук, доцент **Н.В. Иванова**  
Кандидат педагогических наук, доцент **М.Б. Бойкова**  
Доктор педагогических наук, профессор **Б.Ф. Курдюков**

*Кафедра социальной и дошкольной педагогики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: iv.nina@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривается проблема профессиональной ориентации учащихся старших классов в российском образовании. Анализируются характерные для современного образования барьеры, препятствующие эффективной работе по профессиональной ориентации, пути их преодоления.

**Ключевые слова:** модернизация российского образования, профессиональная ориентация учащихся, профориентационная работа.

Современная профильная подготовка специалистов среднего и высшего звена – наиболее актуальный вопрос в российском образовании. Принятая Концепция модернизации российского образования на период до 2025 года содержит нововведения, которые затронут такие стороны профильного образования, как формирование личности будущего специалиста среднего и высшего звена, с учетом личностно-ориентированного профессионального образования, мотивационно-потребностной сферы, склонностей и профессиональных предпочтений, а также перспективой дальнейшего роста в плане реализации своих идей и систематического повышения уровня квалификации [4].

На сегодняшний день перед образовательными учреждениями, готовящими специалистов к трудовой деятельности, стоит непростая задача, которая, по словам Президента РФ, должна в корне изменить подход к подготовке высокопрофессиональных специалистов. Глава государства отметил, что в выборе профессии, молодой человек должен опираться не на престиж профессии, а на ее востребованность на рынке труда [1].

Проведенные социологические исследования констатируют тот факт, что на сегодняшний день в различных регионах нашей страны остро ощущается нехватка специалистов среднего и высшего звена, особенно педагогических, технических, рабочих профессий, но при этом избыток специалистов, таких как юрист, менеджер и т.д. [3].

Складывается неблагоприятная картина для формирования будущего кадрового потенциала страны, с одной стороны, при формировании бюджета на подготовку профессиональных кадров в учебных заведениях закладываются и тратятся колоссальные средства, эффект от внедрения которых должен найти отражение в недалеком будущем в лице высококвалифицированных, подготовленных специалистов, способных принести доход государству, с другой

стороны, закончив среднее или высшее учебное заведение, дипломированный специалист не востребован, так как профессиональный рынок перенасыщен, молодой человек не может реализовать свои профессиональные амбиции. И в этой ситуации на помощь приходит государство, которое в очередной раз тратит бюджетные средства, но уже для социальной поддержки малообеспеченных слоев населения [4, 5].

Рассматривая проблему профессиональной ориентации подрастающего поколения, необходимо уделить внимание когерентной взаимосвязи участников образовательного процесса, и внедрением инноваций не разрушить устойчивые связи между основными категориями профессиональной подготовки кадров: семья – образовательные учреждения – работодатель/заказчик [3].

Практика показывает устойчивую геометрическую зависимость данных категорий: чем теснее связи, тем более результативней и экономически выгодней данное сотрудничество.

Многие ученые констатируют, что осуществление работы профориентационной направленности в образовательной школе является одной из приоритетных задач, которые ставит перед педагогическим коллективом государство и общество [2].

Современная действительность выявляет достаточно серьезные проблемы в организации профессионально ориентированных мероприятий в образовательных учреждениях: бюрократическая направленность при проведении; плохая информированность основных участников педагогического процесса (родителей, учащихся); отсутствие желания у работодателей сотрудничать с учебными заведениями, так как работа с несовершеннолетними детьми не допускает стихийности и др.

Рассматривая профориентацию, мы говорим о синергетическом процессе помощи в профессиональном самоопределении посредством мероприятий, образующих эту взаимосвязь.

Модернизация системы образования расширила возможности учебных заведений в плане предоставления образовательных услуг населению. Каждое учебное заведение готово предоставить различные формы и уровни образования. Сегодня учебные заведения идут в ногу со временем, систематически мониторят рынок, его потребности и вакансии, с целью своевременной корректировки учебных программ и планов с учетом последних направлений в науке и образовании. Именно в этом, по нашему мнению, видится выход из сложившейся ситуации.

#### **Литература:**

1. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке. Под ред. Д.В. Колесова. – М.: Педагогика, 2017. – 150 с.
2. Антропова М.В. Медико-физиологические аспекты индивидуально-дифференцированного обучения старшеклассников / М.В. Антропова, Г.В. Бородкина, Л.М. Кузнецова и др. // Физиология человека. – 2007. – Т.23. – № 1. – С. 98-102.
3. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования / Модернизация. Шаг в будущее / Учительская газета. – 2011. – № 4. - С. 13-16.
4. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 2016. – 266 с.
5. Петунин О.В. Учебная и внеурочная работа в классах научного профиля // Педагогика. – 2014. – № 8. – С. 50-56.

УДК:796:378.14

## ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ МАГИСТРОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.Г.Костенко**  
Старший преподаватель **О.С. Толстых**

*Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин*  
Контактная информация для переписки: 350015, г, Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: *Kostenko\_E\_G@mail.ru* Olga.srv@mail

**Аннотация.** В работе рассмотрены вопросы, связанные с информатизацией образования магистров вуза физической культуры. Рассмотрены основные направления и принципы применения компьютерных технологий в учебном процессе, определены условия их использования при подготовке специалистов сферы физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** компьютерные технологии, обработка эмпирических данных, анализ результатов измерений.

Информатизация физкультурного многоуровневого образования сконцентрирована на подготовке бакалавров, магистров и аспирантов для профессиональной деятельности в условиях информатизации общества, а также на повышении уровня подготовки студентов посредством совершенствования компьютерных технологии обучения.

В ходе исследования мы изучили основные направления и принципы использования компьютерных технологий в образовательном процессе по физической культуре; выявили особенности разработки учебного материала, реализуемого на практических занятиях по дисциплине «Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта»; разработали методические указания по выполнению самостоятельной работы поданной дисциплине.

Проведенное исследование темы «Совершенствование методики преподавания дисциплины «Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области ФКиС» для магистров вуза физической культуры и спорта» позволило сделать выводы:

- информатизация физкультурной деятельности требует обобщения имеющегося опыта использования телекоммуникационных и компьютерных технологий, осуществления основательных научных исследований, связанных с возможностями создания и применения современного программного обеспечения для решения задач в области физической культуры и спорта;

- использование современных технических и программных средств в преподавании дисциплины «Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в физической культуре и спорте» позволяет сократить время, затраченное на технические математические расчеты, и тем самым увеличить время для разбора задач практического значения обработки эмпирических результатов;

- разработка учебного материала к проведению практических занятий по дисциплине «Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области ФКиС» для магистров физической культуры и спорта имеет ряд особенностей, обусловленных взаимосвязью, взаимопроникновением статистического анализа данных и компьютерных технологий;

- методические рекомендации дают подробную инструкцию по выполнению практических заданий по дисциплине «Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области ФКиС» и являются фундаментом для успешного решения индивидуальных задач.

Изучение выбранной темы позволило ознакомиться с большим количеством нормативной литературы, посмотреть на информатизацию многоуровневого образования сферы физической культуры и спорта как на один из ключевых пунктов в развитии России как государства.

#### **Литература:**

1. Костенко Е.Г. Феномен индивидуального познавательного стиля с точки зрения функций учебно-исследовательской деятельности современных студентов / Е.Г. Костенко // Интеграция образования – 2011. – № 3. – С. 84-88. – 0,5 п.л.

2. Костенко Е.Г. Формирование индивидуального познавательного стиля студентов в процессе учебно-исследовательской деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова. – Кострома, 2015. – 21 с.

3. Костенко Е.Г., Толстых О.С. Формирование понятийно-образного мышления студентов физкультурных вузов в процессе изучения математических дисциплин / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // VII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации»: материалы докладов. – Краснодар, 2017. – С.131-134.

4. Костенко Е.Г. Учебно-исследовательская деятельность студентов как инновационный элемент содержания образования в вузе / Е.Г. Костенко // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова: научно-методический журнал. – 2011. – № 1. – С.60-64. – 0,35 п.л.

5. Костенко Е.Г. Феномен индивидуально познавательного стиля в современном образовании / Е.Г. Костенко // Человек, культура, образование. – Сыктывкар, 2011. – С.187-189. – 0,2 п.л.



УДК: 796:378.14

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «КОМПЬЮТЕРНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ ОБРАБОТКИ И АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ  
ИЗМЕРЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Кандидат педагогических наук, доцент Е.Г. Костенко**

**Старший преподаватель О.С. Толстых**

*Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Kostenko\_E\_G@mail.ruOlga.srv@mail*

**Аннотация.** В работе предложена методика преподавания дисциплины «Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта», входящей в базовую часть учебного плана по направлению подготовки 49.04.01 – «Физическая культура».

**Ключевые слова:** обработка эмпирических данных, анализ результатов измерений, компетенции.

В результате реализации образовательной программы магистратуры по направлению подготовки 49.04.01 – «Физическая культура» формируются навыки, обеспечивающие рекреационную, организационно-управленческую и культурно-просветительскую деятельность.

Основу данной деятельности составляют компетенции, сформировать которые позволяет дисциплина «Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта». Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением методов математической обработки экспериментальных данных; математического моделирования процессов и объектов на базе стандартных пакетов автоматизированного проектирования исследований, с применением современных и инновационных научно-исследовательских технологий в ходе решения исследовательских задач.

Данная дисциплина рассматривает следующие темы: статистическая обработка экспериментальных данных: генеральная и выборочная совокупности,

точечные оценки неизвестных параметров, точечная оценка вероятности события; парная и множественная регрессия: понятие регрессионного анализа, парная линейная регрессия, проверка качества уравнения регрессии, множественная регрессия; многомерный факторный анализ, общий алгоритм факторного анализа, метод главных компонент, применение МГК для решения задач классификации; дискриминантные модели: понятие и область применения дискриминантного анализа, линейная дискриминантная функция, алгоритм дискриминантного анализа.

Практические занятия проводятся на персональных компьютерах с применением программного обеспечения Microsoft Excel и ППП Statistic.

Так, для решения задач по темам «Статистическая обработка экспериментальных данных» и «Парная и множественная регрессия» удобно использовать надстройку «Анализ данных» в MSExcel (рис.1).



Рисунок 1. Окно программы MSExcel, надстройка «Анализ данных»

При построении факторных и дискриминантных моделей и интерпретировании полученных результатов целесообразно применять ППП Statistica.

Предложенная методика преподавания дисциплины «Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта» позволяет формировать необходимые компетенции для будущих специалистов в области физической культуры, высокий уровень мотивации, обеспечивающий навыки рекреационной, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности.

#### **Литература:**

1. Костенко Е.Г. Феномен индивидуального познавательного стиля с точки зрения функций учебно-исследовательской деятельности современных студентов / Е.Г. Костенко // Интеграция образования – 2011. – № 3. – С. 84-88. – 0,5 п.л.
2. Костенко Е.Г. Формирование индивидуального познавательного стиля студентов в процессе учебно-исследовательской деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова. – Кострома, 2015. – 21 с.
3. Костенко Е.Г., Толстых О.С. Формирование понятийно-образного мышления студентов физкультурных вузов в процессе изучения математических дисциплин / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // VII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации»: материалы докладов. – Краснодар, 2017. – С.131-134.
4. Костенко Е.Г. Учебно-исследовательская деятельность студентов как инновационный элемент содержания образования в вузе / Е.Г. Костенко // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова: научно-методический журнал. – 2011. – № 1. – С.60-64. – 0,35 п.л.
5. Костенко Е.Г. Феномен индивидуально познавательного стиля в современном образовании / Е.Г. Костенко // Человек, культура, образование. – Сыктывкар, 2011. – С. 187-189. – 0,2 п.л.

УДК: 373.203.71

## КОМПЕТЕНТНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Доктор педагогических наук, профессор Б.Ф. Курдюков**

**Кандидат педагогических наук, доцент М.Б. Бойкова**

**Кандидат педагогических наук, доцент Н.В. Иванова**

*Кафедра социальной и дошкольной педагогики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: marina-boikova1983@yandex.ru*

**Аннотация.** Представлены сведения о состоянии осведомленности родителей дошкольников в вопросах физического воспитания. Приведены результаты исследований, проведенных в рамках технического задания, позволившие определить общую картину возможностей реализации физического воспитания детей, не посещающих детские дошкольные учреждения. На основе исследовательских данных раскрыты основные направления дальнейших исследований.

**Ключевые слова:** дошкольники, физическое воспитание в домашних условиях, компетентность родителей, направления исследований.

Система физического воспитания в России в процессе своего развития со временем охватила абсолютно все возрастные группы. Надо отметить, что вопросам физической культуры уделяется огромное внимание. И все же тема по-прежнему остается весьма актуальной. Особое место в этом вопросе занимает физическое воспитание детей дошкольного возраста. Надо признать, что многие вопросы достаточно изучены. Однако все усилия направлены в основном на развитие и совершенствование физического воспитания в условиях дошкольных образовательных учреждений. Но, как известно, достаточно большое число детей дошкольного возраста воспитываются вне этих заведений. Следовательно, в этом случае вся ответственность за физическое развитие детей возлагается на родителей [1].

Очевидно, что результативность этого процесса будет зависеть от способности родителей обеспечить качественную организацию и реализацию физического воспитания собственными силами. Но для этого нужны специальные знания и педагогические способности. В связи с этим были проведены исследования, направленные на изучение готовности родителей, имеющих детей дошкольного возраста, к осуществлению подобного рода деятельности [2].

Полученные результаты показали, что большинство родителей, принимая физическое воспитание как необходимый элемент целостного процесса развития ребенка, в действительности плохо его себе представляют. Никто из них не использует хоть какие-то элементы планирования и контроля. Если прибегают к использованию физических упражнений, то это проходит бесосновательно, непродуманно, интуитивно. Запас физических упражнений и

их разнообразие весьма ограничены. Их выбор и целенаправленность не обоснованы. Отсутствует планирование физкультурных занятий в режиме дня. Еще одним из важных недостатков является отсутствие у родителей педагогических знаний и опыта подобного рода деятельности.

Таким образом, учитывая высокую роль родителей в физическом воспитании детей, не посещающих дошкольные образовательные учреждения, а также их низкую осведомленность в отношении данного вида деятельности, логичным было бы в качестве первой и главной задачи исследований, посвященных данной проблеме, определить поиск педагогических решений по формированию готовности родителей к организации процесса физического воспитания в домашних условиях.

**Литература:**

1. Бойкова М.Б. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста, не посещающих детские дошкольные учреждения / Б.Ф. Курдюков, Е.А. Курдюкова, Шиянов Г.П. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2017. – № 4. – С. 14-17.

2. Курдюкова Е.А. Модель взаимодействия участников учебно-тренировочного процесса по футболу в группах детей дошкольного возраста / М.Б. Бойкова, Б.Ф. Курдюков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2018. – № 1. – С. 3-8.

УДК: 796.07

## ПОДГОТОВКА ОФИЦЕРСКИХ КАДРОВ ДЛЯ СЛУЖБЫ В СЕКРЕТНОЙ СФЕРЕ

**Доктор педагогических наук, профессор Б.Ф. Курдюков**

**Кандидат педагогических наук, доцент М.Б. Бойкова**

**Аспирант Р.Г. Редун**

*Кафедра социальной и дошкольной педагогики*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: marina-boikova1983@yandex.ru*

**Аннотация.** Представлена и раскрыта суть проблемы подготовки офицерских кадров для службы в секретной сфере. Указываются причины, повлиявшие на ее возникновение, одной из которых обозначены социально-экономические условия последнего времени. Раскрыты направления исследовательского поиска по ее устранению.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка офицерских кадров, секретная служба, военная профессия, процесс воспитания.

Профессиональная подготовка офицерских кадров всегда являлась весьма сложным и ответственным делом. В связи с этим данному процессу придается особое значение в системе высшего военного образования. Развитие последней способствовало созданию стройной образовательной системы, эффективное функционирование которой долгие годы обеспечивало подготовку офицерских кадров, требуемого профессионального качества [1].

Рассматривая вопросы подготовки военных кадров, необходимо отметить, что военная сфера деятельности весьма разнообразна. При этом существуют весьма специфические военные специальности – сфера секретной службы и связанные с ней области профессиональной деятельности. Все это указывает на необходимость дифференцированного подхода к подготовке кадровых специалистов военной профессии.

Функции, возложенные на военную профессию, и ее государственно-общественная значимость определяют необходимость наличия у военнослужащих, высокоразвитых личностных качеств. Так как их формирование происходит в процессе воспитания, значит, оно должно занимать особое место в военно-профессиональной подготовке офицеров по специальностям данного профиля [2].

Принимая во внимание произошедшие в обществе преобразования, повлиявшие на воспитание подрастающего поколения, представители которого поступают в военно-учебные заведения и должны будут стать защитой и опорой государства, можно обоснованно признать актуальность данного вопроса.

На основе сведений, раскрывающих разработанность рассматриваемого вопроса, и вытекающего из этого противоречия, была сформулирована проблема, которая состоит в необходимости достижения искомого качества

подготовки курсантов, обучающихся по специальностям, связанным с секретной деятельностью. В ходе поиска ее решения были проведены исследования, объектом которых был процесс профессионального воспитания курсантов военно-учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации. В качестве предмета исследования определена методика формирования профессионально востребованных личностно-деловых качеств у курсантов, осваивающих военные специальности, связанные со сферой секретной службы.

Сформулирована цель исследования – разработать методику формирования у курсантов военно-учебных заведений профессионально востребованных личностно-деловых качеств, приоритетность которых обусловлена спецификой военной службы в секретной сфере деятельности. В основу построения исследований было положено предположение, что достижение искомого воспитательного эффекта, в процессе формирования профессионально востребованных личностно-деловых качеств у курсантов военно-учебных заведений, будет возможным, если будут выполнены следующие условия:

- определены отличия в уровне воспитания между традиционными требованиями и реально существующими характеристиками современной молодежи;

- установлены приоритетные направления воспитания курсантов, обучающихся по программам подготовки военных специалистов для работы в секретной сфере деятельности;

- скорректирован процесс воспитания курсантов, адекватно особенностям современного контингента поступающих в военно-учебные заведения;

- обоснована и разработана методика воспитания профессионально значимых личностно-деловых качеств в условиях современного военно-учебного заведения, готовящего военных специалистов для службы в секретной сфере.

Проведенные исследования позволили получить сведения, раскрывающие суть и особенности подготовки военных кадров для службы в секретной сфере военно-профессиональных отношений. Исследовательские данные несут в себе теоретическую и практическую значимость и отличаются своей новизной.

#### **Литература:**

1. Курдюков Б.Ф. Современные концептуальные взгляды на процесс формирования профессионально-компетентной личности в условиях преобразования высшей школы / Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 2. – С. 30-32.

2. Редун Р.Г. Влияние изменившихся социально-политических условий на личностные характеристики курсантов военных вузов / А.Г. Михайленко, Б.Ф. Курдюков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2016. – № 1. – С. 96-99.

УДК: 377:81

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Преподаватель А.И. Лопатина**

*Гуманитарный колледж*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161,*

*e-mail: le-pro@mail.ru*

**Аннотация.** В Гуманитарном колледже при обучении иностранному языку одной из первостепенных задач является профессионально ориентированный подход, который способствует формированию профессиональных навыков у студентов. Обучение иностранному языку направлено на чтение аутентичных текстов по специальности «туризм», на знание специальной терминологии и лексики, а также на коммуникацию в профессиональной сфере.

**Ключевые слова:** профессиональная специфика, профессиональная деятельность, профессионально-ориентированный подход, профессиональная коммуникация.

Одной из главнейших задач, направленных на осуществление подготовки будущих специалистов в системе среднего профессионального образования, является подготовка профессионалов, способных выполнять поставленные задачи и отвечать за их осуществление.

Чтобы повысить уровень подготовки студентов - выпускников СПО, было модернизировано содержание образования для всестороннего личностного и профессионального развития. Новый государственный образовательный стандарт содержит требования для осуществления образовательного процесса в системе среднего профессионального образования. Новые общественно значимые специальности были внесены в список профессий СПО. В Гуманитарном колледже осуществляется подготовка студентов по специальности «специалист в сфере туризма».

Для того чтобы обеспечить выполнение всех рекомендаций и основного учебного плана, был сделан акцент на то, что при обучении иностранному языку в системе СПО профессиональная специфика и стремление выполнить задачи своей будущей профессии были выделены как наиболее важные. Поэтому в Гуманитарном колледже профессионально ориентированный подход в процессе подготовки студентов является первостепенным. Принимая во внимание особенности будущей профессии, изучение иностранного языка включает чтение аутентичных текстов, иноязычное общение в сфере профессиональной деятельности, изучение профессиональной терминологии и лексики.

Подготовка специалистов в Гуманитарном колледже состоит в формировании у студентов коммуникативных компетенций для

профессионального общения на иностранном языке в различных сферах и ситуациях.

Цель изучения иностранного языка в Гуманитарном колледже – подготовка специалистов среднего звена с таким уровнем знания иностранного языка, который на практике позволит осуществлять профессиональную деятельность.

Результатом обучения по специальности «туризм» является специалист среднего звена, умеющий осуществлять профессиональное и личностное общение на иностранном языке, владеющий определенными общими и профессиональными компетенциями. Специалист, который умеет решать профессиональные задачи и способен нести ответственность за их решение.

Знание иностранного языка и применение его в будущей профессии дает возможность выпускнику Гуманитарного колледжа занять более высокое профессиональное положение. Преподавание иностранного языка в данном учебном заведении ориентировано на чтение аутентичных текстов по специальности «туризм», на изучение специальной терминологии и лексики, а также на общение в сфере профессиональной деятельности.

#### **Литература:**

1. Приказ от 07.05.2014 г. № 474 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 Туризм». [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_168901/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168901/) (дата обращения: 20.03.2018)
2. Коряковцева Н.Ф. Современная методика организации самостоятельной работы изучающих иностранный язык / Н.Ф. Коряковцева. – М.: ФРКТИ, 2002. – 176 с.
3. Flavell J.H. Theories of Learning in Educational Psychology. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.lifecircles-inc.com/Learningtheories/constructivism/flavell.html> (дата обращения: 20.03.2018)



УДК: 796.077.05

## ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ – ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Соискатель И.С. Матвеева<sup>1</sup>

Магистрант А.С. Клименко<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук В.С. Матвеев<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кафедра социальной и дошкльной педагогики

<sup>2</sup>Кафедра физического воспитания и спорта Кубанского  
государственного технологического университета, г. Краснодар

Контактная информация: 350004, г. Краснодар, ул. Минская, д. 14, кв. 20.

Тел.: +7-918-600-24-13, e-mail: nastyg@bk.ru

**Аннотация.** Для получения современного качественного образования в системе образования Российской Федерации были внесены изменения и приняты федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС). Они направлены не только на усвоение учащимися определенных знаний, умений и навыков, но и на развитие их личностных, а также творческих и знаниевых способностей.

**Ключевые слова:** федеральный государственный образовательный стандарт, физическое совершенствование, урок физической культуры, личностная физическая культура, самосовершенствование, уровень образования.

Предложенная в стандарте образовательная модель устремлена на формирование личности, повышение двигательной активности, рост личностной физической культуры, физического совершенствования и самосовершенствования. На ступени основного общего образования стандарт является фундаментом для разработки системы объективной оценки уровня образования обучающихся [4, 5].

После вступления в силу федерального государственного образовательного стандарта главным образом меняется содержание предмета «Физическая культура», которое направлено на формирование личностных качеств, активное включение в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья каждого обучающегося, а также на приобретение знаний о физическом совершенствовании человека, формирование интереса к физическому совершенствованию и самосовершенствованию [4, 5].

Результатами обучения по предмету «Физическая культура» должны стать не только личностные, предметные и метапредметные достижения учащихся, которые развиваются при помощи изучения физкультурной деятельности учащихся [3, 4].

Личностные результаты каждого школьника отражаются в персональных и качественных особенностях, которые изучаются в процессе усвоения учебного предмета «Физическая культура». Они проявляются в утвердительном отношении учащихся к занятиям физической культурой, спортом, двигательной

активностью, приобретении нужных сведений, а также в умении применять ценности физической культуры для удовлетворения личных увлечений и потребностей, достижения важных результатов для каждого в физическом совершенствовании [4].

Метапредметные результаты могут охарактеризовать уровень сформированности общезначимых возможностей и способностей обучающихся, которые активно применяются не только для освоения предмета «Физическая культура», но и для приобретенных на базе освоения содержания программных материалов других образовательных дисциплин, которые будут востребованы не только в рамках образовательного процесса, но и в повседневной жизни школьников [4].

Предметные результаты характеризуют умения и навыки обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала при обучении по предмету «Физическая культура» и выражаются в знаниях и способах применения двигательной активности и физкультурно-спортивной деятельности, а также в умении использовать их для решения задач, связанных с практической организацией и проведением самостоятельных и групповых занятий физической культурой [4, 5].

Любой урок физической культуры строится на основе использования технических средств обучения и воспитания с применением не только традиционных, но и инновационных педагогических методов и методик [1, 2].

Во время урока, при использовании современных технологий, учитель формирует у учащихся умение самостоятельно приобретать новые знания и умения, собирать необходимую информацию, тем самым развивая у школьников умения и навыки к самостоятельности и саморазвитию, физкультурному совершенствованию и самосовершенствованию, повышению уровня личностной физической культуры [5].

#### **Литературы:**

1. Бальсевич В. К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.

2. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект Российской академии образования / А.М. Кондаков, А.А. Кузнецов. — М.: Просвещение, 2008.

3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / Е.С. Савинов. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова — М.: Просвещение, 2010.

УДК: 373.103.71

## ИСТОРИЯ ГТО И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА В ПРОГРАММЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Соискатель И.С. Матвеева<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук В.С. Матвеев<sup>2</sup>

Магистрант А.С. Клименко<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кафедра социальной и дошкольной педагогики

<sup>2</sup>Кафедра физического воспитания и спорта Кубанского государственного технологического университета, г. Краснодар

Контактная информация: 350004, г. Краснодар, ул. Минская, д. 14, кв. 20.

Тел.: +7-918-600-24-13, e-mail: nastyg@bk.ru

**Аннотация.** Для повышения уровня физкультурного совершенствования населения Российской Федерации указом президента было принято решение возобновить Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения. Рассмотрена история применения комплекса ГТО для решения задач оздоровления и физической подготовки.

**Ключевые слова:** физическое совершенствование, урок физической культуры, ГТО, физическое воспитание, самосовершенствование, физическая подготовка.

История создания комплекса нормативов по физической культуре уходит корнями в 1918 год, в постреволюционный период. После Великой Октябрьской революции было принято решение, что необходимо иметь сильную здоровую нацию и для удобства лучше всего использовать массовый спорт [4].

В мае 1930 года впервые предложили установить всесоюзные испытания, чтобы по праву обладать знаком отличия «Готов к труду и обороне». В следующем году был разработан проект комплекса ГТО (Готов к труду и обороне), который стал нормативной основой всего Советского Союза в системе физкультурного воспитания [4].

Целью комплекса было «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основополагающее содержание предложенного комплекса ГТО было направлено на уровень качественной физической подготовки всех советских людей [4].

В сдаче норм ГТО было распределение на возрастные группы: мужчины – 18-25 лет, 25-35 лет, 35 лет и старше; женщины – 17-25 лет, 25-32 года, 32 года и старше [4].

Первый комплекс норм ГТО состоял всего из одной ступени и включал в себя 21 испытание, 15 из которых были для определения физической подготовленности тестируемых, а именно: бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; поднимание патронного ящика весом

в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстояние 50 метров; плавание; умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; умение грести 1 км; лыжи на 3 и 10 км; верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км [4].

Личностные результаты каждого школьника отражаются в персональных и качественных особенностях, которые изучаются в процессе усвоения учебного предмета «Физическая культура». Они проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой, спортом, двигательной активностью, приобретении нужных сведений, а также в умении применять ценности физической культуры для удовлетворения личных увлечений и потребностей, достижения важных результатов для каждого в физическом совершенствовании [4].

В связи с распадом Советского Союза в 1991 года комплекс ГТО юридически был упразднен. [4].

Вторым днем рождения комплекса можно считать 2007 год, когда город Сочи получил право принимать Олимпиаду 2014 года [3].

Если в советское время нормы ГТО были определены только для юношей старше 18 и девушек старше 17 лет, то в обновленном комплексе предложено и деление школьников на 5 ступеней: 6-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет, 13-15 лет, 16-17 лет [1, 3].

Нормы ГТО не являются обязательными для выполнения, но для повышения уровня своей физической подготовки, для собственного физического совершенствования и самосовершенствования учащимся общеобразовательных учреждений под руководством учителей физической культуры предлагают попробовать свои силы и сдать нормативы [1, 3, 4].

У учащихся появляется азарт, ведь они имеют возможность не только получить знак отличия, но и в соревновательной форме доказать свое физкультурное преимущество [1, 3].

При сдаче нормативов, в рамках уроков в общеобразовательных учреждениях, у учащихся повышается интерес к занятиям физической культурой, что является мотивацией повышения уровня физической подготовки, а также физкультурного совершенствования и самосовершенствования.

Для учащихся, которые решают поступать в воензированные учебные заведения, наличие знаков отличия (золотой, серебряный, бронзовый) дает преимущества в получении дополнительных баллов при поступлении.

#### **Литература:**

1. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. <http://gto.ru/>.

УДК: 796.035

## МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Соискатель И.С. Матвеева

Магистрант А.С. Клименко

*Кафедра социальной и дошкольной педагогики*

*Контактная информация: 350004, г. Краснодар, ул. Минская, д. 14, кв. 20.*

*Тел.: +7-918-600-24-13, e-mail: nastyg@bk.ru*

**Аннотация.** Предложены средства для улучшения мотивации школьников к урокам физической культуры в общеобразовательных школах в рамках учебно-воспитательного процесса

**Ключевые слова:** мотивация, школьники, физическая культура, физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурно-спортивная деятельность.

В настоящее время в общеобразовательных школах стоит проблема заинтересованности школьников в процессе обучения. Общественный социальный заказ школе заключается в повышении качества обучения и воспитания подрастающего поколения, создании единства умственного, нравственного, трудового и, конечно, физического воспитания [1, 2].

Средствами физической культуры школьники должны быть, в первую очередь, мотивированы на формирование здорового и безопасного образа жизни, формирование потребности в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, а также умением применять эти знания в жизни [1, 2, 4].

Для формирования мотивации к процессу обучения у школьников необходимо активизировать учебный процесс – использовать разнообразные формы и методы, а также средства обучения. Необходимо использовать такие их сочетания, которые бы стимулировали интерес к обучению, активность и самостоятельность [1, 2, 4].

На уроках физической культуры в общеобразовательных школах современная тенденция нововведений в программу по этому предмету – введение уроков по видам спорта, в частности, уроков самбо в качестве третьего урока в неделю. Но в школах сложно найти специалистов в этом виде спорта, особенно в условиях сельских школ, хотя поднять мотивацию физкультурно-спортивной деятельностью с помощью этого вида спорта вполне возможно [5, 6].

Применять физкультурно-оздоровительные технологии на уроках физической культуры – это более приемлемые для школьных учителей этого предмета. Каждый из них может овладеть ими и использовать для мотивации школьников к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Использование физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культуры это способ внести разнообразие в учебно-

воспитательный процесс в школе для формирования потребности в двигательной активности учащихся [5, 6].

Приемлемым для использования на занятиях в школе является применение следующих видов физкультурно-оздоровительных технологий: различные виды аэробики, атлетическая гимнастика, бодибилдинг, калланетик, изотон, стретчинг; можно использовать как оздоровительные виды элементы из видов спорта: различные виды ходьбы и бега, туризма и плавания (при наличии возможностей). Для занятий необходимо использовать предметы и снаряды, используемые в физкультурно-оздоровительных технологиях – гантели, мячи, коврики для занятия йогой, степ-платформы, тренажерные комплексы [6].

Учителю физической культуры, педагогу дополнительного образования необходимо сформировать у школьников мотив к занятиям физической культурой, который является побуждением к действию, необходимо определить его направленность, предложить способы организации, поддержать активность для того, чтобы появилась устойчивость мотива к физкультурно-спортивной деятельности [2, 3, 5].

В работе необходимо использовать следующие аспекты: лично-ориентированный, деятельностный, предметно-ценностный и результативный [1,2].

Учителю необходимо из года в год настойчиво формировать эти мотивы, что бы физиологические и психологические процессы были сформированы и направлены на улучшение не только школьной, но и повседневной жизни человека [4].

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.

2. Виленская Т.Е. Школьное физическое воспитание: факторы риска и пути их устранения / Т.Е. Виленская, Г.А. Макарова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – № 4 (27). – С. 39-44.

3. Горянина В.А. Психология общения: Учебное пособие для студентов вузов / В.А. Горянина. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416 с.

4. Дубовицкая Т.Д. Методика диагностики направленности учебной мотивации / Т.Д. Дубовицкая // Психологическая наука и образование. – 2002. – № 2. – С.42-45.

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с

6. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – М., 2003. – 528 с.

УДК: 796.856.2

## ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

Кандидат педагогических наук, доцент **В.Б. Парамзин**<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент **В.З. Яцык**<sup>1</sup>

Аспирант **А.А.-Г.А. Сонбол**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, ИФКСТ, г. Санкт-Петербург*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе дается характеристика быстроты, как основного качества тхэквондиста. Рассматривается возможность развития данного качества, как одного из направлений профилактики травматизма у детей и юношей в этом виде спорта.

**Ключевые слова:** быстрота, техника, тактика, скоростной барьер.

Необходимость поиска новых форм и методов профилактики травматизма в детском и юношеском возрасте обусловлена возрастающей тенденцией несчастных случаев на занятиях по тхэквондо, что ведет к срывам тренировочного процесса и незапланированным отказам от соревновательной деятельности. Травмы сопровождаются ухудшением физического состояния, снижением спортивной формы, возможны психические и эмоциональные изменения у начинающего спортсмена [5, 7, 9]. Для решения этой задачи нужны обоснованные коррекционные мероприятия, включающие классификацию травмы, характер течения, степень травмы, объективные ограничения, направления поиска и подбор средств и методов профилактики [1-3, 4].

Правильно спланированный процесс подготовки, базирующийся на основных принципах спортивной тренировки, таких как последовательность, доступность, постепенное повышение нагрузки, систематичность, сочетание общефизической и специальной подготовки, школы технического и тактического мастерства, учет индивидуальности спортсмена, – одно из направлений профилактики травматизма.

Быстрота и скорость ее нарастания – это врожденные качества, которые контролируются на генетическом уровне. Для каждого человека уровень развития быстроты разный, и от него зависит такое явление, как стабилизация скорости движений, или «скоростной барьер».

Физиологически это объясняется тем, что, преодолевая определенное напряжение, «перешагивая через скоростной барьер», спортсмен заставляет повышаться лабильность нервных центров и работающих мышц. Систематическая и целенаправленная тренировка позволяет расширять

скоростные возможности организма, что дает возможность выполнять более сложные действия (комбинации) с высокой скоростью без вреда для связок и мышц. Кроме этого, преодолевая себя, юноша воспитывает необходимые морально-волевые качества. Такие тренировки требуют от тренера высокого уровня профессионализма [6, 8].

Резиновый жгут, применяемый в подготовительной части, эффективно разогревает мышцы, уменьшая возможность получения травмы, и повышает тонус мышц рук и ног, а его применение при выполнении ударов ногами развивает силу и повышает скорость нанесения одиночного удара.

При планировании тренировочного процесса и отдельного занятия в данном виде спорта для профилактики травматизма у детей и юношей необходимо учитывать принципы тренировки, не допускать форсированного развития физических качеств и технической подготовленности. В обязательном порядке учитывать физическое состояние, психофизиологические и индивидуальные особенности организма. Включать и осознанно выполнять комплексы упражнений по профилактике травматизма.

#### **Литература:**

1. Болотин А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе/ А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 13 (104). – С. 23-27.

3. Болотин А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33-35.

4. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летных специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №4. – С. 8-13.

5. Парамзин В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – № 1. – С. 196-197.

6. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.

7. Разновская С.В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы конференций ИФКСиТ ПетрГУ. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2016. – С. 169-172.

8. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З.Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С. 6-12.

9. Лыжная подготовка: лыжероллерный спорт учебное пособие / В.З. Яцык, А.М. Рыльцов, И.И. Горбиков; под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 83 с.



УДК: 796.856.2

## ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ НА ТРАВМАТИЗМ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

Кандидат педагогических наук, доцент В.Б. Парамзин<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык<sup>1</sup>

Аспирант А.А.-Г.А. Сонбол<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и  
спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
ИФКСТ, г. Санкт-Петербург*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе анализируются возможности развития физических качеств и специальных навыков у юных тхэквондистов с учетом физиологических и функциональных возможностей организма с целью профилактики травматизма в учебно-тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** специальная подготовка, сенситивный период, травматизм, быстрота.

Необоснованное форсирование планомерного развития организма юного спортсмена, часто приводит к сбою работы организма и травмам. Для адаптации к физической нагрузке в этом возрасте нужно учитывать физическое состояние и уровень нервно-психической и эмоциональной устойчивости [5, 6].

Наиболее травмоопасным является процесс развития быстроты, так как к четырнадцати-пятнадцати годам основные механизмы управления движением (рефлекторное кольцевое управление системой обратных связей и программное управление по механизму центральных команд) сформированы, а опорно-двигательный аппарат сформирован неокончательно [3, 8].

В этот период активно развивается быстрота мышечных сокращений, быстрота реакции, быстрота лабильности нейронов головного мозга. Для подросткового возраста характерно уменьшение времени двигательной реакции, повышение частоты движений и одиночного движения. Быстрота, как комплексное качество, проявляется в спортивной деятельности, включает скорость двигательных действий и кратковременность умственных операций в сочетании с другими качествами. В процессе развития данного качества возрастает профессиональная компетенция тренера [7, 9], его знания физиологии, анатомии, биомеханики, специальные знания по планированию, контролю и учету тренировочного процесса юных тхэквондистов.

Высокий уровень скоростных показателей в этом возрасте дает возможность эффективно совершенствовать спортивное мастерство. Форсирование данных показателей ведет к получению травм различной тяжести и срывам тренировочного процесса. Необходимость разработки содержания специальной физической подготовки, включающей подбор

упражнений, приемов и действий, направленных на профилактику травматизма, адаптацию опорно-двигательного аппарата, физических качеств и функциональных систем к тренировочным нагрузкам, обусловлена тем, что она должна предшествовать углубленной технической подготовке и увеличению скорости соревновательных упражнений [1, 3, 4].

Техническая подготовка определяет уровень технической подготовленности спортсмена как степень освоения системы движений. Эффективным средством проверки уровня технической и тактической подготовленности является участие в соревнованиях. На этом фоне возрастает роль специальной физической подготовки, направленной на развитие функциональных систем, физических качеств, воспитание морально-волевых качеств и профилактику травматизма до конкурентоспособного уровня, предъявляемого интенсивным участием в соревновательной деятельности. Юридическая грамотность тренеров также способствует этому [2]. Только высокий уровень физической готовности, основанный на развитии быстроты, может снизить травматизм.

#### **Литература:**

1. Болотин А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин А.Э. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 34-39.

3. Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 13 (104). – С. 23-27.

4. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летных специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С.8-13.

5. Разновская С.В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы конференций ИФКСиТ ПетрГУ. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2016. – С. 169-172.

6. Парамзин В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – № 1. – С. 196-197.

7. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.

8. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 24 с.

9. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З. Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С.6-12.

УДК: 796.01:159.9

## КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Пархоменко

Магистрант Е.А. Селютина

*Кафедра психологии*

*Контактная информация: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: parhomenkokpi@mail.ru*

**Аннотация.** Детально анализируя свою деятельность, с одной стороны, и упорно работая над повышением своей результативности, с другой, можно воспитать у себя чувство уверенности. Результаты исследования показали наличие корреляционных связей показателей уверенности спортсменов с параметрами конструктивных копинг-стратегий. Выявлены гендерные различия взаимосвязей уверенности и копинг-стратегий.

**Ключевые слова:** уверенность, неуверенный в себе, копинг-стратегии, спортсмены, стресс.

Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те потенциальные основы действий, в которых выражается индивидуальный характер человека, его личные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали более устойчивыми и надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет стойкий, сильный характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний [2].

Осознание своей физической, технической, тактической и психологической готовности для спортсмена становится фактором формирования уверенности в своих способностях [1].

Наше исследование направлено на изучение копинг-стратегий как фактора уверенности у студентов, занимающихся спортом. Мы предполагаем, что ориентированные на личностный рост и более уверенные в своих способностях спортсмены являются наиболее успешными в профессиональной сфере деятельности и способны совершать действие без длительного размышления.

Для исследования копинг-стратегий как фактора формирования уверенности у студентов мы использовали «копинг-тест» (Folkman S., Lazarus R., 1984) и тест уверенности в себе В.Г. Ромека [3, 4]. Всего в исследовании приняли участие 40 студентов, занимающихся спортом (20 юношей и 20 девушек).

Анализ результатов корреляционного анализа показал, что у девушек, занимающихся спортом, прослеживается прямая связь показателей «уверенности» и «социальной смелости» с показателями копинг-теста - «поиск социальной поддержки» (0,57), «принятие ответственности» (0,51),

«планирование решения проблемы» (0,48), «положительная переоценка» (0,64). Полученные результаты свидетельствуют о том, что девушки-спортсменки чувствуют уверенность в себе при поддержке со стороны других людей, будь то эмоциональная или действенная помощь. Также уверенность напрямую у них связана с признанием своей роли в проблеме с активными попытками ее решения оценки и собственных навыков. Фокусируясь на личностном росте, анализируя ситуации, девушки извлекают из нее положительный опыт, что характерно для уверенной в себе личности.

Анализ результатов корреляционного анализа показал, что у юношей, занимающихся спортом, прослеживается обратная связь показателя «инициатива в социальных контактах» с показателем копинг-теста - «дистанцирование» (-0,47), в отличие от девушек, занимающихся спортом. Преобладание данного показателя копинг-теста говорит о том, что юноши-спортсмены прилагают гораздо больше усилий, чтобы отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, то есть попытаться забыть или проигнорировать проблему. Тем самым, они все больше замыкаются в себе, становятся необщительными, что делает их пассивными, не участвующими в социальных взаимодействиях, не заинтересованными в результативности взаимодействия с другими людьми.

Таким образом, результаты исследований показывают, что девушки-спортсменки, в отличие от юношей-спортсменов, более уверены в себе и более ориентированы на других, фокусируясь на личностном росте, являются наиболее успешными в профессиональной сфере деятельности. Это означает, что спортсмены, независимо от пола и вида спорта, ориентированные на личностный рост и уверенные в своих способностях, являются наиболее успешными в профессиональной сфере деятельности. Менее уверенные в себе спортсмены, независимо от пола и вида спорта, сомневаются в своих возможностях и в том, что они обладают всем необходимым, чтобы добиться успеха.

#### **Литература:**

1. Акимова А.Р. Особенности системно-функционального подхода к исследованию уверенности // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики / отв. ред. А.В. Горбенко. – Липецк: Изд. Центр «Де-фанто», 2009. – С. 8-14.
2. Стратегии преодоления стресса: учебное пособие / Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 248 с.
3. Взаимосвязь конструктивных копинг-стратегий с показателями уверенности у юношей, занимающихся спортом // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (тезис). – 2017. – Т. 1. – №1-1. – С. 251.
4. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В.Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т.- Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
5. Folkman S. & Lazarus R.S. The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research // Social Science and Medicine. 1988. № 26. P. 309-317.

УДК: 614.84

## ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ АЛГОРИТМА ЭВАКУАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ НА УРОКАХ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Старший преподаватель К.Р. Саакова  
Кандидат педагогических наук, доцент И.В. Тихонова  
Студентка Р.В. Газарян

*Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: ksaakova@bk.ru*

**Аннотация.** В повседневной жизни необходимо строго соблюдать правила пожарной безопасности. В общеобразовательных учреждениях пожарной безопасности должно отводиться особое место. В работе рассмотрены алгоритмы поведения в условиях пожара, которые должны усвоить школьники.

**Ключевые слова:** пожар, пожарная безопасность, ученик, школа, урок.

Под пожарной безопасностью понимают систему государственных и общественных мероприятий, направленных на охрану от огня людей и материальных ценностей [4]. Большинство пожаров в зданиях возникает по вине человека. Существует множество причин возникновения возгорания. К числу самых объективных причин возникновения пожаров в помещениях следует отнести высокую степень изношенности здания, их инженерное обеспечение, а также отсутствие экономических возможностей поддержания противопожарного состояния помещений на требуемом уровне, низкой обеспеченности жилых зданий средствами пожара и оповещения о нем.

Пожар – это горение огня, неконтролируемое человеком, приносящее вред материальным ценностям, создающее угрозу для жизни людей. В высотных зданиях пожары, обычно, приводят к массовым человеческим жертвам, огромным материальным потерям, а также привлечению внимания со стороны общества [5].

На уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» ученики изучают алгоритм действия населения при пожаре в здании:

1. Уходите от пожара, используя все пути эвакуации.
2. Обязательно отключить электроэнергию.
3. Все вредные продукты горения скапливаются на уровне роста человека и выше, поэтому обязательно двигайтесь к выходу ближе к полу, при этом стоит прикрыть нос и рот подручными средствами защиты или рукой.
4. Плотно закройте за собой дверь.
5. Покинув горящую зону, ни в коем случае не возвращайтесь назад, сообщите должностным лицам о том, что случилось.

Если пламя и дым в соседних помещениях не позволяет выйти наружу:

1. Не паникуйте.

2. Окутайтесь в мокрое покрывало (ткань).

3. Проверьте, существует ли возможность выйти на крышу или спуститься по пожарной лестнице.

4. Если у вас телефон, то обязательно позвоните «112» и сообщите, где вы находитесь. Ни в коем случае не открывайте и не разбивайте окна.

5. Самым адекватным действием во время быстрого распространения огня и дыма является срочное бегство из зоны поражения [3].

В общеобразовательном учреждении план эвакуации людей при пожаре разрабатывается лицом, ответственным за пожарную безопасность и вывешивается на видное место. В школе на уроках по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается алгоритм эвакуационных мероприятий при пожаре. Все педагоги и ученики должны знать правила и способы эвакуации. На занятиях необходимо совершенствовать у учащихся навыки по пожарной безопасности и объяснять способы эвакуации при возгорании. Изучать и уметь применять первичные средства тушения пожаров. При эвакуации, приняв решение немедленно покинуть здание во время пожара, человек намечает путь в безопасное место, которое проходит по лестницам, фойе, коридорам, вестибюлям, выходам и входам. Далеко не каждые выходы признаются эвакуационными, а лишь те, которые ведут наружу первого этажа; или из помещений любого этажа на лестницу или в соседнюю комнату с подобными выходами. Правильно спроектированные эвакуационные пути должны давать беспрепятственное движение людей. Первый этап эвакуации заканчивается, когда человек покидает помещение. Второй этап начинается в коридоре, где снова предстоит выбрать дальнейший путь движения. Третий этап относится к людям, эвакуирующимся с этажей выше первого, и проходит по лестницам.

Из вышесказанного следует, что пожары являются угрозой для здоровья и жизни людей. Следует уметь обращаться с огнем, знать меры предосторожности и защиты от пожаров и всегда соблюдать правила пожарной безопасности.

#### **Литература:**

1. Байбородова Л.В., Индюков Ю.В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности: Метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 272 с.

2. Латчук В.Н., Миронов С.В. Правила поведения при пожаре в доме, квартире. – М.: Дрофа, 2005. – 180 с.

3. Скрипник Л.Ю. Пожарная безопасность в школе: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 64 с.

4. Соловьев С.С. Безопасность жизнедеятельности: Учебно-методическое пособие. – М.: Изд-во НГУ, 2000. – 240 с.

5. Учебник спасателя / С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др.; под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. – 528 с.

УДК: 371:614.8

## ПРОБЛЕМЫ ЭВРИСТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Кандидат педагогических наук, доцент **И.В. Тихонова**

Старший преподаватель **К.Р. Саакова**

*Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: ksaakova@bk.ru*

**Аннотация.** Эвристика – молодая научная дисциплина, возникшая на философских, психологических, педагогических и других аспектах наук. Эвристическое образование современного школьника должно включать мыслительные процессы в виде приоритетного фактора, обладающего определенной особенностью. В связи с чем при эвристическом обучении необходимо показывать как некую специфичность мыслительной деятельности человека, создающую определенный алгоритм действий или открывающую принципы окружающей среды.

**Ключевые слова:** эвристика, обучение, урок, учащийся.

В настоящее время существует огромное количество новых методик и технологий обучения. Одной из таких является эвристическое обучение. Цель этого обучения состоит в том, чтобы помочь школьнику самому сконструировать собственные цели, смысл и процесс организации. Это обучение сочетает в себе познавательную и творческую деятельность ученика [3].

Ознакомление учащихся с содержанием предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» осуществляется на основе различных программ и курсов, реализуемых в общеобразовательных учреждениях. На этих занятиях широко используется эвристический подход, который позволяет расширить возможности обучения посредством ориентации педагога и учеников на достижение результата. Учитель при использовании метода эвристического обучения должен создавать благоприятные условия, поощрять идеи учеников, что будет в дальнейшем способствовать развитию их познавательной активности и деятельности. При этом большая роль уделяется вопросам, которые учат школьника размышлять, логически думать и находить на один и тот же вопрос несколько ответов.

У школьников в условиях общеобразовательной школы в процессе обучения формируются креативные способности, позитивные аспекты обучения, мотивы школьников к определенной сфере познания, изобретательность, доброжелательный климат в социуме, повышенная эмоциональность, наличие свободы выбора действий, многообразие вариантов обучения. Это является результатом процесса эвристического образования [4].

Главным компонентом эвристического обучения является эвристическое задание. Эвристическое задание – это определенное образовательное задание,

имеющее задачей создать учащимся собственный продукт образования с применением эвристических методов и видов умственной работы. Оно должно стать основным инструментом, организующим творчество на каждом уроке и, в то же время, успешно решающим образовательные задачи.

К основным средствам эвристического обучения можно отнести различные логические игры и задания по определенной теме, которые активизируют познавательную деятельность у учащихся на уроках и внеклассных мероприятиях по «Основам безопасности жизнедеятельности». Они развивают воображение, способствуют возникновению познавательного мотива, который, в свою очередь, является мощным стимулом к обучению. Каждый урок должен содержать в себе задачи, которые вовлекают в процесс наибольшее количество учащихся. Уроки по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» должны быть интересными, разнообразными, образывая целостную технологию обучения. На ее базе учитель ОБЖ планирует, моделирует, разрабатывает, организует и проводит конкретные уроки по темам учебной программы.

Таким образом, на сегодняшний день эвристическое обучение является не самым распространенным и относительно мало применяется на практике, так как требует наличия и у педагога и у школьника определенных творческих способностей.

#### **Литература:**

1. Инновационные технологии в преподавании курса «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебное пособие / Т.А. Берсенева, Т.В. Мельникова, А.М. Осокин. – СПб.: СПбАППО, 2005. – 70 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-8 классы. Школьный курс в тестах, кроссвордах, заданиях с картинками / Авт.-сост. Г.П. Попова. Волгоград: Учитель. – 2005. – 135 с.
3. Хуторской А.В. Дидактическая эвристика: Теория и технология креативного обучения. – М.: Изд-во МГУ, 2003. – 416 с.
4. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика: методология, теория, практика: Научное издание. – М.: Изд-во УНЦ ДО, 2005. – 222 с.
5. Хуторской А.В., Король А.Д. Эвристический практикум по основам педагогики: учебно-методическое пособие для студентов лечебного, педиатрического, медико-психологического факультетов, для студентов медико-диагностического факультета специальности: медико-диагностическое дело, сестринское дело / А.В. Хуторской, А.Д. Король – 2-е изд. – Гродно: ГрГМУ, 2010. – 184 с.



УДК:796:378.14

## АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Старший преподаватель О.С. Толстых

Кандидат педагогических наук, доцент Е.Г. Костенко

*Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин*  
Контактная информация для переписки: 350015, Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Olga.srv@mail.ruKostenko\_E\_G@mail.ru

**Аннотация.** В работе представлены особенности изучения дисциплины «Информационные технологии в физической культуре и спорте» в учебном процессе Краснодарского государственного университета физической культуры спорта и туризма по направлению подготовки «физическая культура».

**Ключевые слова:** информационные технологии, учебный процесс, обработка данных, анализ результатов измерений, компетенции.

В настоящее время современные информационные технологии получили широкое внедрение во все отрасли физической культуры и спорта. Они применяются в учебном процессе, спортивной тренировке, спортивных соревнованиях, оздоровительной физической культуры, что способствует подготовке профессиональных спортсменов, квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта. Повседневная жизнь человека, наука и образование также связаны с компьютерной и вычислительной техникой.

Компьютерная техника и информационные технологии, применяемые в обучении, развивают творческое и теоретическое мышление, а также новый операционный тип мышления, который направлен на выбор оптимальных решений. Для этого необходим качественный подбор дидактического материала, разработка методических указаний к выполнению практических и лабораторных работ.

Подготовка бакалавров по направлению «физическая культура», осуществляемая в рамках компетентного подхода, включает в себя квалификационные требования к выпускнику вуза, такие как умение решать задачи профессиональной деятельности в отрасли физической культуры и спорта средствами современных информационных и коммуникационных технологий с учетом требований информационной безопасности, обладание в полном объеме видами профессиональной деятельности с использованием новых информационных технологий.

Актуальным является эффективное использование компьютерной техники и инновационных технологий как в учебном процессе, так и в будущей профессиональной деятельности бакалавров.

Базовая дисциплина «Информационные технологии в физической культуре и спорте» рассматривает автоматизированные способы анализа, расчетов и моделирования. Для успешного овладения методами обработки результатов исследований с использованием математической статистики и

информационных технологий необходимы знания и навыки процессов сбора, передачи, защиты и накопления информации, которые студенты получают в результате изучения дисциплины с применением компьютерной техники и программного обеспечения.

Особенностью изучения дисциплины «Информационные технологии в физической культуре и спорте» является выполнение практических работ, главной задачей которых является получение навыков самостоятельной работы на компьютерах с использованием современных информационных систем для решения различных учебных и профессиональных задач.

Изучение дисциплины предполагает использование современных информационных и телекоммуникационных технологий в учебном процессе для рассмотрения вопросов, связанных с основными методами сбора, обработки и предоставления информации, навыками работы с программными средствами общения, повышением уровня профессиональной подготовленности и компетенции, студентов в области физической культуры и спорта.

Дисциплина входит в образовательно-профессиональную программу подготовки бакалавров с высшим образованием. Ее отличительной чертой является ориентированность на студентов, обучающихся в Краснодарском государственном университете физической культуры спорта и туризма по направлению подготовки «физическая культура».

Изучение курса «Информационные технологии в физической культуре и спорте» рассчитано не только на получение знаний в этой области, но и на активную деятельность студента по использованию информационных технологий.

#### **Литература:**

1. Костенко Е.Г. Феномен индивидуального познавательного стиля с точки зрения функций учебно-исследовательской деятельности современных студентов / Е.Г. Костенко // Интеграция образования – 2011. – № 3– С. 84-88. – 0,5 п.л.

2. Костенко Е.Г. Формирование индивидуального познавательного стиля студентов в процессе учебно-исследовательской деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова. – Кострома. – 2015. – 21 с.

3. Костенко Е.Г., Толстых О.С. Формирование понятийно-образного мышления студентов физкультурных вузов в процессе изучения математических дисциплин / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации»: Материалы докладов. – Краснодар, 2017. – С. 131-134.

4. Толстых О.С. Математика и информатика. Учебное пособие Краснодар, 2012., 98 с.

5. Толстых О.С., Ругина А.А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / О.С. Толстых, А.А. Ругина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – Т. 1. – С. 241-242.

УДК:796:378.14

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТЕ»**

**Старший преподаватель О.С. Толстых**

**Кандидат педагогических наук, доцент Е.Г. Костенко**

*Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Olga.srv@mailKostenko\_E\_G@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности учебно-методического обеспечения процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту по дисциплине «Информационные технологии в физической культуре и спорте».

**Ключевые слова:** инновационные компьютерные технологии, методические указания, базы данных, учебно-методическое обеспечение.

Информационные технологии, применяемые в области физической культуры и спорта, связаны с изучением: информационных процессов, реализуемых в данной сфере; технических и программных средств реализации процессов сбора, обработки, накопления и защиты информации; постановкой профессионально-прикладных задач и алгоритмизацией их решения; моделированием и прогнозированием подготовленности спортсменов, организации тренировок и соревнований с использованием компьютерных и мультимедиа технологий; оптимизацией физкультурно-спортивной соревновательной деятельности, используемых технических средств и экипировки; современных интерактивных баз данных для извлечения и использования научно-практической информации в области физической культуры и спорта.

В ходе исследования мы выяснили особенности содержания информационных технологий, их применение в отраслях физической культуры и спорта; выявили тематику и структуру учебно-методического обеспечения, необходимого для осуществления учебной и профессиональной деятельности студентов и специалистов по физической культуре и спорту реализуемых дисциплиной «Информационные технологии в физической культуре и спорте»; разработали методические указания к выполнению практических заданий и самостоятельной работы студентов в рамках изучаемой дисциплины согласно их будущей профессии.

Проведенное исследование темы «Использование современных информационных технологий в профессиональной подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта» позволило сделать выводы:

- особенностью содержания инновационных компьютерных технологий в сфере физической культуры и спорта является разработка информационно-компьютерного обеспечения подготовки студентов данной области, которая направлена на совершенствование образовательного управления процессом подготовки профессионалов;

- информационные технологии применяются в учебном процессе, спортивной тренировке, спортивных соревнованиях, оздоровительной физической культуре, что способствует подготовке профессиональных спортсменов и компетентных специалистов в области физической культуры спорта;

- тематика и структура учебно-методического обеспечения процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по ФК и С по дисциплине «Информационные технологии в физической культуре и спорте» состоит из обучающих, методических и вспомогательных материалов, разработанных в соответствии с требованиями федерального закона;

- разработанные методические материалы по дисциплине «Информационные технологии в физической культуре и спорте» с целью реализации студентами самостоятельной работы являются важной составляющей рабочей программы, позволяют по новому организовать образовательный процесс, повысить эффективность и качество обучения, более активно мотивировать студентов к познавательной деятельности в процессе обучения.

Выполнение самостоятельных учебных заданий способствует выработке таких мыслительных навыков, как анализ, синтез, постановка и решение возникающих проблем.

Изучение выбранной темы позволило ознакомиться с большим количеством нормативной литературы. Посмотреть на возможности использования компьютерных программ и телекоммуникационных технологий в профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры и спорта.

#### **Литература:**

1. Костенко Е.Г. Феномен индивидуального познавательного стиля с точки зрения функций учебно-исследовательской деятельности современных студентов / Е.Г. Костенко // Интеграция образования – 2011. – № 3. – С. 84-88. – 0,5 п.л.

2. Костенко Е.Г. Формирование индивидуального познавательного стиля студентов в процессе учебно-исследовательской деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова. – Кострома, 2015, 21 с.

3. Костенко Е.Г., Толстых О.С. Формирование понятийно-образного мышления студентов физкультурных вузов в процессе изучения математических дисциплин / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // VII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации»: Материалы докладов. – Краснодар, 2017. – С. 131-134.

4. Толстых О.С. Математика и информатика: Учебное пособие. – Краснодар, 2012. – 98 с.

5. Толстых О.С., Ругина А.А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / О.С. Толстых, А.А. Ругина // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – Т. 1. – С. 241-242.

УДК: 796.322.2

## МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОК РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Доктор педагогических наук, профессор В.И. Тхорев

Аспирант Е.К. Кашкаров

*Кафедра теории и методики спортивных игр*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: Kuba2185@mail.ru*

**Аннотация.** Модели соревновательной деятельности служат ориентиром достижения высоких спортивных результатов. Их формирование осуществляется с учетом ранга соревнований, квалификации и спортивной специализации. Степень же соответствия модельным значениям демонстрируемых игровых параметров соревновательной деятельности (СД) служит важнейшей характеристикой квалификации готовности гандболисток.

**Ключевые слова:** модельные характеристики, соревновательная деятельность, квалифицированные гандболистки, игровые амплуа.

Важность наличия системы моделей в процессе современного управления подготовкой спортсменов не вызывает сомнений (Б.Н. Шустин, 1995; В.И. Тхорев, 2000, 2017 и др.). Особое место в этой системе отводится моделям соревновательной деятельности, отражающим базовые критерии достижения высоких спортивных результатов. Модельные характеристики соревновательной деятельности включают в себя как количественные, так и качественные показатели, имеющие конкретные числовые значения.

В основу сформированных модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболисток различных амплуа были положены официальные статистические материалы результатов XXIII чемпионата мира по гандболу среди женских сборных команд, проходившего в Германии с 1 по 17 декабря 2017 года (URL: <http://www.ihf.info>). Анализу подверглись данные 112 лучших спортсменов первых восьми команд, в каждой по два игрока на каждой игровой позиции. Модельные характеристики СД были рассчитаны для гандболисток следующих игровых амплуа: полусредний, разыгрывающий, крайний, линейный. При разработке конкретных числовых значений модельных характеристик нами были использованы усредненные результаты соревновательной деятельности пяти лучших спортсменок мира в каждом игровом амплуа. Определенные нами численные значения основных параметров соревновательной деятельности для гандболисток высокого класса представлены в таблице.

Таблица - Модельные значения базовых параметров соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболисток различных амплуа

| Параметры                                     | МЗ<br>полусреднего | МЗ<br>разыгры-го | МЗ<br>крайнего | МЗ<br>линейного |
|---|--------------------|------------------|----------------|-----------------|
| Количество голов                              | 5,7 – 5,9          | 4,5 – 5,2        | 4,6 – 4,9      | 3,3 – 3,4       |
| Количество бросков мяча                       | 10,3 – 10,8        | 7,1 – 8,0        | 6,2 – 6,8      | 4,3 – 4,4       |
| Эффективность бросков мяча (%)                | 54,7 – 56,1        | 63,0 – 67,0      | 72,2 – 75,7    | 79,3 – 80,7     |
| Количество голов с позиции край               |                    |                  | 2,5 – 2,6      |                 |
| Количество бросков с позиции край             |                    |                  | 3,6 – 3,9      |                 |
| Эффективность бросков с крайних позиций (%)   |                    |                  | 69,4 – 71,2    |                 |
| Количество голов с ближней дистанции          |                    |                  |                | 2,8 – 2,9       |
| Количество бросков с ближней дистанции        |                    |                  |                | 3,4 – 3,5       |
| Эффективность бросков с ближней дистанции (%) |                    |                  |                | 82,3 – 84,1     |
| Количество голов с дальней дистанции          | 3,3 – 3,5          | 0,8 – 1,0        |                |                 |
| Количество бросков с дальней позиции          | 7,2 – 7,6          | 1,5 – 1,7        |                |                 |
| Эффективность бросков с дальней позиции (%)   | 48,2 – 49,5        | 49,0 – 53,0      |                |                 |
| Количество «голевых» передач мяча             | 3,1 – 3,2          | 5,0 – 5,4        | 0,7 – 0,8      | 1,0 – 1,1       |
| Количество потерь мяча                        | 2,2 – 2,3          | 2,0 – 2,2        | 0,6 – 0,6      | 0,7 – 0,8       |
| Общая результативность игры (%)               | 42 – 46            | 50 – 51          | 65 – 68        | 63 – 68         |

Примечание к таблице: МЗ – модельные значения, все модельные значения рассматриваются как средние за 1 игру, эффективность бросков с различной дистанции это отношение голов к броскам, выраженное в процентах. Результативность игры – показатель стабильности игры, который рассчитывается по формуле (количество голов, деленное на количество бросков плюс количество потерь)

Сопоставление параметров, демонстрируемых спортсменками в условиях соревнований, с разработанными должными численными диапазонами позволяет достаточно объективно охарактеризовать их спортивное мастерство и выявить проблемные компоненты в структуре подготовленности.

#### Литература:

1. Тхорев В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования: дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 2000. – 350 с.
2. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки: Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.
3. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995. – 103 с.
4. Сайт Международной федерации гандбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.ihf.info> (Дата обращения 15.03.2018 г).

УДК: 796.322.2

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Доктор педагогических наук, профессор В.И. Тхорев

Магистрант М.В. Ленская

*Кафедра теории и методики спортивных игр*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: vitkhorev@mail.ru*

**Аннотация.** Физическая подготовленность, демонстрируемая юными гандболистами и их психическое состояние в определенной мере взаимообусловлены. Результаты проведенного корреляционного анализа позволили определить характер и степень этой взаимообусловленности у юных гандболистов различной гендерной принадлежности.

**Ключевые слова:** юные гандболисты, параметры психического состояния, взаимосвязь, физическая подготовленность.

Роль психических состояний спортсменов в спортивной деятельности сложно переоценить. Имеющиеся исследования (Ф.А. Абдурахманов 2015; Д.С. Бакуняева, 2015 и др.) подтверждают данный факт и обуславливают необходимость дальнейшего изучения данного вопроса.

Корреляционному анализу были подвергнуты результаты, отражающие физическую подготовленность и психическое состояние юных гандболистов различного пола общей численностью 60 человек (30 девушек и 30 юношей). Рассчитанные коэффициенты корреляции представлены в таблице.

У юношей-гандболистов зафиксировано всего 9,3 % статистически значимых ( $P < 0,05$ ) корреляционных взаимосвязей между психическим состоянием и компонентами их общей физической подготовленности. У девушек таких связей 16,7 % от всех возможных. Четыре из пяти имеющихся достоверных связей у юношей приходится на такую психическую характеристику, как «контроль». Данный параметр отрицательно взаимообусловлен с результатами ведения мяча 30 м ( $r = -0,37$ ) и челночным бегом 100 м ( $r = -0,39$ ); при прямой связи с результатами прыжка в длину с места ( $r = 0,36$ ) и бросками н/мяча ( $r = 0,42$ ). Одновременно результаты последнего теста имеют обратную связь с такой психической характеристикой, как «направленность на общение» ( $r = -0,37$ ).

У девушек такая психическая характеристика, как «Направленность на общение», имеет шесть из девяти зафиксированных статистически значимых ( $P < 0,05$ ) связей. Причем обнаружена достоверная взаимообусловленность данного параметра со всеми рассматриваемыми характеристиками физической подготовленности юных гандболисток. Психический показатель «направленность на себя» имеет прямую связь с броском набивного мяча двумя руками сверху ( $r = 0,47$ ) и обратную с временем ведением мяча 30 м ( $r = -0,47$ ).

Одновременно результаты последнего теста имеют обратную связь с такой психической характеристикой, как «принятие риска» ( $r=-0,38$ ).

Таблица. - Взаимосвязь психического состояния с уровнем физической подготовки юных гандболистов ( $n=60$ )

| Показатели психического состояния | П<br>о<br>л | Показатели общей физической подготовки |                   |                        |                        |  |                       |
|-----------------------------------|-------------|--|-------------------|------------------------|------------------------|--|-----------------------|
|                                   |             | Бег 30 м                               | Ведение мяча 30 м | Челночный бег 50/100 м | Прыжок в длину с места | Бросок н/мяча из-за головы сидя 1;2 кг | Передача мяча в парах |
| Мотивация к успеху                | м           | 0,08                                   | 0,12              | -0,01                  | -0,08                  | 0,12                                   | -0,24                 |
|                                   | д           | 0,01                                   | -0,18             | 0,02                   | 0,01                   | 0,07                                   | -0,17                 |
| Мотивация избегания неудач        | м           | -0,09                                  | -0,10             | -0,08                  | 0,15                   | 0,20                                   | -0,28                 |
|                                   | д           | -0,03                                  | -0,33             | -0,26                  | 0,00                   | 0,24                                   | -0,18                 |
| Направленность на себя            | м           | 0,15                                   | -0,33             | 0,15                   | -0,06                  | -0,13                                  | 0,27                  |
|                                   | д           | -0,28                                  | <b>-0,47</b>      | -0,30                  | 0,26                   | <b>0,47</b>                            | -0,31                 |
| Направленность на общение         | м           | 0,28                                   | 0,20              | 0,29                   | -0,27                  | <b>-0,37</b>                           | 0,14                  |
|                                   | д           | <b>0,39</b>                            | <b>0,42</b>       | <b>0,41</b>            | <b>-0,50</b>           | <b>-0,48</b>                           | <b>0,43</b>           |
| Направленность на дело            | м           | -0,04                                  | 0,15              | 0,03                   | 0,00                   | -0,02                                  | 0,01                  |
|                                   | д           | -0,13                                  | 0,04              | -0,16                  | 0,24                   | 0,05                                   | -0,13                 |
| Вовлеченность                     | м           | 0,10                                   | -0,19             | -0,04                  | -0,07                  | 0,06                                   | -0,09                 |
|                                   | д           | -0,14                                  | -0,11             | 0,00                   | -0,01                  | 0,05                                   | 0,10                  |
| Контроль                          | м           | -0,28                                  | <b>-0,37</b>      | <b>-0,39</b>           | <b>0,36</b>            | <b>0,42</b>                            | -0,18                 |
|                                   | д           | -0,05                                  | -0,18             | -0,09                  | 0,06                   | 0,11                                   | -0,12                 |
| Принятие риска                    | м           | -0,06                                  | -0,16             | 0,01                   | 0,02                   | 0,00                                   | 0,06                  |
|                                   | д           | -0,18                                  | <b>-0,38</b>      | -0,25                  | 0,16                   | 0,21                                   | -0,17                 |
| Жизнестойкость                    | м           | -0,10                                  | -0,35             | -0,13                  | 0,15                   | 0,16                                   | -0,01                 |
|                                   | д           | -0,11                                  | -0,26             | -0,10                  | -0,01                  | 0,10                                   | -0,13                 |

Примечание: полужирным шрифтом выделены статистически значимые ( $P<0,05$ ) коэффициенты корреляции.

### Литература:

1. Абдурахманов Ф.А. Влияние закрепившихся характерологических свойств личности квалифицированных гандболистов на результативность их соревновательной деятельности при игре в нападении / Ф.А. Абдурахманов, Р.Р. Кариева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2015. – Т. 1. – С. 46-49.
2. Бакуняева Д.С. Психологические факторы профессиональной успешности в спорте высших достижений / Д.С. Бакуняева // Акмеология. – 2015. – № 4 (56). – С. 103-108.



УДК: 796.01:159.9

## ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

**Кандидат психологических наук, доцент И.В. Харитонов**

*Кафедра психологии*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,*

*e-mail: haritonova\_ir@rambler.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются особенности осознанной саморегуляции подростков, занимающихся и не занимающихся спортом. Установлено преимущество спортсменов перед сверстниками, не занимающимися спортом, по всем компонентам осознанной саморегуляции.

**Ключевые слова:** осознанная саморегуляция, подростковый возраст, спортивная деятельность.

В современном спортивном мире именно от уровня психологической подготовки спортсмена часто зависит успешность спортивной деятельности. В связи с этим особое внимание психологами спорта уделяется навыкам осознанной саморегуляции поведения человека. Умение управлять своими эмоциями, психологическая грамотность, субъектные свойства спортсмена имеют решающее значение в достижении наивысшего спортивного результата [1, 3, 4]. Все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются сформированностью процессов саморегуляции, которые осуществляются субъектом активности. Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и сущностная функция целостной психики человека [2]. Дальнейшие исследования психической саморегуляции открывают больше возможностей для понимания феномена общего уровня субъектного развития человека, изучения его особенностей деятельности и поведения.

Исследование уровня развития осознанной саморегуляции с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения-98» проводилось на базе СДЮШОР по игровым видам спорта г. Краснодара и МБОУ СОШ № 35 г. Краснодара. В исследовании приняли участие 64 подростка, занимающихся спортом, и 60 не занимающихся.

У подростков-спортсменов достоверно выше, чем у подростков, не занимающихся спортом, показатели «планирование», «моделирование», «оценка результатов», «самостоятельность» и «общий уровень саморегуляции». Спортсмены испытывают необходимость в осознанном планировании деятельности, их планы реальны, последовательны и устойчивы. Высокие значения шкалы «моделирование» говорят о способности подростков видеть значимые условия достижения целей, как в настоящем времени, так и в будущем, что проявляется в соответствии получаемых результатов принятым целям. Выраженность показателя «оценка результатов» говорит об адекватной самооценке подростков, сформированных и устойчивых субъективных

критериях оценки результатов. Спортсмены адекватно оценивают и существование рассогласования полученных результатов с целью деятельности, и причины, которые привели к этому. Такие спортсмены способны к гибкой адаптации в меняющихся условиях. Высокие значения по шкале «самостоятельность» говорят о независимости в организации активности подростков-спортсменов, их способности самостоятельно планировать деятельность и поведение. Подростки, занимающиеся спортом, способны анализировать и оценивать как текущие, так и конечные результаты своей деятельности. Данные, полученные по шкале «гибкость», свидетельствуют о том, что подростки-спортсмены демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении неучтенных обстоятельств спортсмены легко подстраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования результатов с целью, вовремя оценивают сам факт рассогласования, изменяют собственное поведение. Гибкость дает возможность адекватно реагировать на изменение событий и с успехом решать поставленные задачи в стрессовых ситуациях. Анализируя данные, полученные по шкале «общий уровень саморегуляции», можно заключить, что спортсмены самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий деятельности, выдвижение и достижение цели является у них осознанной. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче подростки осваивают новые виды активности, чем более уверенно чувствуют себя в неопределенных ситуациях, тем надежнее их успехи в спорте.

Таким образом, спортивная среда формирует у подростков способность выдвигать осознанные цели, дифференцировать их и пошагово планировать способы их достижения.

#### **Литература:**

1. Зайцев А.А., Авдеева Н.Г., Жупанова Е.В. Способы саморегуляции психического состояния спортсменов // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4. – С. 78-85.
2. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. – 2008. – №3. – С. 22-29.
3. Потапов В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции спортсменов высшей квалификации // Образование и наука. – 2012. – № 5. – С. 107-115.
4. Харитонов И.В., Перерва Е.И. Особенности взаимосвязи уровня субъективного контроля с осознанной саморегуляцией и мотивацией самодетерминации у подростков, занимающихся спортом. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (27-28 ноября 2015, г. Краснодар). – Краснодар: ФГОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – С. 205-208.

УДК: 796.07

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК 1-5 КУРСОВ КАК ПРЕДПОСЫЛКА РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Доктор педагогических наук, профессор Ю. К. Чернышенко <sup>1</sup>

Соискатель С. А. Письменный <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Кафедра социальной и дошкольной педагогики

<sup>2</sup> Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет»  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: ukcher@mail.ru

**Аннотация.** В работе представлена динамика показателей физической подготовленности, психических процессов, эмоционально-волевых свойств и морально-нравственных качеств в годичном цикле. Полученные результаты являлись основной предпосылкой разработки модели повышения уровня профессионально-прикладной физической культуры студенток фармацевтических институтов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, психические процессы, эмоционально-волевые свойства, морально-нравственные качества, студентки фармацевтического института.

Изучение динамики показателей физической подготовленности, психических процессов, эмоционально-волевых свойств и морально-волевых качеств студенток 1-5 курсов медицинских вузов, осваивающих направление подготовки 33.05.01 «Фармация», позволило выделить следующие закономерности:

1. Разнонаправленные тенденции в динамике изучаемых показателей – существенное снижение уровня физической подготовленности и позитивные изменения в степени развития психических процессов, эмоционально-волевых свойств и морально-нравственных качеств. Сложившаяся ситуация подтверждает установленные факты минимального количества учебных часов, запланированных на физическое воспитание студенток, не обеспечивающего необходимых для нормального развития их двигательных возможностей, удовлетворяющего биологическую потребность человека.

2. Системное позитивное влияние учебно-воспитательного процесса в вузе на психологическую, эмоционально-волевою и морально-нравственную сферы обучающихся.

Выявление особенностей изменений показателей, входящих в состав базовых компонентов профессионально-прикладной физической культуры в условиях реализации общепринятых программ физического воспитания в вузах, является важным условием адекватной разработки экспериментальной модели.

УДК: 796.01:159.9+796.8

## ДЕФИНИЦИЯ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ЕДИНОБОРЦЕВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Кандидат педагогических наук, доцент **В.З. Яцык**<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент **В.Б. Парамзин**<sup>1</sup>

Старший преподаватель **А.В. Каргопольцев**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и  
спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Курганский пограничный институт ФСБ России, г. Курган  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматриваются определения состояния тревожности у единоборцев при подготовке к соревнованиям и ее влияние на итог схватки.

**Ключевые слова:** тревожность, морально-волевые качества, тренировочный процесс, соревнования.

В современный период предъявляются повышенные требования к уровню подготовленности единоборцев к соревновательной борьбе. Существенно возросли требования к формированию позитивного эмоционального состояния спортсменов [2, 9].

Характерные черты перспективного спортсмена – инициатива и смелость, уверенность в своих силах, тактическая выучка, техническое мастерство и высокий уровень физической готовности к ведению поединка [3].

Эффективность тренировочного процесса определяется результатами на соревнованиях [6, 7]. В тренировочном процессе большое внимание уделяется воспитанию уверенности в своих силах на основе снижения высокого уровня тревожности. Ломка стереотипов в тренировочном процессе единоборцев привела к пониманию важности изучения состояния их тревожности при подготовке к соревнованиям.

В доступной психологической и педагогической литературе состояние тревожности исследовано недостаточно [1]. Под тревожностью мы понимаем сложное эмоциональное состояние, состоящее из разнообразных переживаний единоборцев перед поединком. Данное эмоциональное состояние по своей силе и волевой обеспеченности может как тормозить, так и стимулировать стремление спортсменов к победе. Одни из них могут максимально эффективно реализовать весь свой потенциал в ходе поединка, другим для успешного выступления требуется снижение высокого уровня тревожности. В конечном итоге все это отражается на интегральном показателе – спортивном результате. Среди педагогов и психологов нет единства взглядов на природу данного явления [8].

В связи с этим одни рассматривают тревожность как необходимую активность единоборцев, способствующую появлению уверенности в своих

силах. Другие определяют ее как избирательное отношение спортсменов к соревновательной борьбе, влияющее на его деятельность в ходе поединков.

В целом тревожность неотделима от цели выступлений единоборцев на соревнованиях. Она выражается в разных переживаниях спортсменов при подготовке к соревновательной борьбе.

Необходимо также отметить, что понятие «тревожность» тесно связано с понятием «установка» на поединок с конкретным соперником. Установка выражает настроенность единоборцев осуществлять определенные тактические действия в ходе поединка или соревновательной борьбы в целом.

Установка может изменять степень тревожности спортсменов в ту или иную сторону. Поэтому тренеры должны учитывать этот факт при регуляции эмоционального состояния единоборцев в ходе соревновательной борьбы [4, 5].

Применительно к единоборцам тревожность может быть определена как устойчивая доминанта ощущения опасности. Рационально, чтобы тревожность не была чрезмерной и не оказывала тормозящего воздействия на спортсменов в ходе соревновательной борьбы.

Тревожность как эмоциональное состояние при подготовке к соревновательной борьбе имеет сложную структуру. Она тесным образом связана с системой мотивов и опосредована ими [6].

#### **Литература:**

1. Болотин А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 23-27.

3. Климов Ю.М. Построение годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации / Ю.М. Климов, В.З. Яцык, Ю.М. Портнов, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С. 24-26.

4. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.

5. Разновская С.В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы конференций ИФКСиТ ПетрГУ. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2016. – С. 169-172.

6. Яцык В.З. Соревновательные модели гандболистов высокого класса / В.З. Яцык, Ю.М. Портнов, В.И. Тхорев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 11-13.

7. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 24 с.

8. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З. Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С. 6-12.

9. Bolotin A.E. Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2015. - 15(3), pp.417-425.

УДК: 796.323.2

## ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ СОМАТОТИПОВ

Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык<sup>1</sup>  
Кандидат педагогических наук, доцент В.Б. Парамзин<sup>1</sup>  
Аспирант А.Н. Богдановский<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и  
спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
ИФКСТ, г. Санкт-Петербург*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе определены факторы, требующие совершенствования скоростно-силовых способностей баскетболистов на начальном этапе подготовки с учетом их соматотипов и других типологических признаков.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые качества, типологические признаки, соматотип.

Актуальной проблемой в подготовке юных баскетболистов является низкий уровень физической подготовленности в целом и особенно уровень развития скоростно-силовых качеств [1, 2, 9]. Практика показывает, что это следствие стереотипного, без учета физического состояния обучаемых, подхода к учебно-тренировочному процессу [3, 5]. Как правило, профессиональная работоспособность данных специалистов не является оптимальной [4, 8]. Все вышесказанное негативно сказывается на техническом совершенствовании юных спортсменов [6, 7].

Результаты проведенных исследований указывают на целесообразность поиска наиболее эффективных форм, средств и методов тренировки, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов. Для решения тренировочных задач следует более детально изучать комплекс упражнений, необходимых для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов, выбирая из них наиболее эффективные. Современные методики тренировки юных баскетболистов не предусматривают развитие у них скоростно-силовых качеств с учетом роста, массы тела и других морфофункциональных показателей. Это становится основной причиной замедления роста их спортивного мастерства [9].

Результаты исследований многих авторов свидетельствуют о наличии взаимосвязи между морфологическими показателями строения тела юных спортсменов и подбором оптимальных двигательных действий, влияющих на развитие скоростно-силовых качеств [6]. Вместе с тем для эффективного определения средств с учетом особенностей их телосложения, многие

исследователи применяют соматотипирование. Установлено, что качество обучения существенно повышается в случае выявления взаимосвязи между соматотипами и другими типологическими признаками занимающихся и факторами, определяющими необходимость развития скоростно-силовых качеств на начальном этапе подготовки.

Для выявления факторов, определяющих уровень необходимого развития скоростно-силовых способностей с учетом соматотипов, были опрошены 37 тренеров, занимающихся с юными баскетболистами. Основными из них являются: уровень требований к развитию скоростно-силовых качеств; различия в антропометрических показателях, определенные их генетикой; особенности действий в зависимости от игрового амплуа; физическое развитие; возможность адаптироваться к нагрузке скоростно-силового характера; индивидуальный подход к совершенствованию скоростно-силовых качеств.

Установлено, скоростно-силовые качества юных баскетболистов развиваются в процессе специальной физической подготовки с учетом соматотипов и являются ее основой.

#### **Литература:**

1. Болотин А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 23-27.

3. Климов Ю.М. Построение годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации / Ю.М. Климов, В.З. Яцык, Ю.М. Портнов, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С.24.

4. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных ВУЗОВ / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.

5. Парамзин В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – № 1. – С. 196-197.

6. Яцык В.З. Соревновательные модели гандболистов высокого класса / В.З. Яцык, Ю.М. Портнов, В.И. Тхорев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 11-13.

7. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 24 с.

8. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З.Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С. 6-12.

9. Bolotin A.E. Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2015. - 15(3), pp. 417-425.

УДК: 796.01:159.9+796.8

## ВЛИЯНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ НА СНИЖЕНИЕ ЧРЕЗМЕРНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ЕДИНОБОРЦЕВ

Кандидат педагогических наук, доцент **В.З. Яцык**<sup>1</sup>  
Кандидат педагогических наук, доцент **В.Б. Парамзин**<sup>1</sup>  
Старший преподаватель **А.В. Каргопольцев**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма*

<sup>2</sup>*Курганский пограничный институт ФСБ России, г. Курган  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривается зависимость снижения чрезмерной тревожности у единоборцев от уровня развития физических качеств и уверенности в своих силах.

**Ключевые слова:** тревожность, физические качества, уверенность в своих силах, комплексное развитие.

Специфические особенности уверенности в своих силах спортсменов откладывают отпечаток на качество их выступлений на соревнованиях. В связи с этим уверенность в своих силах может определенным образом влиять на успех в соревновательной борьбе [3, 7].

Взаимосвязь уверенности в своих силах единоборцев с определенным уровнем развития различных физических качеств обуславливает снижение у них чрезмерной тревожности. Особенно это тесно связано с развитием силы и скоростной выносливости у единоборцев. Поэтому достижения, связанные с преимущественным развитием силы и скоростной выносливости, требуют не только более длительного периода совершенствования, но и акцентированного внимания в ходе тренировочного процесса [1, 2].

Доведение быстроты, силы, скоростной выносливости до оптимального уровня является основным условием снижения чрезмерной тревожности у спортсменов. Поэтому для снижения чрезмерной тревожности необходимо комплексное применение различных средств [8].

Физические качества необходимо развивать в определенной последовательности. Нарушение последовательности применяемых нагрузок, направленных на развитие физических качеств, приводит к негативному эффекту и отрицательно сказывается на росте их физической готовности [10].

Применение разнообразных подготовительных и специальных упражнений, приемов и действий позитивно влияет на развитие уверенности в своих силах и снижение чрезмерной тревожности у единоборцев, что способствует повышению готовности бойцов к соревновательной борьбе.

В процессе подготовки осуществляется не только педагогический, но и медицинский контроль физического состояния спортсменов, что в свою



очередь повышает требования к профессиональной подготовленности специалистов [4, 5, 9].

Целесообразно акцентированное развитие тех сторон двигательных функций, которые создают благоприятные условия для формирования навыков соревновательной борьбы [3, 8]. С повышением уровня тренированности единоборцев возрастает их уверенность в своих силах и, соответственно, происходит снижение чрезмерной тревожности.

Закономерности переноса успешного развития физических качеств на воспитание уверенности в своих силах являются одной из основных причин, обуславливающих использование различных упражнений, приемов и действий для снижения чрезмерной тревожности у единоборцев [6].

Организация подготовки спортсменов должна учитывать взаимное влияние развития физических качеств на воспитание уверенности в своих силах, а также комплексное их воздействие на снижение у них чрезмерной тревожности.

#### **Литература:**

1. Болотин А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 23-27.

3. Климов Ю.М. Построение годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации / Ю.М. Климов, В.З. Яцык, Ю.М. Портнов, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С.24-26.

4. Парамзин В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. № 1. – С. 196-197.

5. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.

6. Разновская С.В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы конференций ИФКСиТ ПетрГУ. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2016. – С. 169-172.

7. Яцык В.З. Соревновательные модели гандболистов высокого класса / В.З. Яцык, Ю.М. Портнов, В.И. Тхорев // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 11-13.

8. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 24 с.

9. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З.Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С. 6-12.

10. Bolotin, A.E. Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2015. – 15(3), pp.417-425.

УДК: 796.92

**ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ  
ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ**

**Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык**

**Кандидат педагогических наук, И.И. Горбиков**

**Преподаватель О.С. Васильченко**

*Кафедра теории и методике зимних видов, велосипедного спорта и  
спортивного туризма*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,  
e-mail: Yatsik.Vasilij@yandex.ru*

**Аннотация.** В работе рассматривается влияние специально-подготовительных, подводящих и имитационных упражнений на формирование техники передвижения на лыжах. Исследованы изменения основных показателей техники лыжных ходов.

**Ключевые слова:** специальные упражнения, показатели техники, равновесие, скольжение.

Основными показателями эффективности техники лыжных ходов являются качество отталкивания рукой, ногой и скольжение на одной лыже. Опыт преподавателей кафедры в подборе и применении специальных упражнений в разных частях практических занятий по лыжероллерной подготовке показал эффективность подготовительных упражнений, направленных на развитие функциональных систем, специальных физических и воспитание волевых качеств, специально подводящих – способствующих освоению техники изучаемых движений и имитационных упражнений, направленных на закрепление и совершенствование структуры, звеньев и деталей техники [2, 3, 7].

Структура практических занятий, применение специальных упражнений и их дозировка, контроль уровня развития и освоения техники, изменение основных показателей в процессе практических занятий были изучены на занятиях по лыжероллерной подготовке. Основная задача, стоявшая перед кафедрой, по формированию начальных умений и навыков передвижения на лыжах – это качественное внедрение в учебный процесс лыжных сборов наиболее эффективных специальных упражнений, применяемых в практических занятиях по лыжероллерной подготовке. В процессе втягивающего микроцикла первостепенной задачей была адаптация студентов к среднегорью, распорядку дня и нагрузке [1, 6]. В этот период на занятиях проверялись теоретические знания [4, 5], применялись специальные упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата, привыкание к лыжному инвентарю и снегу, развитие общей и силовой выносливости, формирование структуры простейших движений в технике передвижения на лыжах [1, 2, 3, 7]. В дальнейшем интенсивность и объем нагрузки изменялись в

соответствии с планом подготовки. Для совершенствования основных показателей техники применялись: для отталкивания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бег с лыжными палками по пересеченной местности; коньковые приседания, прыжок в длину с места и многоскоки. Для совершенствования скольжения – различные акробатические упражнения; общеразвивающие упражнения на одной ноге; прокат на одной лыже; имитационные упражнения, все упражнения по возможности выполнялись с открытыми и закрытыми глазами.

Для оценки изменений основных показателей техники мы использовали тест на преодоление 60-метровой дистанции, который проводился на первой и в конце третьей недели. Скольжение и отталкивание ногами оценивалось по количеству циклов преодоления дистанции без палок коньковым ходом, а отталкивание руками преодоление этой же дистанции бесшажным ходом. Техника передвижения на лыжах оценивалась преподавателями (экспертная оценка) по 10-балльной шкале. Скольжение в среднем улучшилось на 70%, отталкивания руками на 25%. Средний балл экспертной оценки за технику лыжных ходов составил 6,5 балла.

Основная цель оздоровительных лыжных сборов по овладению техникой, развитию физических и специальных качеств, нервно-психической и эмоциональной устойчивости, улучшению функциональных показателей проверялась в лыжной гонке на 5 (десять кругов) и 10 (двадцать кругов) км. Все без исключения студенты преодолели достаточно сложную по рельефу и монотонную по количеству кругов дистанцию.

#### **Литература:**

1. Васильченко О.С. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке со студентами в условиях среднегорья /О.С. Васильченко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции УГУФК. – Челябинск, 2017. – С. 41-43.
2. Парамзин В.Б. Характеристика основных средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 249.
3. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летных специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 8 -13.
4. Парамзин В.Б. Целесообразность формирования теоретических знаний по физической культуре курсантов и слушателей военно-учебных заведений с помощью экспресс-тестов / В.Б.Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5 (49). – С. 68-72.
5. Яцык В.З. Оперативный контроль на занятиях по лыжероллерной подготовке / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ (18-22 мая 2015 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСИТ, 2015. – С. 222-223.
6. Яцык В.З. Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье / В.З. Яцык, И.И. Горбиков, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 2 – С. 7-12.
7. Яцык В.З. Построение подготовительной части учебно-тренировочного занятия по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 284-285.

*Научное издание*

# **МАТЕРИАЛЫ**

научной и научно-методической конференции  
профессорско-преподавательского состава  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
(21 – 25 мая 2018 года, г. Краснодар)

## *Материалы конференции*

|                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| Ответственный редактор     | О.О. Айвазян    |
| Технический редактор       | Г.А. Ярошенко   |
| Корректор                  | С.А. Савенко    |
| Оригинал-макет подготовила | Л.И. Просоедова |

Подписано в печать 21.05.2018.  
Формат 60×90/16. Бумага для офисной техники.  
Усл. печ. л. 19,8. Тираж 57 экз. Заказ № 60.  
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма.  
350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161.







