

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



МАТЕРИАЛЫ

**ЕЖЕГОДНОЙ ОТЧЕТНОЙ НАУЧНОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ АСПИРАНТОВ И СОИСКАТЕЛЕЙ
КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

29 мая 2020 года, г. КРАСНОДАР

**Краснодар
2020**

УДК 796(06)
ББК 75я73
М 34

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Редакционная коллегия:
профессор С.М. Ахметов
профессор А.А. Тарасенко
профессор Г.Д. Алексанянц
профессор А.И. Погребной
профессор Ю.К. Чернышенко
профессор М.М. Шестаков
профессор Е.М. Бердичевская
профессор Г.Б. Горская
профессор Л.Г. Ярмолинец
О.А. Медведева

М 34 **Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма** (29 мая 2020 года, г. Краснодар): материалы конференции / редакционная коллегия: С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко, Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Ю.К. Чернышенко, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Л.Г. Ярмолинец, О.А. Медведева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 162 с.

В сборнике представлены статьи научных докладов на Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

УДК 796(06)
ББК 75я73

© КГУФКСТ, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

1.	Величко А.И., Баландин В.А. Двигательная подготовка детей младшего школьного возраста с учетом компонентного состава ловкости.....	5
2.	Го Минлэй, Костюков В.В., Самсоненко Т.А. Исторические аспекты и опыт физического воспитания в общеобразовательных школах Китая и России с конца 40-х годов по настоящее время	10
3.	Гульба А.С., Калинина И.Н. Оценка функциональных возможностей юных футболистов	14
4.	Жигунова Н.В., Костюков В.В. Использование компьютерных средств обучения при подготовке спортивных судей по пляжному волейболу.....	20
5.	Ильичева В.А., Баландин В.А. Основы педагогического контроля специальной физической подготовленности акробатов высокой квалификации с учетом амплуа.....	24
6.	Кашкаров Е.К., Тхорев В.И. Продолжительность различных структурных компонентов тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов	28
7.	Кузнецов А.О., Баландин В.А. Критерии отбора юных единоборцев 10-12 лет, занимающихся киокусинкай, на этапе начальной спортивной подготовки.....	30
8.	Лазько Д.А., Погребной А.И. Контроль тренировочной нагрузки и физической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации в структуре мезоциклов.....	33
9.	Машкова В.В., Шестаков М.М. Состояние и перспективы физической культуры и спорта в Республике Крым.....	39
10.	Никитина Я.А., Хазова С.А. Занятия оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста на основе учета показателей здоровья.....	46
11.	Погожев А.В., Погребной А.И. Содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов тренировочных групп в возрастном аспекте	52
12.	Попова О.С., Горелов А.А. Сравнительная оценка уровня физического развития детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения, обучающихся по адаптированным основным образовательным программам... ..	57
13.	Селихова Е.Г., Медведева О.А., Алексанянц Г.Д., Баландин В.А. Особенности внимания и помехоустойчивости у детей младшего школьного возраста в начале учебно-воспитательного цикла.....	62
14.	Слышко А.В., Баландин В.А. Обучение дошкольников плаванию	65
15.	Стоякина Т.В., Курдюков Б.Ф. Критерии оценки координационных способностей детей дошкольного возраста	70
16.	Сюй Цюаньсэнь, Чернышенко Ю.К. Процесс формирования физической культуры у учеников 7-10 лет в Китае	76
17.	Тронеv В.В., Пилюк Н.Н. Анализ соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации, специализирующихся в мужских групповых упражнениях, как этапный контроль технической подготовленности.....	80
18.	Хачатурян Е.В., Тарасенко А.А., Артемьева Н.К. Коррекция тренировочного процесса боксеров с использованием средств восточных оздоровительных технологий.....	85

19. **Цыганкова К.П., Алексанянц Г.Д., Лызарь О.Г.** О применении дифференцированного подхода учителями по физической культуре общеобразовательных и специальных (коррекционных) школ и его эффективности 92
20. **Черниговская С.Г., Погребной А.И.** Индивидуальная оценка соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов 98

СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

21. **Бородин Е.О., Горская Г.Б.** К вопросу о психологической подготовке шахматистов 103
22. **Деговцев Н.С., Горская Г.Б., Фомиченко С.В.** Влияние отношения с близким окружением на мотивацию к занятиям спортом у спортсменов-единоборцев подросткового возраста 109
23. **Дробышева К.А., Горская Г.Б.** Личностные регуляторы формирования жизнестойкости спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта... 114
24. **Китова Я.В., Горская Г.Б.** Особенности вклада социального окружения в закрепление ориентации на задачу у спортсменов различной квалификации... 120
25. **Нечитайло Е.С., Горская Г.Б.** Роль средовых и личностных факторов в поддержании психической устойчивости спортсменов юношеского возраста.. 128

СЕКЦИЯ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

26. **Кастанов И.С., Алексанянц Г.Д.** Особенности внимания и помехоустойчивости у спортсменов, специализирующихся в ударных единоборствах..... 134
27. **Лагода С.О., Алексанянц Г.Д.** Структура субъективных критериев нарушения функционального состояния центральной нервной системы боксеров разного возраста 137
28. **Пантелеева А.М., Бердичевская Е.М.** Стабилографическая характеристика вертикальной устойчивости футболистов с правым профилем сенсомоторной асимметрии 144
29. **Шестаков О.И., Трембач А.Б.** Динамика корковой электрической активности при прицеливании у лучников различной квалификации 150
30. **Яковлева И.А., Калинина И.Н.** Морфологический статус спортсменов, специализирующихся в каноэ-поло 157

СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.011.3

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ЛОВКОСТИ

Величко А.И., соискатель ученой степени кандидата наук

Баландин В.А., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: vecher.ten@mail.ru

В статье представлены выводы и практические рекомендации, обобщающие полученные результаты проведенных трехлетних исследований, в ходе которых установлены:

- необходимость дифференциации по половозрастным основаниям методических и технологических подходов в процессе развития координационных способностей детей 7-10 лет;*
- классификация отдельных координационных способностей на основании информативности контрольных упражнений;*
- минимальное количество контрольных упражнений, широко апробированных в научно-методической литературе и прошедших проверку на информативность, эквивалентность, надежность;*
- сенситивные периоды развития отдельных координационных способностей учащихся младшего школьного возраста;*
- интегральные показатели, являющиеся основными параметрами уровня развития координационных способностей детей 7-10 лет;*
- наиболее информативными являются интегральные показатели координационных способностей, чем отдельные контрольные упражнения;*
- уровни развития интегральных показателей координационных способностей детей 7-10 лет дифференцированы на пять классификационных групп;*
- отсутствие взаимосвязи между отдельными показателями координационных способностей;*
- снижение уровня информативности интегральных показателей координационных способностей по мере взросления детей;*
- технологический блок в структуре педагогической модели, повышения уровня развития ловкости у детей 7-10 лет обеспечивает эффективное физическое воспитание учащихся в целом;*
- разработанная педагогическая модель является более эффективным средством повышения уровня координационных способностей детей 7-10 лет по сравнению с традиционными подходами [6, с. 179-186].*

Полученные в ходе исследований результаты позволили разработать практические рекомендации для учителей физической культуры начальных классов.

Ключевые слова: координационные способности, педагогическая модель, дети 7-10 лет.

В научно-методической литературе, посвященной путям совершенствования процесса физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательных учреждений,

обозначена проблемная ситуация, сутью которой является необходимость построения процесса развития ловкости у детей 7-10 лет на основе учета их половозрастных особенностей и отсутствие практических рекомендаций для решения этой проблемы [3, с. 125].

Это и предопределяет интегральность данного исследования, проведение которого позволило сделать следующие выводы:

1. Современные программы по физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста не в полной мере учитывают чувствительность данного периода онтогенеза личности в аспекте обогащения моторной деятельностью ребенка, необходимость дифференциации по половозрастным основаниям методических и технологических подходов в процессе развития координационных способностей.

2. Комплекс информативных контрольных упражнений характеризует способности к:

- проявлению реакции (латентное время сложной и простой двигательной реакции на слуховой, зрительные и тактильные раздражители);
- точности отмеривания, воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения;
- ориентации в пространстве;
- к управлению темпоритмической структурой;
- сочетанию и переключению разнонаправленных движений;
- сохранению статистического и динамического равновесия [2, с. 136].

Разработанный комплекс адекватно оценивает динамику и половозрастные особенности данного физического качества учащихся младшего школьного возраста.

3. Учитывая большое многообразие различных методических подходов к тестированию координационных способностей и решая цель минимизации количества контрольных упражнений, в исследовании для каждой описанной выше координационной способности использовалось ограниченное число научно обоснованных тестов, прошедших проверку на информативность, эквивалентность и надежность [4, с.156; 5, с. 221].

4. Информативность, достоверность изменений и темпы прироста в годичном цикле отдельных параметров координационных способностей учащихся 7-10 лет характеризуют чувствительные периоды их развития, к которым относятся:

- в 7 лет у мальчиков латентное время двигательной реакции, у девочек – сочетание и переключения движений;
- в 8 лет у мальчиков воспроизведение условных параметров движения, у девочек – воспроизведение темпоритмической структуры движения;
- в 9 лет у мальчиков точность отмеривания условных параметров движения, у девочек – воспроизведение временных параметров движения;
- в 10 лет у мальчиков дифференциация силовых параметров движения, у девочек – ориентирование в пространстве.

5. Основными параметрами уровня развития координационных способностей учащихся начальных классов общеобразовательной школы являются интегральные показатели, характеризующие отдельные проявления, точность отмеривания, воспроизведения и дифференцирование пространственных (условий), временных и силовых параметров движений, что обуславливается:

- более высокой их информативностью по сравнению с показателями отдельных контрольных упражнений;
- возможностью расчета значений суммарного показателя ловкости, являющегося критерием информативности данного физического качества и позволяющего оценить уровень его развития.

6. К наиболее информативным интегральным показателям координационных способностей в каждой половозрастной группе относятся:

7 лет – отдельные проявления координационных способностей (мальчики), дифференцирование параметров движения (девочки);

8 лет – точность отмеривания параметров движения (мальчики), воспроизведение параметров движения (девочки);

9 лет – отдельные проявления координационных способностей (девочки и мальчики);

10 лет – воспроизведение параметров движения (мальчики), точность отмеривания параметров движения (девочки).

7. На основе метода средних значений и стандартных отклонений выявлены уровни развития интегральных показателей координационных способностей детей 7-10 лет (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий), позволяющих дифференцировать их на пять классификационных групп.

8. В различные возрастные периоды как в группах мальчиков, так и девочек отсутствует взаимосвязь между отдельными показателями координационных способностей, что обуславливает автономность в контексте взаимообусловленности уровня развития.

9. Снижение уровня информативности интегральных показателей координационных способностей по мере взросления детей характеризует тенденцию автономного половозрастного развития отдельных проявлений данного физического качества, что обуславливает необходимость ее учета в процессе физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательной школы.

10. Наличие технологического блока в структуре педагогической модели повышения уровня развития ловкости у детей 7-10 лет обеспечивает эффективное физическое воспитание учащихся в целом и качественную профессиональную деятельность учителей по физической культуре в области подбора средств, разработки их планирования и оценивания уровня двигательной подготовленности детей.

11. Экспериментальная модель, базирующаяся на фундаментальных положениях теорий физической культуры, физического воспитания, онтокинезиологии человека, а также на установленных в ходе предварительных исследований результатах, является еще одним адекватным средством повышения уровня координационных способностей детей 7-10 лет и позволяет более эффективно по сравнению с традиционными подходами решать задачи двигательной подготовленности учащихся начальных классов [7, с. 154-157].

Практические рекомендации. Результативность разработанной педагогической модели повышения уровня развития координационных способностей детей 7-10 лет обусловлена проведением следующих организационно-методических мероприятий:

1. Проведение лекционных, методических и практических занятий с целью повышения квалификации учителей начальных классов по физической культуре по проблемам развития координационных способностей детей 7-10 лет.

2. Выявление исходного уровня развития показателей координационных способностей детей.

3. Разработка документов планирования процесса развития координационных способностей младших школьников с учетом пола и возраста учащихся, благоприятных (сенситивных) периодов развития данного физического качества, расчета примерных объемов координационных нагрузок, периодов учебных четвертей в календарном году, определение индивидуальных заданий для каждого ребенка.

4. Подбор состава средств с целью повышения уровня координационных способностей детей, с учетом традиций общеобразовательной школы и особенностей ее кадрового потенциала [1, с. 64].

5. Реализация методических мероприятий учителями физической культуры начальных классов, направленных на обеспечение преемственности учебно-воспитательного процесса в возрастном аспекте детей, в частности:

а) адекватности педагогических воздействий в соответствии с сенситивными периодами развития координационных способностей;

б) учебного материала двигательной подготовки, учитывающего объем, направленность и сложность выполняемых школьниками заданий;

в) технологических подходов, способствующих варьированию сложности педагогических условий и способов выполнения двигательных заданий в соответствии с возрастными особенностями детей, для интенсивного развития их координационных способностей;

г) оценки педагогического контроля динамики показателей уровня развития координационных способностей детей в годичном учебно-воспитательном цикле;

д) коррекции учебно-воспитательного процесса на основе результатов педагогического контроля динамики показателей данного физического качества.

6. Проведение соревнований по общей координационной подготовленности детей 7-10 лет.

Литература:

1. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. – М.: АСТ, 2003. – 220 с.

2. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры / Г.Н. Германов. – М.: Юрайт, 2017. – 224 с.

3. Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье / М.А. Еремушкин. – М.: Спорт, 2016. – 184 с.

4. Земцова И.И. Физиология спорта и двигательной активности / И.И. Земцова. – М.: Дивизион, 2017. – 218 с.

5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290 с.

6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

7. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 154-157.

MOTOR TRAINING OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE TAKING INTO ACCOUNT THE COMPONENT COMPOSITION OF DEXTERITY

Velichko A.I., postgraduate student

Balandin V.A., doctor of pedagogical sciences, professor of department of psychology

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo st., 161,
e-mail: vecher.ten@mail.ru

The article presents conclusions and practical recommendations summarizing the results of three years of research in the course of which it was established:

– *the need to differentiate on gender and age grounds methodological and technological approaches in the development of coordination abilities of children aged 7-10 years;*

– *classification of individual coordination abilities based on the information content of control exercises;*

– *the minimum number of control exercises widely tested in scientific and methodological literature and tested for informative, equivalence, reliability;*

– *sensitive periods of development of individual coordination abilities of primary school students;*

– *integral indicators are the main parameters of the level of development of coordination abilities of children aged 7-10 years;*

- *integral indicators of coordination abilities are more informative than individual control exercises;*
- *levels of development of integral indicators of coordination abilities of children aged 7-10 years are differentiated into five classification groups;*
- *lack of correlation between individual indicators of coordination abilities;*
- *reducing the level of information content of integral indicators of coordination abilities as children grow up;*
- *technological block in the structure of the pedagogical model, increasing the level of development of dexterity in children 7-10 years old provides effective physical education of students in General;*
- *the developed pedagogical model is a more effective means of increasing the level of coordination abilities of children aged 7-10 years compared to traditional approaches [6, p.179-186].*

The results obtained in the course of research allowed us to develop practical recommendations for primary school physical education teachers.

Key words: *coordination abilities, pedagogical model, children 7-10 years old.*

**ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ КИТАЯ И РОССИИ
С КОНЦА 40-Х ГОДОВ ПО НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ**

Го Минлэй, аспирант

Костюков В.В., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой
теории и методики спортивных игр

Самсоненко Т.А., доктор исторических наук, профессор, заведующая кафедрой философии,
культуроведения и социальных коммуникаций

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

Развитие физического воспитания в общеобразовательных школах является важной частью становления физической культуры в стране. Стоит изучить его развитие в истории, чтобы получить опыт для улучшения системы физического воспитания общеобразовательных школ в будущем. Данная работа рассматривает исторические аспекты физического воспитания в общеобразовательных школах Китая и России с конца 40-х годов по настоящее время с целью дальнейшего совершенствования системы физического воспитания в Китае и России.

Ключевые слова: история, аспект, опыт, физическое воспитание, школа, Китай, Россия.

В современном мире, в условиях глобализации, наблюдается стремительное развитие и изменение всех направлений деятельности человека, обмен опытом и взаимопонимание между странами становятся более значимыми. Китай и Россия – соседние государства, играющие важную роль в сфере физической культуры и спорта на мировой арене. В истории двух стран существует широкий спектр обменов и контактов в различных областях. Развитие физического воспитания в общеобразовательных школах является важной частью развития физической культуры в этих странах.

Система физического воспитания в общеобразовательных школах Китая в 50-х годах XX века была основана на сложившейся в тот момент системе образования и воспитания подрастающего поколения в СССР. После 1956 года, в связи с ухудшением дипломатических отношений между Китаем и СССР, происходят изменения и в сложившихся контактах в области физического воспитания в общеобразовательных школах между двумя странами. Эти негативные воздействия сохранялись во взаимоотношениях двух сторон до восстановления нормализации советско-китайских отношений в 1985 году. В 1966 году началась 10-летняя «культурная революция», которая привела к большим бедствиям в стране и к разрушению системы физической культуры. В таких исторических условиях многие образовательные учреждения перестали работать, уроки физической культуры не проводились во многих школах.

Стоит отметить, что традиционное физическое воспитание всегда занимало важное место на уроках физической культуры в общеобразовательных школах Китая. С начала XXI века по требованию нового государственного стандарта учебной программы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах Китая развитие традиционного физического воспитания рассматривается как один из важных учебных материалов в программе обучения общеобразовательных школ и на государственном уровне активно содействует защите и наследованию традиционного физического воспитания [7, с. 118]. Можно сказать, что современный Китай является одним из лучших периодов для развития традиционного физического воспитания в истории страны.

С точки зрения истории современного развития Китая, по различным историческим причинам, модернизация и индустриализация в Китае, очевидно, наступили позднее, чем в западных странах. Со времен основания КНР в 1949 году, страна никогда не переставала учиться и стремиться к прогрессивной цивилизации. Это нашло свое отражение в физическом воспитании общеобразовательных школ, чтобы продолжить обмен и заимствование опыта из-за рубежа, который включает модель СССР в начале периода основания КНР и изучение прогрессивных теорий физического воспитания в США, Европе и Японии после десятилетия «Культурной революции» [6, с. 64]. Все это сыграло положительную роль в развитии и модернизации физического воспитания в общеобразовательных школах Китая, при этом культура китайских народностей постепенно возрождается. Китай не отказался от наследия и развития своей собственной культуры при активном обучении за рубежом. Наоборот, китайское традиционное физическое воспитание, в том числе традиционное физическое воспитание национальных меньшинств, постепенно развивалось и совершенствовалось в независимой форме, защищаемой государством со времен основания КНР. Оно постепенно стало важной частью физического воспитания в общеобразовательных школах Китая. После политики «реформы и открытости» тенденция развития физического воспитания в общеобразовательных школах Китая ведет к тому, чтобы больше обращать внимание на физическое и психологическое состояние учащихся на уроках [5, с. 82]. Цель учителей физической культуры в общеобразовательных школах – сделать урок физической культуры максимально интересным, успешным, целью которого было бы не только выполнение заданий, но и стремление учащихся к активному участию на уроке. В конце концов, должны воспитывать у учащихся стремление к поддержке здорового образа жизни через уроки физической культурой на протяжении всей жизни.

В Китае физическое воспитание в общеобразовательных школах, с момента создания и на протяжении всей истории развития, проходило под значительным влиянием государственной политики. Некоторые решения, принятые на национальном и партийном уровнях, оказали огромное негативное влияние на развитие страны, включая развитие физического воспитания в общеобразовательных школах. Под влиянием этих факторов достоинства и политика развития физического воспитания в общеобразовательных школах так и не были реализованы. В этом извилистом процессе развития Китай не сформировал собственную и независимую учебную программу по физическому воспитанию для общеобразовательных школ [4, с. 44]. Слишком много зарубежных передовых теорий и опыт физического воспитания способствуют дискуссии и развитию научных исследований, но трудно сформировать объединенную силу для руководства практикой. Это сконцентрировало внимание на изучении теории физического воспитания после политики «реформы и открытости» Китая, особенно в вопросе повышения интереса учащихся к урокам физической культуры и гармоничного развития физических качеств учащихся, что привело развитие физического воспитания в общеобразовательных школах Китая в подавленное состояние. Данная проблема в определенной степени продолжается до сегодняшнего дня.

Изучив и проанализировав историю физической культуры и спорта [1, с. 196-200] [2, с. 193-195] [3, с. 68-69], можно сделать заключение, что развитие физического воспитания в общеобразовательных школах России с конца 40-х годов по настоящее время можно разделить на два периода: развитие физического воспитания в общеобразовательных школах в период СССР и в период Российской Федерации. Следует отметить, что ключевым в развитии физического воспитания в общеобразовательных школах в период СССР является комплекс «Готов к труду и обороне», который играл очень важную роль в оформлении и развитии физического воспитания в общеобразовательных школах России. Становление комплекса ГТО происходило в период 1931-1934 гг. После распада СССР, в России проходит зигзагообразное развитие в различных областях, а на уровне развития физического воспитания в общеобразовательных школах ключевым является восстановлением комплекса ГТО.

Исторически доказано, что комплекс ГТО СССР в значительной степени способствовал развитию физического воспитания в советских общеобразовательных школах, и, что более важно, комплекс ГТО СССР был тесно связан с патриотическим воспитанием и имел большое значение для физического и нравственного воспитания в советском обществе. В истории СССР были получены блестящие спортивные достижения, в определенной степени связаны с реализацией комплекса ГТО в стране. В 1970-х годах начали уделять большое внимание повышению физических качеств у учащихся. Главным приоритетом развития физического воспитания в общеобразовательных школах всегда были два направления, такие как: улучшение физических качеств и овладение знаниями по спортивным умениям и навыкам учащихся, которые продолжают до сегодняшнего дня в России. С советских времен уделялось внимание изучению теории и методики физкультурно-оздоровительного направления, что постепенно стало важной частью учебной программы по физическому воспитанию, которая также сохранилась до сегодняшнего дня в России. Систематическое и непрерывное развитие физического воспитания в общеобразовательных школах, особенно в период СССР, основано на возникающих новых проблемах, постоянно корректирует учебные программы для решения разных проблем. В начале XXI века, в связи с изменением в международной обстановки, российское общество активно задумалось об опыте развития СССР и решило восстанавливать комплекс ГТО, основанный на патриотическом развитии населения, что имело далеко идущие последствия для развития современного физического воспитания в общеобразовательных школах.

Большой вред комплексу ГТО нанес командно-бюрократический стиль работы, в частности метод жесткого планирования подготовки значкистов, когда деятельность коллектива физической культуры оценивалась по количеству человек, выполнивших нормы. Как следствие, появилось формальное отношение к делу, стали подаваться «липовые» отчеты по числу подготовленных значкистов и т. п. Распад СССР принес огромные бедствия в страны, ранее входившие в Советский Союз, а также оказал негативное влияние на развитие физического воспитания в общеобразовательных школах. Анализируя учебные программы СССР и современной России, можно заметить, что русское традиционное физическое воспитание и традиционное физическое воспитание национальных меньшинств никак в программах не отражено. Теория и практика традиционного физического воспитания государства и национальности имеют богатые культурные мысли и образовательную значимость. Современная Россия, отделившись от политического устройства и идеологии СССР, определила, как лучше использовать новый комплекс ГТО для содействия развитию физического воспитания в общеобразовательных школах, это стало новой задачей для российского государства и общества.

Изучая историю развития физического воспитания в общеобразовательных школах КНР можно заметить, что основой является модель СССР. В связи с ухудшением китайско-советских дипломатических отношений и культурной революцией, Китай не ступил на самостоятельные пути в развитии физического воспитания в общеобразовательных школах. После политики «реформы и открытости» Китай продолжал изучать прогрессивную теорию физического воспитания в общеобразовательных школах за рубежом, а цель развития физического воспитания в общеобразовательных школах Китая всегда требовала локализации. В этом процессе решение проблемы заинтересованности учащихся в обучении спортивным умениям и навыкам и улучшения физического развития всегда было неразрешимой проблемой.

Развитие физического воспитания в общеобразовательных школах в Китае и России имеет не только определенную историческую связь, но и значительную взаимозаменяемость. Обе страны пережили великое бедствие в современной истории, у них есть определенные размышления на государственном и социальном уровнях, и сегодня они настаивают на своем собственном пути государственного развития.

Таким образом, благодаря изучению истории развития физического воспитания и существующей программы по физическому воспитанию в двух странах, можно создать

эффективную модель физического воспитания, чтобы способствовать здоровому и упорядоченному развитию физического воспитания в общеобразовательных школах в Китае и России. Модель должна основываться на теориях и методах традиционного физического воспитания страны, развивая физические качества учащихся, способствуя развитию государственного самосознания, национального самосознания, когнитивного сознания и наследия традиционного мастерства. В конце концов, это поможет решить насущные проблемы в практике физического воспитания в общеобразовательных школах и удовлетворить практические потребности физического воспитания в общеобразовательных школах Китая и России.

Литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – С. 196-200.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – М.: Советский спорт, 2013. – С. 193-195.
3. Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. – М., 1982. – С. 68-69.
4. Cui Jian. The connection between the development of Physical Education Program in Primary and Middle Schools of China and the time background // Sports Time. – 2015. – №1. – p. 42-45.
5. Fan Guoliang, Tan Hua. Evolution of ideology of physical education in schools in China since the reform and open // Journal of Physical Education. – 2005. – №12. – p. 81-83.
6. Hu Xiaoming. The emergence of humanistic sports ideology and the disappearance of biological sports ideology // China School Physical Education. – 1999. – №2. – p. 64-65.
7. Wang Yaqiong. The study on National Traditional Sports education for all-round development // Journal of Bijie University. – 2008. – №6. – p. 117-121.

HISTORICAL ASPECTS AND EXPERIENCES OF PHYSICAL EDUCATION IN COMPREHENSIVE SCHOOLS OF CHINA AND RUSSIA FROM END OF THE 40S TO THE PRESENT

Guo Minglei, postgraduate student

Kostukov V.V., doctor of pedagogical science, professor, head of the department
of theory and methodology of sports games

Samsonenko T.A., doctor of historical sciences, professor, head of the department of philosophy,
cultural studies and social communications

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Street Budennogo, 161,
e-mail: mingleigu@mail.ru

The development of physical education in secondary schools is an important part of the formation of physical culture in the country. It is worth studying its development in history in order to get experiments to improve the physical education system of secondary schools in the future. This article examines the historical aspects of physical education in secondary schools in China and Russia from the late 40s to the present, with the aim of clarifying the experience for further improving the physical education system in China and Russia.

Key words: history, aspect, experience, physical education, school, China, Russia.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Гульба А.С., аспирант

Калинина И.Н., доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и спортивной медицины

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

Статья посвящена обзору специализированных психофизиологических тестов, которые определяют различные способности для дальнейшего развития юных футболистов. В исследовании приняли участие юные футболисты – воспитанники базовой школы ФК «Краснодар».

Ключевые слова: психофизиологические тесты, физиологические способности, центральная нервная система, скорость реакции, операторская работоспособность, функциональные сдвиги.

Футбол – самый популярный вид спорта в мире: около 265 миллионов игроков и 5 миллионов судей и официальных лиц активно в нем участвуют, или 4% населения мира, по данным FIFA, Международной федерации футбольных ассоциаций. Игра носит прерывистый характер и включает в себя множество моторных навыков, таких как бег, дриблинг, удары ногами, прыжки и захват. Производительность зависит от многих индивидуальных навыков, их взаимодействия и связей между разными игроками в команде. Технические и тактические знания считаются преобладающими факторами. Например, завершение перехода, частота забегов вперед и общее количество пропущенных голов, а также среднее количество ударов за владение мячом выше среди успешных команд по сравнению с менее успешными командами.

Функциональные возможности организма являются основой для успешного прогресса юного футболиста, они оказывают влияние на развитие его физических качеств, рост технического мастерства. Техническая и физическая подготовленность являются важнейшим условием, определяющим рост спортивных результатов. На наш взгляд, психофизиологические параметры могут оказывать влияние на уровень спортивных результатов, поэтому необходимо обращать внимание на психофизиологические параметры спортсмена. Не стоит принижать значение психофизиологических параметров в пользу более известных и широко применяемых в спортивной практике.

Футбол – это спорт, который характеризуется прерывистой динамикой, с умеренными и интенсивными усилиями из-за коротких и интенсивных повторяющихся действий. В настоящее время контроль спортивной подготовки имеет жизненно важное значение для производительности. Соревновательный футбол требует высокой физической и функциональной подготовленности, так как каждый из этих аспектов необходим, чтобы выдерживать большие нагрузки тренировок и соревнований, выполняемых футболистом.

При подготовке и отборе юных футболистов следует учитывать психофизиологические особенности организма. Их оценку можно осуществлять, используя современные информационные методики [1], которые собирают, анализируют и описывают психофизиологические свойства организма спортсмена. К ним можно отнести работу сердечно-сосудистой системы, зрительно-моторную реакцию, оценку состояния центральной нервной системы, уравновешенность возбуждения и торможения в нервной системе, скорость реакции и другие [2].

Определение функциональных способностей спортсмена является важным фактором и при определении того, когда спортсмен должен вернуться на соревнования после травмы.

Установление нормативных данных для функциональной оценки нижних конечностей является ценным для сравнения при принятии решений, касающихся старшекласника, возвращающегося к игре после травмы.

Мониторинг футболистов важен для оценки индивидуального и коллективного поведения команды во время тренировок и игр, а также для информирования о стратегиях восстановления и управления нагрузкой. Современная технология позволяет оценивать физические, технические и тактические параметры производительности в реальных условиях. Тем не менее физическое тестирование, проводимое либо в лабораториях, либо на поле, требуется для индивидуального предписания тренировки и для разработки критериев производительности для стандартов игры и игровых позиций. Анаэробные действия предшествуют большинству целей, и большое количество линейных или повторных тестов спринта с изменением направления или без него использовалось для оценки способности футболистов создавать или закрывать разрыв.

Организация исследования

Исследование проходило на базе филиала футбольной Академии ФК «Краснодар». В тестировании приняли участие 12 юных футболистов, возрастной диапазон 8-10 лет. Был проведен статистический анализ результатов тестирования и разработаны индивидуальные рекомендации тренировочного процесса с учетом полученной информации.

В исследовании использовался программно-аппаратный комплекс «БиоМышь» [8]. При помощи данного комплекса была произведена оценка свойств центральной нервной системы по психомоторным показателям. Были использованы нижеследующие методики:

Таблица 1 – Методики комплекса БиоМышь

1. <u>вариационная кардиоинтервалометрия</u>
2. простая зрительно - моторная реакция
3. сложная зрительно - моторная реакция
4. реакция на движущийся объект

Исследуемые тренировались 5 раз в неделю, получая интенсивную тренировочную нагрузку. Полученные результаты проанализированы и статистически обработаны с использованием программ Microsoft Excel.

Сбор данных осуществлялся в несколько последовательных шагов – введение данных о спортсменах; определение используемых методик; программа тестирования; программа обработки данных.

Исследование состояло из четырех этапов:

Первый этап (подготовительный). На этом этапе были сформированы группы тестов, выбраны методы тестирования, а также создана база данных и введены в нее данные о тестируемых группах.

Второй этап – проводилось тестирование юных футболистов при помощи современных компьютерных технологий. Специальной программой фиксировались средние значения ЧСС, среднее время реакции исследуемых в трех разных тестах и ряд дополнительных параметров. Перед тестированием проводился инструктаж по технике безопасности при использовании оборудования и методики использования программы.

Третий этап – обработка результатов тестирования. Все результаты выполненных методик были обработаны программой «Мастер обработки» BioMouse.

Четвертый этап – анализ полученных результатов.

Обсуждение результатов исследования

В ходе исследования были получены результаты, которые отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты измерений

Показатели	Методики			
	ВКР*	ПЗМР*	СЗМР*	РДО*
Средняя ЧСС, уд/мин.	50,8	Среднее время реакции, мс	Среднее время реакции, мс	Среднее время реакции, мс
Среднее значение	50,8	311,3	489,3	29,7
Стандартное отклонение	3,3	16,3	63,1	32,9

*Примечание: ВКР – вариационная кардиоинтервалометрия, ПЗМР – простая зрительная моторная реакция, СЗМР – сложная зрительная моторная реакция, РДО – реакция на движущийся объект

Основные значения показателей по методике простая зрительно-моторная реакция (далее – ПЗМР) представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Значения основных статистических показателей по методике ПЗМР

Показатель	Бинокулярное обследование (мс)
Среднее значение	311,3
Стандартное отклонение	16,3

Полученные значения соответствуют средним показателям для данной возрастной категории согласно таблице И.Н. Мантровой (Средние значения основных статистических показателей по методике ПЗМР, мс) [6].

Анализируя полученные по методике ПЗМР данные, можно сделать вывод о том, что текущее функциональное состояние центральной нервной системы у обследуемых находится в норме, что способствует оптимальному уровню работоспособности.

Кроме того, сравнение результатов монокулярного обследования является основанием для диагностики зрительной асимметрии.

На основании нейрофизиологических исследований А.М. Зимкина, В.И. Климова-Черкасова были определены количественные критерии, позволяющие характеризовать текущее функциональное состояние центральной нервной системы:

- функциональный уровень системы;
- стабильность реакции;
- уровень функциональности.

Значение первого критерия (функциональный уровень системы (FSF)) определяется положением кривой вариации относительно абсциссы, т.е. абсолютные значения времени ПЗМР.

Второй критерий (стабильность реакции (UR)) обратно пропорционален степени дисперсии времени реакции, стабильность реакции – это стабильность состояния центральной нервной системы.

Третий показатель (уровень функциональных возможностей (UVV)) связан с асимметрией и является наиболее полным, позволяя оценить способность субъекта спроектировать функциональную систему, подходящую для данной задачи, и сохранять ее достаточно долго.

В таблице 4 представлены дополнительные значения показателей ПЗМР.

Таблица 4 – Значения дополнительных показателей ПЗМР

№	Критерий	Среднее значение	Стандартное отклонение
1	Функциональный уровень системы	4,9	0,3
2	Устойчивость реакции	2,5	0,4
3	Уровень функциональных возможностей	4,5	0,3

Полученные значения соответствуют показателям выше среднего для данной возрастной категории согласно таблице И.Н. Мантровой (Средние значения основных статистических показателей по методике ПЗМР, мс) [6].

Изучая «простую зрительно-моторную реакцию», мы наблюдали следующее распределение среди юных футболистов: преобладание средней и низкой скоростей, высокая скорость МТСТ не превышала 8% от числа обследованных. Количество ошибок во время ПЗМР не достигало критических значений, что свидетельствует о замедлении передачи сигнала в центральную нервную систему в результате переутомления. В то же время 25% опрошенных игроков продемонстрировали значительное снижение работоспособности, что указывает на переменное разрешение метода оценки зрительных реакций. При оценке общего количества ошибок среди юных футболистов во время техники МТСТ была обнаружена «реакция выбора», согласно которой у 20% спортсменов количество ошибок превышало норму, а у 80% юных игроков количество ошибок не превышало стандартных значений.

Таким образом, оценка психофизиологического состояния юных футболистов показала у большинства обследуемых сочетание бысродействия и безошибочности действий, что свидетельствует о наличии у них состояния достаточного рабочего напряжения.

Высокий уровень функционального состояния обследуемых характеризуется высоким средним значением и малыми колебаниями показателей времени реакции. Уровень функциональных возможностей представлен на рисунке 1.

Усл.ед.

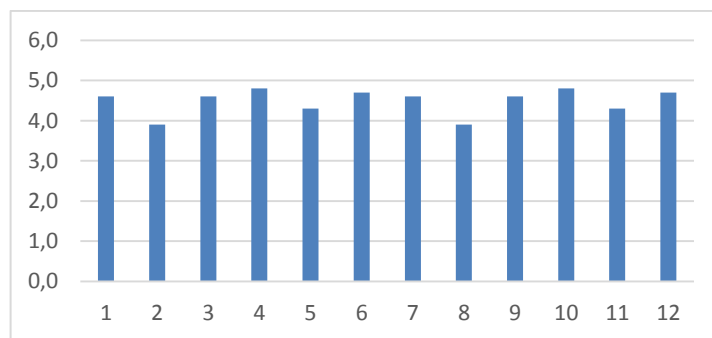


Рисунок 1 – Уровень функциональных возможностей юных футболистов

Реагируя на технику движущегося объекта, можно было исследовать тип моторики нервной системы у испытуемых. Процессы нервной системы бывают двух типов: возбуждение и торможение. Представлено исследование баланса нервных процессов с точки зрения реакции на движущийся объект на рисунке 2.



Рисунок 2 – Баланс выраженности нервных процессов по итогам методики РДО

По типу нервных процессов большая часть занимающихся имеют уравновешенность нервных процессов (60%). При этом отмечается, что среди занимающихся проходивших тестирование, есть те, у кого в типе нервной системы преобладают процессы торможения.

Вывод

Диагностирована стабильная работа центральной нервной системы и высокий уровень функциональных возможностей организма, что может послужить в дальнейшем благоприятному развитию качеств юных спортсменов.

Функциональные тесты производительности могут помочь определить, когда спортсмен может вернуться к неограниченной деятельности. Однако в этой области крайне необходимы дальнейшие исследования, чтобы определить, как можно измерять и количественно определять адаптацию во время функциональных испытаний. Кроме того, существует недостаток стандартизации, поскольку известно мало информации о том, как различные тесты связаны друг с другом и какие тесты лучше использовать отдельно или в комбинации в качестве средства для оценки широкого диапазона функций. Весьма вероятно, что функциональное тестирование, основанное на характеристиках, должно использовать широкий диапазон оценок, включая вопросники для самоотчетов пациентов, оценку психологических факторов (например, страха) и качества движения во время функциональных тестов во время оценки возврата к функции.

Выявленные психофизиологические особенности юных футболистов должны учитываться в практической работе тренера. Только в этом случае физическая активность ребенка может быть правильно реализована и поддерживать высокий потенциал его психосоматического здоровья. Следует иметь в виду, что нормальное нервно-психическое состояние является необходимым фоном, на котором восстановление и развитие соматических функций в процессе регулярных физических упражнений происходят быстрее и эффективнее.

Литература:

1. Егоян А. Использование психофизиологических компьютерных тестов в процессе подготовки футболистов / А. Егоян, М. Мирцхулава, И. Хипашвили // Education Science and Psychology. – 2014. – № 3(29). – С. 31-59.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – М., 2003. – 384 с.
3. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2006. – 224 с.
4. Корягина Ю.В. Исследователь временных и пространственных свойств человека №610221. – 2004. – № 2. – 51 с.

5. Корягина Ю.В. Определитель индивидуальной единицы времени № 2005611543, 2005, № 3, С. 184.
6. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново.: Нейрософт, 2007. – 216 с.
7. Цуканов Б.И. Время в психике человека / Б.И. Цуканов. – Одесса: АстроПринт, 2000. - 218 с.– Режим доступа <http://neurolab.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

ASSESSMENT OF THE PHYSIOLOGICAL ABILITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Gulba A.S., postgraduate student

Kalinina I.N., doctor of biological sciences, professor, head of the department of anatomy and sports medicine chair

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonnogo street, 161,
e-mail: artemgulba@mail.ru

The article is devoted to the review of specialized psychophysiological tests that determine various abilities for the further development of young football players. The study involved young football players - pupils of the basic school of FC Krasnodar. The functional capabilities of the body are the basis for the successful progress of a young football player, which affect the development of his physical qualities, the growth of technical skill.

Key words: *psychophysiological tests, young football players, physiological abilities, cardiovascular system, central nervous system, reaction speed, operator performance, functional shifts.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

Жигунова Н.В., аспирант

Костюков В.В., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: zhigunowwwa@gmail.com

В настоящее время возникла проблема качественной профессиональной подготовки спортивных судей по пляжному волейболу. В этой связи особое значение приобретают применяемые средства обучения. Применение компьютерных технологий в педагогической системе позволяет использовать все их преимущества, которые способствуют достижению нового, более качественного педагогического эффекта в обучении. В статье рассматривается возможность применения мультимедийной обучающей программы при подготовке спортивных судей по пляжному волейболу.

Ключевые слова: обучающая программа, спортивные судьи, пляжный волейбол.

Традиционно подготовка спортивных судей по виду спорта волейбол, спортивной дисциплине пляжный волейбол, осуществляется через систему семинарских занятий, целью которых становится детальное изучение правил игры. При этом многие авторы отмечают данный подход как первопричину некачественной работы судей на соревнованиях различного уровня [4, с. 26; 3, с. 14].

Так как кандидаты в спортивные судьи преимущественно состоят из игроков, завершивших профессиональную карьеру, либо спортсменов из числа любителей, возникает ряд трудностей, с которыми сталкиваются будущие арбитры. К таким трудностям можно отнести пробелы в знаниях официальных правил, функциональных обязанностей каждого члена судейской бригады, отсутствие навыков демонстрации официальных жестов, сложности в коммуникационном взаимодействии с игроками в процессе игры и т.д.

Впервые с судейской практикой спортсмены знакомятся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации). Инструкторские и судейские навыки, согласно примерной программе подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол и пляжный волейбол»), отрабатывается в процессе тренировок, а также на отдельных специальных занятиях [1, с. 37].

На сегодняшний день существуют серьезные квалификационные требования к спортивным судьям по волейболу и пляжному волейболу [2]. К необходимым знаниям следует отнести:

- правила по виду спорта;
- этические нормы в области спорта;
- функции спортивных судей;
- требования к спортивному оборудованию и инвентарю;
- положение или регламент спортивных соревнований (программу соревнований);
- правила подачи сигналов (жестов);
- правила эксплуатации спортивных сооружений и спортивного оборудования;
- методы убеждения, аргументации своей позиции при общении со спортсменами;
- умение пользоваться контрольно-измерительными приборами и т.д.
- Более полное описание необходимых знаний представлено в профессиональном стандарте «Спортивный судья» [5].

В пляжном волейболе кандидату в арбитры необходимо пройти теоретическую подготовку для присвоения квалификационной категории спортивного судьи. Кандидаты на присвоение квалификационной категории «спортивный судья третьей категории» или «юный спортивный судья» должны пройти 1 семинар без выполнения требований к практике судейства. Для присвоения квалификационной категории «спортивный судья второй категории» кандидаты должны пройти 1 семинар, а также в течение двух лет выполнить требования к практике судейства, иметь не менее 30 игр 1-м судьей и 20 игр 2-м судьей на первенстве субъекта Российской Федерации (РФ), чемпионате муниципального образования, первенстве муниципального образования и других официальных спортивных соревнованиях. Квалификационная категория «спортивный судья первой категории» присваивается кандидату, успешно прошедшему 2 семинара и в течение двух лет выполнившему требования к практике судейства на соревнованиях уровня не ниже чемпионата субъекта РФ, Кубка субъекта РФ, первенства субъекта РФ, не менее 60 игр первым судьей, 40 игр вторым судьей в основной сетке указанного статуса соревнований. Для присвоения квалификационной категории «спортивный судья всероссийской категории» необходимо в течение трех лет выполнить требования к успешному прохождению практики судейства не менее 60 игр первым судьей и не менее 40 игр вторым судьей на чемпионате и Кубке России, а также пройти три семинара по теоретической подготовке [2, с.2-5, с. 12-13].

Для организации теоретической подготовки начинающих судей назначается спортивный судья, имеющий соответствующую категорию. Как правило теоретическая подготовка проходит в виде семинаров. Программа семинара включает в себя теоретические и практические занятия и завершается контролем полученных знаний. Стоит отметить, что спортивным судьям в пляжном волейболе необходимо самостоятельно готовиться к прохождению семинаров и выполнению требований по теоретической подготовке и сдаче квалификационного зачета.

С целью профессионального роста начинающих судей и присвоения им квалификационных категорий, следует обратить внимание на формирование профессиональных навыков через наставничество и участие в семинарах, а также активно использовать современные дистанционные образовательные технологии.

В последние годы традиционные средства обучения претерпели изменения. Появление персональных компьютеров, ноутбуков, планшетов и прочих устройств позволило выйти на новый уровень информационного обеспечения учебного процесса.

Для организации обучения начинающих судей по пляжному волейболу мы использовали конструктор электронных курсов iSpringSuite. Данная платформа позволила нам разработать мультимедийную обучающую программу на основе MicrosoftPowerPoint. Цель мультимедийной обучающей программы заключается в подготовке и переподготовке спортивных судей по пляжному волейболу. Мультимедийная обучающая программа состоит из трех модулей:

- 1-й модуль – Официальные правила пляжного волейбола.
- 2-й модуль – Функциональные обязанности и полномочия.
- 3-й модуль – Практические умения.

Информация, содержащаяся в мультимедийной обучающей программе, сопровождается элементами анимации и звуковым сопровождением, материал легче воспринимается. Изучение официальных правил и их правильная интерпретация – одна из сложных задач, с которыми сталкиваются начинающие судьи. Поэтому мультимедийная обучающая программа должна способствовать пониманию и запоминанию представляемой информации.

Цель настоящей статьи – установить величину качественных положительных изменений судейских навыков у студентов при использовании 1-го модуля разработанной мультимедийной обучающей программы.

Методика и организация исследования.

Для достижения цели нами в 2019 году был проведен пилотный педагогический эксперимент на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В эксперименте приняли участие обучающиеся 2-го курса факультета спорта и обучающиеся 3-го курса Гуманитарного колледжа. Всего в эксперименте приняли участие 30 человек. Контрольная группа состояла из 15-ти обучающихся кафедры теории и методики спортивных игр, проходивших курс теории и методики избранного вида спорта (волейбол), раздел судейства соревнований по волейболу. Экспериментальная группа состояла из 15-ти студентов, обучающихся в Гуманитарном колледже по программе подготовки 49.02.01 «Физическая культура». По возрасту и судейской квалификации группы однородные.

Эксперимент был проведен в три этапа. На первом этапе экспериментальная и контрольная группа прошли входное тестирование для выявления уровня базовых знаний. Тест состоял из 10 заданий, разработанных по официальным правилам пляжного волейбола.

На втором этапе экспериментальная группа проходила подготовку по 1-му модулю мультимедийной обучающей программы, разработанной нами, а контрольная группа готовилась самостоятельно, используя официальные правила пляжного волейбола на бумажном носителе.

Оценка обучения в контрольной и экспериментальной группах осуществлялась на третьем этапе эксперимента.

Результаты и их обсуждение.

Результаты измерения уровня знаний обследуемых, зафиксированные до начала и после окончания эксперимента, а также достоверность их изменений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение уровня знаний по судейству у участников исследования (экспериментальная (Эгр.) и контрольная (Кгр.) группы, по 15 человек в каждой)

Группы Показатели	До эксперимента		После эксперимента		$t_{2,4}$	$t_{3,5}$	$p_{2,4}$	$p_{3,5}$
	Кгр. $m \pm M$	Эгр. $m \pm M$	Кгр. $m \pm M$	Эгр. $m \pm M$				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Количество правильных ответов	6,0±1,56	5,6±1,72	7,5±1,36	8,5±1,30	1,95	2,54	>0,05	<0,05

В контрольной группе отмечено положительное, статистически недостоверное ($t=1,95$, $p>0,05$) повышение знаний обучающихся правил судейства по пляжному волейболу, что можно объяснить тем обстоятельством, что они проходили углубленную подготовку в избранном виде спорта.

В экспериментальной группе более выраженное, статистически достоверное ($t=2,54$, $p<0,05$) повышение знаний правил судейства по пляжному волейболу мы объясняем применением на занятиях 1-го модуля разработанной мультимедийной обучающей программы.

Полученные результаты позволяют утверждать, что использование компьютерных средств обучения позволяет существенно улучшить качество подготовки судей по пляжному волейболу.

Планируется проведение завершающего педагогического эксперимента при участии судей различной квалификации по пляжному волейболу для обоснования эффективности разработанной мультимедийной обучающей программы в целом, с применением всех трех обучающих модулей.

Литература:

1. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол и пляжный волейбол») / Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин. – М., 2016. – 223 с.
2. Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «волейбол», утв. приказом Министерства спорта России от 28 января 2020 года №31. – 21 с.
3. Костюкова О.Н. Особенности подготовки начинающих судей в волейболе / О.Н. Костюкова, В.В. Костюков, Е.А. Колесникова, Т.А. Мосол, Н.В. Жигунова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №3. – С. 14-19.
4. Курдюков А.Б. Профотбор и подготовка судей по волейболу / А.Б. Курдюков // Тезисы XXIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов юга России. – 2002. – 26 с.
5. Профессиональный стандарт «Спортивный судья», утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 193н. – 54 с.

USE OF COMPUTER –BASED TRAINING TOOLS IN THE TRAINING OF REFEREES BEACH VOLLEYBALL

Zhigunova N.V., postgraduate student

Kostyukov V.V., doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory and methodology of sports games, scientific adviser

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonnogo street, 161,
e-mail: zhigunowwwa@gmail.com

Training of beach volleyball referee is an important issue. It is particularly important to focus on learning tools. The use of computers in the educational system makes it possible to take advantage of all its advantages, which contribute to the achievement of a new pedagogical effect in education. The article discusses the possibility of using a multimedia training program in beach volleyball training for referees.

Key words: *e-learning programme, referees, beach volleyball*

ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ АМПЛУА

Ильичева В.А., аспирант

Баландин В.А., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: 8111151@mail.ru

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, на наш взгляд, не соответствует требованиям, предъявляемым к оценке физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов. Предложенные в нем тестовые задания не позволяют адекватно оценить уровень развития, в связи с чем была разработана батарея тестовых заданий с учетом амплуа акробатов и шкалы оценок к ним.

Ключевые слова: педагогический контроль, высококвалифицированные акробаты, женские групповые упражнения, специальная физическая подготовленность с учетом амплуа, подготовительный период.

Управление тренировочным процессом предполагает потребность в педагогическом контроле. Тренер должен наблюдать за динамикой развития основных физических качеств на всех этапах подготовки квалифицированных акробатов по объективным данным. Одним из направлений решения этого вопроса является подбор рациональных тестовых заданий.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика предлагает нам следующий блок тестов для оценки общей и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (таблица 1).

Таблица 1 – Контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности высококвалифицированных акробатов

Физическое качество	Контрольные упражнения
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища на спине за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
	Подъем выпрямленных ног до касания над головой из виса на шведской стенке (не менее 12 раз)

На наш взгляд, вышеперечисленный блок тестовых заданий не в полной мере отражает специфику педагогического контроля для акробатов высокой квалификации и их следует использовать только для определения уровня общей физической подготовленности.

С целью разработки методики педагогического контроля специальной физической подготовленности высококвалифицированных акробатов с учетом амплуа были отобраны тестовые задания и проведено их тестирование (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных акробатов

Тест	M±m нижние	M±m средние	M±m верхние
1.1. Лазание по канату	15,7±1,39	12,3±1,36	15,46±0,44
1.2. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	47,4±3,47	52,8±3,039	49,2±2,059
1.3. Прыжки из упора, присев в группировку	45,8±3,68	45,2±2,15	48,8±2,54
1.4. Приседы, руки вперед	5,8±0,49	6,2±0,49	6,4±0,67
1.5. Прыжки в группировку из упора присев	44,4±2,58	46,2±4,48	46,2±1,98
2.1. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках	23,2±6,61	25,8±4,37	42,8±4,9
2.2. Присед на одной, вторая вперед	73,8±9,78	72,2±9,57	108,4±13,46
2.3. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке	13,8±4,47	8,2±2,26	16,2±2,52
2.4. Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине	6,4±2,5	6,2±1,11	7,6±1,076
2.5. Из угла вне, стойка на руках силой	0,8±0,46	1,2±0,46	9±2
3.1. Запрыгивания на возвышенность	44±2,14	49,2±3,53	39,4±2,63
3.2. Удержание ног в висе на гимнастической стенке	5,16±2,31	8,276±3,71	4,969±2,23
3.3. Удержание в упоре углом вне	20,4±2,58	23±3,7	35,2±2,22
3.4. Прыжки из положения упор лежа	47,26±16,34	15,96±3,88	78,3±7,34
3.5. Перепрыгивания через гимнастическую скамейку	32,2±1,39	33,8±3,89	39±2,59
4.1. Сальто назад	2,42±1,09	3,2±1,43	1,79±0,8
4.2. Стойка на руках	15,51±6,96	3,31±1,48	6,39±2,87
4.3. Фляки на месте	2,06±0,92	2,93±1,31	2,1±0,94
4.4. Рондат сальто в установленный ориентир	1,55±0,7	0,75±0,33	1,33±0,6
4.5. Стойка на лопатках на гимнастическом бревне	35,44±15,89	20,43±9,16	24,43±10,96
5.1. Выкруты плечевого сустава	10,015±	13,546±	21,583±
5.2. Шпагаты (правый/левый/продольный)	54,6±4,48	47±6,06	49,4±9,65
5.3. Мах и удержание на 3 с	71,8±10,25	60±6,44	118,8±11,66
5.4. Подъем стопы	15,23±6,82	6±3,51	7,83±3,51
5.5. Стойка на груди	18,11±8,12	14,77±6,62	7,95±3,57

С целью определения уровня специальной физической подготовленности акробатов высокой квалификации были рассчитаны шкалы оценок результатов тестирования, выраженные в баллах. В таблице 3 представлен фрагмент разработанной шкалы для оценки результатов тестов 1.1. Лазание по канату и 1.2. Сгибание и разгибание туловища лежа на спине.

Таблица 3 – Результаты тестирования специальной физической подготовленности в баллах

1.1. Лазание по канату								
Нижние			Средние			Верхние		
№	результат	балл	№	результат	балл	№	результат	балл
1.	15 с	3,6	1.	15,5 с	3,2	1.	14 с.	4,4
2.	16 с	2,8	2.	7,5 с	9,6	2.	13,3 с.	5,2
3.	19,5 с	0	3.	14,4 с	4,4	3.	15 с.	3,6
4.	10 с	7,6	4.	12,1 с	6,0	4.	18 с.	1,2
5.	17 с	2,0	5.	12с	6,0	5.	17 с	2,0
1.2. Сгибание и разгибание туловища лежа на спине								
Нижние			Средние			Верхние		
№	результат	балл	№	результат	балл	№	результат	балл
1.	57 раз	9,0	1.	59 раз	10,0	1.	51 раз	6,0
2.	40 раз	0,5	2.	45 раз	3,0	2.	55 раз	8,0
3.	39 раз	0	3.	47 раз	4,0	3.	44 раза	2,5
4.	52 раза	6,5	4.	59 раз	10,0	4.	59 раз	10,0
5.	49 раз	5,0	5.	53 раза	7,0	5.	49 раз	5,0

Полученные данные позволяют использовать экспериментальную методику педагогического контроля для оценки уровня физической подготовленности акробатов высокой квалификации, специализирующихся в групповых упражнениях, с учетом амплуа. Разработанные шкалы позволят тренерам оперативно определить уровень физической подготовленности акробатов высокой квалификации с учетом амплуа и внести коррекцию в тренировочный процесс.

Литература:

1. Березуцкая О.П. Совершенствование спортивной подготовки в женской групповой акробатике / О.П. Березуцкая // Гуманитарные и социально-экономические науки. – Ростов н/Д, 2007. – № 3. – С. 189-193.

2. Береславская Н.В. Информативность количественных показателей нагрузки акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях, в предсоревновательном мезоцикле / Н.В. Береславская, Н.Н. Пиллюк, Г.М. Свистун, В.А. Ильичева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №2. – С. 15-19.

3. Еремина Е.А. Количественные показатели тренировочных нагрузок акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / Е.А. Еремина, Н.В. Береславская, В.А. Ильичева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №1. – С. 3-7.

4. Ильичева В.А. Количественные показатели нагрузки предсоревновательного этапа подготовки акробатов высшей квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / В.А. Ильичева, Н.В. Береславская // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (январь – март 2016 г.). – Часть 1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 156 с.

5. Шукевич Л.В. Особенности физического развития спортсменок высокой квалификации в парной женской спортивной акробатике / Л.В. Шукевич., А.А. Зданевич, Д.С. Нестерук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – №1. – С. 90-92.

**FUNDAMENTALS OF PEDAGOGICAL CONTROL OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS
OF HIGHLY QUALIFIED ACROBATS TAKING
INTO ACCOUNT THE ROLE**

Ilicheva V.A., postgraduate student

Balandin V.A., doctor of pedagogical sciences, professor of the department of psychology

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Street Budennogo, 161,
e-mail: 8111151@mail.ru

In our opinion, the Federal standard of sports training for the sport of sports acrobatics does not meet the requirements for assessing the physical fitness of highly qualified athletes. The test tasks proposed in it do not allow us to adequately assess the level of development, so a battery of test tasks was developed taking into account the role of acrobats and the scale of assessments for them.

Key words: *pedagogical control, highly qualified acrobats, women's group exercises, special physical fitness taking into account the role, preparatory periods.*

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Кашкаров Е.К., аспирант

Тхорев В.И., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики спортивных игр

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: kuba2185@mail.ru

В данной статье рассматриваются различные этапы структурных компонентов спортивной подготовки высококвалифицированных гандболистов. Определяются их временные периоды в связи с условиями разъездного календаря соревнований.

Ключевые слова: *этапы подготовки, микро-, мезо-, макроциклы, календарь подготовки, высококвалифицированные спортсмены, гандбол, гандболисты.*

Успешное управление спортивной подготовкой в любом виде спорта, и в гандболе в частности, предполагает грамотное распределение содержательного аспекта работы в рамках отдельных структурных компонентах тренировочного процесса. Принято [1, 2, 3] различать три уровня его структуры: макро-, мезо-, микро-. Продолжительность каждого из них имеет определенные временные интервалы. Так, длительность микроцикла, как правило, не превышает 7 дней (одной недели); мезоцикла от 2 до 6 недель; а макроцикла от 4-х месяцев и более [4]. Однако при планировании тренировочного процесса данных диапазонов не достаточно. Необходимы более четкие временные рамки проектируемых интервалов.

Данный факт обуславливает необходимость определения возможной продолжительности каждого структурного компонента в рамках отдельного спортивного сезона. Отправной точкой решения проблемы может стать реализуемый календарь спортивных соревнований. Первый шаг в этом направлении позволил нам выделить в течение спортивного сезона высококвалифицированных гандболистов четыре относительно самостоятельных макроцикла тренировочного процесса, общей продолжительностью от 62 до 110 дней [5]. При этом каждый из них включал в себя три обязательных периода: подготовительный, соревновательный и переходный (восстановительный).

Определив число официальных матчей в каждом отдельном соревновательном периоде, можно рассчитать среднюю продолжительность отдельного соревновательного микроцикла.

Анализ всей совокупности полученной информации позволил с должным основанием предположить, что оптимальная продолжительность отдельного мезоцикла в подготовительном периоде высококвалифицированных гандболистов составляет 12 тренировочных дней (таблица). Каждый из них может включать в себя 2-3 микроцикла, длительностью от 3-6 дней.

В результате проведенного исследования установлено, что рациональная продолжительность восстановительного микроцикла в спортивном сезоне высококвалифицированных гандболистов составляет 4-5 дней. Временная длительность же соревновательных микроциклах колеблется в диапазоне от 4 до 8 календарных дней. С учетом продолжительности календарной недели в 7 дней и сложившейся в современном гандболе практики построения тренировочного процесса, можно предположить, что рациональным вариантом отводимого на соревновательный микроцикл времени будет регистр в 3-5 дней.

Таблица – Дневная продолжительность структурных компонентов тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов

Наименование периода	Продолжительность	Число офиц. игр	Мезоциклы		Микроциклы	
			кол-во	продол.	число	продол.
Подготовит.	60,4±4,2	-	5	12	10-20	3-6
Соревноват.	45,4±3,1	7,5±1,5	-	-	6-12	3-6
Переходный	4,0±1,3	-	-	-	1	4
Подготовит.	12,1±2,5	-	1	12	2-4	3-6
Соревноват.	54,5±4,7	7,7±2,6	-	-	7-14	3-4
Переходный	4,2±1,1	-	-	-	1	4
Подготовит.	31,3±3,2	-	2,5	12	5-10	3-6
Соревноват.	40,4±3,2	8,7±2,3	-	-	4-5	4-5
Переходный	4,4±1,3	-	-	-	1	4-5
Подготовит.	18,4±2,4	-	1,5	12	3-6	3-6
Соревноват.	37,1±3,7	7,5±1,5	-	-	5	3-5
Переходный	35,7±3,5	-	3	12	6	6

Таким образом, реализованный нами подход позволил конкретизировать временные рамки основных структурных компонентов тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов в современных условиях разъездного календаря соревнований – чемпионата РФ, среди мужских команд суперлиги. Полученный материал, позволяя оптимизировать процесс планирования и построения тренировочного процесса, будет способствовать повышению его эффективности.

Литература:

1. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатъева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд. испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
4. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие / В.И. Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.
5. Тхорев В.И. Особенности календаря / В.И. Тхорев, Е.К. Кашкаров // Материалы Международной конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 56 с.

THE DURATION OF THE VARIOUS STRUCTURAL COMPONENTS OF THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

Kashkarov E.K., postgraduate student

Thorev V.I., doctor of pedagogical sciences, professor, professor of the department of theory and methodology of sports games

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Street Budennogo, 161,
e-mail: kuba2185@mail.ru

The various stages of the structural components of the sports training of highly qualified handball players are considered. Their time periods are determined in connection with the conditions of the traveling calendar of competitions.

Key words: preparation stages, micro-, meso-, macro-cycles, training calendar, highly qualified athletes, handball, handball players.

КРИТЕРИИ ОТБОРА ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИОКУСИНКАЙ, НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Кузнецов А.О., аспирант

Баландин В.А., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: A79183799187@yandex.ru

По мнению многих ученых, одной из главных проблем спортивной подготовки является процесс отбора перспективных юных единоборцев в киокусинкай [1, 2, 3].

Ключевые слова: спортивная подготовка, отбор в спорте, критерии перспективности юных единоборцев, базовые компоненты процесса спортивной подготовки.

В ходе многолетней экспериментальной работы были сформулированы следующие выводы, подтверждающие актуальность проведенного исследования:

1. Необходимость теоретического и эмпирического обоснования путей совершенствования базовых компонентов процесса спортивной подготовки занимающихся киокусинкай объективно аргументирована сформировавшимся противоречием между растущей популярностью этого вида единоборств, значительным количеством организаций, его культивирующих, проведением многочисленных соревнований различного уровня, включая чемпионаты Российской Федерации, Европы и мира, и отсутствием научно обоснованных критериев отбора юных спортсменов на начальном этапе многолетней подготовки.

2. Обоснованность выбора показателей физической и психофизиологической подготовленности, психических особенностей личности и антропометрических признаков, гипотетически возможных к использованию в качестве критериев перспективности юных единоборцев 10-12 лет на этапе начальной спортивной подготовки, доказана результатами их проверки на соответствие фундаментальным положениям теории отбора индивида к различным видам деятельности, что подтверждается следующими результатами исследования:

– наивысшими значениями коэффициентов информативности их суммарных характеристик (соответственно $r=0,549-0,742$; $0,563-0,610$; $0,621-0,719$; $0,563-0,610$);

– высоким уровнем стабильности в годичном и двухгодичном тренировочном и соревновательном циклах ($r=0,498-0,563$; $0,373-0,490$; $0,430-0,519$; $0,309-0,347$);

– возможностью использования значений исходного уровня их развития в связи с формированием прогноза перспективности юных единоборцев 10-12 лет на начальном этапе спортивной подготовки.

3. Эффективность методики педагогического контроля уровня развития личностных характеристик, обуславливающих высокую степень тренировочной и соревновательной деятельности, коррелирует со следующими системообразующими факторами, предопределяющими точность комплексной оценки изучаемых признаков в связи с выявлением перспективности юных единоборцев:

– многокомпонентной структурой комплексного индикатора информативности личностных характеристик детей, интегрирующего объективную информацию о степени освоения системы профилирующих технических действий и эффективности соревновательной деятельности детей 10-12 лет;

– сформированными на основе фундаментальных положений теории тестирования состояний человека комплексами контрольных упражнений и методик, адекватно

характеризующих физическую и психофизиологическую подготовленность, физическое развитие, психические виды, свойства и качества юных единоборцев;

– составом разработанных шкал оценки результатов тестирования и обоснованной разноуровневой нормативной базой достижений детей 10-12 лет.

4. Проектировочная деятельность тренеров в части планирования процесса физической подготовки юных единоборцев, занимающихся киокусинкай, должна учитывать значения компонентов их физической подготовленности в связи с результативностью освоения детьми 10-12 лет групп профилирующих технических действий (удары руками, ногами, блоки, стойки) и эффективностью соревновательной деятельности, иерархия которых по основанию снижения коэффициентов весомости имеет следующий вид: координационные способности (30,5 у.е.), скоростно-силовые качества (24,3 у.е.), силовые способности (20,5 у.е.), гибкость (14,2 у.е.), выносливость (10,5 у.е.).

5. Ведущей сущностной характеристикой базового критерия перспективности юных единоборцев 10-12 лет – обобщенного показателя личностных характеристик детей, занимающихся киокусинкай, является его дуалистический характер, выражающийся в установленном противоречии между структурой способностей, необходимой для достижения высоких соревновательных результатов, которая отражена в Федеральном стандарте по этому виду спорта, и ее доказанной в исследовании изменчивостью на начальном этапе спортивной подготовки.

6. Уровень перспективности юных единоборцев 10-12 лет обусловлен совокупностью высоких значений обобщенного показателя личностных характеристик детей 10-12 лет, а также иерархией его компонентов по основанию снижения параметров их коэффициентов весомости, в том числе: физическая подготовленность (40,1 у.е.), психические особенности личности (32,3 у.е.), психофизиологические показатели (17,8 у.е.), антропометрические признаки (9,8 у.е.).

7. Системообразующим фактором, определяющим эффективность системы отбора юных единоборцев 10-12 лет, занимающихся киокусинкай, является обобщенный показатель уровня развития физической и психофизиологической подготовленности, психических особенностей личности и антропометрических признаков, обладающий следующими типологическими функциональными особенностями:

– высоким уровнем дифференцировочных возможностей в связи с определением перспективности юных единоборцев на этапе начальной спортивной подготовки;

– наивысшим уровнем информативности, стабильности и прогностичности исходного уровня развития;

– возможностью минимизации количества используемых в ходе массовых обследований детей оценочных процедур, способствующей существенному повышению точности сформированных прогнозов их перспективности на начальном этапе спортивной подготовки.

8. Высокий уровень аналитической и эмпирической результативности комплексного индикатора информативности личностных характеристик юных единоборцев, определяющий его ведущую роль в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, обусловлен следующими сущностными признаками:

– объединением в структуре индикатора состава основных групп профилирующих технических действий (удары руками, ногами, блоки, стойки) в совокупности с параметрами эффективности соревновательной деятельности;

– возможностью его целенаправленного использования в качестве эффективного инструмента оценки точности прогнозирования перспективности юных единоборцев;

– эффективностью его позиционирования как фундаментальной основы процесса разработки многолетнего педагогического мониторинга уровня подготовленности детей 10-12 лет на этапе начальной спортивной подготовки.

9. Эффективность обоснованных критериев перспективности юных единоборцев 10-12 лет, занимающихся киокусинкай, подтвержденная в ходе проведенных педагогических экспериментов, обусловлена следующими научными фактами:

– высокой степенью точности сформированных прогнозов перспективности на основе ранжирования абсолютных значений обобщенного показателя физической и психофизиологической подготовленности, психических особенностей личности и антропометрических признаков детей 10-12 лет в ходе тренировочной и соревновательной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки в киокусинкай;

– существенным достоверным преимуществом юных единоборцев из экспериментальных групп по сравнению с достижениями детей из контрольных групп по уровню освоения элементов профилирующих технических действий;

– существенно более высокими внутригрупповыми суммарными значениями темпов прироста показателей технической подготовленности юных единоборцев 10-12 лет из экспериментальных групп.

Литература:

1. Баландин В.А. Классификация и состав тестов, характеризующих координационные способности детей и подростков / В.А. Баландин, С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, А.О. Кузнецов, А.И. Величко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 3-11.

2. Кузнецов А.О. Теоретико-методологические основы отбора в спорте / А.О. Кузнецов, В.А. Баландин // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – №1. – С. 41-47.

3. Баландин В.А. Информативность контрольных упражнений для оценки физической подготовленности юных спортсменов 10-12 лет, занимающихся каратэ киокусинкай / В.А. Баландин, А.О. Кузнецов, С.А. Печерский, К.Ю. Чернышенко, П.В. Коляго // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №11(177). – С. 29-34.

CRITERIA FOR SELECTION OF YOUNG MARTIAL ARTISTS 10-12 YEARS OLD, ENGAGED IN KYOKUSHIN, AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS TRAINING

Kuznetsov A.O., postgraduate student

Balandin V.A., doctor of pedagogical sciences, professor, professor
of the department of psychology

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Street Budennogo, 161,
e-mail: A79183799187@yandex.ru

According to many scientists, one of the main problems of sports training is the process of selecting promising young martial artists in Kyokushin [1, 2, 3].

Key words: *sports training, selection in sports, criteria for the prospects of young martial artists, basic components of the process of sports training.*

КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СТРУКТУРЕ МЕЗОЦИКЛОВ

Лазько Д.А., аспирант

Погребной А.И., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики плавания, парусного и гребного спорта

Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161, e-mail: lazkodanya@yandex.ru

В статье приведены результаты контроля тренировочной нагрузки высококвалифицированных тяжелоатлетов и уровня их специальной физической подготовленности в базовом и контрольно-подготовительном мезоциклах подготовки. Показано, что выбранный показатель контроля скоростно-силовых качеств по методу Абалакова не показал достоверных изменений на протяжении восьми недель подготовки.

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, мезоцикл, содержание тренировочной нагрузки, контроль нагрузки, тяжелоатлеты высокой квалификации, физическая подготовленность, скоростно-силовые качества.*

Спорт высших достижений требует от спортсменов проявления высочайшего уровня способностей, в связи с чем возникает необходимость поиска путей совершенствования тренировочного процесса. При этом основное внимание специалистов обращено на содержание, контроль и управление тренировочными нагрузками. Главными средствами в специальной физической подготовке тяжелоатлетов являются: приседания со штангой на плечах и груди, становые тяги, тяги толчковые и рывковые. Как и в других видах спорта, тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике характеризуется параметрами объема и интенсивности, при этом количество подъемов штанги (КПШ) характеризует объем тренировочной нагрузки, а поднятый спортсменом вес, который в ходе подготовки может варьироваться, относительно максимально возможного веса и выражаться в процентах, характеризует интенсивность нагрузки [1, 2, 3].

По мнению Верхошанского [4], задача управления тренировочной нагрузкой заключается в достижении высокого тренировочного эффекта за счет рациональной организации состава и структуры нагрузки при ее оптимальном объеме и интенсивности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки, как внешнего его проявления, является функциональной базой для дальнейшего развития специфической работоспособности спортсмена в качестве ее внутренней компоненты.

В тяжелоатлетическом спорте степень реализации силы спортсмена зависит от уровня его технической подготовленности и может обуславливаться уровнем развития скоростно-силовых качеств [5]. В этой связи представляет интерес контроль специальной физической подготовленности высококвалифицированных тяжелоатлетов по уровню скоростно-силовых качеств в структуре тренировочного процесса [6].

Цель работы – изучение возможностей контроля тренировочной нагрузки и специальной физической подготовленности тяжелоатлетов в базовом и контрольно-подготовительном мезоциклах.

Методика исследования. В нашем исследовании рассматривались базовый и контрольно-подготовительный мезоциклы, охватывающие восемь недель подготовки тяжелоатлетов. В нем приняли участие 10 спортсменов высокой квалификации: два мастера спорта России, семь кандидатов в мастера спорта и один перворазрядник.

В течение обоих мезоциклов каждую неделю проводилось шесть тренировочных занятий. Объем нагрузки определялся по количеству подъемов штанги (КПШ) по формуле: КПШ= количество повторений, умноженное на количество подходов. За тренировочную неделю рассчитывали сумму КПШ во всех упражнениях (рывок, толчок, приседания, тяги рывковые и толчковые). Интенсивность рассчитывалась по процентному отношению среднего веса штанги к лучшему результату в упражнении. Для оценки скоростно-силовых качеств спортсменов использовался тест Абалакова. Силовые качества измерялись при помощи силовых упражнений: становая тяга и приседания со штангой.

Результаты исследования. Как известно, правильное распределение тренировочной нагрузки в мезоциклах подготовки способствует росту спортивных результатов. В нашем исследовании при планировании был использован принцип волнообразности, который требует варьирования тренировочных и соревновательных нагрузок (Л.С. Дворкин, 2005). При этом основной объем нагрузки выполнялся в первые пять недель, а начиная с шестой недели, планировалось снижение объема тренировочной нагрузки. Это связано и с тем, что, кроме волнообразности тренировочных нагрузок, необходимо учитывать волнообразный характер восстановительных процессов. Объем тренировочной нагрузки рассчитывался каждую неделю по количеству подъемов штанги (рисунок 1).

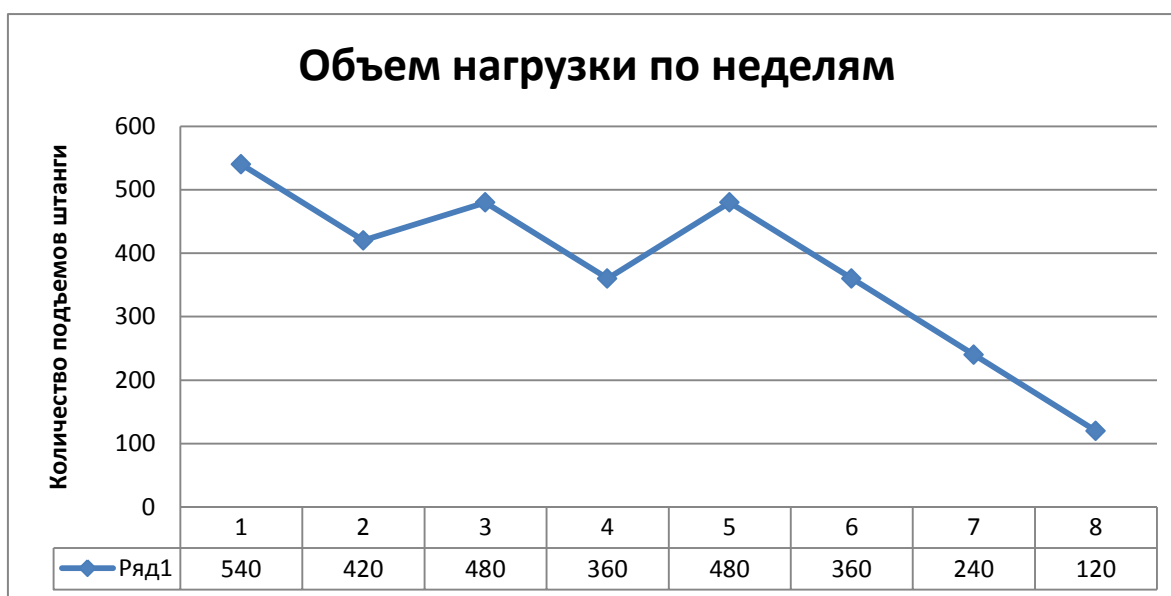


Рисунок 1 – Объем нагрузки по неделям

При построении тренировочного процесса тяжелоатлетов использовался вариант парциального объема нагрузок: рывковые – 25%, толчковые – 25%, тяги рывковые – 10%, тяги толчковые – 10%, приседания – 21%, жимовые – 9%, что составляет 50% технической и 50% силовой подготовки.

Среднее значение интенсивности тренировочной нагрузки в базовом и контрольно-подготовительном мезоциклах представлено на рисунке 2. На протяжении исследования относительная интенсивность в среднем равнялась 72%, кроме седьмой недели, когда на фоне снижения объема тренировочной нагрузки относительная интенсивность возросла до 75%. Это вызвано тем, что спортсменам были предложены ударные тренировки с большим весом в тягах и приседаниях.

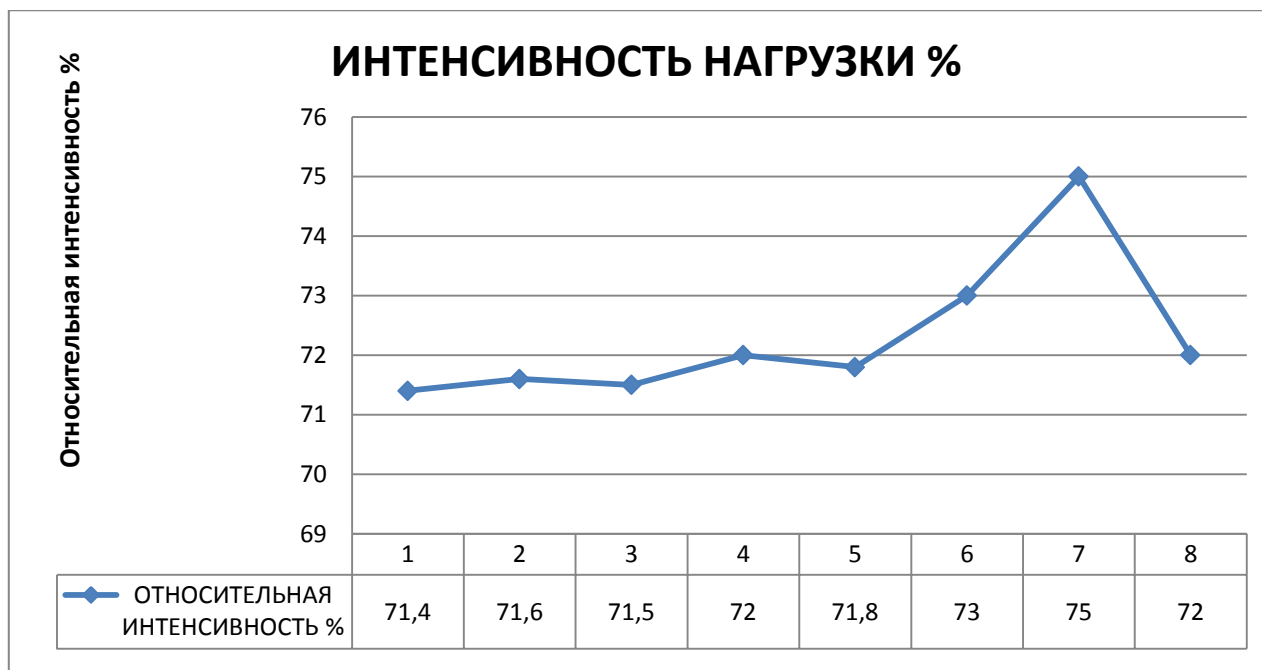


Рисунок 2 – Интенсивность нагрузки в мезоциклах

Для контроля уровня скоростно-силовых качеств был предложен тест Абалакова. Среднегрупповые показатели скоростно-силовых качеств тяжелоатлетов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели теста Абалакова в мезоциклах

Ф.И.О спортсмена	Квалификация	Тест Абалакова по неделям (см)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
П.П.	КМС	52	52	54	56	58	54	56	56
М.М.	КМС	58	58	59	59	62	60	60	61
Л.Ю.	Ір	56	54	56	57	54	56	54	54
Ф.В.	КМС	58	60	60	59	60	60	60	62
М.М.	КМС	52	52	54	53	54	54	54	54
З.В.	КМС	61	62	62	63	61	60	63	63
Г.Ю.	МС	62	63	62	64	64	66	65	66
Б.Д.	МС	67	66	68	69	67	69	69	69
К.В.	КМС	50	52	50	52	54	52	52	54
В.И.	КМС	54	54	52	55	52	54	54	54
M±m		57 ± 1,76	57.3 ±1,74	57.7 ± 1,83	58.7 ±1,77	58.6 ±1,67	58.5 ±1,87	58.7 ± 1,88	59.3 ±1,88

Анализируя рост среднестатистических показателей исследуемых в прыжке в высоту, было обнаружено недостоверное изменение результатов за период наблюдений.

В течение восьми недель тяжелоатлеты тренировались в приседаниях со штангой в среднем с интенсивностью 72% (таблица 2).

Хотя спортсмены улучшили свои результаты в приседаниях со штангой за головой в среднем на 15 кг, достоверных различий при этом не наблюдалось ($t=0,77$, $p > 0,05$).

Таблица 2- Результаты исследуемых в приседаниях со штангой (кг)

№	Ф.И.О. спортсмена	Квалификация	Результат на 1-й неделе	Результат на 8-й неделе
1	Б.Д	МС	220	240
2	Г.Ю	МС	225	240
3	Ф.В	КМС	165	180
4	П.П	КМС	135	145
5	М.М	КМС	150	175
6	Л.Ю	Ір	120	130
7	З.В.	КМС	180	200
8	К.В	КМС	205	215
9	В.И	КМС	235	245
10	М.М	КМС	145	160
M±m			178±13,70	193±13,84

Также нами был произведен замер данных на первой и восьмой неделе в силовой тяге. При некотором увеличении силы тяги, достоверности различий и в этом случае не наблюдалось: $t=0,76$, $p>0,05$ (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты измерений в силовой тяге (кг)

№	Ф.И.О. спортсмена	Квалификация	Результат на 1-й неделе	Результат на 8-й неделе
1	Б.Д	МС	210	220
2	Г.Ю	МС	215	230
3	Ф.В	КМС	165	180
4	П.П	КМС	130	140
5	М.М	КМС	160	170
6	Л.Ю	Ір	125	140
7	З.В.	КМС	155	170
8	К.В	КМС	200	210
9	В.И	КМС	225	240
10	М.М	КМС	160	170
M±m			174,5±11,26	187±11,97

Недостоверные изменения в показателях прыжка вверх, силы тяги и в приседании со штангой за двухмесячный период наблюдений можно объяснить законом «исходного уровня», когда спортсмены высокой квалификации демонстрируют меньший прирост, чем спортсмены более низкой квалификации.

Проведенное нами контрольное тренировочное занятие показало, что все спортсмены к концу восьмой недели несколько улучшили свои результаты в двоеборье (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты в сумме двоеборья (кг)

№	Ф.И.О. спортсмена	Квалификация	Сумма двоеборья на 1-й неделе	Сумма двоеборья на 8-й неделе
1	Б.Д	МС	310	322
2	Г.Ю	МС	297	305
3	Ф.В	КМС	240	255
4	П.П	КМС	200	210
5	М.М	КМС	260	272
6	Л.Ю	Гр	200	205
7	З.В.	КМС	290	302
8	К.В	КМС	270	285
9	В.И	КМС	312	318
10	М.М	КМС	240	246
M±m			261,9±13,13	272±13,36

Однако, как и в предыдущем случае, достоверности изменений здесь также не наблюдалось.

Заключение. Выбранные показатели оценки объема и интенсивности тренировочной нагрузки по КПШ и процентному отношению среднего веса штанги к лучшему результату в упражнении могут быть использованы для контроля и управления тренировочным процессом тяжелоатлетов высокой квалификации. Показатели скоростно-силовых качеств по тесту Абалакова, выбранные в качестве контроля специальной физической подготовленности, не показали достоверную динамику в течение базового и контрольно-подготовительного мезоциклов, что, на наш взгляд, свидетельствует о недостаточной «чувствительности» данного метода, применительно к задачам, сформулированным в исследовании. Необходим поиск более информативных методик контроля скоростно-силовых показателей тяжелоатлетов высокой квалификации, в частности с использованием тензометрии.

Литература:

1. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы. – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Марченко В.В. Методика построения тренировочного процесса квалифицированных тяжелоатлетов в мезоцикле силовой направленности: Учебно-методическая разработка / В.В. Марченко, Е.В. Руденко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2006. – 15 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Мишустин В.Н. Дифференцированное планирование предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов на основе учета показателей специальной подготовленности и функционального состояния [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мишустин Ярослав Эдуардович. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 23 с.
6. Сулейманов Н.Л. Методика скоростно-силовой предсоревновательной подготовки квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дис. ... канд. наук: 13.00.04. – Волгоград, 2008 год.
7. Харисов И.Д. Оценка показателей уровня физической подготовленности студентов, занимающихся пауэрлифтингом и стрит-воркаутом / И.Д. Харисов, А.В. Ненашева, А.С. Алимов, М.В. Цеслицка, Р.К. Мушкета // Человек. Спорт. Медицина [Электронный ресурс]. – Челябинск: Южно-Уральский государственный университет. – 2017. – №1. – 67-78 с.

CONTROL OF TRAINING LOAD AND PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS IN THE STRUCTURE OF MESOCYCLES

Lazko D.A., postgraduate student

Pogrebnoy A.I., doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory and methods of swimming, sailing and rowing

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161,
e-mail: lazkodanya@yandex.ru

The article presents the results of monitoring the training load of highly qualified weightlifters and the level of their special physical fitness in the basic and control-preparatory mesocycles of training. It is shown that the selected indicator of speed and power quality control by the Abalakov method did not show significant changes during the eight weeks of training.

Key word: *weightlifting, exercise, the maintenance of training load, the load control, the weight-lifters of high qualification, physical fitness, speed-strength qualities.*

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ

Машкова В.В., аспирант

Шестаков М.М., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры
теории и методики футбола и регби

Контактная информация для переписки: 295022, г. Симферополь, ул. Бела Куна, д.33, кв. 58,
e-mail: valerya.ua@mail.ru

В статье рассматриваются основные показатели развития физической культуры и спорта в Республике Крым, оценивается динамика в этой отрасли после присоединения Республики Крым к Российской Федерации. Автор приводит данные о наличии спортивных сооружений, вовлеченности населения в сферу физического воспитания и спорта, финансировании этой отрасли, а также о внедрении Всесоюзного спортивно-культурного комплекса «Готов к труду и обороне» в Республике.

Ключевые слова: физическая культура, Республика Крым, численность населения, спортивные сооружения, вовлеченность населения, образовательные учреждения, спорт.

Вхождение Крымского региона в состав Российской Федерации в 2014 году определило первоочередные направления развития Крыма – политическая, правовая, экономическая, финансовая и социальная интеграция республики в общероссийское пространство, устранение региональных различий в повышении качества и уровня жизни населения, развитие экономики до среднероссийских показателей, создание условий для формирования устойчивого роста региона [1]. С этой целью Правительством Российской Федерации была разработана и утверждена Постановлением от 11.08.2014 г. №790 Федеральная целевая программа «Социально-экономическое развитие Республики Крым и города Севастополя до 2020 года», направленная на динамичное социально-экономическое развитие Крымского федерального округа.

Интеграция спорта Республики Крым в спортивное пространство России за эти годы осуществлялась путем создания новой целостной системы управления физической культурой и спортом на базе существующих организационных структур спорта, путем их упорядочения, координации и объединения [1].

Актуальность исследования определяется потребностью в получении информации о состоянии и динамике развития физкультуры и спорта в Республике Крым за прошедшие 5 лет с целью оценки принятых управленческих решений, необходимости их корректировки, анализа и прогнозирования протекающих интеграционных процессов.

Изучение численности населения Крымского региона и муниципального образования г. Симферополь представляет интерес с точки зрения обеспечения дополнительного спроса на спортивные услуги, повышения нагрузки на инфраструктуру спорта и физической культуры, занятости и влияния на рынок труда в этой сфере и т. п. По данным отдела статистики населения и здравоохранения Крымстата в Республике Крым (без г. Севастополя, который является самостоятельным субъектом РФ), на 01.01.2019 г. проживает 1 911 818 человек, из них в г. Симферополе – 362 141 чел. Динамика численности населения Крыма за периоды 2014-2018 гг. составила: 2014 г. – 1 889 430 чел.; 2015 г. – 1 909 637 чел.; 2016 г. – 1 907 106 чел.; 2017 г. – 1 912 168 чел.; 2018 г. – 1 913 731 чел. Динамика численности населения Симферополя за периоды 2014-2018 гг. составила: 2014 г. – 332 317 чел.; 2015 г. – 332 608 чел.; 2016 г. – 336 460 чел.; 2017 г. – 341 155 чел.; 2018 г. – 341 799 чел. [2].

Таким образом, динамика численности населения Крыма и г. Симферополя за 5 лет нахождения Республики Крым в составе РФ показывает незначительный плавный прирост

населения (по Крыму: 2015г. - + 1,07%; 2016 г. - -0,14 %; 2017 г. - + 0,27 %; 2018 г. - + 0,08 %; 2019 г. - +0,1 %; по г. Симферополю: 2015 г. - + 0,87 %; 2016 г. - +1,16 %; 2017 г. - + 1,39 %; 2018 г. - + 1,9 %; 2019 г. - + 5,9 %), который сам по себе не должен создавать резкий дефицит в кадрах и инфраструктуре и способствовать торможению развития физической культуры и спорта в регионе.

Основными показателями развития физической культуры и спорта в Республике Крым в Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Крым на 2015-2020 годы, утвержденной постановлением Совета министров Республики Крым от 30 декабря 2015 года № 874, выделены: численность людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом; возрастное распределение занимающихся физической культурой и спортом; численность штатных работников физической культуры и спорта; развитие сферы физической культуры и спорта (инфраструктуры); данные о форме собственности спортивных сооружений и некоторые другие.

Анализ лиц, привлеченных в сферу физической культуры и спорта в Республике Крым, демонстрирует, что доля населения, методично занимающегося физической культурой и спортом, от общей численности населения Республики Крым составила: 2014 г. – 258421 чел., или 13,7%; 2015 г. – 178930 чел., или 9,37%; 2016 г. - 225138 чел., или 12,7%.; 2017 г. - 249333 чел., или 13%; 2018 г. - 297337 чел., или 15,5%. Несмотря на снижение этого показателя в 2015 году, в целом, в регионе отмечается тенденция к росту числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В соответствии с Программой развития физической культуры и спорта в Республике Крым на 2015-2020 гг., планируется увеличение к 2020 году занимающихся физической культурой и спортом до 17,9% от общего числа лиц, проживающих на территории [3, 4, 5].

Наиболее активной возрастной категорией среди лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, являются дети (возраст от 3 до 14 лет): 2015 г. – 89183 чел., или 49,8%; 2016 г. – 120078 чел., или 53,3%; 2017 г. – 149600 чел., или 60,0%. Далее идет возрастная группа от 15 до 18 лет (2015 г. – 37977 чел., или 21,2%; 2016 г. - 43721 чел., или 19,4%; 2017 г. – 54432 чел., или 21,8%) и лица от 19 до 29 лет (2015 г. – 38337 чел., или 21,4%; 2016 г. – 39261 чел., или 19,4%; 2017 г. - 28792 чел., или 11,5%). Между тем, взрослое население проявляет меньший интерес к занятиям физической культурой и спортом: лица в возрасте от 30 до 59 лет составили в 2015 г. - 556 чел., или 0,3%; в 2016 г. - 696 чел., или 0,3%; в 2017 г. – 1141 чел., или 0,46%. В возрасте 60-79 лет отмечаются единичные лица, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом (2015 г. - 3 чел., 2016 г. - 6 чел., 2017 г. - 21 чел.), лица в возрасте 80 лет и старше не зарегистрированы вообще [3, 4, 5].

Систематически увеличивается доля детей и молодежи в возрасте от 6 до 15 лет, занимающихся в спортивных учреждениях. Так, в 2014 году это значение составило 20642 чел., в 2015 – 21315 чел., в 2016 – 22191 чел., в 2017 г. - 22785 чел., в 2018 – 24980 чел. При этом планируемый показатель для этой категории был установлен в размере 37% от общей численности детей и молодежи в возрасте от 6 до 15 лет, что составляет более 77 тыс. человек. В 2017 году этот показатель составил 27,3% от плана, в 2018 г. - 29,2% от запланированного показателя, а к 2020 году согласно Программе развития физической культуры и спорта в Республике Крым на 2015-2020 гг., предполагается увеличение этой доли граждан до 40% [3, 4, 5]. Тем не менее, отчеты по выполнению Программы показывают, что для обеспечения более чем 3-кратного увеличения численности занимающихся в этой группе населения в регионе просто отсутствуют возможности, связанные с недостаточным финансированием на открытие новых отделений по видам спорта, отсутствием соответствующей материально-технической базы и наличием тренерских кадров.

Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся и студентов в 2016 году в Республике Крым составила 184234 чел., что составляет 36,3%, в 2017 г. - 208463 чел., или 41,7%, в 2018 г. – 248478, или 50,6%, планируемый показатель к 2020 году – 55,5% [3, 4, 5].

Доля граждан Республики Крым, занимающихся физической культурой и спортом по месту работы, в общей численности населения, занятых в экономике, в 2016 году составила 12747 чел., или 1,5%; в 2017 г. – 18180 чел., или 2,12%; в 2018 г. - 22872 чел., или 2,6% [7]. В соответствии с Программой развития физической культуры и спорта в Республике Крым на 2015-2020 гг., планируется увеличение этой доли до 8% (к примеру только в г. Симферополе насчитывается 26 организаций, имеющих численность работающих свыше 500 человек). В связи с тяжелым финансовым состоянием на многих предприятиях в штатном расписании должность инструктора-методиста по физической культуре не предусмотрена, а на государственном уровне отсутствуют правовые акты, которые бы обязывали вводить на предприятиях и в организациях штатные единицы инструкторов по физической культуре. Все это негативно сказывается на развитии физкультуры и спорта в определенной возрастной и социальной категории, и в целом на оптимизации спорта в регионе.

Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения в 2016 году составила 3428 человек – 4,7%, в 2017 г. - 3515 чел. - 5%, в 2018 г. – 2862, или 2,2%. Общее число инвалидов на 01.01.2019 г. составляло 127106 чел., планируемое увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения республики – до 6,5% [7].

Численность штатных работников физической культуры и спорта в Республике Крым составила в 2015 г. - 2698 чел., в 2016 году - 2887 чел., в 2017 г. - 2860 чел. В высших, средних специальных, профессиональных учебных заведениях, а также организациях дополнительного образования детей работу по физическому воспитанию учащихся в 2016 г. осуществлял 981 преподаватель, тренер-преподаватель физической культуры и спорта, в 2018 г. – 1378 специалистов. Количество квалифицированных тренеров и специалистов сферы физической культуры и спорта, осуществляющих спортивную подготовку в Республике Крым, в 2016 г. составляло 650 чел., из них 586 имели высшее или среднее физкультурное образование, в 2017 г. - 655 штатных тренера, из них 588 с высшим или средним образованием, в 2018 г. - 652 штатных тренера, из них 608 с высшим и средним образованием [7]. Запланированный же показатель квалифицированных тренеров и специалистов сферы физической культуры и спорта, работающих по специальности по Программе развития физической культуры и спорта в Республике Крым на 2015-2020 гг., составлял 555 чел. к 2020 г. Это свидетельствует о том, что кадровые риски, обусловленные определенным дефицитом высококвалифицированных кадров в сфере физической культуры и спорта, были недостаточно просчитаны, что привело к управленческим просчетам в кадровой политике. Снижение влияния данной группы рисков предполагалось посредством обеспечения притока высококвалифицированных кадров и переподготовки (повышения квалификации) имеющихся специалистов, а также социальной поддержки и стимулирования студентов, обучающихся в государственных профессиональных образовательных учреждениях Республики Крым в сфере физической культуры и спорта.

Однако отчетами о выполнении Программы развития физической культуры и спорта в Республике Крым на 2015-2020 гг. не предусмотрено предоставление информации о переподготовке и повышении квалификации имеющихся специалистов, отсутствуют сведения о привлеченных специалистах, в т. ч. по каким видам спорта, из каких регионов, выпускников каких образовательных учреждений и т. п. Вопросы социальной поддержки и стимулирования студентов, обучающихся в сфере физической культуры и спорта, также остаются не раскрытыми, учитывая то, что в Крымском регионе имеется всего лишь одно высшее учебное заведение – Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского (КФУ), где ведется подготовка по спортивным направлениям и специальностям, и вообще отсутствуют средние специальные образовательные учреждения этого профиля.

В КФУ на очном отделении по программам бакалавриата по специальности «Физическая культура» обучается (данные на 01.10.2019 г.) всего 157 чел., из них 124 чел. за

счет бюджетных ассигнований федерального бюджета и 33 чел. за счет средств физических и (или) юридических лиц, при этом планируемый ежегодный набор/выпуск составляет соответственно 16 чел. и 14 чел. По специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» на очном отделении обучается (данные на 01.10.2019 г.) всего 123 чел., из них 110 чел. за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета и 13 чел. за счет средств физических и (или) юридических лиц, при этом планируемый ежегодный набор/выпуск составляет соответственно 10 чел. и 30 чел. По специальности «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (относится к филиалу КФУ в г. Севастополе) на очном отделении обучается (данные на 01.10.2019 г.) всего 66 чел., из них 59 чел. за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета и 7 чел. за счет средств физических и (или) юридических лиц [8].

По программам магистратуры на очном отделении обучается: по специальности «Физическая культура» (данные на 01.10.2019 г.) – всего 43 чел., из них 42 чел. за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета и 1 чел. за счет средств физических и (или) юридических лиц; по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» - всего 21, за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета – 20 чел. и за счет средств физических и (или) юридических лиц – 1 чел. [8].

На заочном отделении по программам бакалавриата обучается (данные на 01.10.2019 г.): по специальности «Физическая культура» всего 361 чел., из них 91 чел. за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета и 270 чел. за счет средств физических и (или) юридических лиц; по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» - всего 290 чел., из них 53 чел. за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета и 237 чел. за счет средств физических и (или) юридических лиц. По программам магистратуры обучается: по специальности «Физическая культура» - всего 65 чел., из них 36 чел. за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета и 29 чел. за счет средств физических и (или) юридических лиц; по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» - всего 61 чел., за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета 44 чел. и 17 чел. за счет средств физических и (или) юридических лиц [7].

Таким образом, всего по профильным специальностям в КФУ обучается 1187 чел., из них на очных отделениях по программам бакалавриата и магистратуры – 410 чел., или 34,5% от общего числа обучающихся, из которых 356 чел., или 30%, обучаются за счет средств федерального бюджета. На заочных отделениях обучается 777 чел., или 65,5%, из которых 224 чел., или 18,9%, обучаются за счет средств федерального бюджета. Всего за средства федерального бюджета обучается 580 чел., или 48,8%, за счет средств регионального бюджета и целевых программ обучающихся нет.

Проведенный анализ показывает, что в перспективе выпускники КФУ могут создать конкурентный, наполненный высококвалифицированными кадрами рынок труда в сфере физической культуры и спорта и обеспечить развитие этой отрасли в Крымском регионе. Однако из-за отсутствия специальных региональных и целевых программ, предусматривающих финансирование, субсидирование, стимулирование, социальную поддержку и другие меры мотивации будущих спортсменов, квалифицированных тренеров, тренеров-преподавателей и т. д., остается открытым вопрос о закреплении этих кадров именно в Крымском регионе.

Успешное развитие сферы физической культуры и спорта невозможно без качественной инфраструктуры. Общее количество спортивных объектов в Республике Крым с 2015 по 2017 год составило: 2015-2831 объект; 2016-2916 объектов; 2017-2857 объектов [7]. Видно, что в 2017 году количество спортивных объектов уменьшилось на 59 объектов, что произошло по следующим спортивным объектам (анализ проводился по данным

Министерства спорта Республики Крым, представленным по форме № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте»): стадионы с трибунами на 1500 мест и более – уменьшилось на 2 стадиона (в 2016 году – 37 объектов, в 2017 году – 35); плоскостные сооружения – уменьшились на 116 объектов (в 2016 году – 1627 объектов, в 2017 году – 1511); сооружения для стрелкового спорта – уменьшилось на 49 объектов (в 2016 году – 122 сооружения, в 2017 году – 79). При этом количество таких спортивных объектов, как: спортивные залы – увеличение на 50 залов (в 2016 году – 682 зала, в 2017 году – 732) – 0; арены – увеличение на 1 единицу (в 2016 году – 3 арены, в 2017 году – 4); плавательные бассейны – увеличение на 5 бассейнов (в 2016 году – 17 единиц, в 2017 году – 22); в 2017 году построена 1 лыжная база (до этого не было лыжных баз).

Распределение спортивных сооружений по форме собственности выглядит следующим образом: муниципальная собственность – 2015 г. – 2205, 2016 г. – 2371, 2017 г. – 2351; собственность субъекта Федерации – 2015 г. – 250, 2016 г. – 213, 2017 г. – 169; федеральная собственность – 2015 г. – 45, 2016 г. – 85, 2017 г. – 86; иная форма собственности – 2015 г. – 331, 2016 г. – 247, 2017 г. – 251. Абсолютное большинство спортивных сооружений относится к муниципальной форме собственности (в 2015 г. – 77,9%, в 2016 г. – 81,3%, в 2017 г. – 82,3%), далее идет форма собственности субъектов Российской Федерации (в 2015 г. – 8,8%, в 2016 г. – 7,3%, в 2017 г. – 5,9%) и иная (фактически частная) форма собственности (в 2015 г. – 11,7%, в 2016 г. – 8,47%, в 2017 г. – 8,78%) [10]. Федеральная собственность имеет тенденцию к росту, хотя и составляет незначительную часть в структуре собственности (в 2015 г. – 1,6%, 2016 г. – 2,9%, 2017 г. – 3,0%). Необходимо отметить, что превалирование объектов муниципальной собственности связано с включением в этот показатель спортивных сооружений, расположенных на территориях дошкольных, школьных, средних специальных и высших образовательных учреждений, школ-интернатов и других объектах, находящихся в муниципальной форме собственности, а также внутри дворовых спортивных площадок, установленных за счет средств муниципального бюджета. Учитывая, что спортивные сооружения образовательных учреждений работают в закрытом для остального населения и ограниченном по времени даже для обучающихся режиме, влияние их количества на общую вовлеченность лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, не стоит преувеличивать.

В соответствии с отчетами о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», количество спортивных объектов с целевым показателем 165 единиц на 100 тыс. человек в Республике Крым составило: 2016 год - 164,2 ед.; 2017 год - 147 ед.; 2018 год - 156 ед. Уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями, исходя из разовой вместимости спортивных объектов в Республике Крым, к 2017 году составил 28,2%, в то время как плановый показатель по данному критерию был установлен на уровне 33%, т.е. все вышеперечисленные показатели не выполнены [7].

Следовательно, проведенное исследование установило, что в развитии физической культуры и спорта Крымского региона отмечаются следующие тенденции:

1. Плавный прирост населения Крыма и г. Симферополя за 5 лет вхождения Республики Крым в состав РФ не вызвал критического дополнительного спроса у населения на спортивные услуги, повышения нагрузки на инфраструктуру спорта и физической культуры, не вызвал резкий дефицит кадров в этой сфере.

2. Утвержденные Государственной программой развития физической культуры и спорта в Республике Крым на 2015 – 2020 годы ключевые показатели развития физической культуры и спорта в регионе, несмотря на определенную положительную динамику, не достигают значений количественных и качественных показателей эффективности реализации настоящей Программы.

3. Причинами не достижения плановых значений показателей являются, о чем прямо указывается в отчетах по выполнению Программы: отсутствие возможностей,

связанных с недостаточным финансированием на открытие новых отделений по видам спорта, отсутствием соответствующей материально-технической базы и тренерских кадров.

4. Очевидными становятся необходимость усовершенствования системы управления реализацией действующей Программы и своевременность принятия управляющих воздействий на стороны взаимодействия с целью сбалансированности качественных и количественных показателей физкультурно-спортивной деятельности, материально-технической базы, работы физкультурных кадров и финансовых ресурсов.

5. Вопросам кадрового обеспечения физической культуры и спорта в Республике Крым уделяется крайне мало внимания: действующая Программа не предусматривает показатели обеспеченности кадрами и распределение их по видам спорта, по видам оздоровительной деятельности (учитывается только общее количество преподавателей физкультуры в учебных заведениях и тренеров в спортивных школах), по уровню спортивных достижений и т. д.; другие нормативно-правовые акты или распорядительные документы по этим вопросам на региональном и муниципальном уровнях не разработаны; отсутствуют региональные и муниципальные целевые программы, предусматривающие финансирование, субсидирование, стимулирование, социальную поддержку и другие меры по мотивации будущих спортсменов, квалифицированных тренеров, тренеров-преподавателей и т. д.

Отмеченные тенденции ставят перед системой организации и развития физкультуры и спорта в Крымском регионе важнейшие задачи:

– управление кадровым ресурсом региона должно осуществляться квалифицированными специалистами в области организации физкультуры и спорта на основе мониторинга не только количественных, но и качественных показателей;

– наполнение рынка труда в области физической культуры и спорта должно проводиться, в первую очередь, за счет закрепления специалистов – выпускников местных учебных заведений путем повышения привлекательности физической культуры и спорта как сферы профессиональной деятельности и принятия дополнительных мер по совершенствованию системы оплаты труда, социальной поддержки, стимулирования и социальной защиты спортсменов, квалифицированных тренеров и тренеров-преподавателей и т. д.;

– для профессиональной поддержки специалистов по физической культуре и спорта и мотивации уверенности в их профессиональной деятельности необходимо создать единую систему административно-методологического управления подготовкой спортивного резерва на территории республики, создать системообразующий методический центр (отдел) по работе со спортивными школами в части внедрения государственных стандартов спортивной подготовки, сотрудничества в области физического воспитания и укрепления межрегиональных связей, сотрудничества с федерациями по видам спорта, разработка методических рекомендаций по организации и проведению спортивных мероприятий.

Литература:

1. Постановление Правительства РФ от 11 августа 2014 г. № 790 «Об утверждении федеральной целевой программы "Социально-экономическое развитие Республики Крым и г. Севастополя до 2020 года"» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70614732/>

2. Демографическая ситуация в Республике Крым за 2014-2018 года // УФС ГС по Республике Крым [Электронный ресурс]. URL:http://crimea.old.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/crimea/ru/statistics/stat_Crimea/population/

3. Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» 2015 год // URL: <http://msport.rk.gov.ru/rus/info.php?id=610789>.

4. Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» 2016 год // Министерство спорта Республики Крым [Электронный ресурс]. <http://msport.rk.gov.ru/rus/info.php?id=610789>.

5. Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» 2017 год // Министерство спорта Республики Крым [Электронный ресурс]. URL: <http://msport.rk.gov.ru/rus/info.php?id=610789>.

6. Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» 2018 год // Министерство спорта Республики Крым [Электронный ресурс]. URL: <http://msport.rk.gov.ru/rus/info.php?id=610789>.

7. Отчеты по ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/reports/fiz-ra-i-sport-skryt/31994/>.

8. Отчет об обучающихся в Крымском федеральном университете им. В.И. Вернадского за 2018-2019 г.г. [Электронный ресурс]. cfuv.ru

9. Енченко И.В. Анализ развития физической культуры и спорта в Республике Крым // Крымский научный вестник: Сборник материалов. – №2 (19). – 2018 krvestnik.ru.

10. Изаак С.И. Интегрирование спорта Республики Крым и г. Севастополя в спортивное пространство России // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 4. – С. 44-47.

STATE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE REPUBLIC OF CRIMEA

Mashkova V.V., postgraduate student

Shestakov M.M., doctor of pedagogical sciences,
professor of theory and methodology of football and rugby chair

Contact information for correspondence: Simferopol, Bela Kuna Str., d.33, apt. 58,
e-mail: valerya.ua@mail.ru

The article examines the main indicators of physical culture and sports development in the Republic of Crimea, and assesses the dynamics in this industry after the Republic of Crimea joined the Russian Federation. The author gives data on availability of sports facilities, involvement of the population in the sphere of physical education and sport, the financing of this sector, and the introduction of the all-Union sports cultural complex "Ready for labor and defense" in the country.

Key words: *physical culture, Republic of Crimea, population, sports facilities, population involvement, educational institutions, sports.*

ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ

Никитина Я.А., аспирант

Хазова С.А., доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры
физкультурно-оздоровительных технологий

Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: yas8102@yandex.ru

С установлением нового пенсионного возраста возрастает необходимость в продлении активного образа жизни женщин 55-60 лет. Использование средств оздоровительной физической культуры позволит достичь оптимального уровня физического состояния данного контингента.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, женщины предпенсионного возраста, показатели здоровья, здоровый образ жизни.

В связи с проведением пенсионной реформы и подписанным президентом законом №350-ФЗ от 3.10.2018 года в ряде законодательных актов было закреплено новое понятие «предпенсионный возраст», который устанавливается за 5 лет до выхода на пенсию по старости или выслуге лет. Теперь для основного количества российских женщин предпенсионным является возраст 55-60 лет. Известно, что в этот период жизни занятия физическими упражнениями становятся проблематичными: состояние здоровья и функциональное состояние организма не позволяют положительно переносить умеренные физические нагрузки. Дефицит движения весьма неблагоприятно сказывается на физическом состоянии людей. Важно помнить, что бездумное повышение двигательного режима может нанести ущерб здоровью. Поэтому необходим индивидуальный подход с учетом возрастных особенностей, уровня физической подготовленности, инволюционных изменений в организме женщин [4].

Состояние проблемы.

В настоящее время наблюдается интерес ученых к проблеме эффективной организации двигательной активности женщин предпенсионного возраста. Так, например, Е.А. Перевалина и М.М. Шестаков занимаются разработкой методик комплексирования фитнес-программ на базовом этапе занятий с женщинами второго зрелого возраста. Реализация позволит улучшить уровень физического здоровья, развития физических качеств, функционального и морфологического состояния занимающихся [5]. А.В. Кабачкова, А.М. Дмитриева рассматривают технологические аспекты построения занятий с женщинами пожилого возраста на основе учета их физической подготовленности и индивидуальных особенностей [1]. Ладыгина Е.Б. рассматривает формы организации рекреационных занятий с женщинами, обосновывает комплексный подход к выбору и исследованию средств рекреационных занятий, а также выделяет отличительные особенности методики рекреационных занятий [2]. Тем не менее остается неизученным ряд вопросов, что позволило определить цель нашего исследования: научно обосновать выбор средств оздоровительной физической культуры для женщин предпенсионного возраста на основе учета индивидуальных показателей состояния здоровья.

Задачи:

1. Уточнить совокупность критериев физического, психологического и социального здоровья личности.

2. Эмпирически определить особенности самооценки состояния здоровья и потребностей поддержания здорового образа жизни женщинами 50-60 лет.

3. Предложить рекомендации относительно выбора видов оздоровительной физической культуры в соответствии с индивидуальными показателями состояния здоровья.

Основное содержание.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [3]. Существует несколько уровней здоровья: индивидуальный – это здоровье отдельного человека; групповой – состояние здоровья определенной социальной группы людей или этнической общности [6].

Совершенно понятно, что здоровье на групповом уровне зависит от индивидуальных уровней здоровья представителей конкретной группы. При этом в определенных условиях здоровье целых социальных групп нуждается в пристальном внимании специалистов. Именно такая ситуация в настоящее время сложилась с группой женщин предпенсионного возраста, на состояние здоровья которых может негативно повлиять продление обязательного срока трудовой активности. Поэтому представляется важным принять превентивные меры и разработать систему рекомендаций по поддержанию и укреплению здоровья названной категории граждан средствами оздоровительной физической культуры.

Общепринято выделять три основных компонента здоровья, каждый из которых характеризуется рядом критериев:

1. Физическое (соматическое) – нормальное состояние органов и систем организма, которые могут функционировать в течение всей жизни;

2. Психическое – нормальное состояние психики человека; критериями являются: эмоциональная устойчивость, интерес, эмоциональное поведение, субъективное благополучие.

3. Социальное – комфортное взаимодействие человека и общества на основе общечеловеческих ценностей и социальных норм. Критериями являются: коммуникабельность, социальная активность, самочувствие, настроение, активность, социальные качества [7].

Для определения состояния здоровья женщин предпенсионного возраста и разработки на этой основе специфических рекомендаций относительно содержания физкультурно-оздоровительной деятельности было организовано эмпирическое исследование. Оно проводилось на базе школ Минераловодского городского округа МКОУ СОШ №14 х. Красный Пахарь и МБОУ лицей №104 г. Минеральные Воды. В исследовании приняло участие 100 женщин-педагогов в возрасте от 50 до 60 лет. Для проведения опроса использовалась анкета «Мониторинг здоровый образ жизни», разработанная в Адыгейском государственном университете.

Женщины были разделены на две возрастные категории: 50-55 лет и 56-60 лет, по 50 человек в каждой категории. Обработка, анализ и интерпретация результатов анкетирования позволили констатировать следующее.

Женщины в возрасте 50-55 лет оценивают свое здоровье как среднее 72,8% и лишь 27,2% – как хорошее. В возрасте 56-60 лет 66,6% женщин оценивают состояние как среднее, 22,2% – как хорошее и лишь 11,2% – как плохое.

100% женщин в возрасте 50-55 лет отметили, что следят за своим здоровьем, в возрасте 56-60 лет 88,9% женщин следят за здоровьем, остальные 11,1% – нет.

В возрастной подгруппе женщин 50-55 лет 76,4% регулярно проходят медицинское обследование, 23,6 – не проходят. В периоде 56-60 лет 71,2 обследуются, а 28,8% - нет.

Здоровый образ жизни в возрасте 50-55 ведут 100% женщин, а в возрасте 56-60 лет лишь 73,9% женщин, остальные 2,1% не думают об этом.

Исследуя причины, по которым люди не ведут здоровый образ жизни, мы выявили следующее:

у 55,5% женщин 50-56 лет не хватает на это времени, у 10,9% – денег, 7,2% ленятся и 26,4% считают, что все стараются вести здоровый образ жизни. В возрасте 56-60 лет 55,5% считают, что не хватает времени, 4,4% – не хватает на это денег, 6,6% просто ленятся и 33,5% считают, что все стараются вести здоровый образ жизни.

Наиболее значимыми факторами ухудшения здоровья людей в 50-55 лет являются: «сидячий» образ жизни – 41,8%, 25,4% – нерегулярное питание, 32,8 – нервные стрессы и перегрузки. В возрасте 56-60 лет: 55,5% – «сидячий» образ жизни, 31,1% – нерегулярное питание 13,4 – нервные стрессы и перегрузки.

Популярные способы поддержания и сохранения здоровья у женщин в возрасте 50-55: лет поддерживают и сохраняют свое здоровье, принимая витамины, минеральные вещества, биологически активные добавки, – 3,6%, самостоятельно занимаются физической культурой, бегают, ходят на лыжах, ездят на велосипеде и прочее – 45,4%, ходят на фитнес-занятия, на занятия в спортивные группы, в спортивный зал, на тренажеры, в бассейн и прочее – 18,2%, принимали контрастный душ, обливались, закаливались и прочее – 5,4%, гуляли, бывали на свежем воздухе – 3,6%, старались больше отдыхать, не перенапрягаться, избегать стрессов – 3,6%, ездили в санаторий, профилакторий – 3,6%, ничего не делали для сохранения и поддержания своего здоровья, самочувствия – 16,6%. В возрасте 56-60 лет: принимали витамины, минеральные вещества, биологически активные вещества – 6,6%, самостоятельно занимаются физической культурой, бегают, ходят на лыжах, ездят на велосипеде и прочее – 55,5%, ходят на фитнес-занятия, на занятия в спортивные группы, в спортивный зал, на тренажеры, в бассейн и прочее – 15,5%, принимали контрастный душ, обливались, закаливались и прочее – 4,4%, гуляли, бывали на свежем воздухе – 2,2%, старались больше отдыхать, не перенапрягаться, избегать стрессов – 4,4%, ездили в санаторий, ничего не делали для сохранения и поддержания своего здоровья, самочувствия – 11,4.

Регулярно занимаются оздоровительной физической культурой в возрасте 50-55 лет – 27,2% женщин, в 56-60 лет – 44% опрошенных.

7% женщин в возрасте 50-55 лет занимаются дома, 5,5% занимаются в парке, сквере, 4,4% занимаются на спортивной площадке; 70,1% – в спортзале на работе, в учебном заведении, 20% в фитнес-клубе. 22,2% в возрасте 56-60 лет – дома, 4,4% – в парке, сквере, 55,8% – в спортзале на работе, в учебном заведении, 8,8% – в бассейне, 8,8% в фитнес клубе.

Была выявлена нагрузка, которая бывает в оздоровительных занятиях. 100% опрошенных в двух категориях отметили легкую физическую нагрузку. Продолжительность таких занятий в возрасте 50-55 лет: 2,7% – от 15 минут и более, 54,5% – от получаса до одного часа, 42,8% – один час и более, в возрасте 56-60 лет 33,3% – от 15 минут до получаса, 88,8% от получаса до одного часа.

Также среди опрошенных были выявлены ограничения, которые мешают им заниматься в возрасте 50-55 лет: 45,5% – недостаток свободного времени, 18,2 – возраст, 36,3% – лень. В возрасте 56-60 лет 33,3% – недостаток свободного времени, 66,7 – возраст.

В вопросах вредных привычек 50-55 лет – 32,7% курят, в возрасте 56-60 лет – 17,7%. 50-55 лет – 81,8% употребляют алкогольные напитки, 56-60 лет – 23,9%.

Таким образом, проведенное анкетирование позволило, во-первых, определить «проблемные зоны» в состоянии здоровья женщин предпенсионного возраста, в соответствии с теоретически выделенными ранее критериями здоровья, во-вторых, подтвердить недостаточность использования ими физкультурно-оздоровительных технологий как ресурса поддержания и укрепления здоровья. В связи с этим нами разработаны рекомендации по выбору конкретных видов оздоровительной физической культуры в соответствии критериями здоровья (таблица 1).

Таблица 1 – Рекомендации относительно выбора видов оздоровительной физической культуры в соответствии с критериями здоровья

Критерии состояния здоровья	Виды оздоровительной физической культуры
Социальное здоровье	
Коммуникабельность	Скандинавская ходьба в групповой форме, оздоровительная ходьба в групповой форме, аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика, йога, пилатес, подвижные игры, туризм
Социальная активность	Аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика, йога, пилатес, подвижные игры, туризм
Самочувствие, настроение, активность	Скандинавская ходьба в групповой форме, оздоровительная ходьба в групповой форме, аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика, йога, пилатес, подвижные игры, туризм
Социальные качества	Скандинавская ходьба в групповой форме, оздоровительная ходьба в групповой форме, аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика, йога, пилатес, подвижные игры, туризм
Физическое здоровье	
<i>Физическое развитие:</i>	
Рост	Аквааэробика, йога, пилатес
Вес	Скандинавская ходьба, оздоровительная ходьба, базовая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика
Обхватные размеры тела	Аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес
Частота дыхания	Аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес
Максимальное потребление кислорода	Скандинавская ходьба, оздоровительная ходьба, аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес, подвижные игры
Динамометрия	Аквааэробика, скандинавская ходьба, базовая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес, подвижные игры
Осанка	Скандинавская ходьба, оздоровительная ходьба, аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес
Жироотложение	Аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес

<i>Физическая подготовленность:</i>	
Сила	Скандинавская ходьба, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес
Ловкость	Аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика
Быстрота	Скандинавская ходьба, оздоровительная ходьба, аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика
Выносливость	Аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес
Гибкость	Скандинавская ходьба, танцевальная аэробика, йога, пилатес
<i>Функциональное состояние:</i>	
Сердечно-сосудистой системы	Скандинавская ходьба, оздоровительная ходьба, аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес, подвижные игры, туризм
Дыхательной системы	Скандинавская ходьба, оздоровительная ходьба, аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес, подвижные игры, туризм
Соматической нервной системы	Скандинавская ходьба, оздоровительная ходьба, базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес, подвижные игры, туризм
Психологическое здоровье	
Эмоциональная устойчивость	Скандинавская ходьба, оздоровительная ходьба, аквааэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес, подвижные игры, туризм
Интерес	Аквааэробика, базовая аэробика, базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес
Эмоциональное поведение	Подвижные игры, туризм
Субъективное благополучие	Скандинавская ходьба, оздоровительная ходьба, базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, йога, пилатес, подвижные игры, туризм

Заключение.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило выявить уровень сформированности здорового образа жизни у женщин предпенсионного возраста, выявить критерии состояния здоровья и рекомендовать виды оздоровительной физической культуры для улучшения состояния здоровья на основе критериев. Дополнение этих критериев будет способствовать формированию современного здорового человека [8].

Литература:

1. Кабачкова А.В. Возможности оздоровительной физической культуры для женщин пожилого возраста (55-58 лет) / А.В. Кабачкова, А.М. Дмитриева // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 391. – С. 195-201.

2. Ладыгина Е.Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: дис. ... канд. пед. наук / Е.Б. Ладыгина. – СПб., 2005.
3. Маринович М.А. Особенности организации планирования занятий оздоровительной направленности с женщинами первого зрелого возраста // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2019. – 265 с.
4. Мосина О.А. Организация физической рекреации людей пожилого возраста как направление геронтообразования / О.А. Мосина, Н.Э. Платонова, Я.А. Никитина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 79-84.
5. Перевалина Е.А. Структура и содержание методики комплексирования разных программ фитнеса на базовом этапе занятий женщин 30-40 лет / Е.А. Перевалина, М.М. Шестаков, Ж.Г. Аникиенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 51-57.
6. 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. – 194 с.
7. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.
8. Трофимова О.С. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова // Проблемы современного педагогического образования: педагогика и психология. – 2018. – Выпуск 59, ч. 4. – С. 284-289.

HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE CLASSES WITH WOMEN OF PRE-RETIREMENT AGE BASED ON HEALTH INDICATORS

Nikitina Y.A., postgraduate student

Khazova S.A., doctor of pedagogical sciences, associate professor, professor
of physical education and health technologies chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161,
e-mail: yas8102@yandex.ru

With the establishment of the new retirement age, there is an increasing need to extend the active lifestyle of women 55-60 years old. The use of means of health-improving physical culture will allow you to achieve an optimal level of physical condition of this contingent.

Key words: *health-improving physical culture, women of pre-retirement age, health indicators, healthy lifestyle*

СОДЕРЖАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ПОЛИАТЛОНИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ

Погожев А.В., аспирант

Погребной А.И., доктор педагогических наук, профессор, заведующий
кафедрой теории и методики плавания, парусного и гребного спорта

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

Построение годичного цикла спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп является проблемным вопросом, поскольку связано с необходимостью учета комплекса многоборья. В исследовании раскрыто содержание годичного цикла полиатлонистов тренировочных групп, в частности объем нагрузок по всем дисциплинам полиатлона для спортсменов разного возраста, их соотношение и направленность в цикле подготовки.

Ключевые слова: полиатлон, тренировочные группы, содержание, годичный цикл.

Дисциплины, входящие в комплекс многоборья «полиатлон», требуют от спортсмена развития всех физических качества, поскольку в комплекс многоборья входят бег на короткие и длинные дистанции, плавание вольным стилем на 100 метров, метание спортивного снаряда и стрельба из пневматической винтовки [2, 5]. Такое сочетание дисциплин требует рационального распределения нагрузок в течение годичного цикла, для достижения высокого спортивного результата [3]. В полиатлоне данный вопрос решается по-разному, вследствие отсутствия научно обоснованных рекомендаций. Специфические требования, предъявляемые к содержанию годичного цикла подготовки спортсменов-полиатлонистов, заключаются в необходимости учета объемов нагрузки по отдельным дисциплинам, их соотношению, привязки к возрасту и т.д. [6]. Это факт определил актуальность данного исследования.

Объект исследования – подготовка спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп.

Предмет исследования – содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов тренировочных групп.

Цель исследования – изучить содержание годичного цикла полиатлонистов тренировочных групп, с учетом возраста спортсменов и специфики дисциплин.

Гипотеза исследования. Предполагается, что подготовка полиатлонистов тренировочных групп будет более качественной, если содержание годичного цикла подготовки будет построено с учетом возрастных групп спортсменов и специфики дисциплин комплекса многоборья «полиатлон».

Задачи исследования:

- провести анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;
- провести анализ содержания годичного цикла подготовки полиатлонистов тренировочных групп;
- определить оптимальное содержание годичного цикла полиатлонистов тренировочных групп, с учетом возраста и специфики вида спорта.

Научная новизна заключается в том, что:

- определено оптимальное содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов тренировочных групп, с учетом возраста и специфики вида спорта.

Методика исследования. С использованием метода педагогического наблюдения и анализа дневников тренера был проведен анализ экспериментально разработанной

программы годичного цикла подготовки. Анализу подверглось содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов тренировочных групп.

Результаты исследования. Годичный цикл полиатлонистов тренировочных групп, как правило, строится по традиционной схеме [1, 4], с включением акцентированных мезоциклов, в соответствии с календарем соревнований. Цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периода. Реализация этапов подготовки проходила следующим образом: общеподготовительный этап (сентябрь-октябрь); специально подготовительный (ноябрь-декабрь); этап предсоревновательной подготовки (январь-март); этап непосредственной соревновательной подготовки (апрель-июль); переходный (июль-август). Помимо традиционных мезоциклов, таких как втягивающий, базовый, стабилизационный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный, в соответствии со спецификой вида спорта «полиатлон», включены следующие мезоциклы: скоростно-силовой, акцент на слабые дисциплины, специальной выносливости и акцент на сильные дисциплины. Виды микроциклов были традиционными и не имели специфического наполнения.

Содержание годичного цикла полиатлонистов тренировочных групп (48 недель) было проанализировано с учетом возраста спортсменов: 12-13 лет, 14-15 лет и 16 лет (таблица 1).

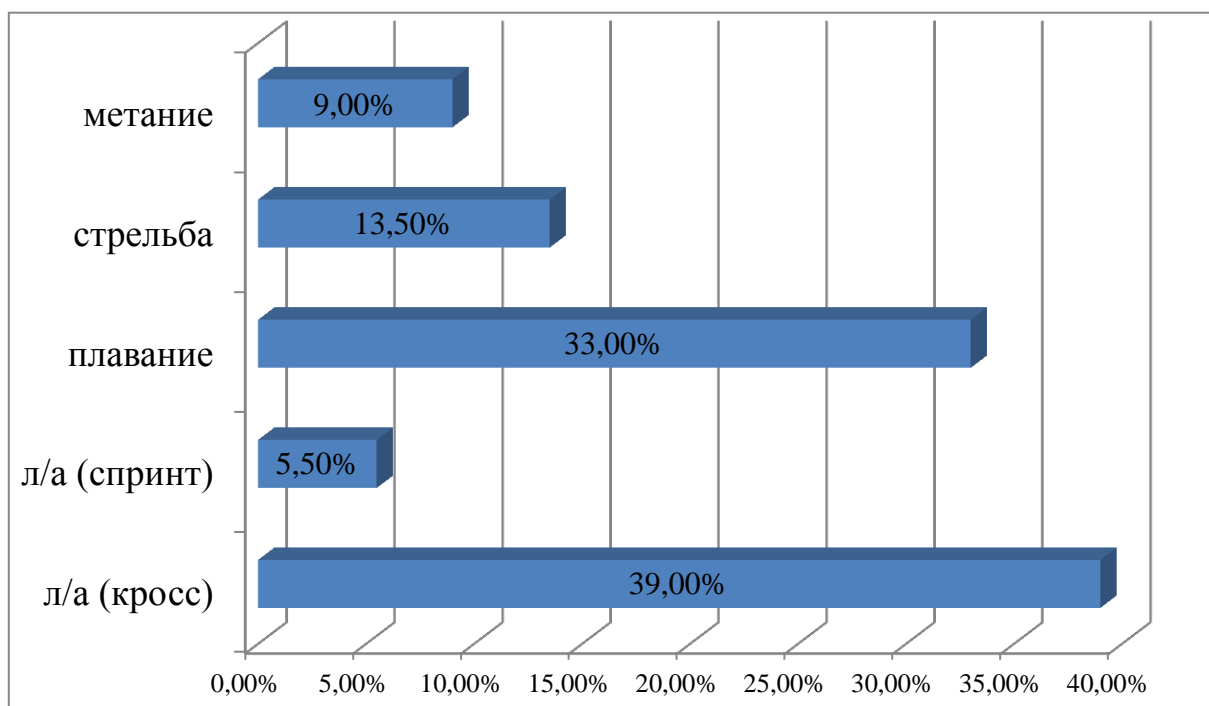
Таблица 1 – Объем нагрузки в годичном цикле полиатлонистов тренировочных групп

ДИСЦИПЛИНА	ВОЗРАСТ		
	12-13 лет	14-15 лет	16 лет
Л/А (кросс)	1060 км	1243 км	1414 км
Л/А (спринт)	162 км	162 км	162 км
ПЛАВАНИЕ	170,8 км	190 км	217,4 км
МЕТАНИЕ	1304 мин	1434 мин	1518 мин
СТРЕЛЬБА	2170 мин	2170 мин	2170 мин
ОФП	1380 мин	1529 мин	1634 мин
ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	675 мин	710 мин	744 мин

Как видим, все дисциплины имели возрастающий объем нагрузки в соответствии с возрастом. Отличия имели только спринтерская и стрелковая подготовка, где объем нагрузки не изменялся.

Распределение нагрузок по дисциплинам полиатлона показано в таблице 2.

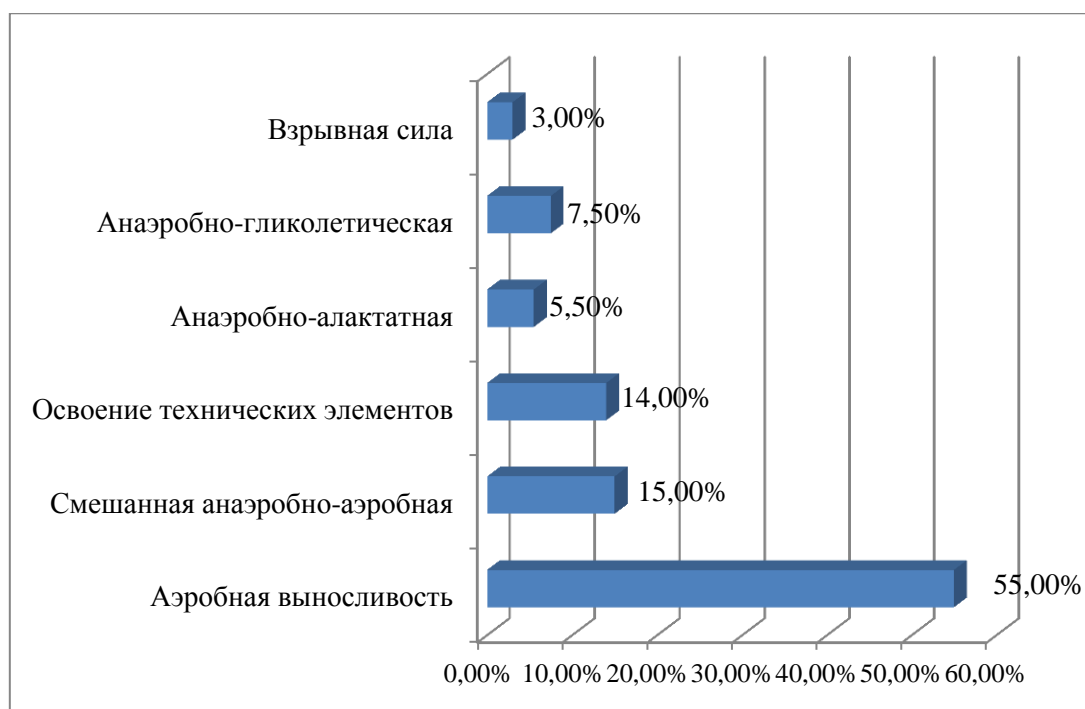
Таблица 2 – Соотношение нагрузок по дисциплинам многоборья в годичном цикле полиатлонистов тренировочных групп



Из таблицы видно, что явное преимущество имеет кроссовая (39%) и плавательная подготовка (33%), а наименьшим является легкоатлетический спринт (5,5%).

Направленность тренировочного процесса полиатлонистов тренировочных групп в годичном цикле представлена в таблице 3.

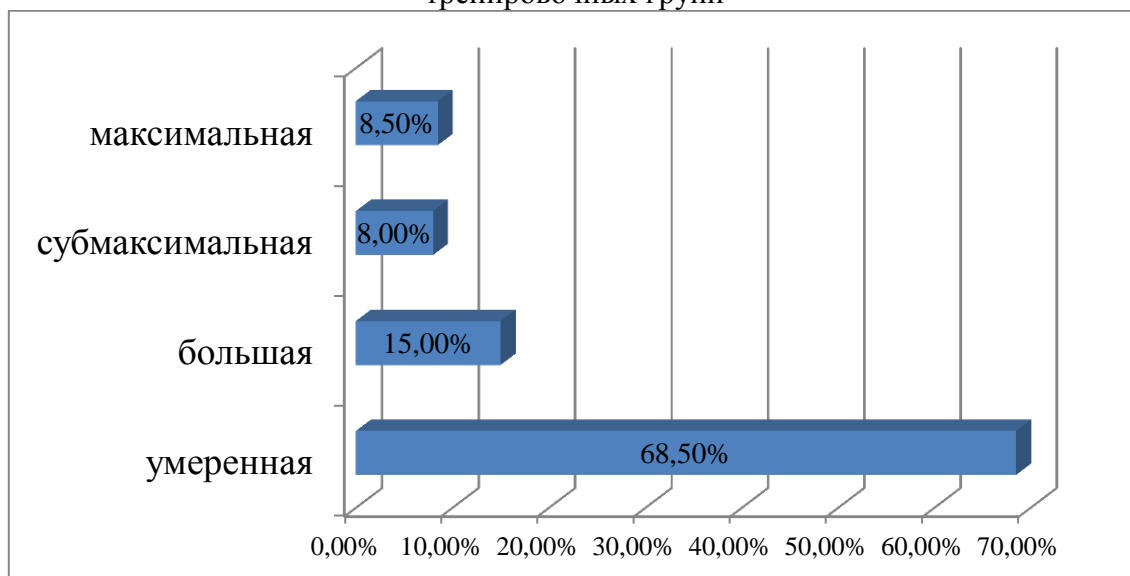
Таблица 3 – Направленность тренировочного процесса в годичном цикле полиатлонистов тренировочных групп



Из таблицы 3 видно, в годичном цикле подготовки преобладает направленность тренировочного процесса на развитие аэробной выносливости, что соответствует физиологическим закономерностям и специфике данного вида спорта.

Соотношение зон мощности в годичном цикле подготовки спортсменов полиатлонистов тренировочных групп представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Соотношение зон мощности в годичном цикле полиатлонистов тренировочных групп



Из таблицы 4 видно, что в годичном цикле подготовки преобладают нагрузки умеренной зоны мощности, что соответствует физиологическим закономерностям вида спорта.

Таким образом, содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов тренировочных групп по мере перехода к следующей возрастной группе показывает повышение объема тренировочной нагрузки. Распределение нагрузки по дисциплинам комплекса полиатлона строится по преимуществу кроссовой и плавательной подготовки, что отражает ее базовую составляющую подготовки. Направленность тренировочного процесса и соотношение зон мощности отражает характер многоборной подготовки и требует дальнейшего изучения.

Литература:

1. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса в современном пятиборье / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Гильмутдинов Т.С. Физиологическая характеристика и ведущие факторы, определяющие спортивный результат в летнем полиатлоне // Полиатлон. – 2002. – Т.3. – №1. –2. – С. 2-3.
3. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Сов. спорт, 2010. – 288 с. – 23,4 печ.л. – (Спорт без границ). – ISBN 978-5-9718-0410-9: 382.37.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 317 с.
5. Садилкин А.Ф. Структура и содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тамбов, 2014. – 24 с.
6. Требенюк А.И. Методика подготовки квалифицированных полиатлонисток на основе модернизации тренировочных средств в подготовительном периоде / А.И. Требенюк, О.В. Машенко. – Брянск: БФ МосУ МВД России, 2010. – 189 с.

CONTENTS OF THE ANNUAL CYCLE OF PREPARATION OF POLYATHLONISTS OF DIFFERENT TRAINING GROUPS

Pogozhev A.V., postgraduate student

Pogrebnoy A.I., doctor of pedagogical sciences, professor,
theory and methods of swimming, sailing and rowing chair heard

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo Str., 161,
e-mail: palikswim@mail.ru

The construction of the annual cycle of polyathlon athletes of training groups is a problematic issue, since it is connected with the need to take into account the all-around complex. The study reveals the contents of the annual cycle of polyathlon training groups, in particular the volume of loads in all disciplines of the polyathlon in the training cycle for athletes of different ages, their ratio and orientation.

Key words: *polyathlon, training groups, maintenance, annual cycle.*

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО АДАПТИРОВАННЫМ ОСНОВНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ

Попова О.С., аспирант

Горелов А.А., доктор педагогических наук, профессор кафедры адаптивной физической культуры

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161, e-mail: olesenka.90@mail.ru

В статье представлены основные результаты оценки уровня физического развития детей, имеющих депривацию зрения, обучающихся по адаптированным основным образовательным программам. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости разработки и внедрения программы коррекционно-развивающего курса «Адаптивная физическая культура» в образовательный процесс.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети с нарушением зрения, физическое развитие, коррекционно-развивающий курс «Адаптивная физическая культура», АООП НОО, ФГОС НОО.

На сегодняшний день в возрасте до 18 лет статус «инвалидность» имеют почти 74 тысячи детей, из них болезни глаза и его придаточного аппарата – 2,3 тысячи [4]. Данный показатель неуклонно увеличивается из года в год, несмотря на повышение качества медицинских услуг. Из всех основных групп нарушений в состоянии здоровья - патологии зрительной системы наиболее негативно влияют на качество жизни человека.

С помощью зрительного анализатора мозг получает до 90% информации об окружающем мире, на основе зрения формируются такие базовые, жизненно важные навыки, как ориентировка в пространстве, координация, представление о структуре собственного тела в пространстве и другие. Учитывая вышесказанное, наличие депривации зрения у ребенка, которая препятствует адекватному формированию перечисленных умений, неизбежно приводит к резкому снижению уровня как повседневной двигательной активности, так и на уроках физической культуры. Вследствие чего наблюдается значительное отставание слабовидящих и слепых детей по уровню физического развития и развития физических качеств по сравнению со здоровыми сверстниками [1, 2].

Дети со стойкими и значительными патологиями зрительной системы обучаются в специальных коррекционных школах, деятельность которых регламентируется Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ) (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598) [3].

Образовательный процесс реализуется посредством использования адаптированных основных образовательных программ (АООП). Для детей с нарушениями зрения предусмотрена реализация адаптированных основных образовательных программ по двум направлениям: для слепых детей и слабовидящих, которые в свою очередь имеют 4 и 3 варианта соответственно.

Согласно ФГОС НОО ОВЗ в учебном плане предусмотрены обязательные предметные области и коррекционно-развивающая область.

К предметным областям относятся: «Филология», «Математика и информатика», «Обществознание и естествознание», «Основы религиозных культур и светской этики», «Технология», «Физическая культура», которые реализуются посредством одноименных

предметов. Коррекционно-развивающая область является обязательной частью внеурочной деятельности обучающихся и представлена различными коррекционными курсами, используемыми в зависимости от варианта реализуемой АООП и индивидуальных особенностей обучающихся [2, 3].

Отличительной особенностью коррекционного курса «Адаптивная физическая культура» от предмета «Физическая культура» является его реализация в свободное от уроков время, курс является обязательной частью внеурочной деятельности образовательной организации. Причем следует отметить, что данный коррекционный курс представлен в большинстве вариантов АООП. Что подтверждает актуальность использования средств адаптивной физической культуры в процессе образования детей, имеющих нарушения зрения.

В силу того, что в образовательном стандарте представлены только задачи, которые необходимо решить за счет реализации коррекционного курса «Адаптивная физическая культура», а в примерных АООП дается обобщенная характеристика основных средств, используемых в рамках данного курса, на данный момент отсутствуют четкие рекомендации по содержанию занятий в рамках курса «Адаптивная физическая культура». Педагоги коррекционных школ испытывают затруднения при разработке программы данного курса, в большинстве случаев происходит дублирование содержания занятий по предмету «Физическая культура». Однако следует отметить, что данный коррекционный курс широко представлен в АООП для детей с нарушениями зрения и его активное использование может решить поставленные ФГОС НОО ОВЗ задачи перед педагогами.

Для оценки возможности использования одной программы курса в вариантах АООП 4.2 и 4.3 был проведен сравнительный анализ физического развития детей, обучающихся по этим вариантам АООП.

В ГБОУ школе №91 г. Краснодара было проведено исследование с участием детей, обучающихся по АООП. В исследовании приняли участие 38 учеников начальной школы. Дети были разделены на две группы: 1 группа состояла из 22 человек, которые имели только нарушения зрения (вариант 4.2), вторая группа состояла из 16 человек, имеющих нарушения зрения с интеллектуальными отклонениями легкой степени (вариант 4.3).

Для анализа уровня физического развития детей с нарушением зрения в образовательной организации была проведена оценка основных показателей, их дальнейшая обработка с помощью лицензионного программного обеспечения «Антропометрия», разработанного ООО научно-методическим центром «Аналитик» г. Омск.

Физическое развитие было оценено с помощью следующих индексов: жизненный индекс (ЖИ), отношение фактической жизненной емкости легких к должной (ЖЕЛ/ДЖЕЛ), индекс Эрисмана, индекс Кетле, индекс Пинье, грудоростовой и весоростовой индексы Леви.

В результате проведенного измерения основных показателей физического развития детей в двух группах были выявлены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели индексов физического развития детей 7-10 лет, обучающихся по АООП

Показатель	1 группа ($X \pm m$)	2 группа ($X \pm m$)	Достоверность различий	
			t-критерий	p
Жизненный индекс (ЖИ), мл/кг	64,4±6,1	61,4±5,5	0,3	>0,05
ЖЕЛ/ДЖЕЛ, %	63,1±5,1	58,2±6,5	0,5	>0,05
Индекс Эрисмана, см	-3,0±1,3	-3,9±1,2	0,5	>0,05
Индекс Кетле, кг/м ²	17,6±0,8	16,8±0,5	0,8	>0,05
Индекс Леви (грудоростовой), %	47,7±0,9	47,0±0,9	0,5	>0,05
Индекс Леви (весоростовой)	23,4±0,2	23,1±0,2	1,0	>0,05
Индекс Пинье	38,0±2,5	40,2±1,8	0,7	>0,05

Среднегрупповой показатель жизненного индекса (ЖИ), который отражает отношение жизненной емкости легких к массе тела и косвенно свидетельствует о снижении функции дыхания, у обеих групп был ниже нормы. Следует отметить, что статистически достоверных различий между группами по данному показателю не выявлено.

При оценке соответствия фактической жизненной емкости легких к должной величине было выявлено значительное отставание среднегруппового показателя по нормативным величинам, что также свидетельствует о сниженной функции дыхательной системы в результате малоактивного образа жизни детей вследствие ограниченности зрительного контроля. Между группой детей с нарушением зрения и группой, в которой были дети с зрительной патологией и интеллектуальными отклонениями, по данному показателю не выявлено значительной разницы ($p > 0,05$).

Индекс Эрисмана оценивает пропорциональность развития грудной клетки и косвенно отражает развитие мышц вдоха и выдоха, функцию дыхания в целом. Среднегрупповой показатель у детей, которые имеют только нарушения зрения, составил -3,0 см, что значительно ниже нормы, в группе детей, имеющих депривацию зрения и умственную отсталость, показатель был еще ниже и составил -3,9 см. По данному индексу группы однородны ($p > 0,05$).

Индекс Кетле позволяет судить о соотношении массы тела к длине тела. Результат расчета данного индекса в обеих группах исследования выявил следующие показатели: в первой группе он составил 17,6 кг/м², во второй группе – 16,8 кг/м². Стоит отметить, что среднегрупповые показатели первой и второй групп исследования не имели статистически достоверных различий ($p > 0,05$), также они свидетельствуют о дефиците массы тела у детей.

Индексы Леви (грудоростовой и весоростовой) отражают уровень физического развития в целом, обусловленный ростом, весом и формой грудной клетки. Показатели данных индексов обеих групп исследования также находятся ниже нормативных значений для данного возрастного периода. Между группами не выявлено достоверных различий ($p > 0,05$).

С помощью индекса крепости телосложения Пинье можно определить тип конституции и косвенно прогнозировать возможные патологии здоровья, присущие каждому типу: гипостеник, нормостеник и гиперстеник. Показатели данного индекса у детей, которые имели только нарушения зрения свидетельствуют о преобладании гипостеничности телосложения, в группе детей с умственной отсталостью и зрительной депривацией выявлена аналогичная картина. Следует отметить, что гипостеники имеют предрасположенность к заболеваниям органов дыхания, что подтверждается результатами оценки по индексам, описанным выше.

Была проведена оценка индивидуальных показателей физического развития детей, принимавших участие в исследовании (рисунок 1, 2).

Было установлено, что в первой группе, в которую входили дети с нарушениями зрения и сохранным интеллектом (рисунок 1), у 10 человек рост превышал возрастную норму, у 6 человек был ниже нормы и у 6 находился в диапазоне нормы. Оценка массы тела детей этой группы выявила, что 13 человек имели нормальную массу тела, 4 ребенка имели вес ниже нормы и 5 – выше нормы.

Однако при определении индекса массы тела (ИМТ) было выявлено, что у большей части детей наблюдается дефицит массы тела (16 человек), 4 ребенка имели ИМТ в диапазоне нормального веса и 2 ребенка имели избыточную массу тела (рис. 1). Выявленную картину, вероятно, можно объяснить тем, что у детей данной группы завершился полуростовой скачок, и масса тела за счет мышечного компонента еще не достигла должного уровня. Следует отметить, что данный период является неблагоприятным в связи с высокой вероятностью развития нарушений осанки и сколиоза вследствие недостаточно развитой силы постуральных мышц.

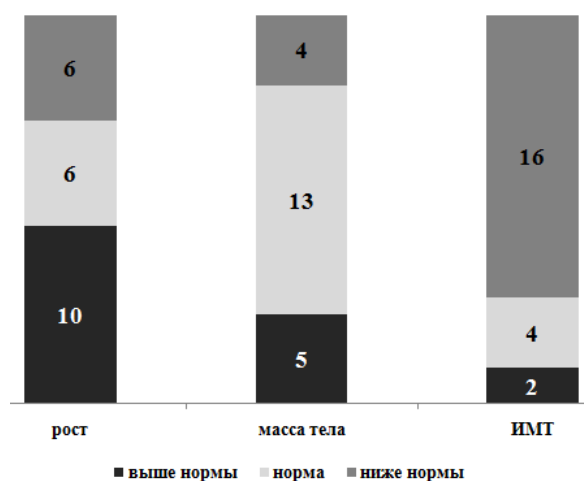


Рисунок 1. Индивидуальная оценка показателей физического развития детей, имеющих нарушения зрения с сохранным интеллектом

В группе детей, которые имели нарушения зрения и умственную отсталость легкой степени (рисунок 2), была выявлена следующая картина основных показателей физического развития.

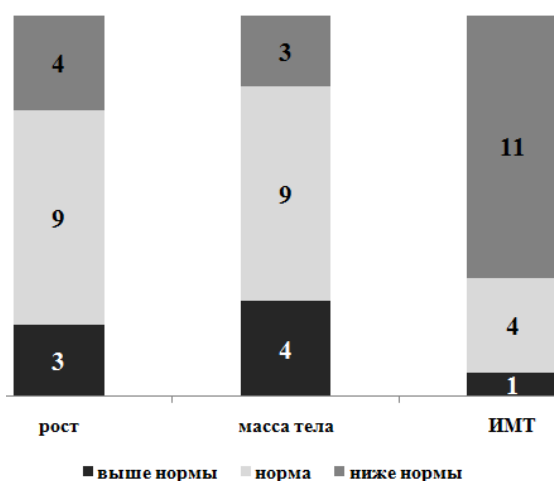


Рисунок 2. Индивидуальная оценка показателей физического развития детей, имеющих нарушения зрения и умственную отсталость легкой степени

Большая часть детей в количестве 9 человек имела рост в пределах возрастной нормы, у 3 детей была выявлена акселерация, и у 4 детей определялся дефицит роста. Распределение показателя массы тела в данной группе выглядело следующим образом: нормальный вес наблюдался у 9 человек, вес выше нормы у 4, вес ниже нормы у 3 соответственно. Определение индекса массы тела выявило, что как и в первой группе большая часть детей (11 человек) имела дефицит массы тела, только у 4 человек ИМТ находился в диапазоне нормы и 1 ребенок имел повышенную массу тела по отношению к росту (рис. 2).

Таким образом, в результате оценки уровня физического развития детей, обучающихся по АООП ФГОС НОО варианту 4.2 и варианту 4.3, можно сделать вывод, что данные группы детей не имеют статистически достоверных различий между собой. Можно отметить, что применяемые на данный момент средства, методы и методики, используемые в адаптивном физическом воспитании детей с нарушением зрения, не имеют достаточной эффективности. Необходима разработка четких рекомендаций по использованию

педагогических технологий в рамках коррекционно-развивающей области образовательного стандарта.

Следовательно, разработка авторской экспериментальной программы коррекционно-развивающего курса «Адаптивная физическая культура», которая будет использоваться как в АООП варианта 4.2, так и в варианта 4.3, позволит значительно оптимизировать деятельность педагогов адаптивной физической культуры в специальных коррекционных школах.

Литература:

1. Попова О.С. Мониторинг развития физических качеств детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения зрения / О.С. Попова, А.А. Горелов // Материалы ежегодной отчетной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (24-27 сентября 2019). – Краснодар, 2019. – С. 85-90.

2. Попова О.С. Особенности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения в образовательных организациях / О.С. Попова, А.А. Горелов, Т.В. Пономарева // Физическая культура, спорт – наука и практика». – 2019. – №4. – С. 142-145.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://minobr.gov-murman.ru/files/OVZ/Prikaz_%E2%84%96_1598_ot_19.12.2014.pdf.

4. Федеральная служба государственной статистики: Официальная статистика / Население / Здравоохранение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gks.ru/folder/13721>

COMPARATIVE EVALUATION OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL WITH VISUAL DISORDERS, LEARNING IN ADAPTED BASIC EDUCATIONAL PROGRAMS

Popova O.S., postgraduate student

Gorelov A.A., the doctor of pedagogical sciences, professor of the department of adaptive physical education

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo st., 161,
e-mail: olesenka.90@mail.ru

The article presents the main results of assessing the level of physical development of children with visual impairment, studying according to adapted basic educational programs. The results of the study indicate the need for the development and implementation of the program of the correctional-developmental course "Adaptive Physical Culture" in the educational process.

Key words: *adaptive physical education, children with visual impairment, physical development, correctional and developmental course "Adaptive physical education", AООP NOO, GEF NOO.*

ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ И ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В НАЧАЛЕ ГОДИЧНОГО УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Селихова Е.Г., соискатель ученой степени кандидата наук
Медведева О.А., кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии
и спортивной медицины
Алексамянц Г.Д., доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры
анатомии и спортивной медицины
Баландин В.А., доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: xrom_83@mail.ru

В настоящее время Министерство просвещения Российской Федерации, в рамках организации процесса физического воспитания в школах, рекомендует к внедрению в практику ряд примерных программ. Анализируя эти программы, можно сформулировать следующее. В них, как правило, отражены базовые компоненты физического воспитания – совершенствование состояния здоровья школьников, формирование ряда физических качеств, развитие моторной базы ученика и многое др. Вместе с тем практически отсутствуют задачи применения элементов физкультурной деятельности в связи с развитием когнитивной, эмоционально-волевой и др. сфер учащихся школ, не учитывается аксиологический аспект концепции физического воспитания (Ю.К. Чернышенко; 2004, К.Д. Чермит, 2010), не выстраиваются психофизиологические компоненты формирования организма школьников (О.А. Медведева, Г.Д. Алексамянц, 2010; Е.Г. Селихова и соавт., 2019) и т.д.

При анализе доступной научной и научно-методической литературы обнаружены фрагментарные исследования, посвященные изучению влияния занятий физической культурой на психофизиологические показатели младших школьников.

Ключевые слова: дети 7-10 лет, сенсомоторные реакции, годичный учебно-воспитательный цикл.

Цель исследования заключалась в изучении показателей внимания и помехоустойчивости у детей младшего школьного возраста в начале годичного учебно-воспитательного цикла.

Организация и методы исследования.

Наблюдение осуществлялось на базе муниципального общеобразовательного учреждения муниципального образования г. Краснодар гимназии №18, средней общеобразовательной школы № 63, лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». В исследовании приняли участие 311 школьников (149 мальчиков и 162 девочки), возраст которых соответствовал периоду первого и второго детства – учащиеся муниципального общеобразовательного учреждения гимназии № 18 и муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 63 муниципального образования г. Краснодар.

Для получения фактических данных использовали аппаратно-программный компьютерный комплекс «НС-ПсихоТест» фирмы «НейроСофт» (г. Иваново), который включал в себя пульт-тестер управления, совмещающий индикатор для предъявления световых раздражений, и аппарат для нажатия при поступлении сигнала, обеспечивающий

автоматические предъявления различного рода раздражителей по заданным программам, а также IBM-совместимый персональный компьютер.

Методикой «оценка внимания» устанавливали концентрацию и устойчивость этого качества. Исследуемому последовательно предъявляли световые стимулы красного цвета в центре экрана монитора, при этом ему нужно было как можно быстрее нажатием кнопки среагировать на появление сигнала. Концентрация внимания тем выше, чем ниже коэффициент, устойчивость внимания, наоборот, – чем выше коэффициент. В тесте «помехоустойчивость» оценивали характеристики, характеризующие способность сопротивляться воздействию помех. Методика аналогична предыдущей, но во время ее выполнения на экране появлялись зрительные помехи.

Исследования проводились многократно. Для каждого школьника оформляли протокол.

В исследовании дети принимали участие на добровольной основе, от их родителей получено письменное информированное согласие.

Обработка полученных в ходе исследования экспериментальных данных проводилась по стандартным математико-статистическим методам на IBM-совместимых компьютерах (В.Е. Гмурман, 2007; Л.В. Денисова с соавт., 2008).

Результаты исследований.

В начале годового учебно-воспитательного цикла у наблюдаемых младших школьников были проведены тесты: «Оценка внимания» и «Помехоустойчивость». Анализ полученных данных показал сравнительно низкие значения приема и передачи зрительной информации у мальчиков 7 лет ($358,2 \pm 2,6$) в сравнении с 9 и 10-летними ($p_{1-3,1-4} < 0,001$). Высокая скорость данной реакции регистрировалась в группе 9 и 10-летних, при этом различий между полученными результатами в этих группах не было ($p_{3-4} > 0,05$). Рассматриваемые показатели у 8-летних мальчиков не имели различий между 7, 9 и 10-летними школьниками.

При оценке скорости приема и переработки зрительной информации у девочек была отмечена та же тенденция, что и у мальчиков, с одной особенностью. У 8-летних девочек были получены показатели, которые отличались ($p_{2-3,2-4} < 0,05$) от результатов 9 и 10-летних школьниц

Согласно данным, полученным при исследовании помехоустойчивости, у лиц исследуемого контингента была выявлена аналогичная закономерность. Так, высокие показатели были зарегистрированы у мальчиков 7 лет при сопоставлении с 9-10 лет ($p_{1-3,1-4} < 0,05-0,001$), в группе девочек семилетние школьницы реагировали несколько медленнее, чем в возрасте 9-10 лет ($p_{1-3,1-4} < 0,05$). То есть коэффициенты концентрации и устойчивости внимания у школьников и школьниц 9-10 лет были выше, чем у младших детей, что характеризует их сравнительно высокий уровень помехоустойчивости.

Очевидно, что для объективной оценки скорости приема и переработки зрительной информации, а также помехоустойчивости у детей младшего школьного возраста необходимы дополнительные исследования в конце учебного года, так как результаты, приведенные в работе, весьма значимы, поскольку формируют процессуально-технологическое решение, применяемое во время осуществления задач физического воспитания в школе.

Литература:

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: Учебно-методическое пособие для институтов физической культуры / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. – Краснодар, 1999. – 70 с.
2. Баландин В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Баландин. – Краснодар, 2001. – 48 с.
3. Бердичевская Е.М. Возрастная физиология в учебном процессе вузов физической культуры / Е.М. Бердичевская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 45 с.

4. Виленская Т.Е. Объективные риски процесса физического воспитания и педагогические способы их минимизации (на примере процесса физического воспитания младших школьников): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.Е. Виленская. – Краснодар, 2012. – 558 с.

5. Физиологические механизмы адаптации сенсорных систем у детей периода второго детства с различной степенью слуховой депривации в зависимости от соматотипа [Текст]: моногр. / О.А. Медведева, Г.Д. Алексанянц; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2018. – 206 с.

FEATURES OF ATTENTION AND NOISE IMMUNITY IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE AT THE BEGINNING OF THE ANNUAL EDUCATIONAL CYCLE

Selikhova E.G., postgraduate student

Medvedeva O.A., candidate of biology, docent of anatomy and sports medicine chair

Aleksanyants G. D., doctor of medicine, professor of anatomy and sports medicine chair

Balandin V.A., doctor of pedagogical sciences, professor of department of psychology

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo Str., 161;
e-mail: xrom_83@mail.ru

Currently, the Ministry of education of the Russian Federation, as part of the organization of physical education in schools, recommends the implementation of a number of exemplary programs. Analyzing these programs, we can formulate the following. They usually reflect the basic components of physical education – improving the health of students, the formation of a number of physical qualities, the development of the student's motor base, and much more. However, virtually no task of applying the elements of physical activities in connection with the development of cognitive, emotional, and other spheres of pupils is not taken into account the axiological aspect of the concept of physical education (Yu. K. Чернышенко2004, К. Д. Чермун2010), are not aligned psychophysiological components of development of the organism of schoolchildren (O. A. Medvedeva, G. D. aleksanyants 2010; E. G. Selikhova et al.2019), and so on.

When analyzing the available scientific and methodological literature, fragmentary studies were found to study the influence of physical culture on the psychophysiological indicators of younger schoolchildren.

Key words: *children 7-10 years old, sensorimotor reactions, one-year educational cycle.*

ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЛАВАНИЮ**Слышко А.В.**, аспирант**Баландин В.А.**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: slynko3033@mail.ru

В данной статье рассматриваются подходы к обучению дошкольников плаванию, описана разработанная методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми 5-7 лет, представлены полученные в ходе эксперимента данные.

Ключевые слова: подходы к обучению плаванию, дошкольники, методика занятий оздоровительным плаванием.

Есть несколько ключевых причин, почему обучение плаванию полезно с самого раннего возраста. Младенцы и малыши могут научиться любить воду. Они могут выучить потенциально жизненно важные навыки. Младенцы и дети младшего возраста могут развить предпосылки для более продвинутых навыков, чтобы, когда они будут готовы к развитию, навыки приходили к ним почти естественным образом. Кроме того, имеются значительные доказательства того, что плавание способствует социальному, эмоциональному, умственному и физическому развитию. Все это, конечно, зависит от наличия квалифицированного инструктора, который использует ориентированный на ребенка, но прогрессивный подход [2, с. 153].

В целом существует три типа подходов к обучению детей младшего возраста. 1-й смелый подход к воде: акцент инструктора состоит в том, чтобы ребенок просто наслаждался водой. Это позитивный подход, хотя он имеет тенденцию к минимальному прогрессу в плане приобретения навыков. 2-й подход, основанный на навыках: инструктор навязывает навыки ребенку, практически не обращая внимания на готовность. 3-й прогрессивный, ориентированный на ребенка подход: инструктор обучает плаванию и навыкам безопасности, но их обучают прогрессивно, и подход мягкий. Счастье ребенка – это приоритет. Малыши на самом деле изучают и развивают навыки в этом формате, в то время как философия заключается в том, чтобы сначала получить здоровый, позитивный опыт, а прогресс в обучении и развитии навыков – на втором месте. Другими словами, ребенок будет изучать навыки плавания и безопасности в этой обстановке, но не за счет безопасности или счастья ребенка. Это ориентированный на ребенка подход. [3, с. 130].

При обучении дошкольников плаванию необходимо учитывать несколько ключевых моментов. Во-первых, необходимо сделать обучение игрой, пусть дети играют, чтобы чему-то научиться. Во-вторых, необходимо использовать упражнения, которые обучают навыкам, а не упражнениям. Важно привлекать к занятию маленьких учеников, заставляя их использовать свое воображение. В-третьих, важно быть возбужденным и оживленным во время проведения занятий, заставляя ваших подопечных смеяться, пока они весело учатся [6, с. 54].

Первый способ, которым дошкольник действительно научится плавать, – это погружать лицо в воду. Когда дошкольник плавает на поверхности, с лицом в воде, есть три вещи, которые важны: ребенок должен быть в состоянии задержать дыхание; ребенок должен уметь делать воздухообмен, чтобы он мог дышать и продолжать плавать; ребенок должен быть в состоянии продвинуться через воду. Навыку гребли следует учить только после того, как ребенок сможет удерживать дыхание в горизонтальном положении в течение трех-пяти секунд. Затем необходимо перейти к плаванию на поверхности с лицом в воде, используя всплывающее или опрокидывающееся дыхание [5, с. 380].

Учитывая эти моменты, необходимо использовать речевые подсказки, чтобы научить общей идее этих навыков: задержка дыхания: – «задержите дыхание»; воздушный обмен – «подайте воздух в рот, выдуйте», «подышите воздухом, выдохните»; удары ногами – «быстрые удары» или «маленькие быстрые удары»; плавание и воздушный обмен – комбинированная фраза «дыши и плавай» [4, с. 34]. Суть в том, что при обучении дошкольников лучше избегать деталей. Необходимо сосредоточить внимание учеников на том, что действительно помогает им успешно выполнять навык. Замечания маленьким детям необходимо делать используя похвалу и комплименты, чтобы не расстроить детей, не обидеть и не отбить желание заниматься [2, с. 128].

При обучении дошкольников плаванию необходимо использовать кинестетическую обратную связь. Большинство маленьких детей учатся лучше всего, когда чувствуют это. Один из лучших методов обучения дошкольников – дать им почувствовать «маленькие, быстрые удары», когда вы маневрируете их ногами по схеме движения. Комбинирование кинестетической обратной связи с визуальными методами – еще одна техника, которая работает. Дошкольники думают, что это забавно, когда вы показываете им правильный путь, показываете им преувеличенный неправильный путь, а затем показываете им правильный путь снова. Например, можно продемонстрировать хороший маленький, быстрый удар, затем продемонстрировать неправильные движения. Еще раз необходимо продемонстрировать правильный вариант, подтвердив тем самым, что вы хотите, чтобы ребенок делал. Эта техника очень хорошо работает в сочетании с кинестетической обратной связью. Необходимо маневрировать их ногами так, чтобы удар был идеальным [3, с. 130].

Секрет успеха при обучении детей младшего возраста заключается в том, чтобы научить их играть. Одним из отличных упражнений для обучения детей младшего возраста новым погружениям в воду, контролю дыхания и задержке дыхания является упражнение под названием «HideFrogHide». Обратите внимание, что инструкторы – в этом или любом другом занятии – никогда не должны насильно погружать детей под воду. Большинство детей сначала боятся опускать лицо в воду, в таком случае сначала необходимо попросить ребенка опустить губы в воду, потом постепенно нос, ресницы, брови, волосы и так далее, так ребенок не будет бояться. Затем необходимо увеличивать повторение и сокращать время, в течение которого дети должны возвращаться под воду. Таким образом, они не только пробуют контролировать дыхание, но учатся со скоростью, с которой они будут чувствовать себя комфортно, погружаться под воду.

Для обучения плаванию малышей разработана определенная последовательность. Шаг 1: необходимо придерживать лицо над водой. Используется удерживающий проход с ребенком в горизонтальном положении. Шаг 2 не выполняется до тех пор, пока ребенок не продемонстрирует, что он получает удовольствие и не боится воды. Шаг 2: Краткий подводный проход. Используя удерживающий проход с ребенком в горизонтальном положении, подается сигнал, при условии готовности малыша, его лицо осторожно погружают в воду на несколько секунд. Шаг 3: Подводное плавание. Теперь инструктор помогает ребенку плавать на поверхности воды продолжительностью 3 или 4 секунды. Шаг 4: подводное плавание. Техника точно такая же, как и в шаге 3, но продолжительность подводного плавания увеличивается. Ключ к успеху заключается в том, что малыш определяет, как долго продлевать плавание, а не инструктор или родитель. Преподаватель никогда не должен значительно увеличивать продолжительность, другими словами, на одну или две секунды больше, чем на предыдущем уроке, достаточно.

Таким образом, нужно отметить, что при обучении детей плаванию, нужно учитывать много различных аспектов на начальном этапе, чтобы не оттолкнуть детей, не напугать, не отбить интерес и сформировать мотивацию, создать хороший мотивационный климат [1, с. 174].

Нами была разработана методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми 5-7 лет «Дельфиненок», учитывающая оздоровительное воздействие на организм занимающихся и развивающий эффект.

Для выявления эффективности предлагаемых изменений осуществлялось педагогическое тестирование детей 5-7 лет, полученные данные представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Динамика антропометрических показателей обследуемых детей 5-7 лет, занимающихся оздоровительным плаванием по общепринятой и разработанной программ в ДОЦ

№ п/п	Показатели		Статистические показатели		
			$\bar{x} \pm \sigma$		t_p/p
			экспериментальная группа (n=27)	контрольная группа (n=27)	
1.	Рост, см.	До	118,2±5,2	117,9±6,1	t=0,81,p>0,05
		После	121,4±4,6	121,8±5,4	t=0,93,p>0,05
2.	Масса тела, кг.	До	19,6±1,6	20,3±1,9	t=1,03,p>0,05
		После	21,5±2,2	21,9±2,1	t=0,99,p>0,05
3.	ОГК, см.	До	56,1±3,4	56,0±3,7	t=0,77,p>0,05
		После	60,5±5,6	58,4±5,2	t=2,22, p<0,05
4.	ИМТ (индекс Кетле), кг/м ² .	До	23,4±2,8	22,6±3,2	t=1,35,p>0,05
		После	16,2±1,7	18,5±1,4	t=3,50, p<0,05

Итоговое изучение антропометрических показателей по детям старшего дошкольного возраста позволило установить динамику показателей. В экспериментальной группе – 121,3±4,8 см (в среднем, прирост составил 3,2 см), в контрольной - 121,8±5,5 см (прирост – 3,9 см). Достоверных различий между группами не выявлено (t=0,93; p>0,05). Итоговые показатели массы тела также не дали достоверных различий.

Достоверный прирост значений экспериментальной группы обозначился при оценке показателей окружности грудной клетки (ОГК).

Под воздействием занятий оздоровительным плаванием по разработанной методике выявилось значимое увеличение показателей ОГК в экспериментальной группе, по отношению к контрольной: 60,6±5,6 см (+ 4,4 см) и 58,7±5,2 см (+ 2,4 см), соответственно (t=2,22; **p<0,05**).

Различие показателей обнаружилось при оценке итоговых показателей индекса массы тела (ИМТ) у детей 5-7 лет. Более оптимальное соотношение роста и веса по окончании педагогического исследования достоверно преобладало в экспериментальной группе – 16,2±1,7 кг/м²; в контрольной – 18,5±1,4 кг/м² (t=3,50; **p<0,05**).

Так, по показателям жизненной емкости легких старшие дошкольники экспериментальной группы продемонстрировали увеличение ЖЕЛ на 0,22 л. (1,49±0,87 л.), что достоверно превысило (t=3,36; **p<0,05**) значения контрольной группы детей (1,35±0,76 л.).

Итоговые данные максимальной произвольной частоты постукивания (теппинг-тест) обследованных детей 5-7 лет экспериментальной группы также достоверно преобладали над показателями контрольной группы – 4,5±0,68 ед. и 4,0±0,99 ед., соответственно (t=2,98; **p<0,05**).

Таблица 2 – Динамика функциональных показателей обследуемых детей 5-7 лет, занимающихся оздоровительным плаванием по общепринятой и разработанной программам в ДОЦ

№ п/п	Показатели		Статистические показатели		
			x±σ		t _p /p
			экспериментальная группа (n=27)	контрольная группа (n=27)	
1.	ЧСС в покое, уд/мин.	До	81,2±4,9	82,1±5,1	t=2,04 p>0,05
		После	78,4±5,3	79,9±6,4	t=2,07 p>0,05
2.	АД в покое, сист. / диаст, мм рт.ст	До	109,1±7,2/ 63,5±4,7	108,6±8,9/ 64,2±4,4	t=2,11, p>0,05/ t=2,08, p>0,05
		После	108,6±6,9/ 64,7±3,5	108,2±7,4/ 65,2±2,8	t=0,87, p>0,05/ t=2,09, p>0,05
3.	ЖЕЛ, л.	До	1,27±0,73	1,24±0,78	t=0,85 p>0,05
		После	1,49±0,87	1,35±0,76	t=3,36 p<0,05
4.	Теппинг-тест, ед.	До	3,2±1,2	3,3±0,94	t=2,10 p>0,05
		После	4,5±0,68	4,0±0,99	t=2,98 p<0,05
5.	Проба Штанге, сек.	До	10,1±1,6	9,8±1,5	t=2,05 p>0,05
		После	13,7±1,4	12,2±1,1	t=3,65 p<0,05
6.	Проба Ромберга, сек.	До	5,2±1,7	5,4±1,3	t=1,33 p>0,05
		После	6,9±1,5	6,3±1,7	t=2,20 p<0,05
7.	Тест Руффье, ед.	До	9,3±1,6	8,8±1,5	t=2,01 p>0,05
		После	6,5±1,1	7,3±1,4	t=2,21 p<0,05

Значительные изменения в экспериментальной группе на конечном этапе педагогического тестирования произошли по показателям задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) – 13,6±1,5 сек.; в контрольной – 12,1±1,2 сек. (t=3,65; **p<0,05**).

Показатели пробы Ромберга и индекса Руффье также подтвердили достоверность результатов у детей, входивших в экспериментальную группу.

Разработка комплексной методики оздоровительного плавания должна сопровождаться выявлением психолого-педагогических условий эффективной реализации физического воспитания и оздоровления организма детей 5-7 лет.

Литература:

1. Китова Я.В. Мотивационный климат как психологический феномен: проявление в спортивной деятельности // Молодой ученый. – 2017. – № 45 (179). – С. 173-175.
2. Щебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Практикум. / В.Н. Щебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Академия, 2010. – 160 с.

3. Cooper P.J. Three psychological treatments for swimming. International Conference of the Mace Society. Cambridge, 2004. 221 p.
4. Cox J.L. A controlled study of the swimming. // Cox JL, Murray D, Chapman G. / The British Journal of Psychiatry. - 2009. - P. 32–39.
5. Light L.R. Children's social and personal development through sport. // L.R. Light / A case study of an Australian swimming club Sport & Social Issues. - 34(4). -2010. -P. 379–395.
6. Pečaver A., Pungersšek M., Analysis of didactic approaches to teaching young children to swim. The British Journal of Psychiatry, 2012. P. 52–59.

TEACHING YOUNG CHILDREN TO SWIM

Slynko A.V., postgraduate student

Balandin V.A., doctor of pedagogical sciences, professor, professor of department of psychology

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar. Budennogo St., 161,
e-mail: slynko3033@mail.ru

This article discusses approaches to teaching swimming for preschoolers, describes the developed methodology for organizing recreational swimming lessons with children 5-7 years old, presents the data obtained during the experiment.

Key words: *approaches to teaching swimming, preschoolers, methods of recreational swimming lessons.*

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Стоякина Т.В., аспирант

Курдюков Б.Ф., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры
теории и методики спортивных игр

Контактная информация для переписки: 350049, Россия, г. Краснодар,
ул. Котовского, д.123, кв.16, e-mail: tatiana.stojakina@yandex.ru.

В статье представлены сведения об особенностях оценки координационных способностей детей дошкольного возраста. Рассмотрены и проанализированы количественные и качественные характеристики оценки координационных способностей. Показано, что тема является актуальной, особенно в отношении развития двигательных навыков дошкольного периода детства. Рассмотрены и проанализированы основные виды координационных способностей.

Представлено обоснование значения оценки координационных способностей, доказано, что при оценке развития координационных способностей у детей дошкольного возраста следует применять иную систему оценки, которая сочетает в себя качественную и балльную классификацию. В представленных диагностических картах используются движения и основные навыки, которыми должен обладать ребенок в определенный возрастной этап жизни.

На основании критериев формируются диагностические тесты, которые выполняют роль педагогического контроля. Понимание важности выделения критериев для оценки уровня развития координационных способностей определяется тем, что дошкольный период является важным фундаментом для закладки основных движений, а также двигательных навыков и умений. Чем раньше будут выявлены нарушения в развитии координационных способностей, тем раньше появится возможность скорректировать развитие.

Так как координационные способности – это сложный многоуровневый симбиоз, их целенаправленное развитие возможно с выделением и акцентированием основных проблемных аспектов. Ранняя диагностика и корректировка окажет благоприятное развитие всех компонентов сложной многоуровневой координационной системы.

Ключевые слова: *возрастные особенности, развитие координационных способностей, дети дошкольного возраста, критерии оценки.*

Чтобы дать определение понятию «координационные способности», необходимо сформировать четкое понимание, каким образом будет осуществляться оценка этих способностей, из каких категорий складываются критерии, которые охарактеризуют систему координации в целом. В понимании термина «критерий» существует несколько определений, суть которых в том, что это некие признаки, с помощью которых мы можем классифицировать или дать оценку чему-либо. Если применять это определение для понимания проблемы классификации критериев оценки координационных способностей, то следует использовать следующее определение – комплекс основных признаков, который позволяет дать оценку координационным способностям.

Специалисты в области физической культуры [1, 3, 4], выделяют основные критерии для оценки качества развития координационных способностей:

1. Движения должны выполняться строго по инструкции, то есть правильно;
2. Скорость движений (насколько быстро совершается требуемое движение);
3. Насколько правильно и четко выполняется движение (действие);

4. Способность находить решение в быстро меняющейся ситуации, а также с помощью необходимого движения прийти к намеченной цели.

Для характеристики этих основных четырех критериев применяются качественные и количественные градации. Применительно к качественной стороне оценки можно выделить следующие параметры: инициатива, наличие цели, адекватность и применение необходимых движений в нужное время (своевременность). Иные параметры в определении количественной стороны: это устойчивость движений, экономичность, быстрота (или скорость) и точность.

Необходимо отметить, что все вышеперечисленные характеристики не проявляются изолированно друг от друга, так как любое движение состоит из ряда двигательных дополняющих компонентов. Поэтому становятся понятны возникающие сложности в определении критериев оценки координационных способностей, так как чаще используются комплексные, многоуровневые критерии, позволяющие наиболее точно и правильно получить необходимую оценку. При определении уровня развития координационных способностей правильнее давать комплексную оценку нескольких параметров, так как это является показателем результативности выполнения сложных координационных движений.

Таким образом, чаще человек проявляет координационные способности через разные сочетания качественных или количественных свойств (критериев). В этом случае он координирует свою активность одновременно по двум или нескольким критериям: по точности, скорости и находчивости (в подвижных играх, эстафетах); по точности, своевременности и скорости выполнения задания в эстафетах; по скорости и экономичности бега или ходьбы.

Специалисты в области физической культуры [3, 6] выделяют следующие виды основных координационных способностей:

1. Способность к разделению параметров различных движений.
2. Умение точно определять и осуществлять движение в нужном направлении, своевременно изменяя положение тела, так называемая ориентационная способность.
3. Способность сохранять устойчивое положение тела (статическое и динамическое равновесие).
4. Способность изменять характер двигательных действий в соответствии с внезапно изменившимися условиями их выполнения (перестроение в пространстве).
5. Комбинирование (объединение движений).
6. Способность решать изменяющиеся задачи и приспосабливаться к различным изменяющимся ситуациям.
7. Ритмическая способность.
8. Контролирование управления временем двигательных реакций и действий.
9. Предвосхищение двигательной ситуации.
10. Расслабление и напряжение мышц в необходимый момент.

Как показывает практика, все вышеперечисленные способности в чистом виде не встречаются, а проявляются при сложном взаимодействии. Все виды двигательной деятельности весьма специфичны, поэтому в различных двигательных актах способности по-разному интегрируются, объединяясь в различные комбинации. Не случайно, что чем выше развиты различные координационные способности, тем больше успехов в двигательной и спортивной деятельности мы можем наблюдать. Особенности в развитии координационных способностей объясняются рядом факторов: физиологических, психологических, возрастных и индивидуальных.

Как показывает практика, в самые различные возрастные отрезки развитие координационных способностей происходит неравномерно, причем у каждого отдельного человека все протекает индивидуально. При определении критериев оценки у детей дошкольного возраста, мы столкнулись с рядом организационных проблем:

1. Дошкольный период с 2 до 7 лет не рассмотрен в плане динамики использования определенных тестов, с помощью которых определяется уровень развития координационных способностей.

2. Тесты, которые предлагаются для диагностики в основном затрагивают старший возраст (от 5-7 лет), упуская при этом важный в физиологическом и психологическом аспекте возрастной этап от 2 до 5 лет.

3. Предлагаемые тесты довольно сложны в выполнении и требуют предварительной подготовки и разучивания заданий (что не способствует достоверности полученных данных).

4. В раннем детстве уровень развития способностей детей не может быть оценен в количественном отношении.

5. Наиболее целесообразная оценка возможна с позиции – насколько ребенок выполняет или не выполняет необходимое упражнение.

Таким образом, при оценке развития координационных способностей у детей раннего возраста возможно использовать следующую классификационную схему, когда происходит перевод качественной стороны в балльную систему:

Оценка критериев предлагается по следующей классификационной таблице:

Баллы	Пояснение	Суммарный итог
5 баллов	Тест выполнен в полном объеме, замечаний нет	50-41 б. – уровень высокий
4 балла	Возникли небольшие ошибки, которые не влияют на конечный результат	40-31 б. – выше среднего
3 балл	При выполнении теста возникли трудности, есть двигательные нарушения при выполнении задания	30-31 б. – средний
2 балла	Тест не выполнен даже при повторном проведении	20-11 б. – ниже среднего
1 балл	Тест не выполнен, ребенок не понимает задание	10 б. – низкий
0 баллов	У ребенка нет попыток выполнить задание	

Критерии для каждого возрастного периода будут свои. Они должны определяться в соответствии с показателями, характеризующими развитие двигательных навыков. Мы предлагаем использовать следующую систему тестирования:

	Ребенок 3 лет	Вид координационных способностей	Баллы
1.	Хорошо уверенно бегаёт	Частота координационных способностей	
2.	Может изменить скорость бега и направление по сигналу воспитателя	Способность к ритму, пространственной ориентации, реагированию	
3.	Спрыгивает с высоты 40 см	Способность к дифференцированию	
4.	Чередует ноги, поднимаясь по лестнице	Способность к дифференцированию, динамическое равновесие	
5.	Одновременное действие ногами и руками (хлопки руками и топанье ногами)	Способность к дифференцированию	
6.	Ловит брошенный ему мяч	Способность к реагированию	
7.	Способен стоять на одной ноге 2-4 сек.	Способность к статическому равновесию	
8.	Одевается и обувается сам	Мелкая моторика	
9.	Расстегивает и застегивает молнии	Мелкая моторика	
10.	Ест сам	Мелкая моторика	

	Ребенок 4 лет	Вид координационных способностей	Баллы
1.	На бегу меняет направление или останавливается	Способность к ритму, пространственной ориентации, реагированию	
2.	Может чередовать бег с прыжками	Способность к дифференцированию	
3.	Способен стоять на одной ноге 4-8 с	Статическое равновесие	
4.	Маршировка под счет или такт музыки	Ритмическое равновесие	
5.	Поднимается по шведской стенке, меняя ноги	Способность к пространственной ориентации, дифференцированная способность	
6.	Делает 3 прыжка подряд, удерживая равновесие	Динамическое равновесие	
7.	Формируется четкое представление правое – левое	Пространственная ориентация	
8.	Ходьба задом наперед	Способность к реагированию	
9.	Одевается и обувается сам	Мелкая моторика	
10.	Шнуровка	Мелкая моторика	

	Ребенок 5 лет		
1.	Ловит мяч двумя руками	Способность к реагированию	
2.	Равновесие на одной ноге 15 с.	Статическое равновесие	
3.	Ходьба по гимнастической скамейке	Динамическое равновесие	
4.	Умение кататься на двухколесном велосипеде	Способность к пространственной ориентации, способность к дифференцированию	
5.	Прыжки через скакалку	Способность к дифференцированию	
6.	Движение под музыку (изменение темпа, ритма)	Ритмическая способность	
7.	Ударяет мяч об пол и ловит его	Способность к дифференцированию	
8.	Бег к «нужному» предмету	Пространственная ориентация	
9.	Подбрасывание и ловля мяча вверх на месте	Способность к реагированию	
10.	Уверенно застегивает пуговицы	Мелкая моторика	

	Ребенок 6 лет		
1.	Ловит мяч двумя руками с отскоком от стены – 8 раз	Способность к реагированию	
2.	Равновесие на одной ноге 30 с.	Статическое равновесие	
3.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Динамическое равновесие	
4.	Умение кататься на двухколесном велосипеде зигзагом между предметами	Способность к пространственной ориентации, способность к дифференцированию	
5.	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед (по 8-10 прыжков)	Способность к дифференцированию	

6.	Движение под музыку – галопом, приставным шагом боком (изменение темпа и ритма)	Ритмическая способность	
7.	Бросание мяча в корзину двумя руками – 8 раз	Способность к дифференцированию	
8.	Бег к «нужному» предмету	Пространственная ориентация	
9.	Подбрасывание и ловля мяча вверх на месте 20 раз	Способность к реагированию	
10.	Умение зашнуровывать шнурки	Мелкая моторика	

Таким образом, можно подвести итог, что для каждого возрастного этапа необходима своя система тестирования, которая будет охватывать самые разные координационные способности, а также учитывать, что с каждым возрастным этапом задания должны усложняться, в связи с увеличением жизненного двигательного опыта.

Литература:

1. Бойченко С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С.Д. Бойченко, Е.Н. Карсеко, В.В. Леонов, А.Л. Смотрицкий // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №8. – С. 15-18.
2. Курдюков Б.Ф. Педагогическая проблема развития координационных способностей в дошкольном возрасте / Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова, Т.В. Стоякина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №3. – С. 9-14
3. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В.И. Лях. – М.: Спорт, 2019. – 128 с.
4. Негода Е.Н. Здоровье детей в наших руках / Е.Н. Негода, Е.Б. Шалугина // Инструктор по физкультуре. – 2016. – №8. – С. 6-17.
5. Программа физического развития детей дошкольного возраста «Вечное движение» / под ред. Е.В. Демидовой. – Краснодар: Экоинвест, 2016. – 268 с.
6. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет / Т.Э. Токаева. – М.: Сфера, 2017. – 157 с.

CRITERIA FOR ASSESSING COORDINATION ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

Stoyakina T.V., postgraduate student

Kurdyukov B.F., doctor of pedagogical sciences, professor, professor of department of the theory and methodology of sports games

Contact information for correspondence: 350049, Russia, Krasnodar, Kotovskogo street, 123 - 16,
e-mail: tatiana.stojakina@yandex.ru.

The article provides information about the features of assessing the coordination abilities of preschool children. Quantitative and qualitative characteristics of assessment of coordination abilities are considered and analyzed. It is shown that the topic is relevant, especially in relation to the development of motor skills of preschool childhood. The main types of coordination abilities are considered and analyzed.

The article provides a justification for the value of assessment of coordination abilities. It is proved that in assessing the development of coordination abilities in preschool children, a different assessment system should be used, which combines qualitative and ball classification. The

presented diagnostic maps use movements and basic skills that a child should have at a certain age stage of life.

Based on the criteria, diagnostic tests are formed that perform the role of pedagogical control. Understanding the importance of identifying criteria for assessing the level of development of coordination abilities is determined by the fact that the preschool period is an important Foundation for laying the basic movements, as well as motor skills and abilities. The earlier violations in the development of coordination abilities are detected, the earlier it will be possible to correct the development.

Since coordination abilities are a complex multi-level symbiosis, their purposeful development is possible with the identification and accentuation of the main problem aspects. Early diagnosis and correction will favor the development of all components of a complex multi-level coordination system.

Key words: *age-specific features of development of coordination abilities of preschool children, assessment criteria.*

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧЕНИКОВ 7-10 ЛЕТ В КИТАЕ

Сюй Цюаньсэнь, аспирант

Чернышенко Ю.К., доктор педагогических наук, профессор, профессор
кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: quansenxu@126.com

Формирование физической культуры – это постепенный процесс, который начинается с закладывания знаний о физическом воспитании детям, начальная школа - это важный период для формирования физической культуры. Согласно характеристикам физического образования в китайских начальных школах и способам физического воспитания в семье, считается, что физическая культура китайских учащихся 7-10 лет формируется из пяти этапов: семейного и социального просвещения, школьной спортивной осведомленности, физических упражнений, развития спортивных интересов, выбора вида спорта.

Ключевые слова: физическая культура, Китай, ученики 7-10 лет, формирование.

Физическая культура является неотъемлемой частью культурного содержания человеческой жизни, играет важную роль в развитии людей и напрямую влияет на их физическое и психическое здоровье, а также социальную активность. Физическая культура включает в себя мотивацию, физическую подготовку и спортивные привычки. Формирование физической культуры человека, как правило, начинается с осознания детьми социальных аспектов и является важным этапом в процессе начального образования. Китайские ученики 1-4 классов постепенно повышают свои знания, у них формируются личные привычки, а также наблюдается прогрессивное развитие. С увеличением возраста и класса учащихся физические и психологические изменения на каждом этапе имеют свои особенности. Формирование физической культуры для китайских учащихся 7-10 лет – это постепенный процесс, который осуществляется под влиянием школы, семьи и общества. В соответствии с содержанием учебной программы уроков физкультуры в 1-4 классах начальных школ Китая и текущей китайской семейной и общественной спортивной деятельностью в сочетании с психологическими и физическими характеристиками детей считается, что формирование физической культуры у учащихся 7-10 лет Китая делится на пять этапов.

Первый этап – семейное и общественное просвещение, которое является начальной ступенью формирования физической культуры. Оно позволяет детям получить зрительное, слуховое или тактильное восприятие о физической культуре. Спортивное просвещение формируется под двойным влиянием семьи и общества. Учащиеся начальной школы в возрасте 7-10 лет получают информацию о физическом воспитании до поступления в школу. На этапе просвещения семья играет главную роль. Некоторые китайские ученые считают [7, с. 52], что: «Чем лучше отношение родителей к физическому воспитанию, тем больше у детей знаний о физической культуре». Также частью спортивного просвещения учеников являются домашний спортивный инвентарь, просмотр соревнований с родителями. В последние годы китайские семьи стали придавать большое значение увлечениям дошкольников, особенно спортивным. Обычно в возрасте примерно пяти лет их отправляют в секции, такие как тхэквондо, ушу и футбол. На этом этапе дети относительно пассивны и выполняют физические упражнения только с малой нагрузкой. Тем не менее это имеет важное значение для просвещения детей в области физического воспитания. «Сущность развития детского спорта относится к просвещению и воспитанию мышления» [6, с. 139]. Поэтому просвещение детей семьей и обществом в дошкольном возрасте является основным

этапом формирования физической культуры до начальной школы.

Второй этап – школьная спортивная осведомленность. Китайские ученики начальных классов 7-10 лет до поступления в школу приобретают базовые знания в области физического воспитания от родителей и общества. С первого класса они начинают получать систематическое физическое образование. Школа является основным способом развития личных привычек и культуры, поэтому отправной точкой формирования физической культуры для китайских школьников в основном являются уроки физкультуры с первого класса начальной школы. Этот этап для детей младших классов также является важным периодом складывания научного и правильного восприятия новых знаний. Учебная программа по физическому воспитанию для 1-4 классов начальных школ Китая основана на ознакомлении с физической культурой и упражнениями, поэтому в системе китайского начального образования дети получают регулярно и систематически спортивные знания и физические упражнения с самого начала вступления в школу. В этом виде учебного процесса школьники постепенно и регулярно узнают, что такое физическая культура, зачем заниматься спортом, как выбирать физические упражнения и другие базовые вопросы формирования спортивной культуры. «Спортивное познание – это вид мыслительной деятельности, воспринимаемый психологией, сознанием, мышлением, памятью» [3, с. 67]. Ученики 7-10 лет находятся в периоде развития мышления, которое происходит в особых рамках школьного образования, поэтому спортивное познание является важным этапом формирования физической культуры. В этом процессе влияние семьи и общества на спортивное познание учеников начальной школы по-прежнему занимает важное место. Учащиеся начальных классов также видят, слышат и сами занимаются различными видами спорта вне школы, что, несомненно, влияет на их спортивные познания.

Третий этап – это физические упражнения. Содержание программы физкультуры в начальном образовании Китая довольно обширное, но его основная цель – тренировка тела. Физкультура – это обучение тела, что является основной частью формирования физического образования, а также сутью всей физической культуры. В начальных школах Китая, начиная с первого класса, каждый урок физкультуры состоит из ряда упражнений. После завершения физической нагрузки школьники имеют более глубокое представление о физическом воспитании, что также повышает основной уровень физической подготовки в процессе формирования физической культуры. Помимо школьных уроков физкультуры ученики также могут заниматься спортом в дополнительных секциях. С постепенным повышением внимания к физической форме подростков в Китае постоянно подчеркивается важность домашних упражнений. Во многих школах даже требуется, чтобы ученики делали домашнее задание по физкультуре [4, с. 5887]. На уровне правительства Китая также была подчеркнута роль домашней спортивной активности. На Национальном съезде по образованию в 2018 году глава департамента физической культуры, здоровья и художественного образования при министерстве Китайской Народной Республики Ван Дэнфэн выдвинул предложение: «Уроки физкультуры и здоровья тоже должны иметь домашние задания». Поэтому школьники начальной школы в возрасте от 7 до 10 лет должны дополнительно тренироваться на внеклассных занятиях. Этот вид физических упражнений должны вести родители и выполнять в форме семейного спортивного мероприятия. В настоящее время в Китае существует множество спортивных учебных заведений для детей и подростков, в которых есть разные виды спорта: футбол, баскетбол, боевые искусства, тхэквондо и катание на роликах. Китайские родители также стремятся отправить своих детей в спортивные кружки. Физические упражнения для учащихся в школе, дома и на дополнительных занятиях являются важным процессом формирования физической культуры. Физическая активность – носитель физической культуры, а также проявление социальной активности. Поэтому под влиянием школьных и семейных тренировок ученики начальной школы начинают заниматься физическими упражнениями. Первоначальное просвещение и познание поднимаются до уровня систематической физической активности, что также является значительным этапом формирования физической культуры.

Четвертый этап – развитие интереса к спорту. Интерес является ключевым этапом в формировании физической культуры у учащихся начальной школы в возрасте 7-10 лет. Ребенок семи лет уже имеет базовые знания и суждения об обществе и различных вещах, в это же время формируется предпочтение и интерес учеников начальной школы к спорту. «Предпочтения по видам спорта оказывают непосредственное влияние на физическое поведение через интерес к спортивному обучению» [5, с. 633]. Увлечение является важным элементом развития физической культуры учеников в будущем. От интереса зависит не только то, какие методы физических упражнений будут выбраны, но и то, как подходить к спорту. Существует два аспекта спортивных интересов учеников начальной школы Китая: собственные предпочтения и семья. Личный интерес к спорту связан с уроками физкультуры в школе, а также с содержанием дополнительных кружков. В Китае ученики получают систематическое физическое образование с момента поступления в начальную школу, а способы образования в каждой школе разные. Это тесно связано с ситуацией физического воспитания в начальных школах Китая. Хотя во всех школах есть единая программа обучения, каждый регион и отдельная школа имеют свою собственную систему обучения учебного плана. Тем не менее он обычно делится на спортивные игры, физические упражнения и разные виды спорта. В китайском начальном физическом образовании широко используемый игровой метод обучения является ключом к развитию спортивного интереса [2, с. 218]. Поэтому увлечение учащихся спортом в большинстве случаев происходит из физического воспитания в начальных школах. Это постепенная процедура формирования спортивного интереса, и процесс его накопления. Физическое воспитание в начальных школах Китая – это путь от физических упражнений до воспитания спортивного интереса, поэтому у учащихся 1-4 классов постепенно формируется спортивный интерес. Вне школы семейная и социальная подготовка также является важной частью развития интереса к спорту.

В настоящее время рынок спортивной индустрии Китая и социальные спортивные мероприятия стремительно развиваются, существует большое разнообразие видов спорта. Многие дети получают элементы спортивных знаний вне школы на этапе просвещения, они не только смотрят спортивные соревнования, но и сами занимаются физическими упражнениями. При этом школьники развивают свои предпочтения в спорте с увеличением времени занятий спортом и возраста. Интерес проистекает из внутренних предпочтений, а также является движущей силой формирования физической культуры, поэтому предпочтения учащихся начальной школы 7-10 лет к общему спортивному содержанию и отдельным видам спорта являются важным элементом физической культуры.

Пятый этап – выбор вида спорта. Физкультура и спорт – это цельное понятие, состоящее из множества видов спорта, что также является существенной частью физической культуры. Выбор спорта человека осуществляется посредством трех процессов: знаний о спорте, его собственный опыт и интерес к нему. Под влиянием школы и семьи ученики начальных классов постепенно делают выбор вида спорта, который им больше нравится. Человеческие потребности являются поэтапным и систематическим процессом [1, с. 21].

Школьники начальных школ Китая в возрастной группе 7–10 лет выбирают виды спорта на основе спортивных потребностей и существующей спортивной классификации школы. В китайском спортивном обучении ученый Юй Сумей [8, с. 5] поделил спортивные потребности учеников на три категории: база, прогресс и достижения. Эти три категории, в свою очередь, включают в себя потребности в выживании на основе плавания; легкую атлетику, гимнастику в качестве жизненных потребностей, традиционные китайские виды спорта, например боевые искусства, в качестве потребности в преемственности; аэробика как эстетические потребности и футбол, баскетбол и волейбол как соревновательные потребности. В Китае мало школ, где на уроках физкультуры в начальных классах проводятся уроки плавания из-за ограниченности наличия необходимых условий. Зато футбол, баскетбол, боевые искусства, аэробика и другие виды спорта встречаются гораздо чаще. Таким образом, выбор вида спорта в значительной степени зависит от спортивных программ, предлагаемых школой. С другой стороны, на выбор спортивных занятий учащихся

начальной школы также влияют семейные факторы. В настоящее время в Китае количество людей, занимающихся спортом, постоянно увеличивается. Во многих семьях есть любители спорта, родители полагаются на свои собственные предпочтения, чтобы давать советы или направлять детей в выборе спорта. А у учащихся начальной школы в сельских и городских районах Китая есть прекрасные условия для тренировок, что также способствует выбору спорта.

Формирование физической культуры для учеников начальной школы Китая в возрасте от 7 до 10 лет является не только важным процессом развития личностного роста в спорте, но и целевым направлением физического воспитания в начальных классах школ Китая. Физическая культура, постепенно формирующаяся на уровне начальной школы, имеет важное значение для будущего физического здоровья детей, их повседневной деятельности и других социальных активностей.

Литература:

1. Abraham Maslow. Motivation and Personality [M]. Trans. Xu Jinsheng. Beijing: China Renmin University Press, 2012.
2. Chen Huifen. The Cultivation and Guide of Interest in Physical Education Teaching in Primary Schools [J]. Course Education Research, 2019(31): 218.
3. Jiao Zongyuan. Study on the Shift of Sports Cognition from the Perspective of Body [J]. Journal of Shenyang sport University, 2017, 36(05): 65-69.
4. Li Wanfeng. Study on the Construction of Primary School Students' Sports Homework under the Background of Family Sports-Take Huicheng District as an Example[C]. China Sport Science Society. Abstracts of Thesis of the 11th National Convention on Sports Science of China. China Sport Science Society: China Sport Science Society, 2019: 5887-5888.
5. Lin Jiabin, Chai Jiao. The Influence of Sports Preference on Physical Exercise Behavior: The Mediating Effect of Learning Interest in Physical Education [J]. Journal of Xi'an Physical Education University, 2019, 36(05): 631-636.
6. Wang Peizhen. Reconsideration of Children's Physical Education in the New Period on View of Pedagogics [J]. Youth Sports, 2020(01): 139-140.
7. Xiao Lang. Study on the Correlation between Primary Pupil Parents' Cognition of Physical Education and Students' Physical Exercise and Physical Health [D]. Yangzhou University, 2018.
8. Yu Sumei. Construction of Motion Demand Theory – Study on Classification of School Sports [J]. Journal of Physical Education, 2019, 26(06): 1-7.

PHYSICAL CULTURE FORMATION PROCESS FOR 7-10 YEARS STUDENTS IN CHINA

Xu Quansen, postgraduate student

Chernyshenko Y.K., doctor of pedagogical sciences, professor of psychology chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar. Budennogo srt., 161,
e-mail: quansenxu@126.com

The formation of physical culture – it is a gradual process that begins with the laying of knowledge about physical education for children, elementary school is an important period for the formation of physical culture. According to the characteristics of physical education in Chinese elementary schools and methods of physical education in the family, it is believed that the physical culture of Chinese students 7-10 years old is formed of five stages: family and social education, school sports awareness, exercise, development of sports interests, choice of sport.

Key words: physical education, China, students 7-10 years old, formation.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МУЖСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ КАК ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тронеv В.В., аспирант

Пилюк Н.Н., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики гимнастики

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: tronev.vyacheslav@mail.ru

В данной статье рассматривается вопрос использования итоговых соревновательных результатов – оценки трудности и оценки исполнения – в качестве ключевых показателей, характеризующих достигнутый уровень технической подготовленности высококвалифицированных акробатов, специализирующихся в мужских групповых упражнениях, на этапе высшего спортивного мастерства. Использование предлагаемой схемы анализа в тренировочной деятельности акробатов может существенно повысить эффективность контроля и совершенствования технической подготовленности спортсменов в данном виде спорта.

Ключевые слова: спортивная акробатика, мужские групповые упражнения, этапный контроль, техническая подготовленность.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью процесса подготовки спортсменов высокой квалификации, так как целью спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является достижение максимально возможных индивидуальных результатов [1, с. 85]. В спортивной акробатике наивысший результат соревновательной деятельности определяется посредством оценивания соревновательного упражнения судьями и выставлением оценки в баллах по действующим Правилам соревнований. При этом чем выше уровень соревнований и выше балл судейской оценки за выполненное соревновательное упражнение, тем успешнее можно считать деятельность спортсмена на данном соревновании [2, с. 110].

В спортивной акробатике, согласно действующим правилам соревнований по виду спорта, которые установлены Международной федерацией гимнастики (FIG), соревнования проводятся по четырем возрастным группам:

- 11-16 лет (юноши, девушки – младшая возрастная группа);
- 12-18 лет (юноши, девушки);
- 13-19 лет (юниоры, юниорки);
- 14 и старше лет (мужчины, женщины) [7, с. 8].

Согласно основным положениям теории и методики спорта высококвалифицированными принято считать спортсменов, выступающих по программам мастеров спорта и мастеров спорта международного класса или имеющих данные спортивные звания. В спортивной акробатике этим критериям спортсменов высокой квалификации отвечают только две последние возрастные группы (13-19 лет, 14 и старше лет).

В этой связи для анализа соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации нами использовались материалы спортивных мероприятий для данных возрастных групп. Спортивные соревнования, согласно единому календарному плану (ЕКП), проходят с определенным временным промежутком, примерно от 1-2 недель до 5 месяцев,

что связано с большим количеством запланированных мероприятий в различных регионах России и отсутствием всероссийских соревнований в летний период (таблица 1) [5, с. 43].

Руководствуясь правилами периодизации спортивной подготовки в рамках макроциклов, мы можем считать каждое спортивное мероприятие определенным завершением периода подготовки.

Таблица 1 – Календарь всероссийских и международных соревнований по спортивной акробатике на 2019 год (с участием категорий 13-19 лет, 14 и старше лет)

№	Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения
1.	Первенство и чемпионаты федеральных округов	06.02. – 10.02.
2.	ВС «Памяти Александра Дергунова»	21.02. – 24.02.
3.	ВС «На призы ЗТ СССР В.Д. Литвинова»	27.02. – 03.03.
4.	ВС «Черное золото Приобья»	07.03. – 11.03.
5.	ВС «Две звезды»	12.03. – 17.03.
6.	ВС «Кубок памяти МСМК М.Г. Круглякова»	11.04. – 14.04.
7.	Первенство России (13-19 лет)	20.04. – 26.04.
8.	ВС «Кубок ЗТ СССР Владимира Гургенидзе»	28.04. – 02.05.
9.	ВС «Кубок Нечерноземья»	03.05. – 07.05.
10.	Чемпионат России (14 и старше лет)	13.05. – 19.05.
11.	МС «Иртышские зори»	23.06. – 28.06.
12.	МС «Кубок Золотова»	12.09. – 17.09.
13.	ВС «Кубок Волкова»	12.09. – 17.09.
14.	ВС «Жемчужина Алтая»	26.09. – 30.09.
15.	ВС «Памяти ЗТ СССР, Почетного гражданина г. Краснодара Г.К. Казаджиева»	06.10. – 09.10.
16.	ВС «Кубок Петра I»	08.10. – 12.10.
17.	ВС «Кубок Памяти Р. Хафизова»	11.10. – 14.10.
18.	Первенство Европы (13-19 лет)	21.10. – 28.10.
19.	Чемпионат Европы (14 и старше лет)	28.10. – 04.11.
20.	ВС «Кубок ЗТР С.Г. Плешкова»	28.10. – 01.11.
21.	ВС «Кубок имени ЗТ СССР В.Д. Павловского»	29.10. – 02.11.
22.	ВС «Кубок Урала»	11.11. – 15.11.
23.	Чемпионат России (14 и старше лет, командные)	18.11. – 24.11.
24.	ВС «Сердца четырех»	23.11. – 27.11.
25.	ВС «Памяти И.С. Конева»	28.11. – 02.12.
26.	ВС «На призы ЗМС Ю. Зикунова»	08.12. – 12.12.
27.	ВС «Звезды Кремля»	12.12. – 16.12.
28.	ВС «Никольские пируэты»	16.12. – 19.12.
29.	ВС «Кубок ЗТР К.М. Наумовой»	19.12. – 25.12.

* - сокращения в таблице (МС – международные соревнования, ВС – всероссийские соревнования, ЗТ – заслуженный тренер)

Анализируя календарь соревнований по спортивной акробатике, представленный в таблице 1, мы можем отметить, что цикл соревнований начинается одновременно с календарным годом и имеет промежуток летом, деля год на две части. С соревнований в федеральных округах начинается процедура отбора в региональные команды к первенству и чемпионату России, которые в свою очередь являются отборочными соревнованиями к первенству и чемпионату Европы во второй половине года [8, с. 86].

Таким образом, мы можем выделить три основных соревнования в подготовке высококвалифицированных акробатов, к которым они могут готовиться, используя

оставшиеся спортивные мероприятия как организационные средства совершенствования технической подготовки с целью «обкатки» соревновательных программ перед основными стартами [3, с. 18]. Основываясь на этих данных, мы можем считать данные соревнования мероприятиями для осуществления этапного контроля уровня технической подготовленности акробатов, благодаря которым мы сможем точнее определять эффективность применяемых в ходе проведения исследования программ подготовки и средств совершенствования технического мастерства. Применяемые при этом контроль и анализ соревновательной деятельности будут, по нашему мнению, также способствовать прогнозированию результатов и моделированию процесса подготовки высококвалифицированных акробатов [6, с. 115].

Для информативного анализа соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации нам необходимо было подобрать показатели, связанные с техническим мастерством спортсменов, специализирующихся в мужских групповых упражнениях [5, с. 253]. Согласно правилам соревнований, итоговый результат в спортивной акробатике определяется в балльной системе и складывается из нескольких оценок выступления, а именно из оценки за трудность выступления, оценки за артистизм и оценки за исполнение.

Процесс оценки соревновательных упражнений в спортивной акробатике выглядит следующим образом. Каждый вид в спортивной акробатике оценивает бригада из 10 человек, она состоит из:

- 1 председателя судебной бригады (ПСБ);
- 1 судьи по трудности (СТ);
- 4 судей по артистизму (СА);
- 4 судей по исполнению (СИ) [7, с. 14].

Каждый из них оценивает отдельный, определенный аспект соревновательного упражнения. Председатель судебной бригады (ПСБ) руководит работой судейской бригады и является ответственным за общую организацию работы бригады судей, определение нарушений, выходящих за рамки непосредственного исполнения соревновательного упражнения (неположенный рост партнеров, использование нерегламентированной музыки, нарушения во внешнем виде спортсменов). Судьи по трудности (СТ) оценивают непосредственную сложность выполняемых акробатами элементов, правильность заполнения специальной формы (тарифного листа), в которой предварительно записано все упражнение акробатов, а также соответствие выполнения элементов во время соревновательного упражнения с тарифным листом. Судьи по артистизму (СА) дают оценку артистического выполнения упражнения, соответствия музыкального сопровождения характеру движений спортсменов, синхронности выполнения движений и общего представления упражнения. Судьи по исполнению (СИ) оценивают непосредственное выполнение технических элементов, а именно правильное удержание положений и поз, их точную фиксацию. Основываясь на этой информации и личном опыте, мы можем предположить, что из итоговой соревновательной оценки техническую подготовленность акробатов непосредственно определяют две оценки – оценка трудности и оценка исполнения.

Оценка трудности определяется исходя из сложности выполняемых спортсменами элементов, она выражается в условных единицах – единицах трудности. Согласно правилам соревнований, все элементы и их единицы трудности, выполняемые спортсменами, определяются таблицами трудности – специальной части правил соревнований, разработанными техническим комитетом по спортивной акробатике Международной федерации гимнастики (FIG). Оценка трудности выводится путем деления общей трудности упражнения на 100, в итоге получается оценка диапазоне от 0 до 4 баллов (что соответствует сложности упражнений до 400 единиц).

Оценка исполнения в свою очередь оценивает непосредственное выполнение и допущенные технические ошибки в процессе выполнения и выставляется по 10-балльной

оценочной шкале. Техническое исполнение соревновательного упражнения, переводя в балльную систему оценивания, можно градуировать следующим образом:

- 10,0-9,6 балла – упражнение выполнено на высочайшем уровне;
- 9,5-9,0 балла – упражнение выполнено на высоком уровне, без серьезных ошибок;
- 8,9-8,5 балла – упражнение выполнено на хорошем уровне, но присутствуют некоторые технические ошибки;
- 8,4-8,0 балла – упражнение выполнено на удовлетворительном уровне, присутствует множество технических ошибок;
- 7,9 и менее – упражнение выполнено на удовлетворительном уровне, присутствует множество серьезных технических ошибок.

Изначально, выходя на помост, для выполнения соревновательного упражнения, спортсмены имеют все 10 баллов за техническое исполнение, но в процессе выполнения самого исполнения упражнения спортсмены допускают малые, значительные или грубые ошибки в технике исполнения. Для определения размера сбавки, правилами оценивания упражнения для судей разработана специальная классификация сбавок относительно серьезности технической ошибки, а именно сбавки делятся на мелкие (0,1 балла), значительные (0,2-0,3 балла) и грубые ошибки (0,5 и 1,0 балл). Судьи по исполнению оценивают амплитуду движений, формы тела, углы и линии при выполнении технических элементов, а также лишние шаги, колебания и неустойчивость. Также оценивается незаконченное исполнение элементов и падение партнеров при выполнении.

Заключение. Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что спортивная акробатика, являясь сложнокоординационным видом спорта, с балльной системой оценок соревновательных упражнений, предстает достаточно субъективным видом спорта касательно оценки спортивно-технического мастерства спортсменов [4, с. 61]. При этом правила соревнований один раз в олимпийский цикл обновляются, что приводит, со временем, к большей согласованности в работе спортивных судей, более точному и объективному оцениванию выступлений акробатов. Следовательно, анализируя итоговые соревновательные результаты спортсменов по каждому упражнению, прежде всего по соотношению двух показателей – оценки трудности и исполнения в каждом упражнении, мы можем делать заключение об уровне этапной технической подготовленности акробатов. Подобный анализ при более детальном уровне разработанности может способствовать не только этапному, но и текущему контролю за совершенствованием спортивно-технического мастерства акробатов, специализирующихся в мужских групповых упражнениях.

Литература:

1. Пилюк Н.Н. Профилированная теория и методика избранного вида спорта: курс лекций / сост. Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская, О.Ф. Барчо. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 124 с.
2. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление). – Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с.
3. Пилюк Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 16-20.
4. Пилюк Н.Н. Теория и методика избранного вида спорта: Гимнастика: Курс лекций / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – 163 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник. В 2-х томах / В.Н. Платонов. – Киев: «Олимпийская литература», 2015. – 1432 с.
6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
7. Свод правил по спортивной акробатике 2017-2020. – ФИЖ. 2017. – 72 с.
8. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

COMPETITION PERFORMANCE ANALYSIS ELITE ACROBATIC MAN'S GROUP AS A STAGE CONTROL TECHNICAL READINESS

Tronev V.V., postgraduate student

Pilyuk N.N., doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory
and methodology of gymnastics

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo St., 161,
e-mail: sliviks@mail.ru

This article discusses the use of final competitive results - difficulty assessment and performance assessment as key indicators that characterize the achieved level of technical readiness of elite acrobats men's group at the stage of higher sports skill. The use of the proposed analysis scheme in the training activities of acrobats can significantly increase the effectiveness of monitoring and improving the technical readiness of athletes in this sport.

Key words: *sports acrobatics, men's group exercises, stage control, technical readiness.*

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ВОСТОЧНЫХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Хачатурян Е.В., аспирант

Тарасенко А.А., кандидат педагогических наук, профессор, первый проректор – проректор по учебной работе

Артемьева Н.К., доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: emeljanova.liza@yandex.ru

Статья посвящена актуальной в настоящее время проблеме коррекции спортивной подготовки боксеров средствами восточных оздоровительных технологий. Коррекция проводилась путем внедрения в содержание учебно-тренировочного процесса боксеров упражнений хатха-йоги, с целью совершенствования физической, функциональной, технико-тактической и психологической составляющей спортивной подготовленности занимающихся в секции бокса.

Ключевые слова: *тренировочный процесс, восточные оздоровительные технологии, коррекция тренировочного процесса боксеров.*

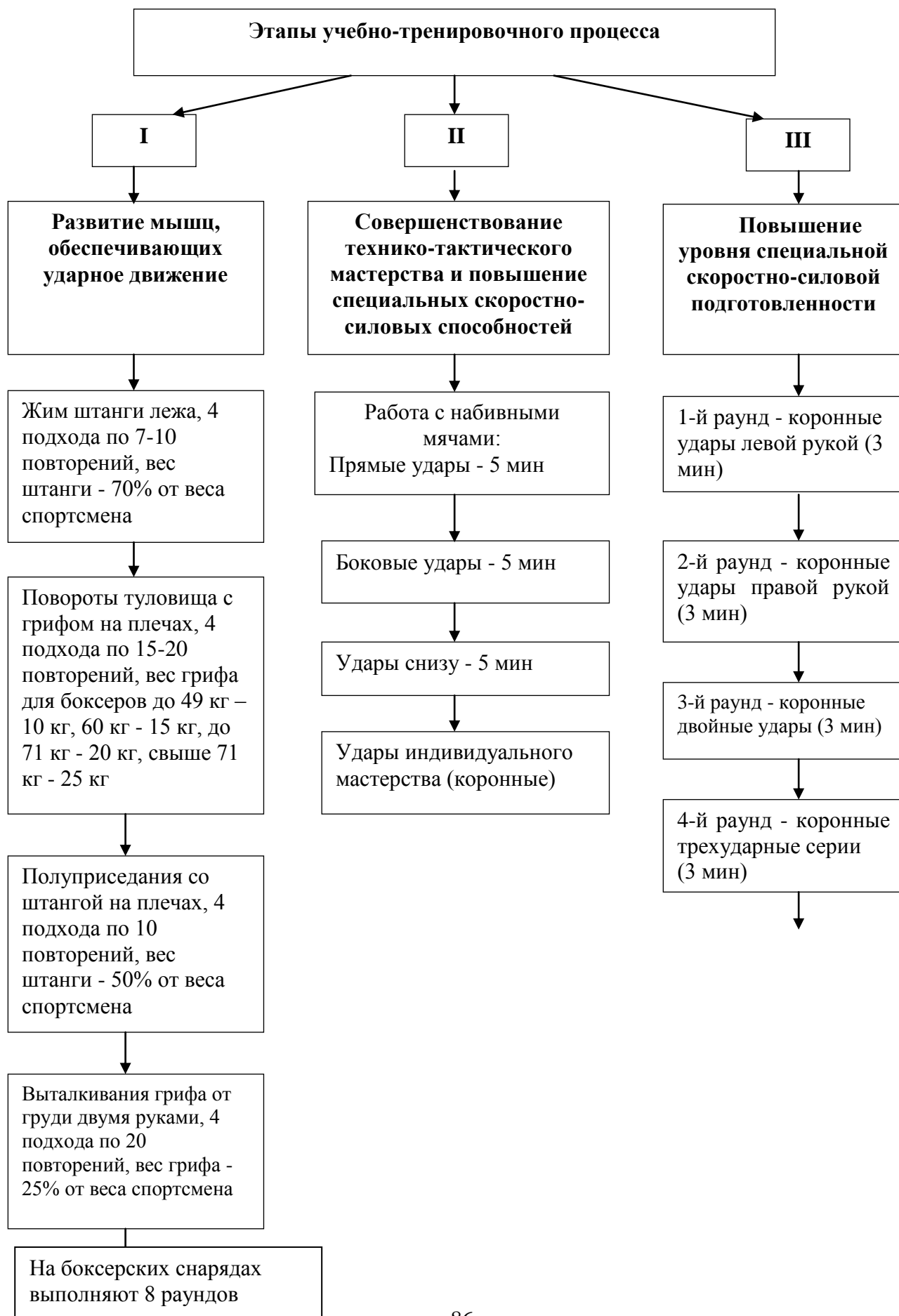
Введение. Актуальность темы обусловлена высокой теоретической и практической значимостью поиска современных методов коррекции тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе. Бокс, как древнейший вид единоборств, входящий в олимпийскую программу и относящийся к одному из самых зрелищных видов спорта, требует пристального внимания к профессиональным качествам спортсменов. Особенностью тренировочного процесса данной спортивной специализации является достижение высоких параметров всех структурных компонентов специальной работоспособности при условии сохранения весовых категорий.

Цель исследования: коррекция тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе средствами восточных оздоровительных технологий.

Целевое значение мероприятий по коррекции тренировочного процесса и спортивной подготовленности боксеров строится с учетом индивидуальных особенностей функциональных возможностей спортсмена, опираясь на конкретные задачи текущего этапа подготовки, обеспечивая полноценное восстановление всех систем организма, нагруженных в заданный период. Необходимо отметить, что избранное для этой цели средство должно в полной мере обеспечить восстановительные реакции, предупреждать срыв адаптации, а также отсутствие негативного влияния на эффективность тренировок и течение восстановительных процессов в целом [1, 3].

Решая задачу повышения уровня общей физической, функциональной и технической подготовки спортсменов занимающихся боксом, в учебно-тренировочный процесс обследуемых внедрена модифицированная версия программы, разработанной заслуженными тренерами России К.Н. Копцевым, О.В. Меньшиковым, Ю.Л. Алексеевым, З.М. Хусяиновым [8, 9] и состоящая из трех этапов, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Программа учебно-тренировочного процесса боксеров



На первом этапе в течение 14 дней в структуру учебно-тренировочных занятий включают комплекс силовых упражнений со штангой, способствующих тренировке мышц, отвечающих за ударное движение. После чего спортсмены 8 раундов проводят с использованием боксерских снарядов.

Второй этап заключается в повышении технико-тактического мастерства и совершенствовании специальных скоростно-силовых возможностей атлетов. Разработка сопряженных методов осуществляется с помощью комплекса ударных упражнений с набивными мячами. Надо отметить, что необходимо больше внимания уделять резкости начального ударного движения и технике его нанесения. Упражнения с набивными мячами спортсмены, занимающиеся в секции бокса, выполняют ежедневно по 20 минут, в течение 14 дней второго этапа.

Задача третьего этапа учебно-тренировочных занятий, направленного на повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов, – внедрение силовой подготовки в виде комплекса упражнений, включающего удары с отягощениями (продолжительность – 14 дней). Следует отметить, что предложенные упражнения способствуют повышению точности и развитию быстроты, совершенствующих удары индивидуального мастерства (коронные удары) и комбинации, как в атаке, так и в контратаке. В структуру учебно-тренировочных занятий включено 5 раундов.

Рациональное применение средств и методов способных корректировать тренировочный процесс, определяется как особенностями динамики процессов утомления и восстановления, так и рядом других не менее важных факторов:

- антропометрических данных спортсмена;
- компонентного состава массы тела;
- вида спорта;- спортивной квалификации;
- различных характеристик выполняемой работы;
- степени тренированности спортсмена;
- этапов, а также направленности тренировочных занятий [4].

Решая задачу коррекции тренировочного процесса и восстановления работоспособности спортсменов, занимающихся в секции бокса, нами предложена программа, дополняющая вышеописанный комплекс упражнениями хатха-йоги. Упражнения из восточных оздоровительных технологий хатха-йоги, широко применяются в спортивной подготовке многих видов спорта [5, 6]. Внедрение йоги в тренировочный процесс позволяет повысить уровень развития физических качеств, гармонизировать психологический аспект спортивной деятельности, развить моральные и волевые качества спортсмена. Основные принципы восстановительных процессов в организме спортсменов после мышечной работы являют собой множественные сложные процессы, суть которых заключена в обратных изменениях деятельности функциональных систем, задействованных во время физических нагрузок. Развитие тренированности спортсменов, ее постоянный прогресс – есть результат следовых реакций, протекающих в организме после физических нагрузок, которые не устраняются, а вносят конструктивные изменения в функциональные системы организма спортсмена, являясь основой повышения тренированности, сохраняются и закрепляются [3, 4]. Кроме того, установлено, что физиологическую основу постоянной и пролонгированной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам составляет соотношение процессов утомления и восстановления. Из чего следует обоснованность использования различных средств и методов хатха-йоги на различных этапах спортивной деятельности, как неотъемлемой части силовой, специальной и психологической подготовки боксеров [2, 7, 8].

Одним из основных элементов тренировочной нагрузки является степень и глубина воздействия на течение восстановительных процессов в организме спортсмена. Поэтому внедрение и рациональное использование различных восстановительных средств может рассматриваться в современной системе подготовки спортсменов как необходимый и важный фактор для достижения высоких спортивных результатов. Заслуживает внимания

тот факт, что современные научные наблюдения за процессами восстановления в организме спортсменов установили возможность тренировать восстановление. Средства хатха-йоги, используемые для улучшения восстановления организма спортсменов, занимающихся боксом, целесообразно применять на всех этапах годичного тренировочного цикла:

- подготовительный, межсоревновательный этап подготовки боксеров: развитие двигательных качеств и совершенствование технико-тактического мастерства; повышение уровня функциональных возможностей спортсменов,

- в процессе основного, оперативного и текущего планирования тренировочного процесса по совершенствованию специальной подготовленности спортсменов, занимающихся боксом с использованием восстановительных мероприятий средствами хатха-йоги;

- в соревновательном периоде, направленно воздействуя на восстановление, перед началом, во время и после проведения соревнований [6, 9].

В процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии, следует осуществлять оперативное восстановление функционального состояния организма занимающихся.

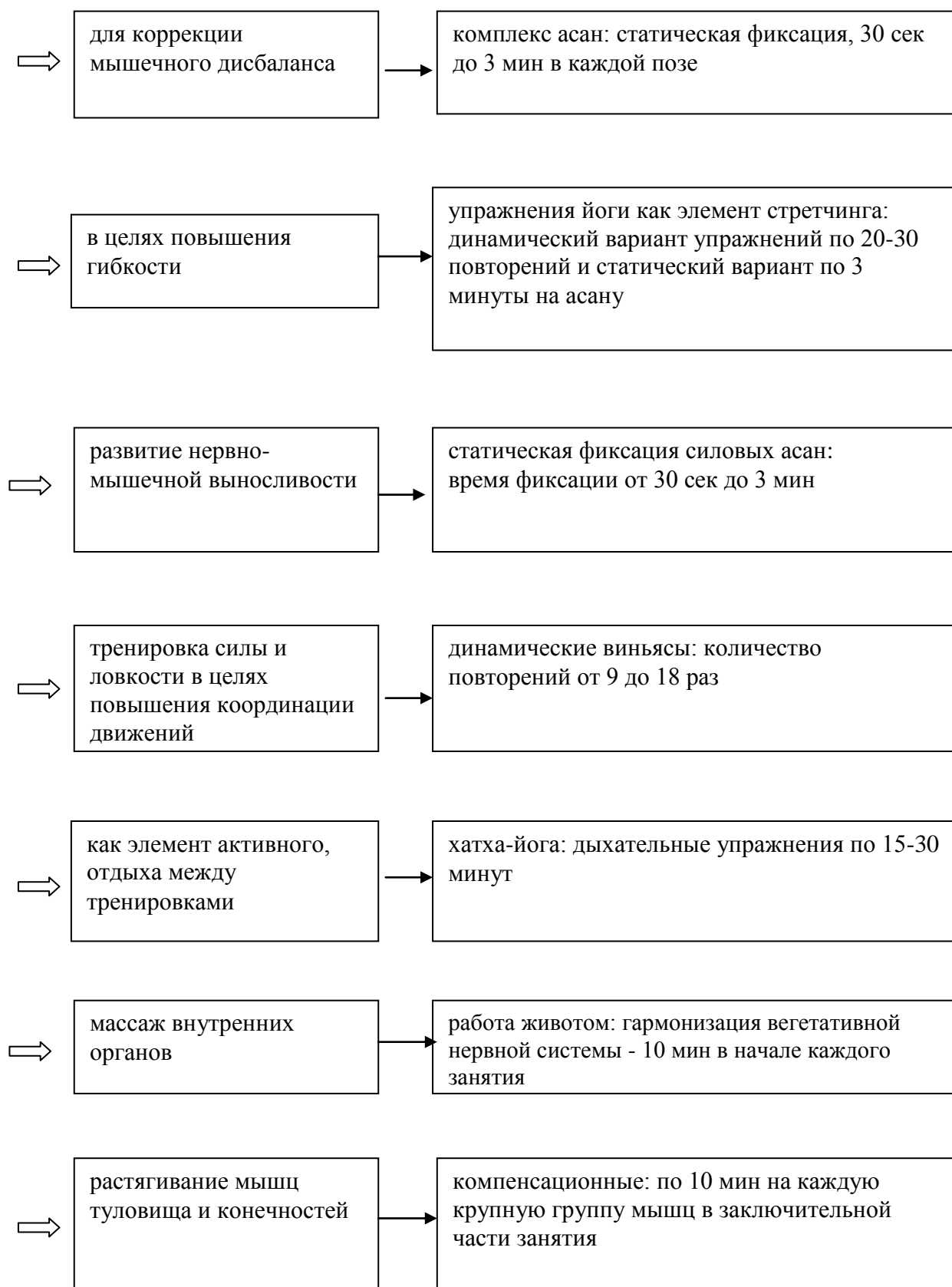
Текущее же восстановление направлено на обеспечение функционального оптимального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки на отдельных занятиях в подготовительных целях перед очередной работой [1, 3].

Использование средств восточных оздоровительных технологий, а именно хатха-йоги, в программе коррекции спортивной подготовленности боксеров предполагает проведение различных мероприятий педагогической, гигиенической и психологической направленности для стимуляции процессов восстановления работоспособности спортсменов.

Нами выбрана ступень йоги, включающая позы (асаны) – физические упражнения статического характера выполнения. При этом статическими они выглядят только внешне. Фиксация тела требует колоссальных мышечных включений для ее удержания и напрямую связана с процессами утомления. Посредством асан развиваются такие компоненты, как статическая сила (повышением нагрузки), статическая выносливость (увеличением продолжительности времени), гибкость (принятием позы) [5, 8].

Йога является важным дополнением силовой тренировки. В единоборствах, где сочетаются силовые упражнения с бегом, тяжелой атлетикой и другими видами физической активности, практика занятий восточными оздоровительными технологиями, а именно йогой, предполагает синхронное выполнение движений и соответствующего дыхания. Принятие позы (асаны) требует особой концентрации на выполнении упражнения, что в свою очередь благотворно сказывается на развитии четкой координации движений, столь важной в боксе для точного перемещения в ринге в условиях реального боя. Практику использования средств хатха-йоги необходимо включить в процесс спортивной подготовки боксеров во всех частях тренировочного занятия, с включением отдельных элементов восстановительных мероприятий после выполнения сложных упражнений, а также интенсивной силовой работы. Нами были выделены следующие средства хатха-йоги, оптимизирующие физическую и функциональную подготовленность боксеров:

Рисунок 1.



Все упражнения выполняются зеркально.

В процессе оптимизации психологической подготовленности боксеров важное место занимают средства хатха-йоги способствующие:

- психорегуляции эмоций и психофизиологических предстартовых состояний;
- формированию оптимального боевого состояния;
- развитию умения самопрограммирования сознания на образ «идеального бойца».

Средства хатха-йоги, направленные на коррекцию и формирование психоэмоциональной устойчивости («ямы»): устранение страха перед возможным получением травм, формирование ощущения собственной важности в виде формул самовнушения по 3-5 мин перед тренировкой.

К примеру, техника «шавасана», или «Мертвая поза», является одной из основополагающих средств хатха-йоги, обладающих психотерапевтическим эффектом. По степени и глубине мышечной расслабленности шавасана во много раз превосходит привычную аутогенную релаксацию. Терапевтический эффект шавасаны обусловлен избавлением от таких негативных проявлений, как стресс, психологическое напряжение, дает ощущение свежести, отдыха и морального удовлетворения. Данные наблюдения позволяют рекомендовать и применять как самостоятельный и дополнительный методы оптимизации психологической подготовленности спортсменов, занимающихся боксом [5, 8].

Исходя из вышеизложенного следует, что в течение тренировочного дня практике различных элементов хатха-йоги должно уделяться около 60 минут.

Предлагается освоение комплексов, подробный разбор поз (асан), развитие таких физических качеств, как гибкость, выносливость и сила.

Психотренинг (работа с сознанием) – эффективное расслабление и медитативные практики.

Заключение. Таким образом, нами выделены средства из восточных оздоровительных технологий системы хатха-йоги и предложены временные диапазоны занятий в целях коррекции программы предсоревновательной подготовки спортсменов, специализирующихся в боксе, и разработана схема их внедрения для повышения функциональных, физических, технико-тактических и психологических показателей.

Разработанная технология коррекции спортивной подготовки боксеров средствами восточных оздоровительных технологий легла в основу практических рекомендаций для тренеров в процессе реализации тренировочной деятельности спортсменов.

Литература:

1. Артемьева Н.К. Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов / Н.К. Артемьева // Вестник спортивной медицины России. – 1995. – №4. – 112 с.
2. Ахматгатин А.А. Значение скоростно-силовых способностей в боксе // Восток – Запад: проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы II Междунар. науч.-прак. конф. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. – Ч. 2. – С. 3-6.
3. Болотов В.М. Комплексный контроль уровня физической подготовленности юных каратистов 10-12 лет / В.М. Болотов // Спортивная тренировка, восстановительная медицина, образование, правовые и экономические аспекты физической культуры и спорта: сб. науч. тр. молодых ученых. – Челябинск: [б.и.], 2005. – Вып. 4. – С. 17-18.
4. Волков В.М. Средства восстановления в спорте [Текст] / В.М. Волков, Ж. Жило, В.Н. Костюченков. Смоленск: Смядынь, 1994. – 54 с.
5. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы [Текст]: учебное пособие / В.М. Волков; Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск: [б.и.], 1990. – 140 с.
6. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 304 с.
7. Левшин И.В. Функциональные состояния в спорте [Текст] / И.В. Левшин, А.С. Солодков, Ю.М. Макаров, А.Н. Поликарпочкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 71-75.

8. Взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности с характеристиками антропометрии и техники ударов боксеров разной квалификации / З.М. Хусяйнов [и др.] // Восток-Запад: проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. тр. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998. – Вып. II. – С. 60-63.

9. Индивидуализация общей и специальной физической подготовки боксеров разной квалификации и тактических типов на предсоревновательном этапе / З.М. Хусяйнов [и др.] // Восток-Запад: проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. трудов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998. – Вып. 2. – С. 56-60.

CORRECTION OF THE TRAINING PROCESS OF BOXERS USING MEANS OF EASTERN HEALTH TECHNOLOGIES

Khachaturyan E.V., postgraduate student

Tarasenko A.A., candidate of pedagogical sciences, professor, first vice-rector - vice-rector for academic affairs

Artemieva N.K., doctor of biological sciences, professor, head of the department of biochemistry, biomechanics and science disciplines

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo St., 161,
e-mail: emeljanova.liza@yandex.ru

The article is devoted to the current problem of correction of sports training of boxers by means of Eastern health technologies. The correction was carried out by introducing Hatha yoga exercises into the content of the training process of boxers, aimed at improving all the structural components of athletic fitness: physical, functional, technical, tactical and p

Key words: *sports training of boxers, training process, Eastern health technologies.*

**О ПРИМЕНЕНИИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА
УЧИТЕЛЯМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
И СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) ШКОЛ И ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ**

Цыганкова К.П., аспирант

Алексамянц Г.Д., доктор медицинских наук, профессор, профессор
кафедры анатомии и спортивной медицины

Лызарь О.Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-
оздоровительных технологий

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: ksyuha.vall@yandex.ru

В статье рассмотрены особенности понимания дифференцированного подхода в физическом воспитании учителями общеобразовательных и специальных (коррекционных) школ г. Краснодара и Краснодарского края. А также выявлена эффективность применения дифференцированного подхода в процессе физического воспитания учителями общеобразовательных и коррекционных школ. В исследовании приняли участие 46 мальчиков в возрасте 13-15 лет, учащихся в специальных (коррекционных) школах V вида Краснодарского края, и 28 их практически здоровых сверстников – учеников МБОУ СОШ №29 г. Краснодара. Результаты интервьюирования учителей физической культуры выявили недостаточность изучения и использования в профессиональной практике дифференцированного подхода в физическом воспитании. При сравнении полученных данных видно, что прирост в показателях развития физических качеств в экспериментальной группе и группе практически здоровых школьников всегда имел достоверный характер, тогда как в контрольной группе прирост в выносливости и быстроте не был достоверным. Также выявлено, что по всем физическим способностям прирост в показателях школьников экспериментальной группы был выше, чем в контрольной группе и группе практически здоровых школьников.

Ключевые слова: *тяжелые речевые нарушения, мальчики 13-15 лет, физические качества, дифференцированный подход, учитель физической культуры, физическое воспитание.*

Дифференцированный подход в физическом воспитании школьников имеет важное значение. Вопрос его применения в практике учителями физической культуры рассматривается авторами неоднократно. Разделение класса или группы занимающихся на подгруппы по определенным признакам может повысить эффективность не только отдельного занятия, но и всего образовательного процесса [4, с. 42-47].

При внедрении дифференцированного подхода в процесс физического воспитания главным звеном качественной его реализации является подготовленный учитель физической культуры, который способен подбирать те параметры дифференцирования, которые будут способствовать повышению результатов в конкретной группе занимающихся [5, с. 108-113].

От учителя физической культуры требуется не только понимание самого дифференцирования в процессе физического воспитания, но и умение его адаптации к конкретной группе занимающихся.

Общеобразовательные учреждения дифференцировку процесса физического воспитания сводят к некоторой стандартизации, разделяя обучающихся по половозрастному признаку. Данное разделение обусловлено аргументированными факторами:

- физиологическими особенностями, соответствующими возрастному периоду;
- анатомо-физиологическими половыми особенностями занимающихся;

- психолого-педагогическими особенностями для каждой возрастной группы;
- сенситивными периодами развития физических качеств;
- объемом учебного материала, необходимым для определенного возраста [2, с. 6].

Вышеперечисленные факты аргументированы, обоснованы и являются бесспорными компонентами при дифференцировании процесса физического воспитания на большие группы. Но если рассматривать специальные (коррекционные) общеобразовательные учреждения и дифференцирование в процессе физического воспитания, то предложенных компонентов будет недостаточно.

Специальное образование нацелено прежде всего на интеграцию каждого ребенка в общество. С помощью физического воспитания школьник с отклонениями в состоянии здоровья не только получает базовые двигательные умения и навыки, но и вступает в коммуникацию, развивает волевые качества, которые играют важную роль в его интеграции.

Дифференцированный подход в процессе физического воспитания специальных (коррекционных) школ должен иметь многоступенчатую систему деления на группы, в которой помимо общепринятых компонентов (перечисленных выше) будут использоваться и такие, как:

- нозологическая группа занимающихся;
- степень тяжести основного дефекта;
- наличие и степень тяжести вторичных заболеваний и осложнений;
- уровень развития физических качеств;
- уровень двигательного развития;
- уровень интеллектуального развития;
- наличие противопоказаний к определенным видам физических упражнений [3, с. 12].

Видно, что в школах коррекционной направленности должен реализовываться скорее индивидуально-дифференцированный подход в связи с имеющимися физическими, психическими, а иногда и интеллектуальными особенностями контингента обучающихся.

Таким образом, исследование эффективности применения дифференцированного подхода учителями по физической культуре общеобразовательных и специальных (коррекционных) школ является весьма значимым и актуальным.

Цель исследования – оценить эффективность применения дифференцированного подхода учителями по физической культуре общеобразовательных и специальных (коррекционных) школ.

Методика и организация исследования. Обследовано 46 мальчиков в возрасте 13-15 лет, учащихся в специальных (коррекционных) школах V вида Краснодарского края и 28 их практически здоровых сверстников – учеников МБОУ СОШ №29 г. Краснодара. По состоянию здоровья учащиеся коррекционных школ были отнесены к категории детей с тяжелыми нарушениями речи. Участие в настоящем исследовании дети с речевыми нарушениями и их практически здоровые сверстники принимали на добровольной основе, которая была подтверждена информационным письменным согласием. Участники исследования были допущены врачом и условно распределены на три группы: I – контрольная группа (КГ) n=23, II – экспериментальная группа (ЭГ) n=23, III – группа практически здоровых (ПЗ) мальчиков 13-15 лет n=28. В контрольную группу отнесены школьники, занимающиеся по государственной программе специального (коррекционного) учреждения; в экспериментальную группу – школьники, занимающиеся по разработанной программе, которая заключается в применении дифференцированного подхода к формированию физических качеств, в основе которого лежит коррекция наиболее отстающих физических качеств и поддержание и развитие остальных. Данная группа занималась по разработанной программе FullAdapt [6]. Группа практически здоровых мальчиков занималась по государственной программе образовательного учреждения. Для упрощения оценки физической подготовленности мальчиков 13-15 лет с речевыми

нарушениями и их практически здоровых сверстников использовали нормативы ВФСК ГТО 4 ступени (приказ Министерства спорта Российской Федерации №90 от 12.02.2019 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне») [1].

Было проведено интервьюирование 15 учителей физической культуры общеобразовательной и специальной (коррекционной) школ. В интервьюирование входил ряд вопросов, касающихся представления и применения учителями физической культуры дифференцированного подхода в физическом воспитании.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования было проведено интервьюирование учителей физической культуры общеобразовательной и специальной (коррекционной) школ. Были получены следующие результаты. Сама дефиниция дифференцированный подход в физическом воспитании учителями специальной и общеобразовательной школ не является единой. Учителя специальной школы (более 45% опрошенных) считают не тождественными понятия дифференцирование и индивидуализация процесса физического воспитания, тогда как 56% респондентов общеобразовательных школ данные понятия считают тождественными.

Для учителей общеобразовательных школ дифференцированный подход не является ведущим в профессиональной деятельности. Учителя специальных школ используют дифференцированный подход на 15% чаще, чем учителя общеобразовательных. При этом они обосновывают это особенностям контингента занимающихся, учителя общеобразовательных школ с такими проблемами в своей профессиональной деятельности сталкиваются реже, либо не сталкиваются вовсе.

В ходе интервьюирования было выявлено, что учителя физической культуры специальных (коррекционных), школ вкладывают в понятие «дифференцирование физического воспитания» характеристики присущие «индивидуализации физического воспитания», что подчеркивает в их профессиональной деятельности важность особенностей контингента обучающихся

Далее было проведено первичное тестирование на определение текущего развития физических качеств у мальчиков 13-15 лет с тяжелыми нарушениями речи и их практически здоровых сверстников. Затем экспериментальная группа школьников с тяжелыми нарушениями речи занималась по разработанной программе FullAdapt с применением дифференцированного подхода в процессе физического воспитания. Дифференцирование в данном случае направлено на развитие отстающих физических качеств и поддержание и развитие остальных.

Затем было проведено повторное тестирование на определение динамики развития физических качеств в трех группах занимающихся. Так, скоростные качества в контрольной группе возросли на 2% ($>0,05$), в группе практически здоровых школьников на 6% ($<0,05$) и в экспериментальной группе на 9% ($<0,05$). Дети с тяжелыми нарушениями речи зачастую имеют некоторую моторную заторможенность, в связи с этим школьники, вошедшие при дифференциации в группу со слабыми скоростными способностями, получали целенаправленный подбор упражнений на развитие данного качества и его поддержание, а также сохранение и поддержание остальных качеств. Практически здоровые школьники не имеют подобных особенностей развития, поэтому достоверное увеличение показателей является нормальным. Низкий прирост в контрольной группе обусловлен применением стандартных параметров дифференцирования, что не является эффективным при работе с детьми, имеющими нарушения в развитии.

Прирост в развитии координационных способностей у испытуемых экспериментальной группы составил 17% ($<0,05$), в контрольной группе показатель увеличился на 5% ($<0,05$) и в группе практически здоровых школьников на 6% ($<0,05$). Высокий прирост координационных способностей в экспериментальной группе связан с применением специальных упражнений на развитие отдельных компонентов данного качества. Для школьников с тяжелыми речевыми нарушениями особенно важно развивать

точность мелкой моторики, что было предусмотрено в разработанной программе при подборе упражнений. В контрольной группе и в группе практически здоровых школьников в основном применялись средства комплексного развития координационных способностей, не акцентируя внимание на более отстающие компоненты.

В экспериментальной группе прирост развития силовых способностей составил 23% ($<0,05$), в контрольной – 13% ($<0,05$), в группе практически здоровых школьников – 18% ($<0,05$). Достаточно высокий прирост в показателях силы во всех группах связан с началом сенситивного периода развития данного качества. Нельзя не отметить, что более высокий прирост по отношению к первоначальным показателям выявлен в экспериментальной группе. Это обусловлено тем, что в разработанной программе применялись упражнения функционального тренинга, которые интересны школьникам данного возраста и группы, а также удобны в дозировании для использования учителями специальных (коррекционных) школ.

Прирост в уровне развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе составил 12% ($<0,05$), в контрольной группе 7% ($<0,05$), в группе практически здоровых школьников 8% ($<0,05$). Скоростно-силовые способности также, по мнению ряда авторов, считаются отстающими у школьников с тяжелыми нарушениями речи и требуют дополнительного внимания и использования специальных средств развития.

Также был проведен анализ прироста показателей в уровне развития гибкости. В экспериментальной группе показатели увеличились на 33% ($<0,05$), в контрольной группе на 19% ($<0,05$), в группе практически здоровых школьников на 27% ($<0,05$). Ранее было отмечено, что данный возрастной период является сенситивным для развития силы. Наиболее эффективным является применение наряду с силовыми упражнениями и упражнений на гибкость, что будет положительно сказываться на приросте каждого из качеств. В разработанной программе, апробированной на экспериментальной группе школьников выявлена эффективность использования такой методики развития силы и гибкости.

Анализ развития выносливости показал следующие результаты. Прирост показателей в экспериментальной группе составил 7% ($<0,05$), в контрольной группе 3% ($>0,05$), в группе практически здоровых сверстников 5% ($<0,05$).

При сравнении полученных данных видно, что прирост в показателях экспериментальной группы и группы практически здоровых школьников всегда имел достоверный характер ($<0,05$), тогда как в контрольной группе прирост в выносливости и быстроте не был достоверным ($>0,05$). Также видно, что по всем физическим способностям прирост в показателях школьников экспериментальной группы был выше, чем в контрольной группе и группе практически здоровых школьников. Нельзя не отметить, что во всех показателях видна положительная динамика прироста.

Необходимо подчеркнуть, что учителя физической культуры, проводившие занятия в контрольной группе и группе практически здоровых сверстников, пользовались текущим педагогическим опытом в области применения дифференцированного подхода в физическом воспитании. Тогда как учителя, проводившие занятия в экспериментальной группе, получили подробные инструкции по проведению занятий по новой программе с применением дифференцированного подхода в физическом воспитании, а также постоянно контролировались в ходе исследования, в результате чего были получены достоверно высокие данные в приросте показателей.

Таким образом, проведенное исследование показало, что применение более узкой дифференциации процесса физического воспитания позволяет качественно повысить прирост развития всех физических качеств. Использование средств, соответствующих интересам занимающихся, повышает мотивацию к занятиям физической культурой, и как следствие, ведет к развитию физических качеств.

Применение разработанной программы FullAdapt позволяет учителям физической культуры более качественно использовать время занятий, осуществлять контроль за уровнем

развития физических качеств, применять дифференцированный подход на каждом занятии, а не эпизодически, расширять знания в области дифференцирования процесса физического воспитания, применять их профессиональной деятельности к конкретной группе занимающихся.

Полученные в результате проведенного исследования данные подтверждают эффективность применения дифференцированного подхода к формированию физических качеств в процессе подготовки учащихся специальных и общеобразовательных школ, что в свою очередь проявляется не только в повышении уровня физической подготовленности мальчиков, но и в повышении квалификации учителей физической культуры.

Литература:

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 6 марта 2018 г. №231 «О внесении изменений в положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный источник] / http://www.consultant.ru/document/cons_doc_/ (дата обращения 22.03.2020г)

2. Климова Е.В. Особенности занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения осанки и дефекты речи / Е.В. Климова, И.Н. Гребенникова // Адаптивная физическая культура. – 2009. – №2 (38). – 6 с.

3. Макаренко О.И. Изучение системы ценностных ориентаций учащихся с нарушением речи / О.И. Макаренко, Д.Н. Саратова // Адаптивная физическая культура. – 2008. – №2 (34). – 12 с.

4. Мухина С.Н. Средства и методы реабилитации детей с особенностями развития // Детская и подростковая реабилитация. – 2008. – №1 (10). – С. 42-47.

5. Цыганкова К.П. Дифференцированный подход в подготовке мальчиков 13-15 лет с тяжелыми нарушениями речи к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (24-27 сентября 2019 года, г. Краснодар): материалы конференции / редакционная коллегия: С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко, Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Ю.К. Чернышенко, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Л.Г. Ярмолинец. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 108-113.

6. Цыганкова К.П. Эффективность применения программы дополнительных занятий FullAdapt для мальчиков 13-15 лет с тяжелыми нарушениями речи / К.П. Цыганкова, Г.Д. Алексанянц, О.Г. Лызарь // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2019. №4. – С. 114-119.

ON THE APPLICATION OF A DIFFERENTIATED APPROACH AND ITS EFFECTIVENESS BY TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE IN GENERAL EDUCATION AND SPECIAL (CORRECTIONAL) SCHOOLS

Tsygankova K.P., postgraduate student

Aleksanyants G.D., doctor of medicine, professor, professor of the department of anatomy and sports medicine

Lyzar O.G., candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the department of sports and health technologies

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo st., 161;
e-mail: ksyuha.vall@yandex.ru

The article considers the peculiarities of understanding the differentiated approach in physical education by teachers of General education and special (correctional) schools in Krasnodar and the Krasnodar territory. It also reveals the effectiveness of using a differentiated

approach in the process of physical education by teachers of General education and correctional schools. The study involved 46 boys aged 13-15 years, students in special (correctional) schools of the V type of Krasnodar region and 28 of their practically healthy peers-students Krasnodar's. The results of interviewing teachers of physical culture revealed the insufficiency of studying and using a differentiated approach in physical education in professional practice. When comparing the obtained data, it can be seen that the increase in indicators of physical qualities development in the experimental group and the group of practically healthy schoolchildren always had a reliable character, while in the control group, the increase in endurance and speed was not reliable. It was also found that for all physical abilities, the increase in the performance of students in the experimental group was higher than in the control group and the group of practically healthy students.

Key words: *severe speech disorders, boys 13-15 years old, physical qualities, differentiated approach, physical education teacher, physical education.*

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ

Черниговская С.Г., аспирант

Погребной А.И., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории
и методики плавания, парусного и гребного спорта

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

В данной статье представлены результаты анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов на спринтерской дистанции 200 метров. В условиях соревнований четко проявляются сильные и слабые звенья подготовленности спортсмена, в связи с чем вытекает необходимость согласования всех элементов соревновательной деятельности со структурой подготовки высококвалифицированного спортсмена.

Ключевые слова: высококвалифицированные гребцы, соревновательная деятельность, модельные характеристики, соревновательная дистанция.

Введение. Соревновательную деятельность рассматривают, с одной стороны, как активность, направленную посредством технико-тактических действий на победу над соперниками в условиях соревнований, с другой – как двигательные проявления спортсмена в период непосредственного преодоления им соревновательной дистанции от старта до финиша [4, 5]. Необходимость в контроле динамики скоростных, скоростно-силовых и технических характеристик гребцов в ходе преодоления соревновательной дистанции не вызывает сомнений [4]. Исследование и оценка соревновательной деятельности (особенно на крупных и важных соревнованиях) может дать неопределимую информацию о подготовленности гребцов и перспективах повышения их спортивных результатов на международных регатах [1, 5]. Однако сама по себе динамика прохождения соревновательной дистанции по отрезкам, даже если фиксируются характеристики скорости, темпа, количества гребков и коэффициент техничности, не дает исчерпывающего ответа на вопрос в какой степени реализован накопленный потенциал того или иного спортсмена [2].

Методика. Исследование проводилось на гребном канале «Крылатское» город Москва в июне 2014 года в период проведения чемпионата России. В исследовании приняли участие высококвалифицированные гребцы (ЗМС, МСМК). Регистрация и запись прохождения соревновательной дистанции осуществлялись с помощью видеокамеры. Обработка видеозаписи прохождения соревновательной дистанции заключалась в измерении времени преодоления мерных участков дистанции. По данным времени преодоления участка рассчитывалась скорость лодки, темп, количество гребков. Расчеты производились для четырех зон соревновательной дистанции 200 метров – на каждом 50-метровом отрезке. Помимо времени преодоления отрезков дистанции и количества гребков для каждого спортсмена определялся коэффициент техничности (в условных единицах) как отношение результата на дистанции (или отрезке). Кроме того, характеристики соревновательной деятельности сопоставлялись с индивидуальными, модельными характеристиками для чемпионата России и чемпионата мира 2014 года.

Результаты. Результаты анализа динамики скоростных, темповых и технических характеристик гребцов в условиях финальных заездов крупнейших соревнований представлены в таблицах 1-3. В каждой таблице обозначены характеристики преодоления соревновательной дистанции в условиях финальных заездов.

В целях расширения и углубления возможностей индивидуального анализа и оценки соревновательной деятельности для каждого гребца нами были разработаны планы прохождения соревновательной дистанции (по всем упомянутым выше характеристикам), а также модельные характеристики участия в чемпионатах России и мира, обеспечивающие победу в финальном заезде.

Из таблицы 1 видно, что спортсмен А.К. с поставленной задачей тренера справился. Заданную скорость удержал после стартового разгона и в итоге улучшил финишное время на 0,19 секунды от времени, которое планировал тренер на данном этапе. Так как данная дистанция считается спринтерской, преимущество в 0,19 секунды визуально выглядит, как корпус лодки над другими соперниками. Отсюда следует что спортсмен на данном этапе находится в оптимальной спортивной форме и готов показывать высокие результаты.

Это хорошо иллюстрирует анализ соревновательной деятельности (таблица 1) заезда А.К. на дистанции 200 метров, где данные скорости и техничности близки друг другу, а на некоторых отрезках соревновательной дистанции превышают величины модели, запланированной на чемпионат мира 2014 года. Как известно, А.К. успешно выступил на этих престижных соревнованиях и завоевал призовое место.

Таблица 1 – Оценка соревновательной деятельности спортсмена А.К. на чемпионате России 2014 года

С-1 200 м А.К.						
Время отрезка дистанции	50м/ 50 м	50м/ 100 м	50м/ 150 м	50м/ 200 м	Сред. 50 м	Время 200 м
Время, показанное на ЧР-2014 (сек.)	10,9	9,22	9,48	9,61	9,80	39,21
Время, планируемое на ЧР-2014 (сек.)	10,5	9,5	9,6	9,8	9,85	39,40
Разница времени от планируемого на ЧР-2014 (сек.)	0,40	-0,28	-0,12	-0,19	-0,05	-0,19
Время модель ЧМ-2014 (сек.)	10,72	9,32	9,58	9,65	9,82	39,27
Разница времени от модели ЧМ-2014 (сек.)	0,18	-0,10	-0,10	-0,04	-0,01	-0,06
Средняя скорость на ЧР-2014 км/ч	16,51	19,52	18,99	18,73	18,36	
Средняя скорость, планируемая на ЧР-2014 (км/ч)	17,14	18,95	18,75	18,37	18,27	
Средняя скорость модель ЧМ-2014 (км/ч)	16,79	19,31	18,79	18,65	18,38	
Средний темп на ЧР 2014 (гр/мин)	88	85	82	81	84	
Средний темп, планируемый на ЧР-2014 (гр/мин)	86	82	81	80	82	
Средний темп модель ЧМ-2014(гр/мин)	84	77	75	68	76	
Н гребков на ЧР-2014 (кол-во)	16	13	13	13	13,75	55
Н гребков, планируемые на ЧР-2014 (кол-во)	15	13	13	13	13,50	39
Н гребков модель ЧМ-2014 (кол-во)	15	12	12	11	12,50	50
Q техн (t/(50/Nгр.) на ЧР-2014 (усл.ед.)	3,49	2,40	2,46	2,50	2,71	
Q техн (t/(50/Nгр.), планируемый на ЧР-2014 (усл.ед.)	3,15	2,47	2,50	2,55	2,67	
Q техн (t/(50/Nгр.) модель ЧМ-2014 (усл.ед.)	3,22	2,24	2,30	2,12	2,47	

Примечание: N – количество гребков, Q техн. – коэффициент техничности = (время/(50 метров / количество гребков на отрезке)

Спортсмен К.П. (таблица 2) недостаточно быстро преодолел стартовый отрезок 50 метров соревновательной дистанции, за счет этого не смог развить высокую среднюю дистанционную скорость для удержания второй половины дистанции. Спортсмен К.П. по данному графику прошел соревновательную дистанцию равномерно, а также смог поднять скорость на финишном отрезке дистанции.

Динамика скоростных и технических показателей спортсмена К.П. на этой же дистанции существенно отличается, в особенности это касается коэффициента техничности, который на всех отрезках соревновательной дистанции значительно ниже по сравнению с запланированной моделью для Чемпионата мира. Кроме того, очевидны серьезные недостатки старта и стартового разгона спортсмена К.П. Данному спортсмену нужно уделить внимание взрывной силе, а также отработать отдельные упражнения со стартовых систем и стартового разгона до 12 секунд.

Таблица 2 – Оценка соревновательной деятельности спортсмена К.П. на чемпионате России 2014 года

С-1 200 м К.П.						
Время отрезка дистанции/ Время дистанции	50м/ 50 м	50м/ 100 м	50м/ 150 м	50м/ 200 м	Сред. 50 м	Время 200 м
Время, показанное на ЧР-2014 (сек.)	11,14	9,15	9,64	9,88	9,95	39,81
Время, планируемое на ЧР-2014 (сек.)	10,5	9,5	9,6	9,8	9,85	39,40
Разница времени от планируемого на ЧР-2014 (сек.)	0,64	-0,35	0,04	0,08	0,10	0,41
Время модель ЧМ-2014 (сек)	10,72	9,32	9,58	9,65	9,82	39,27
Разница времени от модели ЧМ-2014 (сек.)	0,42	-0,17	0,06	0,23	0,14	0,54
Средняя скорость на ЧР-2014 км/ч	16,16	19,67	18,67	18,22	18,09	
Средняя скорость планируемая на ЧР-2014 (км/ч)	17,14	18,95	18,75	18,37	18,27	
Средняя скорость модель ЧМ-2014 (км/ч)	16,79	19,31	18,79	18,65	18,38	
Средний темп на ЧР-2014 (гр/мин)	86	98	93	85	91	
Средний темп, планируемый на ЧР-2014 (гр/мин)	86	82	81	80	82	
Средний темп модель ЧМ-2014(гр/мин)	84	77	75	68	76	
Н гребков на ЧР-2014 (кол-во)	16	15	15	14	15,00	60
Н гребков, планируемые на ЧР-2014 (кол-во)	15	13	13	13	13,50	39
Н гребков модель ЧМ-2014 (кол-во)	15	12	12	11	12,50	50
Q техн (t/(50/Nгр.) на ЧР-2014 (усл.ед.)	3,56	2,75	2,89	2,77	2,99	
Q техн (t/(50/Nгр.), планируемый на ЧР-2014 (усл.ед.)	3,15	2,47	2,50	2,55	2,67	
Q техн (t/(50/Nгр.) модель ЧМ-2014 (усл.ед)	3,22	2,24	2,30	2,12	2,47	

Примечание: N – количество гребков, Q техн. – коэффициент техничности = (время/(50 метров / количество гребков на отрезке)

Из анализа соревновательной деятельности спортсмена К.С. в таблице 3 видно, что дистанционная скорость не соответствует этапу подготовки. Спортсмен К.С. показал среднюю скорость 17,04 км/ч, что значительно ниже показателей, которые запланировал тренер. Из таблицы видно, что большой разрыв показателей скорости и техничности на соревновательной дистанции на чемпионате России, в сравнении с моделью для чемпионата мира, наблюдается у представительницы женской байдарки К.С. Кроме того явно неэффективного стартового разгона, фиксируется снижение скорости на финише. Существенные различия реального преодоления дистанции на чемпионате России и соревновательной модели, разработанной для чемпионата мира, не оставляют надежд на успешное выступление на международном уровне, а также с данной средней скоростью на соревнованиях международного уровня спортсмен К.С. не пройдет квалификацию в финальный заезд.

Таблица 3 – Оценка соревновательной деятельности спортсмена К.С. на чемпионате России 2014 года

К-1 200 м К.С.						
Время отрезка дистанции	50м/ 50 м	50м/ 100 м	50м/ 150 м	50м/ 200 м	Сред. 50 м	Время 200 м
Время, показанное на ЧР-2014 (сек.)	11,58	9,61	9,85	10,54	10,00	41,58
Время, планируемое на ЧР-2014 (сек.)	10,4	9,9	9,9	10,4	10,15	40,60
Разница времени от планируемого на ЧР-2014 (сек.)	1,18	-0,29	-0,05	0,14	-0,15	0,98
Время модель ЧМ-2014 (сек)	10,25	9,64	9,74	9,91	9,89	39,54
Разница времени от модели ЧМ-2014 (сек.)	1,33	-0,03	0,11	0,63	0,11	2,04
Средняя скорость на ЧР 2014 км/ч	15,54	18,73	18,27	17,08	17,04	
Средняя скорость, планируемая на ЧР-2014 (км/ч)	17,31	18,18	18,18	17,31	17,74	
Средняя скорость модель ЧМ-2014 (км/ч)	17,56	18,67	18,48	18,16	18,22	
Средний темп на ЧР-2014 (гр/мин)	124	144	134	131	133	
Средний темп, планируемый на ЧР-2014 (гр/мин)	133	121	133	115	126	
Средний темп модель ЧМ-2014 (гр/мин)	88	75	74	67	76	
Н гребков на ЧР-2014 (кол-во)	24	23	22	23	22,00	92
Н гребков, планируемые на ЧР-2014 (кол-во)	23	20	22	20	21,25	62
Н гребков модель ЧМ-2014 (кол-во)	15	12	12	11	12,50	50
Q техн (t/(50/Nгр.) на ЧР-2014 (усл.ед.)	5,56	4,42	4,33	4,85	4,79	
Q техн (t/(50/Nгр.), планируемый на ЧР-2014 (усл.ед.)	4,78	3,96	4,36	4,16	4,32	
Q техн (t/(50/Nгр.) модель ЧМ-2014 (усл.ед)	3,08	2,31	2,34	2,18	2,48	

Примечание: N – количество гребков, Qтехн – коэффициент техничности = (время / (50 метров / количество гребков на отрезке)

Заключение. Соревновательная деятельность гребцов, как и тактическая подготовленность, зависит от многих факторов. Наиболее важные из них – это высокий уровень специальной физической подготовленности, эффективная техника гребли, посредством которой реализуются все тактические действия, а также опыт участия гребца в соревнованиях и организация процесса тактической подготовки (определение задач, выбор средств тренировки, контроля и оценки эффективности).

Судя по динамике скоростных качеств и техничности высококвалифицированных гребцов, в результате анализа и оценки соревновательной деятельности в процессе участия в чемпионате России, уровень их спортивной подготовленности неоднозначен. Наиболее высокая степень готовности к участию в международных соревнованиях наблюдалась у А.К., другие гребцы имели те или иные индивидуальные недостатки гребли на соревновательной дистанции.

Выявленные тенденции динамики скоростных качеств и техничности гребцов легли в основу рекомендаций тренерам и спортсменам при разработке и реализации целевых программ тренировки по устранению недостатков их соревновательной деятельности.

Литература:

1. Карпов А.А. Эффективность моделей соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов на каноэ в макроцикле подготовки / А.А. Карпов // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции «Новые информационные технологии в науке». – Челябинск. – 2017. – С. 89-91.

2. Карпов А.А. Групповые и индивидуальные модели соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов на каноэ / А.А. Карпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12. – С. 123-128.

3. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена / В.С. Келлер // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 41-49.

4. Полищук Д.А. Оптимизация управления процессом спортивной тренировки в циклических видах спорта на основе изучения структуры соревновательной деятельности / Д.А. Полищук, В.О. Орел, В.П. Руденко [и др.] // Современный олимпийский спорт: тез. докл. междунар. конф. – Киев, 1993. – 184 с.

5. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Б. Н. Шустин // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 50-73.

INDIVIDUAL ASSESSMENT OF COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS

Chernigovskaya S.G., postgraduate student

Pogrebnoy A.I., doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory and methods of swimming, sailing and rowing

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo St., 161,
e-mail: svetlana_chernigovskay@mail.ru

This article presents the results of analysis of competitive activity of highly qualified rowers at the sprint distance of 200 meters. In the conditions of competition, the strong and weak links of an athlete's readiness are clearly shown, and therefore it is necessary to coordinate all elements of competitive activity with the structure of training a highly qualified athlete.

Key words: highly qualified rowers, competitive activity, model characteristics, competitive distance.

СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.01:159.9+794.1

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШАХМАТИСТОВ

Бородин Е.О., аспирант

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: borodin_evgenij_1812@mail.ru

В данной статье рассматривается проблема психологической подготовки шахматистов. Целью нашего исследования был теоретический анализ зарубежной и отечественной литературы по проблеме психологической подготовки шахматистов. О психологической подготовке спортсмена-шахматиста к соревнованиям в последние годы написано немало. Однако в большинстве работ на эту тему явно доминирует теоретический уклон. В настоящей статье мы делаем попытку рекомендовать тренерам-преподавателям шахмат, а также родителям юных шахматистов перечень практических методик, позволяющих качественно подготовить спортсменов ко всем сложностям и проблемам современной жизни на примере подготовки к ответственным шахматным соревнованиям.

Ключевые слова: шахматы, спортсмен-шахматист, психологическая подготовка, психология шахмат, эмоционально-волевые психические процессы.

О психологической подготовке спортсменов-шахматистов к соревнованиям в последние годы написано немало. Однако в большинстве работ на эту тему явно доминирует теоретический уклон. В настоящей статье мы делаем попытку рекомендовать тренерам-преподавателям шахмат, а также родителям юных шахматистов перечень практических методик, позволяющих качественно подготовить спортсменов ко всем сложностям и проблемам современной жизни на примере подготовки к ответственным шахматным соревнованиям.

Сложные интеллектуальные процессы, проходящие в мозгу шахматиста, особенности его психики, являлись благодатным материалом для психологических исследований многих мыслителей. «Если бы можно было заглянуть в голову шахматиста, мы увидели бы там целый мир ощущений, образов, идей, эмоций и страстей, бесконечное брожение состояний сознания, по сравнению с которыми все наши самые тщательные описания только грубые схемы». Эти слова принадлежат французскому ученому Альфреду Бинэ – автору первого глубокого исследования психологии шахматиста [1].

Исследованы работы на эту тему Блюменфельда Бениамина Марковича, внесшего своими исследованиями, посвященными анализу мышления, значительный вклад в психологию шахматной игры. Блюменфельд не имел специального образования по психологии. Адвокат по профессии, талантливый шахматный литератор, известный мастер, человек большой культуры и самых широких интересов, он всегда проявлял отнюдь не дилетантский интерес к вопросам психологии шахмат. В течение десятков лет он ставил интересные и разнообразные психологические опыты, накапливал материал. Свои наблюдения Блюменфельд проводил, в основном, над высококвалифицированными шахматистами, у которых, писал он, «решение – продукт мысли, в большинстве случаев соответствует требованиям ситуации, что облегчает анализ процесса мышления; у неквалифицированных шахматистов слишком велика роль индивидуальных моментов и случайностей» [2]. Он увлекся изучением психологии шахматной борьбы и стал кандидатом

педагогических наук, защитив диссертацию по теме «Проблемы наглядно-действенного мышления на базе шахматного материала». В 30-е годы лекции Блюменфельда собирали в залах Москвы огромное число слушателей, читал он их вдохновенно и очень интересно. Послушать мастера и популяризатора шахмат приходили и пожилые женщины, совершенно не умеющие играть, и пионеры, и рабочие с фабрик. Его ценные статьи о психологии, мышлении шахматиста, зрительном воображении и вариантном расчете пользовались большим успехом. Они регулярно публиковались в журналах и газетах и были затем включены в книги мыслителей и видных тренеров И. Липницкого и М. Дворецкого.

Предлагаем изучить, проанализировать и практически применить некоторые замечательные методики о психологической подготовке шахматистов. Они изложены в следующих книгах:

1) Ботвинник М.М. «Метод подготовки к соревнованиям» (В сборник включены материалы, иллюстрирующие методы подготовки М.Ботвинника к соревнованиям. Знаменитые методы Ботвинника открываются основополагающей статьей 1939 года. Искусство подготовки к соревнованиям было отличительной чертой первого советского чемпиона мира по шахматам. Он считал своей задачей и пропаганду, и внедрение метода) [3].

2) Шахматные лекции:

- Б. Блюменфельд «О методике преподавания шахматной игры».
- Б. Блюменфельд «О зрительном воображении и вариантном расчете».
- Б. Блюменфельд «К вопросу о характере шахматного мышления».
- «Шахматный бюллетень» (1967-1989 гг.).
- Журнал «64-Шахматное обозрение» (1981-1989 гг.).

3) С. Лысенко «Беседы с шахматным психологом» 2017 г. [4].

Шахматист должен научиться бороться с утомлением и с плохим настроением, уметь освобождаться от волнений, связанных с шахматными «неприятностями», неизбежными на трудном спортивном пути. Он должен научиться создавать необходимую психологическую настроенность и вырабатывать стойкость. Этого можно добиться только укреплением своей воли. Хорошее настроение, психологическая настроенность – непременные спутники шахматного успеха. Неверие в свои силы, вялость, пессимизм несовместимы с шахматной формой.

Нервно-психологическая подготовка к соревнованиям, включающая в себя активный отдых, отработку точности расчета вариантов и другие элементы, прежде всего должна содействовать укреплению уверенности в своих силах, убежденности в своем превосходстве над силами противника.

Поучительный пример психологической подготовки к матчу с Хосе-Раулем Капабланкой продемонстрировал А. Алехин. В статье «Нью-Йоркский турнир 1927 г. как пролог к борьбе в Буэнос-Айресе за мировое первенство», открывающей сборник партий этого выдающегося соревнования, А. Алехин глубоко и критично анализирует творчество Капабланки, указывая уязвимые стороны его игры. «Лишь тогда мне стало совершенно ясно, как преувеличены всеобщие восхищения, которыми приветствовали качественные достижения Капабланки в Нью-Йорке. Шахматная машина? Чемпион всех времен? Какие абсурдные утверждения об игроке», – писал Алехин с целью не столько разубедить других, сколько окрылить себя, создать твердую уверенность в своей победе.

Перед матч-реваншем с М. Талем в конце 1960 г. М. Ботвинник весьма трезво и объективно оценивал недостатки в спортивной форме своего будущего соперника. Результат предстоящего матча, казалось, не вызывал у него сомнений.

Весьма интересной в психологическом отношении была спортивная борьба в финальном соревновании претендентов в 1965 и 1968 гг. В процессе подготовки к матчу с М. Талем (1965 г.) Б. Спасский и его тренер И. Бондаревский подготовили для М. Талю ряд

«психологических» сюрпризов. Первый из них смелая контратака Маршалла в испанской партии. Ценой жертвы пешки М. Таль был поставлен в положение защищающегося, Таль привык вести дерзкую атаку, а тут скучная и изнурительная оборона (да еще при игре белыми). Второй ощутимый психологический удар – длительный «ничейный» прессинг, рассчитанный на лучшее физическое состояние и более крепкие нервы Спасского, оказался правильным.

Психологическая стойкость – весьма ценное для шахматной спортивной формы качество. Уметь играть энергично, зло и бескомпромиссно даже после поражения – удел далеко не каждого. К этому себя надо серьезно готовить. Следует помнить, что психологическая настроенность – жажда достижений и уверенность в них – естественно усиливают физиологический тонус. Только при таком сочетании возможны максимальная продуктивность и успех. Но в состоянии подъема и наибольшего вдохновения находиться все время нельзя. Оно таит в себе и опасность, как всякая выигрышная партия, о которой Э. Ласкер метко сказал: «Самые опасные позиции – выигрышные! При них и бывают такие психологические срывы, как головокружение от успехов, потеря бдительности. Каждый крутой подъем чреват падениями!» [5].

В шахматах за такими примерами далеко ходить не надо. Возьмем хотя бы финальный матч претендентов. В. Корчной пришел к нему в наилучшей форме. Победы над Решевским и Талем говорили сами за себя! И вдруг... срыв и почти разгромное поражение от Б. Спасского. Многие не узнавали в этом матче обычно упорного и изобретательного гроссмейстера. Такие колебания формы, взлет и падение неизбежны. Величину амплитуды этих колебаний в известной степени можно и нужно регулировать психологической подготовкой к каждому спортивному рубежу.

Творческие возможности шахматиста зависят прежде всего от состояния его центральной нервной системы. Шахматисту, даже самому опытному, знакомо волнение, каждый раз наступающее перед турнирной или матчевой партией. Если такое волнение в меру, то это нормальная психологическая реакция нервной системы. Но часто бывает, что это состояние не проходит в течение всей партии, и тогда оно отрицательно сказывается на качестве игры.

Бывает немало случаев, когда, испытывая недостаток времени на обдумывание, нервы играющего совсем сдают, и он может совершить трагикомические поступки. В одном из довоенных чемпионатов Ростова-на-Дону произошел занятный случай. Во время обоюдного цейтнота один из играющих вскочил со стула и, обращаясь к зрителям, истошным голосом закричал: «Какими я играю?». Такие случаи, конечно, редки, но неизбежных промахов в состоянии нервного перевозбуждения сколько угодно.

Как же справиться с разбушевавшейся нервной системой? Как научиться преодолевать психологические барьеры? Вопросы психологической подготовки весьма важны и ждут больших исследований. В области других видов спорта, особенно в легкой и тяжелой атлетике, специальные изыскания ученых научно-исследовательского института физической культуры уже дали положительные практические результаты. Например, создана специальная установка для наблюдения за состоянием технической и психологической подготовленности штангистов. Подходя к установке, штангист, так же как и в соревнованиях, выполняет ряд движений тестов. Показания приборов обрабатываются, и ученые совершенно точно могут сказать, готов ли штангист к соревнованиям.

Интересны приемы тренеров, помогающие их ученикам преодолеть психологический барьер. Вот один из них. Он называется «иллюзорный обман». Для того чтобы приучить прыгунов к высоте, тренер сближает стойки, на которых покоится планка. От этого будет казаться, что планка находится выше, но зато потом, на соревнованиях, высота не будет пугать спортсмена.

Самый опасный враг для всякого спортсмена – усталость. Она вызывается как мышечным, так и нервным напряжением. Только настоящий спортсмен огромным напряжением воли сумеет преодолеть «мертвую» точку, когда все силы на исходе и легкие,

казалось бы, уже не могут обеспечить надлежащую доставку кислорода. В какой-то момент наступает так называемое «второе дыхание». Спортсмен вдруг начинает чувствовать себя легко и свободно.

Победа над «мертвой» точкой лишь один из примеров самовнушения. Тренировка самовнушением открывает большие возможности перед каждым спортсменом. Это можно подтвердить, в частности, таким примером: канадский атлет Рой Бьюмонт однажды подверг себя испытанию на выносливость. После 312 приседаний казалось, что сил больше нет. Но он сказал себе: «Ты сумеешь сделать гораздо больше. Ведь это совсем нетрудно. Ну же, смелее!». Самовнушение помогло, и Р. Бьюмонт сумел сделать около трех тысяч приседаний.

Этот пример лишний раз подтверждает, какие еще скрытые резервы таятся в организме. С помощью тренировки самовнушением можно воздействовать на эмоциональное состояние спортсмена, изменить его мышечную силу, температуру тела, вселить уверенность перед стартом. Иначе говоря, человек получает самую великую власть – власть над собой.

Несомненно, самовнушение – один из перспективных и важных разделов психологической подготовки шахматиста. Но это еще, к сожалению, почти неисследованная область.

Вопросы психологической подготовки шахматиста заслуживают большого внимания. В этой области первые и весьма полезные шаги сделал гроссмейстер Н. Крогиус. Много интересного и нужного для себя найдет молодой шахматист в его книге «Человек и шахматы». Поучительны также советы опытного гроссмейстера и психолога по развитию устойчивости внимания шахматиста.

Неустойчивость внимания характерна также отказом от поисков скрытых, оригинальных возможностей в позиции. При этом шахматист часто доверяет первоначальной, порой поверхностной оценке или расчету. Все ему кажется ясным и простым. Поэтому нередко неустойчивость внимания сочетается с такими чертами характера, как излишняя самоуверенность и легковесность. Неустойчивость внимания связана с определенными особенностями мышления. Такой шахматист зачастую больше доверяет интуитивной общей оценке или мгновенному «видению» вариантов, чем обстоятельному логическому анализу. Подобная манера игры, правда, как правило, избавляет от цейтнотов, но зато существенно сужает творческий диапазон шахматиста.

Как избавиться от этого недостатка? Вероятно, первопричина его кроется в индивидуальных свойствах характера. Необходима работа по воспитанию выдержки и решительности при выборе хода.

Полезным средством является чтение шахматной литературы, решение композиций без доски, а также тренировочные партии «вслепую». При игре «вслепую» повышается необходимость более концентрированного внимания к положению фигур на доске и к каждому возникающему замыслу. Представление «в уме» бледнее зрительного восприятия, но поэтому и повышается контроль за принятием решения, требуется особая тщательность, аккуратность обдумывания.

На основании собственного опыта могу посоветовать контролировать себя во время партии постановкой мысленного вопроса: «Не слишком ли поспешно я оценил позицию, план, идею? Не слишком ли рано закончил рассмотрение варианта?...» [6].

Педагогическую ценность представляют и рекомендации А. Котова, предлагавшего для развития комбинационного зрения анализировать сложную позицию, не передвигая фигур, за определенный промежуток времени (20-30 минут).

Касаясь борьбы с «узостью» внимания, выражающуюся в просмотре «промежуточных» ходов и неожиданных ответов противника на «второстепенных» участках доски, Н. Крогиус рекомендует тренировочные блиц-партии, которые и на наш взгляд совершенно незаслуженно были отнесены некоторыми нашими авторитетами в разряд «вредных». «При игре «блиц» быстрая смена ситуаций не создает достаточных предпосылок

к излишне углубленному анализу какого-то отдельного плана, а наоборот, как правило, требует постоянной перестройки, переключения внимания на разрешение вновь возникающих проблем по всей доске.

Кроме того, на основании своей тренерской практики считаю возможным высказать предположение, что благоприятное влияние на расширение объема внимания шахматиста оказывают сеансы одновременной игры, особенно с часами при сокращенном контроле времени (сеанс на 8-10 досках, контроль 45-60 минут на 40 ходов).

Положительные результаты дали и первые опыты показа шахматистам I разряда и кандидатам в мастера сложных позиций. После 10-секундного рассмотрения доска убиралась и предлагалось восстановить позицию, а также дать общую характеристику борьбы на каждом из флангов в отдельности...[7]. Эти рекомендации, несомненно, весьма полезны как совершенствующемуся шахматисту, так и его тренеру.

Для успешной игры в длительных шахматных соревнованиях необходимо создавать себе возможность для отдыха – временного покоя для центральной нервной системы. При умственной работе мозг, как правило, не может полностью отключиться, даже если работа окончена. Шахматисту после напряженной игры очень трудно «выкинуть из головы» все ее перипетии. Он долго не может успокоиться, заснуть. Виной всему господствующий участок возбуждения в коре головного мозга – доминанта, продолжающая действовать как бы по инерции и притягивающая к себе возбуждения из других участков нервной системы. Доминанта длительное время сохраняет напряжение нервной системы и истощает ее. Иногда это напряжение сохраняется и во время сна, обычно вызывающего разлитое торможение коры головного мозга и обеспечивающего ей отдых.

Для того чтобы справиться с непокорной доминантой, нужно противопоставить ей еще более сильное воздействие – новый господствующий участок возбуждения в коре головного мозга. Здесь на помощь приходят физические упражнения, любимый труд, пешие прогулки и спортивные игры, особенно если они вызывают эмоциональный подъем. Они-то и смогут «утихомирить» доминанту. Хорошую службу шахматисту в этом отношении может сослужить и увлечение музыкой. Любимые мелодии – лучшая разрядка после напряженной игры для Т. Петросяна, В. Смыслова и многих других гроссмейстеров.

Совершенствующемуся шахматисту надо укреплять волевые качества. Можно привести множество примеров, когда отсутствие должной организованности и волевой собранности приводило к досадным спортивным срывам.

В одной из партий международного турнира в Сараево гроссмейстер Ивков попал в сильный цейтнот и допустил грубую ошибку. Его партнер, немецкий мастер Питч, мог немедленно форсировать мат. Несмотря на то что у немецкого мастера было еще 25 минут на обдумывание, он нервничал больше своего соперника. Поторопившись с ответным ходом, Питч умудрился сам получить мат. Таких примеров можно привести множество.

Во всех этих случаях шахматисты не справились с разбушевавшейся доминантой, хотя имели для этого вполне достаточно времени. Усилием воли следовало бы «оторваться» от доски и в течение 3-6 минут полностью отключиться от расчета вариантов, «остыть», стремясь «погасить» очаги возбуждения в коре головного мозга. Для этого полезно встать из-за доски, немного пройтись, постоять у окна или хотя бы посидеть за доской, закрыв глаза, и заставить себя подумать о чем угодно, только не о шахматах.

Конечно, все это не так просто, как кажется. Только систематически тренируя свою волю, нервную систему, можно приучить себя использовать во время многочасовой напряженной шахматной работы каждую свободную минуту для отдыха мозга – торможения очагов возбуждения в его коре.

Некоторые тренеры и родители стараются создать тепличные условия для своих воспитанников и не рекомендуют игру разных по силе соперников. Это неправильно! Здесь уместно вспомнить слова И.П. Павлова: «Тепличная обстановка при воспитании может привести к тому, что человек с сильной нервной системой на всю жизнь останется жалким трусом». Каждый тренер должен понимать, что для того чтобы воспитать в своем ученике

положительные спортивные и психологические качества, он сам должен обладать ими в полной мере.

Литература:

1. Binet A. La psychologie des grands calculateurs et des joueurs d'échecs. – Paris: Hachette, 1894. – 366 с.
2. Блюменфельд Б.М. Комбинация в шахматной партии. – М.: Русский шахматный дом, 2012. – 96 с.
3. Ботвинник М.М. Метод подготовки к соревнованиям». – М.: Строитель, 1996. – 80 с.
4. Лысенко С. Беседы с шахматным психологом. – М.: Русский шахматный дом, 2017. – 230 с.
5. Ласкер Эм. Эстетика шахматной игры // Учебник шахматной игры. М.: Физкультура и туризм, 1937. – С.252-269.
6. Крогиус Н.В. Человек в шахматах. – Саратов: Приволжское книжное изд-во, 1967. – 172 с.
7. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. – М.: Шахматный университет, 2008. – 160 с.

**ON THE QUESTION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING
OF CHESS PLAYERS**

Borodin E.O., postgraduate student

Gorskaya G.B., doctor of psychological sciences, professor of department of psychology

Contact information for correspondence: 350000, Krasnodar, Budennogo St., 161,
e-mail: vecher.ten@mail.ru

This article deals with the problem of psychological training of chess players. The purpose of our research was a theoretical analysis of foreign and domestic literature on the problem of psychological training of chess players. A lot has been written about the psychological preparation of a chess player for competitions in recent years. However, in most works on this topic, the theoretical bias clearly dominates. In this article, we try to recommend to chess coaches and teachers, as well as parents of young chess players, a list of practical methods that allow them to prepare athletes for all the complexities and problems of modern life on the example of preparing for responsible chess competitions.

Key words: chess, sportsman-chess player, psychological training, psychology of chess, emotional-volitional mental processes.

**ВЛИЯНИЕ ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМ ОКРУЖЕНИЕМ НА МОТИВАЦИЮ
К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Деговцев Н.С., аспирант

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии
Фомиченко С.В., кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры теории,
истории и методики физической культуры

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: nikolai.degovcev@mail.ru

В статье приведены данные анализа уровня социально-психологических взаимосвязей учащихся (по их самооценке) и мотивации занятия спортом у подростков 12-13 лет, занимающихся единоборствами. Представлены результаты корреляционного анализа по выше перечисленным показателям.

Ключевые слова: мотивация, мотив, социализация, социально-психологические взаимосвязи, подростковый возраст.

Спорт и мотивация – два понятия, неразрывно связанные между собой. Но мотивы занятия спортом могут быть различные. Е.П. Ильин, рассматривая в своих работах мотив, подчеркивает, что «...осознанный мотив должен дать ответ, ПОЧЕМУ (осознание потребности), ДЛЯ ЧЕГО (сознание цели)». Чтобы добиться высоких результатов, спортсмену необходимо четко понимать ответы на эти вопросы. Но главный вопрос состоит в том, должен ли ответ на эти вопросы спортсмен находить самостоятельно или в этом должен ему кто-то помочь? Да, можно сказать, что формирование у спортсмена тех или иных установок на тренировочный или соревновательный процесс зависит только от тренера. Но так ли это на самом деле?

Если рассмотреть спортивную карьеру высококвалифицированных спортсменов, то она длится достаточно долгий промежуток времени и затрагивает различные этапы развития человека (детство, подростковый возраст и взрослость). О том, что мотивация к занятиям спортом на разных этапах отличается, говорил А.Ц. Пуни. В своих исследованиях он выделил три стадии развития мотивации в спортивной деятельности: начальная стадия занятий (потребность в движении, необходимость занятий, другие мотивы); дальнейшая стадия занятий (моральные мотивы, мотивы самоутверждения, эстетические мотивы, благополучие); стадия высшего достижения успеха (социальная мотивация, материальная мотивация). Система мотивов, разработанная А.Ц. Пуни, наглядно показывает, что мотивация является нестабильной системой и коррективы мотивов занятий спортом и критерий достижения цели на протяжении спортивной карьеры меняются.

Успешным переход спортсменов от одного этапа многолетней подготовки спортсменов к другому можно считать тогда, когда динамика изменения мотивов занятия спортом сохраняется. Поддержание системы мотивов зависит от внутренних установок спортсменов, выражаемых в направленности и активности поведения в тренировочной или соревновательной ситуации. Стабильность установок поддерживается самооценкой своих собственных возможностей и субъективных критериев. Но эти самые мотивы имеют разное направление. В одном случае они могут быть внутренними (укрепление здоровья, получение новых знаний, развитие личности, интерес к занятиям избранным видом спорта и т.д) или внешними (престижность занятия спортом в обществе, материальная составляющая). Направление мотивов зависит от того, какие ценностные ориентиры заложены в спортсмене за период подготовки.

Как известно из многочисленных исследований, ценностные ориентиры закладываются социальным окружением по мере социализации человека в обществе. Этот процесс начинается в детском возрасте и получает бурное развитие в подростковом и юношеском возрасте, когда подросток начинает искать свое место в обществе. В этот момент происходит принятие общественных ориентиров как лично значимых. Данный процесс необратим, так как он необходим для успешной социализации. Исходя из этого, можно сказать, что при рассмотрении вопроса мотивации к занятиям спортом невозможно не брать во внимание влияние на мотивационные установки только влияния отношений «тренер-спортсмен». Тренер, как профессионал, формирует у спортсмена необходимые мотивы. Отношения, которые складываются в педагогическом процессе, безусловно, играют важную роль в процессе формирования личности спортсмена, но мир подготовки спортсмена не существует изолированно от всего остального мира. Спортсмен также контактирует с другими социальными группами, где имеются свои представления о спорте. К таким социальным группам относятся семья и сверстники. Эти группы могут делиться еще на многочисленные подгруппы, которые могут различаться во взглядах и понятиях, но несмотря на это группы контактируют между собой. В такой ситуации происходит борьба взглядов и перед спортсменом стоит задача найти свой путь.

Поэтому считаем, что необходимо развивать направления исследований, связанных с изучением влияния той или иной социальной группы на формирование мотивации. Это поможет разрешить вопрос о том, действительно ли влияет социальная среда на ориентацию мотивов к занятиям спортом, кто именно из социального окружения влияет и на какие стороны мотивации.

Цель исследования – определить взаимосвязь социально-психологических связей и мотивации занятий спортом у подростков 12-13 лет, занимающихся единоборствами.

В исследовании приняли участие 50 спортсменов, специализирующихся в единоборствах (дзюдо, самбо, карате, стили шотокан и киокушинкай, рукопашный бой, бокс). Возрастной диапазон респондентов по двум группам: 12-13 лет (n=50). Для проведения исследования были применены методика анализа социально-психологических связей учащихся (по их самооценке) и методика «Почему я занимаюсь спортом?».

На первом этапе мы провели анализ средних значений по каждой методике в группе спортсменов-единоборцев 12-13 лет. Методика диагностики социально-психологических связей подростков позволяет установить значимость для них лиц из ближайшего социального окружения. Данные, полученные по этой методике, показали значимость для подростков семейного окружения и тренера. В семейном окружении наиболее значимыми лицами являются родители. Среднее значение значимости тренера находится на одинаковом уровне с показателями значимости матери и отца. Далее идут по убыванию показатели значимости бабушки, родственников, дедушки и на последнем месте оказалась значимость братьев и сестер. Значимость семейного окружения для спортсменов-подростков выше по сравнению со значимостью сверстников (друг/подруга из класса, школы, вне школы, из секции). Из группы сверстников наибольшее среднее значение имеет значимость друга/подруги из секции. Замыкают с наименьшим средним значением показатели значимости родителей товарища. В структуре мотивации к занятиям спортом по всем компонентам мотивации были показаны высокие результаты кроме амотивации. Это говорит о том, что на данном уровне спортсмены не могут дифференцировать мотивы занятий спортом. Данная картина должна измениться по мере взросления спортсменов.

Далее мы провели корреляционный анализ между показателями методики анализа социально-психологических связей учащихся (по их самооценке) с показателями методики «Почему я занимаюсь спортом?» отдельно в каждой возрастной группе спортсменов.

Таблица 1 – Корреляционные взаимосвязи компонентов мотивации к занятиям спортом с кругом людей из близкого окружения спортсменов в группе 12-13 лет

Значимость лиц из ближайшего социального окружения	Внутренняя мотивация			Внешняя мотивация		Внешняя мотивация	Амотив.
	Знания	Компетентность	Новые впечатления	Идентификация	Интроекция		
Мать	0,117	0,375**	0,365**	0,265	0,207	0,247	0,129
Отец	0,261	0,345*	0,263	0,264	0,190	0,185	0,041
Бабушка	0,239	0,294*	0,317*	0,237	0,312*	0,328*	0,274
Дедушка	0,269	0,409**	0,457**	0,325*	0,360*	0,450**	0,153
Брат / Сестра	0,223	0,332*	0,392**	0,287*	0,118	0,178	0,119
Родственники	0,177	0,322*	0,314*	0,154	0,201	0,260	0,127
Тренер	0,303*	0,299*	0,244	0,390**	0,275	0,321*	-0,023
Мать/Отец товарища	0,284*	0,135	0,216	0,179	0,249	0,157	0,142

*. Корреляция значима на уровне 0,05 , **. Корреляция значима на уровне 0,01

По данным исследования корреляционных взаимосвязей (таблица 1) видно, что в группе 12-13 лет выявлены положительные корреляционные взаимосвязи компонентов мотивации с показателями значимости лиц близкого окружения из социальных групп семьи и близких родственников, тренера и родителей товарища. Корреляционные связи указывают на то, что со значимостью семейного окружения и тренера связано усиление внутренней мотивации: ориентации на самосовершенствование, приобретение компетентности, расширение кругозора. Эти мотивы отражают соревновательную сторону спорта. Члены семьи и близкие родственники желают видеть спортсмена успешным. Чем больше ориентирован спортсмен на совершенствование своих физических и технических навыков, тем больших результатов он сможет достичь. Успешное достижение новых результатов подкрепляется мотивацией новых впечатлений, так как подросток испытывает удовольствие от успехов, достигаемых в спорте, и этими событиями он может делиться с близкими людьми, а взамен получить одобрительную оценку.

В меньшей степени представлены корреляционные взаимосвязи показателей значимости семейного окружения и внешней мотивации. С показателями внешних мотивов коррелируют показатели значимости бабушки, дедушки и брата/сестры. В научной литературе встречаются упоминания о том, что при анализе развития личности подростков в круг влияния на развитие, помимо отца и матери, включены брат или сестра, а также близкие родственники (бабушка, дедушка, тетя, дядя). Объясняется это тем, что в настоящее время родители зачастую большую часть времени проводят на работе и обязанности по воспитанию ребенка переключаются на близких родственников. Поэтому бывает, что влияние родителей на процесс воспитания имеет только поощрительный или порицательный характер, без особого включения в процесс развития, о чем может свидетельствовать выявленная положительная корреляционная взаимосвязь внешней мотивации с показателями значимости бабушки и дедушки.

Отношения с тренером складываются немного в другом русле. Так же, как и в отношении с семьей, тренер ориентирует спортсменов на приобретение компетенции в избранном виде спорта, но сопутствующим этому мотивом является приобретение знаний. То есть тренер дает ориентир на профессиональные компоненты деятельности спортсмена, воспринимая их достижения как новый этап освоения умений и навыков. В таблице 1 не представлены лица, входящие в социальную группу сверстники, так как корреляционных взаимосвязей представленной группы с компонентами мотивации к занятиям спортом не установлено. Взаимосвязь внутренней мотивации знания с показателем значимости

родителей товарища может говорить об оценочной ориентации со стороны родителей сверстников, то есть отражает желание подростков казаться лучше остальных.

Методика диагностики социально-психологических связей подростков позволяет выявить не только круг значимых лиц из ближайшего социального окружения, но и предпочитаемые отношения с ними. Данные о взаимосвязях показателей мотивации занятий спортом и показателей предпочтения определенных типов отношений с ними представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Корреляционные взаимосвязи компонентов мотивации к занятиям спортом с показателями предпочтения различных типов отношений с лицами из близкого окружения спортсменов в группе 12-13 лет

Предпочитаемые типы отношений	Внутренняя мотивация			Внешняя мотивация		Внешняя мотивация	Амотив.
	Знания	Компетентность	Новые впечатления	Идентификация	Интроекция		
Советуюсь	0,216	0,207	0,153	0,317*	0,197	0,255	0,080
Могу довериться	0,393**	0,345*	0,380**	0,278	0,133	0,155	-0,031
Уверен поймет	0,338*	0,380**	0,330*	0,195	0,156	0,125	-0,024
Уверен поможет	0,329*	0,312*	0,344*	0,149	0,160	0,078	0,062
Уверен защитит	0,265	0,410**	0,363**	0,324*	0,239	0,265	-0,063
Хочу подражать	0,146	0,307*	0,182	0,299*	0,282*	0,291*	0,186

*. Корреляция значима на уровне 0,05, **. Корреляция значима на уровне 0,01

Опираясь на данные, приведенные в таблице 2, такие типы взаимоотношений, как «Могу довериться», «Уверен поймет», поддерживают внутреннюю мотивацию к занятиям спортом. Это связано с потребностью подростков в поддержке близкого окружения как опоры в поиске правильного пути решения жизненных трудностей, связанных с приобретением самостоятельности. Поиск защиты от близких людей и подражание их поведения имеет двойное влияние на формирование мотивации к занятиям спортом. Подражание, или можно сказать копирование, взрослых является одним из способов приобрести чувство взрослости и тем самым независимость. Данное поведение позволит понять, какие существуют модели поведения, и выбрать подходящий. При этом подростки ищут защиту у взрослых, если они чувствуют угрозу своему психическому или физическому здоровью. С одной стороны, чувство опоры со стороны взрослых придает уверенности подросткам, но с другой стороны, оно создает определенное психологическое напряжение и может повлиять на их автономность.

Проведенная в данном направлении работа дает возможность выявить и обосновать направленность влияния близкого социального окружения на мотивацию занятием спортом у подростков.

Подводя итог подведенной работе, можно выделить особенности мотивации к занятиям спортом у спортсменов подросткового возраста и то, как именно может помочь полученная информация в практическом применении.

– Спортсмены больше тяготеют к общению с семьей, близкими родственниками и тренером, чем со сверстниками. В профилактической работе тренера или психолога с членами семьи спортсмена обязательно разъяснять необходимость оказания поддержки спортсменам. Важно донести, что если подростки не найдут необходимой поддержки от семьи, начнутся серьезные психологические проблемы.

– На данном этапе спортивной подготовки спортсмены не могут дифференцировать мотивы занятия спортом. Это связано с особенностями возрастного периода, началом формирования самостоятельности и неопределенности в дальнейших целях, достигаемых в спорте. Важно развивать внутреннюю мотивацию, как более устойчивый тип мотивации для занятий спортом. Также необходимо обеспечить своевременную смену мотиваций по мере перехода спортсменов на этапы спортивной подготовки спортсменов.

– Анализ корреляционных взаимосвязей показал небольшие расхождения в направленности прививаемых мотивов у тренера и семьи и близких родственников. В спортсменах одинаково закладывают мотивацию быть компетентным в избранном виде спорта, но семья и близкие родственники параллельно закладывают мотивацию получения впечатлений от достижения результатов в спорте, а тренер – приобретения знаний. Данные расхождения могут отрицательно сказаться на взаимоотношениях «тренер-спортмен-родитель». Данную особенность необходимо учитывать и проводить работу с родителями, чтобы выработать единый подход в формировании мотивации у детей.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 220 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер. 2004. – 512 с.
3. Китова Я.В. Мотивационный климат как феномен, формирующий мотивацию спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – №1. – С. 166-167.
4. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт. – 2019. – 351 с.
5. Пуни А.Ц. Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях// Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер. 2002. – 219 с.
6. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.
7. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учеб.пособие для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 124 с.

THE RELATIONSHIP WITH CLOSE ENVIRONMENT AND ITS IMPACT ON SPORTS ACTIVITIES MOTIVATION IN TEENAGER ATHLETES

Degovtsev N.S., postgraduate student

Gorskaya G.B., doctor of psychological sciences, professor of department of psychology

Fomichenko S.V., candidate of biological Sciences, associate professor, professor of the department of theory, history and methods of physical education

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budyonny str. 161,
e-mail: nikolai.degovcev@mail.ru

This article provides data on the analysis of the level of socio-psychological relationships of students (by their self-esteem) and motivation for playing sports among adolescents 12-13 involved in martial arts. The results of the correlation analysis of the above indicators are presented.

Key words: *motivation, motive, socialization, socio-psychological relationships, teenager.*

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Дробышева К.А., аспирант

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: drobysheva08.09@mail.ru

Для эффективной реализации своего потенциала спортсменам необходимо развитие незадействованных личностных ресурсов. Исследование посвящено выявлению личностных регуляторов формирования жизнестойкости спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. Результаты свидетельствуют, что у спортсменов индивидуальных видов спорта достоверно выше ($p < 0,05$) интегральный показатель жизнестойкость и составляющие компоненты (контроль, принятие риска). Установлено, что независимо от специализации низкая амотивация, внутренний мотив «знания», черты Большой пятерки экстраверсия, эмоциональная стабильность способствуют формированию жизнестойкости. При этом зафиксированы различия в корреляционных взаимосвязях в обеих выборках, что свидетельствует о предъявлении специфичных требований к личности спортсмена в зависимости от специализации и значимости учета личностных качеств при построении индивидуализации подготовки.

Ключевые слова: жизнестойкость, личностные ресурсы, командные и индивидуальные виды спорта.

Успешность деятельности спортсмена неразрывно связана с систематическим самосовершенствованием, наращиванием мастерства для поддержания конкурентоспособности в профессиональной среде, имеющей большое количество стрессоров, неблагоприятно влияющих на состояние и результаты спортсмена. Первостепенной задачей специалистов в сфере физической культуры и спорта выступает минимизация воздействия негативных факторов за счет развития личностных ресурсов самореализации спортсменов [2]. Одним из личностных ресурсов конкурентоспособности и эффективной самореализации выступает жизнестойкость. С. Мадди и С. Кобейса определяли жизнестойкость как личностное качество, выступающее мерой психического здоровья индивида, отражающее три жизненные установки: вовлеченность в разрешение трудностей в процессе деятельности, уверенность в возможности осуществления контроля над возникающими сложностями, а также готовность к риску [6]. Жизнестойкость характеризует меру индивида выдерживать стрессовую ситуацию, не снижая при этом эффективности в процессе деятельности. Жизнестойкость предохраняет личность от деструктивных изменений в процессе воздействия интенсивных физических нагрузок и долговременных регуляторов стресса на протяжении профессиональной карьеры [5].

Анализ многочисленных исследований показывает положительный эффект жизнестойкости на деятельность спортсменов. Развитие психической выносливости способствует у спортсменов повышению эффективности деятельности, формированию уверенности, самоконтроля, трансформации трудностей в способ достижения целей [9]. У спортсменов неконтактных видов спорта выше уровень жизнестойкости, чем у спортсменов контактных видов спорта. Непосредственный контакт спортсмена с соперником снижает уверенность в подконтрольности ситуации и возможности влиять на возникающие трудности [4]. Высокая жизнестойкость способствует на протяжении соревновательного сезона противостоянию стрессу, более эффективному восстановлению [10]. Жизнестойкость положительным образом влияет на все личностные конструкты спортсменов, с повышением

жизнестойкости происходит гармонизация между индивидом и социальной средой и как следствие возрастает степень социально-психологической адаптированности личности [1]. Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке ситуации как менее стрессовой, психологическому благополучию [7]. Баскетболисты с высокой жизнестойкостью характеризовались успешными действиями в условиях борьбы на площадке [3]. Психическая устойчивость спортивной команды определяется как динамический психосоциальный процесс, защищающий спортсмена от негативного воздействия стресса на деятельность. Она включает в себя четыре процесса, с помощью которых команда использует индивидуальные и групповые ресурсы для позитивной адаптации к трудностям [8].

Таким образом жизнестойкость является личностным ресурсом самореализации спортсменов, но остаются неразрешенными вопросы, связанные с личностными регуляторами формирования механизма жизнестойкости, что обосновывает актуальность данного исследования.

Цель исследования: определить личностные регуляторы, способствующие формированию жизнестойкости спортсменов индивидуальных и командных специализаций.

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие психодиагностические методы: тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, тест направлен на оценку готовности индивида включаться в разрешение возникающих трудностей в процессе деятельности. Опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева, предназначенный для выявления пяти личностных факторов. Опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ, методика предназначена для выявления основных мотивов деятельности. Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики.

В исследовании приняли участие 88 спортсменов, из которых 44 занимаются командными видами спорта и 44 индивидуальными. Квалификация спортсменов: I взрослый, КМС, МС и МСМК. Возрастной диапазон от 14 до 25 лет.

В обеих группах уровень жизнестойкости и составляющие компоненты «вовлеченность» «контроль» – зафиксированы на среднем уровне, показатель «принятие риска» у спортсменов индивидуальных видов спорта высокий, у командных – средний (рисунок 1). Спортсмены обеих выборок в процессе реализации намеченных целей склонны активно включаться в разрешение возникающих трудностей, принимать ответственность за возникающие сложности на себя, выстраивать план по их устранению. У спортсменов группы индивидуальных специализаций статистически достоверно выше интегральный показатель жизнестойкости и составляющие компоненты «контроль» и «принятие риска». Спортсмены индивидуальных специализаций склонны в большей степени брать на себя ответственность за разрешение возникающих сложностей и самостоятельно выстраивать план по их разрешению, готовы идти на риск ради достижения высоких результатов.

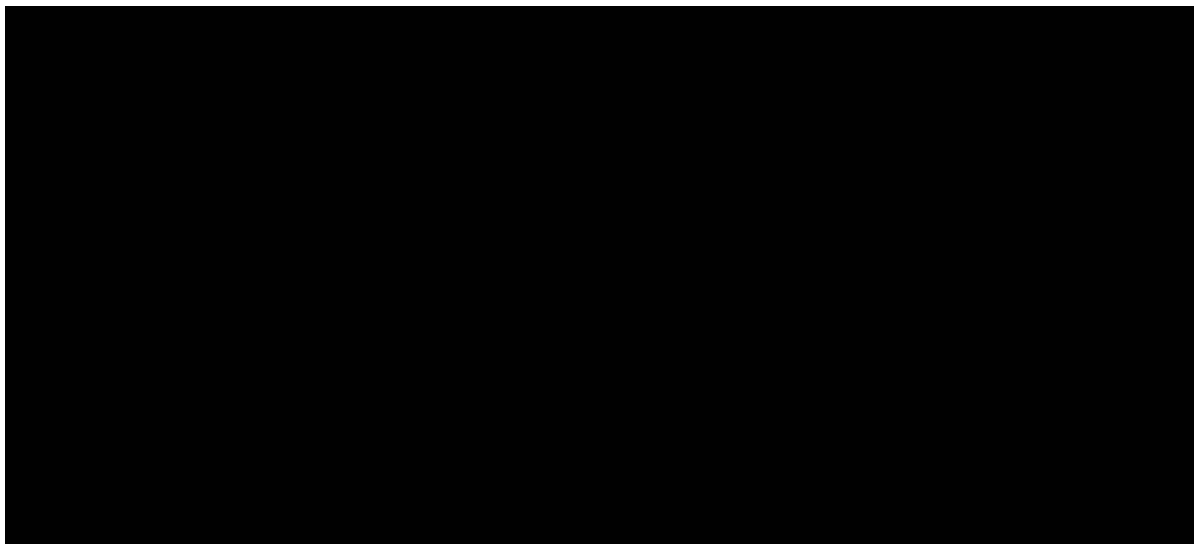


Рисунок 1 – Средние значения показателей жизнестойкости в группах спортсменов индивидуальных и командных специализаций

*Примечание: символом * выделены достоверные различия при ($p \leq 0,05$) между командными и индивидуальными видами спорта*

Полученные результаты связаны с особенностями вида спорта. Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, склонны самостоятельно принимать решения, брать на себя ответственность и рассчитывать только на свои силы в процессе деятельности, в то время как у представителей командных видов спорта ответственность разделяется между товарищами по команде и чувство социальной поддержки снижает давление стрессовой ситуации на личность спортсмена.

Данные корреляционного анализа в группе спортсменов, специализирующихся в индивидуальных видах спорта (рисунок 2), показывают, что интегральный показатель жизнестойкости и составляющие компоненты (вовлеченность, контроль) на достоверном уровне ($p < 0,05$) положительно коррелируют с чертами Большой пятерки «сознательность» ($r=0,45$, $r=0,42$, $r=0,46$ соответственно), «экстраверсия» ($r=0,64$, $r=0,73$, $r=0,50$ соответственно), эмоциональная стабильность ($r=0,60$, $r=0,52$, $r=0,53$ соответственно). Показатель «принятие риска» положительно коррелирует с чертами Большой пятерки «экстраверсия» ($r=0,35$) и «эмоциональная стабильность» ($r=0,47$). Коммуникабельность, умение находить контакт с социальным окружением, общительность, ответственность, умение управлять своими эмоциями, выступают личностными ресурсами формирования жизнестойкости и уверенности в возможности противостоять трудностям на пути к намеченной цели, готовности включаться и принимать ответственность за их устранение на себя, идти на риск ради достижения высокого результата.

Внутренний мотив «знание» положительно коррелирует с показателями жизнестойкости «вовлеченность» ($r=0,48$), «контроль» ($r=0,36$), «принятие риска» ($r=0,38$) и интегральным показателем жизнестойкости ($r=0,48$). Амотивация обратно коррелирует с показателями жизнестойкости «контроль» ($r=-0,34$), «принятие риска» ($r=-0,35$) и интегральным показателем жизнестойкости ($r=-0,37$). Готовность расширять имеющиеся знания, совершенствовать мастерство, сознательность способствует формированию жизнестойкости, готовности включаться и брать на себя ответственность за разрешение возникающих сложностей на пути к цели.

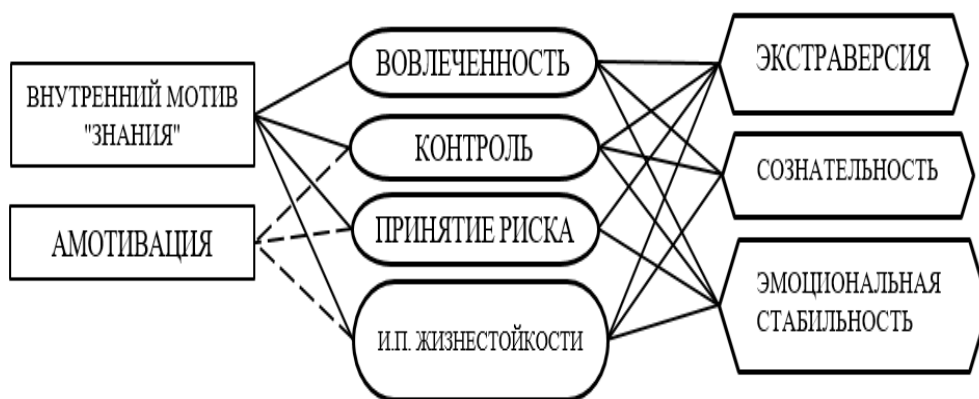


Рисунок 2 – Взаимосвязь показателей жизнестойкости с показателями черт Большой пятерки и мотивации в группе спортсменов индивидуальных специальностей

Примечание: ————— прямая корреляционная взаимосвязь;
 - - - - - обратная корреляционная взаимосвязь.

Значимым личностным показателем формирования жизнестойкости спортсменов индивидуальных специализаций выступает: коммуникабельность, сознательность и умение управлять своими эмоциями в процессе деятельности, стремление обогащать мастерство, новыми знаниями и умениями.

В группе спортсменов командных специализаций (рисунок 3) интегральный показатель жизнестойкости и компонент «вовлеченность» на достоверном уровне ($p < 0,05$) положительно коррелируют со всеми чертами Большой пятерки «экстраверсия» ($r = 0,60$, $r = 0,63$ соответственно), «уступчивость» ($r = 0,35$, $r = 0,38$ соответственно), «сознательности» ($r = 0,60$, $r = 0,63$ соответственно), «эмоциональная стабильность» ($r = 0,55$, $r = 0,51$ соответственно), «открытость новому опыту» ($r = 0,60$, $r = 0,53$ соответственно) и внутренними мотивами «знание» ($r = 0,41$, $r = 0,43$ соответственно), «компетентность» ($r = 0,41$, $r = 0,42$ соответственно), «новые впечатления» ($r = 0,42$, $r = 0,53$ соответственно), внешним мотивом «идентификация» ($r = 0,32$, $r = 0,36$ соответственно) и обратно с амотивацией ($r = -0,45$, $r = -0,47$ соответственно). Умение находить контакт с социальным окружением, готовность идти на компромиссы, умение управлять своими эмоциями, сознательность в процессе деятельности, стремление обогащать и совершенствовать имеющийся уровень мастерства, получение положительных эмоций от тренировочной и соревновательной деятельности и чувство ответственности перед членами команды выступают личностными ресурсами формирования жизнестойкости, способствуют повышению жизнестойкости, восприятию трудностей как способа достичь цель, готовности включаться в разрешение сложностей в процессе достижения целей. Показатель жизнестойкости «контроль» положительно коррелирует с чертами Большой пятерки «экстраверсия» ($r = 0,44$), «сознательности» ($r = 0,60$), «эмоциональная стабильность» ($r = 0,56$), «открытость новому опыту» ($r = 0,60$), с внутренними мотивами «знание» ($r = 0,30$), «компетентность» ($r = 0,32$), внешним мотивом «идентификация» ($r = 0,31$), и обратно с амотивацией ($r = -0,49$) Коммуникабельность, ответственность, умение управлять своими эмоциями, готовность расширять и совершенствовать мастерство, чувство ответственности перед членами команды способствует формированию у спортсменов готовности принимать ответственность на себя за разрешение возникающих трудностей в процессе деятельности. Показатель жизнестойкости «принятие риска» положительно коррелирует с чертами Большой пятерки «экстраверсия» ($r = 0,54$), «эмоциональная стабильность» ($r = 0,31$), «открытость новому опыту» ($r = 0,50$) и внутренним мотивом «новые впечатления» ($r = 0,33$) Умение находить контакт с социальным окружением и управлять эмоциями, любознательность и получение положительных эмоций от спортивной деятельности способствуют формированию готовности идти на риск ради достижения намеченных целей.

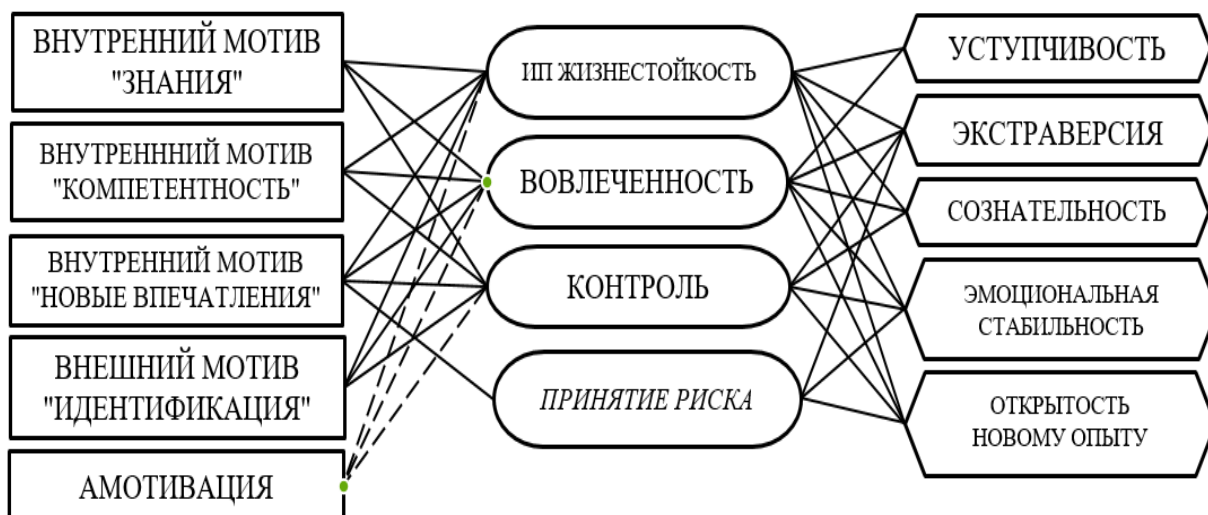


Рисунок 3 – Взаимосвязь показателей жизнестойкости с показателями черт Большой пятерки и мотивации в группе спортсменов командных специальностей

Примечание: ————— *прямая корреляционная взаимосвязь*
 - - - - - *обратная корреляционная взаимосвязь*

Значимым личностным показателем формирования жизнестойкости спортсменов командных специализаций выступает коммуникабельность, умение идти на компромиссы и управлять своими эмоциями, любознательность и сознательность в процессе деятельности, внутренняя мотивация и чувство ответственности перед социально значимым окружением.

Полученные данные позволяют заключить, что у спортсменов индивидуальных видов спорта выше уровень жизнестойкости, они склонны в большей степени брать на себя ответственность за разрешение возникающих сложностей и самостоятельно выстраивать план по их разрешению, готовы идти на риск ради достижения высоких результатов. Независимо от специализации умение находить контакт с социальным окружением и управлять своими эмоциями, ответственность и сознательность в процессе деятельности, стремление расширять и совершенствовать имеющийся уровень мастерства способствуют формированию жизнестойкости. Зафиксированы различия в корреляционных взаимосвязях групп индивидуальных и командных специализаций. Значимым личностным показателем формирования жизнестойкости спортсменов индивидуальных специализаций выступает: коммуникабельность, сознательность и умение управлять своими эмоциями в процессе деятельности, стремление обогащать мастерство, новыми знаниями и умениями. В группе спортсменов командных специализаций большее количество корреляционных взаимосвязей, что свидетельствует о значимости в формировании жизнестойкости большего числа личностных показателей, а именно всех черт Большой пятерки (экстраверсия, уступчивость, сознательность, эмоциональная стабильность, открытость новому опыту), внутренних мотивов и внешнего мотива «идентификация».

Полученные различия в корреляционных взаимосвязях двух выборок показывают значимость индивидуализации подготовки спортсменов и учета личностных показателей в процессе спортивной деятельности.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Психологические предпосылки жизнестойкости теннисистов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2019. – № 1. – С. 19-24.
2. Горская Г.Б. Личностные ресурсы спортсменов – представителей командных видов спорта как фактор сопротивляемости стрессу: динамический анализ // Материалы

Международного научно-практического конгресса «Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта», посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Москва. – 2018. – С. 49-53.

3. Личностный потенциал: Структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 675 с.

4. Молчанова Е.В. Жизнестойкость, базисные убеждения и мотивация спортсменов контактных и неконтактных видов спорта // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Том 8. – №2. – С. 69-85.

5. Сорокина Л.В. Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды / Л.В. Сорокина, С.А. Королев // Вестник Тамбовского университет. – 2012. – №1 (17). – С. 242-244.

6. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. – 2006. – Vol. 1. – P. 160-168.

7. Nezhad S.A. M., Besharatb M.A. Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes // Procedia Social and Behavioral. – 2010. – Vol. 5. – P. 757-797.

8. Morgan P., Fletcher D. & Sarkar M. Defining and characterizing team resilience in elite sport // Psychology of Sport and Exercise. – 2013. – P. 549-559.

9. Ragab M. The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players // Science, Movement and Health. – Vol. 15. – 2015. – P. 431-435.

10. GarcíaSecades X., Molinero O., RuízBarquín R., Salguero A., De La Vega, R. Márquez, S. Resilience and recovery-stress in competitive athletes // Cuadernos de Psicología del Deporte. – 2017. – Vol. 2. – P. 73-80.

PERSONALITY REGULATORS OF HARDINESSFORMATION IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

Gorskaya G.B., doctor of psychological sciences, professor of department of psychology
Drobysheva K.A., postgraduate student

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budyonny Str. 161,
e-mail: drobysheva08.09@mail.ru

To realize the potential effectively the athletes, need to develop untapped personal resources. The research is devoted to the identification of personal regulators of the formation hardiness of athletes in individual and team sports. The results show that athletes of individual sports have significantly higher ($p<0.05$) integral index of resilience and components (control, challenge). Found that regardless of specialization low study, an internal motif of "knowledge", the traits of Big five extraversion, emotional stability contribute to the formation of hardiness, with fixed differences in the correlation in both samples, which indicate the specific presentation requirements of the individual athlete, depending on the specialization and the importance of the personal qualities in the construction of an individualization of training.

Key words: hardiness, personal resources, individual and team sports.

**ОСОБЕННОСТИ ВКЛАДА СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ
В ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОРИЕНТАЦИИ НА ЗАДАЧУ
У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Китова Я.В., аспирант

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: yanakitova9393@mail.ru

В данной статье рассматриваются особенности мотивационного климата занятия спортом, охарактеризован мотивационный климат «ориентация на задачу» и «ориентация на себя», представлены результаты исследования мотивационного климата в группах спортсменов I разряда, КМС и МС.

Ключевые слова: ориентация на задачу, ориентация на себя, мотивационный климат, теория целей достижения, достижение успеха, спортивная деятельность, взаимоотношения с тренером, взаимоотношения с родителями, отношения со сверстниками.

Теория целей достижения была одной из наиболее широко используемых концептуальных основ для изучения мотивации в сфере достижения успеха, таких как школа и спорт [5, с. 118].

Зарубежными учеными был введен термин «мотивационный климат». Мотивационный климат – это система определенных норм, ценностей, поощрений и порицаний, задаваемая социальным окружением. Выделяют два вида мотивационного климата – ориентация на задачу и ориентация на себя [1, с. 85].

На формирование мотивационного климата спортсмена оказывает влияние его социальное окружение – тренер, родители и сверстники [11, с. 330].

Тренер, создающий мотивационный климат, ориентированный на задачу, хочет, чтобы спортсмены овладели новыми умениям и навыкам; делает так, чтобы каждый спортсмен понимал, что он вносит вклад во что-то важное; тренер верит, что все значимы для победы команды; подбадривает игроков помогать друг другу; награждает за тяжелые усилия и труд; поощряет спортсменов, когда они работают над своими слабыми местами [12, с. 441].

Тренер, создающий мотивационный климат, ориентированный на себя, больше всего внимания уделяет успешному спортсмену; хвалит только лучших; считает, что только стартовый состав вносит вклад в успех команды; у такого тренера есть любимчики; в случае ошибки спортсмена выводит из игры [9, с. 123].

Родители, формирующие мотивационный климат, направленный на задачу, поощряют попытки и старания спортсмена, поддерживают спортсмена, если он допустил ошибки; замечают, если он научился новому, сделал успех [2, с. 57].

Родители, формирующие мотивационный климат, направленный на себя, критикуют спортсмена за неудачи; говорят, что он должен быть лучшим; ждут от спортсмена только победы; труды и усилия не оцениваются, важен только результат.

Если в команде преобладает мотивационный климат, ориентированный на задачу, то члены такой команды помогают друг другу улучшать свои навыки; делают так, чтобы их товарищи по команде чувствовали себя ценными и нужными; поощряют своих товарищей стараться изо всех сил; заботятся о мнении каждого члена команды; поощряют своих товарищей продолжать пытаться после того, как они допустят ошибку или потерпели поражение [8, с. 255].

Если в команде преобладает мотивационный климат, ориентированный на себя, то ее члены поощряют друг друга обыгрывать своих товарищей; больше заботятся о мнении самых способных товарищей по команде; критикуют своих товарищей, когда они делают ошибки; хотят быть с самыми способными товарищами; смеются над своими товарищами по команде, когда они делают ошибки [5, с. 280].

Исследователи отмечают, что более успешными являются спортсмены, ориентированные на задачу [7, с. 87].

Цель исследования – установить особенности вклада социального окружения спортсмена в формирование мотивационного климата в группах спортсменов различной квалификации.

Для изучения особенностей мотивационного климата в спорте нами было проведено исследование, в котором приняли участие 100 спортсменов в возрасте от 16 до 19 лет, спортивный разряд от первого взрослого до мастера спорта.

Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными была применена шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым [4, с. 173].

Методика А.Ф. Фидлера была использована для оценки психологической атмосферы в коллективе [3, с. 190].

Для оценки взаимоотношений с родителями была использована методика «Восприятие родителей», которая была разработана на кафедре психологии КГУФКСТ.

Для исследования индивидуальной мотивации спортсменов «ориентация на задачу» и «ориентация на себя» в спорте была использованы методика TEOSQ (Duda, Whitehead, 1998) [6, с. 608].

Для изучения восприятия мотивационного климата в спорте использовалась методика PMCSQ-2 (Newton, Duda, Yin, 2000) [10, с. 289].

Для изучения мотивационного климата, задаваемого сверстниками, была использована методика PMCYS (Ntoumanis, Vazou, 2005) [12, с. 454].

Полученные в ходе исследования данные представлены в таблицах.

Таким образом, примененные методики позволяют определить показатели мотивационного климата, задаваемого тренером, а также показатели взаимоотношений спортсменов с тренером, родителями и сверстниками, которые могут наложить отпечаток на мотивационный климат.

Таблица 1 – Средние показатели удовлетворенности спортсменов взаимоотношениями с тренером и психологической атмосферой в группах спортсменов МС, КМС, I разряда (баллы)

Показатели	МС 36 (n=36)	КМС (n=35)	1 разряд (n=29)
Отношения в системе «тренер-спортсмен»	<u>20,8</u> ±2,52	18,7 ±2,67	<u>17,10</u> ±3,01
Психологическая атмосфера в коллективе	<u>27,3</u> ±6,62	33,57* ±8,53	<u>35,28*</u> ±9,26

Примечание: n – количество испытуемых в группе;
жирным шрифтом обозначены достоверные различия между МС и КМС;
подчеркиванием обозначены достоверные различия между МС и I разрядом;
** обозначены достоверные различия между КМС и I разрядом*

Данные таблицы 1 содержат информацию об удовлетворенности спортсменов взаимоотношениями с тренером и психологической атмосферой в группах сверстников, с которыми они тренируются. При рассмотрении результатов следует принять во внимание то, что чем ниже количественный показатель психологической атмосферы в коллективе, тем она лучше.

Таким образом, в ходе исследования удалось установить, что в группе спортсменов

МС взаимоотношения с тренером складываются лучше всего, хуже всех взаимоотношения с тренером в группе спортсменов 1 разряда.

Наиболее благоприятная атмосфера в коллективе также в группе спортсменов мастеров спорта, менее благоприятная – в группе спортсменов 1 разряда.

Можно предположить, что с ростом спортивной квалификации, приобретением опыта спортсмены больше осознают роль тренера, его важность и авторитет, хотят перенять его опыт и знания, больше прислушиваются. Также по мере роста квалификации спортсмены учатся работать в команде, понимают пользу взаимоотношений в коллективе, стремятся сохранить благоприятную атмосферу.

Таблица 2 – Средние показатели восприятия взаимоотношений с родителями в группах спортсменов МС, КМС, 1 разряда (баллы)

Показатели		МС 36 (n=36)	КМС (n=35)	1 разряд (n=29)
Компоненты взаимоотношения с матерью	вовлеченность матери	<u>35,8</u> ±4,57	34,18*±6,55	<u>30,68</u> *±6,62
	поддержка матерью автономии	48,9 ±7,34	45,53 ±9,46	<u>45,96</u> ±7,85
	теплота отношения матери	<u>37,2</u> ±4,60	35,65±6,26	<u>36,11</u> ±5,17
Компоненты взаимоотношения с отцом	вовлеченность отца	<u>32,2</u> ±8,67	32,1*±7,34	<u>27,64</u> *±7,80
	поддержка отцом автономии	44,9 ±7,42	41,1 *±7,49	<u>38,76</u> *±7,91
	теплота отношения отца	<u>36,0</u> ±7,06	35,29*±7,04	<u>33,4</u> *±7,18

*Примечание: n – количество испытуемых в группе;
жирным шрифтом обозначены достоверные различия между МС и КМС;
подчеркиванием обозначены достоверные различия между МС и 1 разрядом;
* обозначены достоверные различия между КМС и 1 разрядом*

Анализ восприятия спортсменами взаимоотношений с родителями показывает, что по мере роста квалификации спортсмены отмечают рост вовлеченности матери в свои дела, рост поддержки автономии отцов. Прослеживается тенденция более высокой оценки поддержки автономии матерью теплоты отношений отца мастерами спорта по сравнению со спортсменами более низкой квалификации. Возможно, взросление и приобретение спортивного опыта способствует более точному и полному осмыслению вклада родителей в успехи детей. В ходе проведенного исследования удалось установить, что у МС все показатели взаимоотношений с матерью высокие, у КМС и спортсменов 1 разряда показатели выше среднего. Показатели взаимоотношений с отцом во всех группах спортсменов выше среднего, у МС показатели немного выше, чем у КМС и спортсменов 1 разряда.

В таблице 3 представлены показатели индивидуальной мотивации, мотивационного климата, задаваемого тренером и сверстниками, в группах спортсменов различной квалификации.

Из таблицы 3 видно, что показатели по шкале «ориентации на задачу» по всем методикам выше показателей «ориентация на себя» во всех группах спортсменов.

У мастеров спорта ориентация на задачу выше всех, ориентация на себя ниже всех. Это говорит о том, что с ростом спортивной квалификации спортсмены в большей степени ориентированы на задачу, в меньшей – на себя. Они осознают, что необходимо усердно тренироваться, стремиться к поставленной цели, несмотря на трудности.

Таблица 3 – Средние показатели индивидуальной мотивации и мотивационного климата спортсменов МС, КМС, I разряда (баллы)

Показатели		МС 36 (n=36)	КМС (n=35)	1 разряд (n=29)
Индивидуальная мотивация	Ориентация на задачу	<u>30,6</u> ±4,06	30,29*±3,20	<u>28,31</u> *±4,23
	Ориентация на себя	15,8±5,71	16,97±5,39	16±5,28
Мотивационный климат	Ориентация на задачу	<u>82,9</u> ±5,71	61,23* ±16,92	<u>67,31</u> *±16,15
	Ориентация на себя	<u>19,6</u> ±6,32	34,7* ±14,81	<u>36,17*</u> ±14,83
Мотивационный климат, задаваемый сверстниками	Ориентация на задачу	<u>65,1</u> ±8,29	61,8 ±8,74	<u>62,69</u> ±8,87
	Ориентация на себя	<u>32,9</u> ±4,41	38,11* ±5,51	<u>41,10*</u> ±6,99

*Примечание: n – количество испытуемых в группе;
жирным шрифтом обозначены достоверные различия между МС и КМС;
подчеркиванием обозначены достоверные различия между МС и I разрядом;
* обозначены достоверные различия между КМС и I разрядом*

Следующим этапом анализа результатов исследования был анализ корреляционных связей между изучаемыми показателями, на основе которого можно судить о том, какие средовые факторы нужно, прежде всего, принимать во внимание как возможные предикторы того или иного типа мотивационного климата. Корреляционные связи рассматривались отдельно в группах мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов, имеющих первый спортивный разряд.

Рассмотрим достоверные корреляционные связи, выявленные в группе мастеров спорта (рисунок 1). Как следует из рисунка, показатель мотивационный климат «ориентация на задачу», задаваемый тренером, связан положительными корреляционными связями с показателем удовлетворенности отношениями с тренером, показателем воспринимаемых отношений с матерью, с показателем индивидуальной мотивации «ориентация на задачу», с показателем мотивационного климата «ориентация на задачу», задаваемого сверстниками. Все эти корреляции являются ожидаемыми и указывают на то, что влияния социального окружения закрепляют стремление мастеров спорта совершенствовать мастерство, компетентность в избранном виде спорта, что является залогом достижения высоких спортивных результатов. Об устойчивости ориентации на задачу говорят и отрицательные корреляционные связи показателя мотивационного климата «ориентация на себя», задаваемого тренером, с показателями индивидуальной мотивации «ориентация на задачу», мотивационного климата «ориентация на задачу», задаваемого сверстниками. Обращает на себя внимание то, что благоприятные отношения с матерью повышают вероятность роста ориентации на задачу, а положительные отношения с отцом снижают вероятность ориентации на себя.

Корреляционные связи исследуемых показателей в группе кандидатов в мастера спорта сходны с установленными в группе мастеров спорта. В группе кандидатов в мастера спорта показатель мотивационного климата «ориентация на задачу», задаваемый тренером, положительно коррелирует с показателями удовлетворенности отношениями с тренером, взаимоотношениями с матерью, с показателями индивидуальной мотивации и мотивационного климата, задаваемого сверстниками «ориентация на задачу». Показатель удовлетворенности отношениями с отцом связан отрицательной корреляционной связью с показателем мотивационного климата «ориентация на себя».

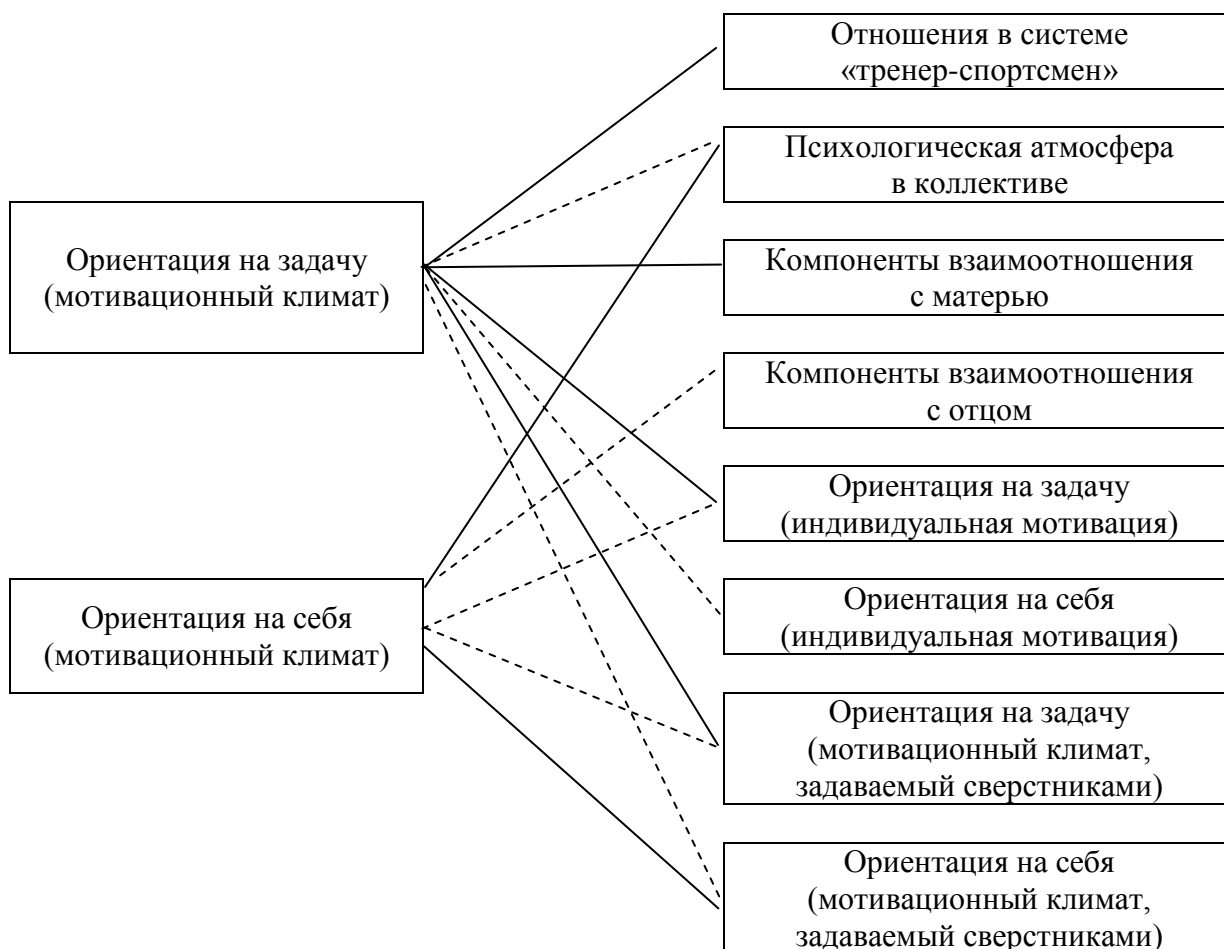


Рисунок 1 – Корреляционные связи между шкалами «ориентация на задачу» и «на себя» и показателями отношений с тренером, родителями, взаимоотношений в коллективе и показателями мотивационного климата и индивидуальной мотивации у МС (n=36)
Примечание: на рисунке сплошной линией (—) обозначены положительные взаимосвязи; пунктирной линией (- - -) обозначены отрицательные взаимосвязи.

В группе кандидатов в мастера спорта установлена корреляционная связь показателя мотивационного климата «ориентация на себя» с показателем психологической атмосферы в группе. Она подтверждает литературные данные о том, что при усилении тренером ориентации на себя у учеников происходит ухудшение взаимоотношений в тренировочной группе из-за усиления внутригруппового соперничества, избирательности внимания тренера к ученикам в зависимости от их успехов. Всего в группе кандидатов в мастера спорта выявлено восемь достоверных корреляционных связей между изучаемыми показателями.

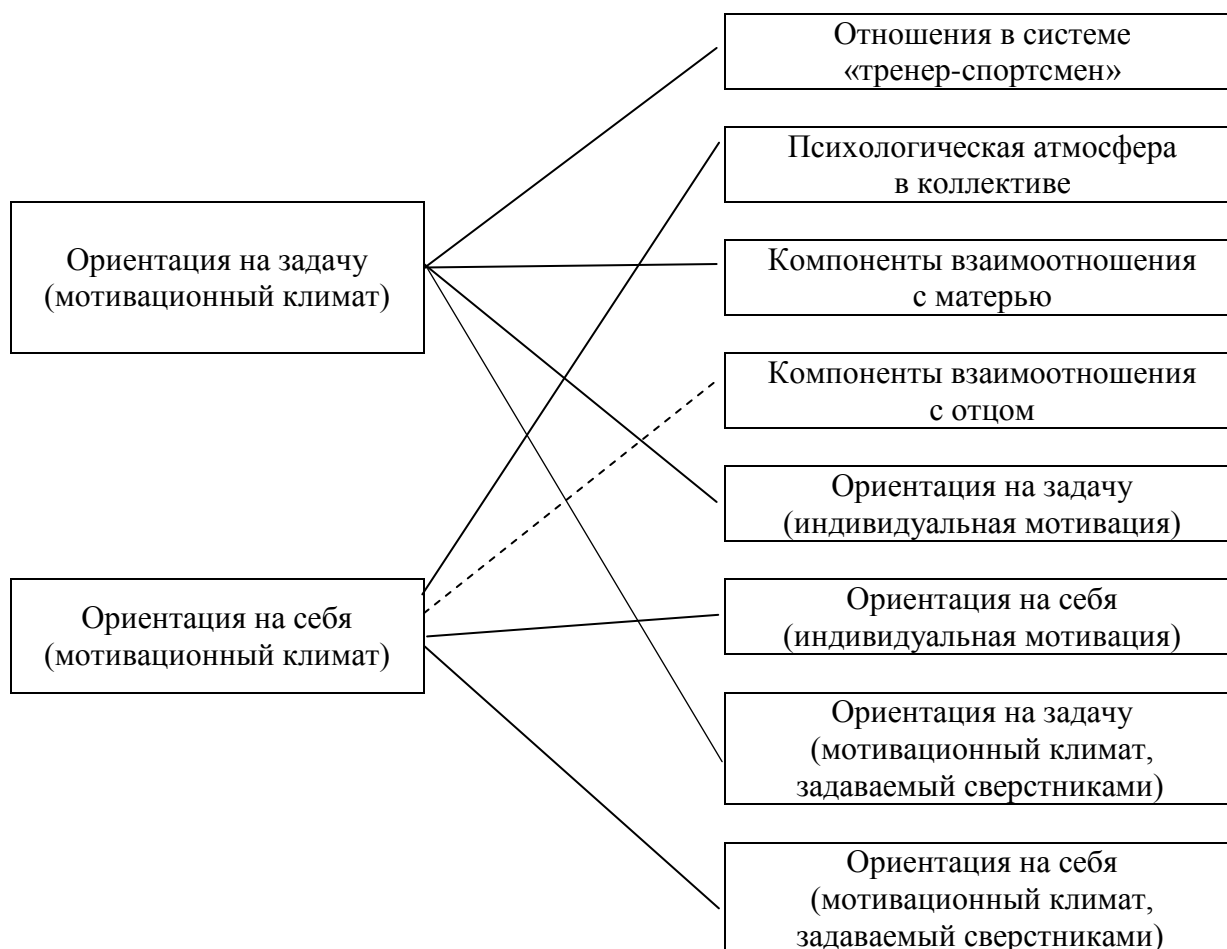


Рисунок 2 – Корреляционные связи между шкалами «ориентация на задачу» и «на себя» и показателями отношений с тренером, родителями, взаимоотношений в коллективе и показателями мотивационного климата и индивидуальной мотивации у КМС (n=35)
Примечание: на рисунке сплошной линией (—) обозначены положительные взаимосвязи; пунктирной линией (- - -) обозначены отрицательные взаимосвязи.

Корреляционные связи исследуемых показателей в группе спортсменов первого разряда сходны с теми, что установлены в группе кандидатов в мастера спорта (рисунок 3). Отличительными особенностями корреляционных связей в этой группе является их малочисленность (всего установлено 6 достоверных корреляционных связей), а также отсутствие корреляционных связей показателей мотивационного климата с показателем удовлетворенности отношением с тренером. Отсутствует и корреляционная связь показателя мотивационного климата «ориентация на задачу», задаваемого тренером, с показателем аналогичного показателя мотивационного климата, задаваемого сверстниками. Не отмечена и корреляционная связь показателя «ориентация на себя» с показателем восприятия взаимоотношений с отцом. Значимость отношений со сверстниками может быть объяснена возрастом спортсменов. Взросление и накопление спортивного опыта является, по-видимому, существенным условием осознания роли разных лиц из ближайшего социального окружения в жизни спортсменов и в успешности их спортивной деятельности.

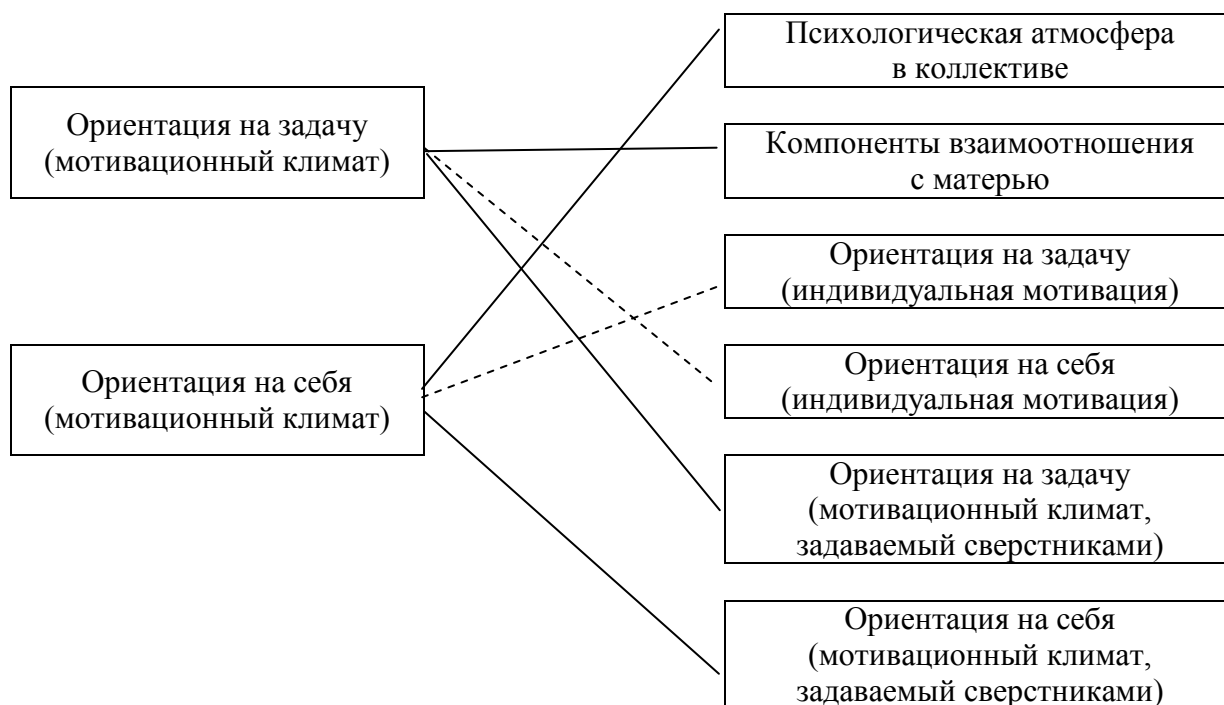


Рисунок 3 – Корреляционные связи между шкалами «ориентация на задачу» и «на себя» и показателями отношений с тренером, родителями, взаимоотношений в коллективе и показателями мотивационного климата и индивидуальной мотивации у спортсменов I разряда (n=29)

Примечание: на рисунке сплошной линией (—) обозначены положительные взаимосвязи; пунктирной линией (- - -) обозначены отрицательные взаимосвязи.

Результаты исследования позволяют сделать несколько выводов.

Установленные факты подтверждают положение теории целей достижения об обусловленности мотивационного климата взаимоотношениями с ближайшим социальным окружением.

Взаимоотношения с тренером, родителями и сверстниками влияют на формирование мотивационного климата. Чем более благоприятные отношения у спортсмена складываются с его тренером, родителями и сверстниками, тем более спортсмен будет ориентирован на задачу и менее – на себя.

Показатели восприятия взаимоотношений с родителями разного пола связаны различными корреляционными связями с показателями мотивационного климата. Рост показателя восприятия отношений с матерью повышает увеличение ориентации на задачу, а повышение показателя взаимоотношений с отцом снижает вероятность ориентации на себя.

Перворазрядники отличаются от кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта отсутствием взаимосвязей показателей мотивационного климата с показателем удовлетворенности отношений с тренером. В то же время у мастеров спорта отсутствуют корреляционные связи показателей мотивационного климата и показателя психологической атмосферы в группе.

Таким образом, результаты исследования указывают на необходимость учета изменений регуляции мотивационного климата по мере роста квалификации спортсменов.

Литература:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов. Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 4. – 2016. – С. 85-91.
2. Деговцев Н.С. Взаимосвязь восприятия родительского отношения с компонентами уверенности в себе у юных спортсменов / Н.С. Деговцев, С.В. Фомиченко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – 2019. – С. 56-58.

3. Фетискин Н.П. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру) / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 190-191.
4. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 171-180.
5. Duda J., Balaguer I. The coach-created motivational climate. Champaign, IL: HumanKinetics. 2007. P. 117-130.
6. Duda J.L., Whitehead J. TEOSQ. Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire // Journal of Sport Sciences, 1998. P. 585-610.
7. Gould D., Flett R., Lauer L. The relationship between psychosocial development and the sports climate experienced by underserved youth. Psychol Sport Exerc. 2012. P. 80–87.
8. Monteiro D., Borrego C. Motivational Climate Sport Youth Scale: Measurement Invariance Across Gender and Five Different Sports // Journal of Human Kinetics. 2018; 61: 249–261.
9. Newton M.L, Duda J., Yin Z.N. Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. J Sports Sci. 2000. P. 275-290.
10. Newton M., Duda J.L., Yin Z. PMCSQ – 2. Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2 // Journal of Sport Sciences, 2000. P. 275-290.
11. Nicholls J. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. Psychol Rev. 1984. P. 328-346.
12. Ntoumanis N., Vazou S. Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation // Journal Sport Exerc Psychol, 2005. P. 432-455.

**FEATURES OF CONTRIBUTION OF SOCIAL ENVIRONMENT
ATTACHING THE TASK ORIENTATION
AT ATHLETES OF DIFFERENT QUALIFICATION**

Kitova Y.V., postgraduate student

Gorskaya G.B., doctor of psychological sciences, professor of department of psychology

Contact information for correspondence:

350015, Krasnodar, st. Budennogo, 161, e-mail: yanakitova9393@mail.ru

This article deals with the features of the motivational climate for playing sports, describes the motivational climate “task-orientation” and “ego-orientation”, presents the results of a study of the motivational climate in groups of athletes

Key words: “task orientation”, “ego-orientation”, “motivational climate”, “goal achievement theory”, “success achievement”, “sports activity”, “relationship with a trainer”, “relationship with parents”, “relationship with peers”.

**РОЛЬ СРЕДОВЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ В ПОДДЕРЖАНИИ
ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ
ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

Нечитайло Е.С., аспирант

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: ketrin160992@mail.ru

Исследование выполнено в рамках проблемы выявления ресурсов и ограничений стрессоустойчивости спортсменов. Рассмотрены научные представления о стрессоустойчивости как необходимом условии процесса адаптации, личностных и средовых факторов, влияющих на спортсмена. Цель исследования – установить особенности взаимосвязи психической устойчивости со средовыми и личностными факторами спортсменов юношеского возраста. Выборка исследования включала в себя 119 спортсменов различного пола и квалификации. Возраст обследуемых от 13 до 17 лет. Результаты исследования показали, что ресурсами устойчивости спортсменов юношеского возраста к стрессу являются как такой средовой фактор, как отношения с ближайшим социальным окружением, так и их личностные особенности. Среди лиц из ближайшего социального окружения спортсмены как наиболее значимого человека выделяют отца. Спортсмены уверены, что отцу можно доверять, в сложных и стрессовых ситуациях, он даст важный совет, на него всегда можно положиться. При этом он дает возможность спортсмену принять взвешенное решение.

Личностными ресурсами стрессоустойчивости спортсменов юношеского возраста являются эмоциональная стабильность, уверенность в своих силах. Барьером преодоления стресса оказывается сильная ориентация на окружающих, снижающая самостоятельность поведения.

Ключевые слова: стресс, средовые факторы, личностные факторы, стрессоустойчивость, юношеский возраст, спорт.

Современный спорт предполагает постоянное совершенствование мастерства спортсмена при максимальных по объему и интенсивности нагрузках, систематическом стрессе на разных этапах подготовки и в период соревнований. Согласно исследованиям о стрессе, в психологии спорта важно обратить внимание на стрессоустойчивость как необходимое условие процесса адаптации к требованиям спортивной деятельности. Особо важным становится выявление психологических ресурсов устойчивости спортсменов к стрессу, в качестве которых выступают личностные и средовые факторы [6, с. 128-130].

При выявлении ресурсов и барьеров стрессоустойчивости у спортсменов юношеского возраста необходимо принимать во внимание, что этот возрастной период характеризуется интенсивным развитием самосознания, становлением личностной зрелости. В то же время к спортсменам юношеского возраста предъявляются высокие требования, справиться с которыми удастся не всем спортсменам в силу разной степени развития личности. Общество предъявляет высокий уровень стандартов успеха для современного молодого человека. Поэтому многие спортсмены юношеского возраста ставят перед собой завышенные требования, которым сложно соответствовать, что может привести к стрессу и увеличению психических нагрузок [9].

Для спортсмена источником стресса могут стать: вероятность возникновения травмы, неопределенности, связанные с соревновательными условиями, потеря контроля над ситуацией. Человеку для преодоления стрессовых ситуаций необходимы ресурсы, которые помогут повысить и сохранить его стрессоустойчивость. Для стрессоустойчивости и

большей адаптации в стрессовых ситуациях, по мнению Н.Е. Водопьяновой, необходимы психологические ресурсы, к которым можно отнести такие личностные ресурсы, как навыки, умения, знания, модели конструктивного поведения, опыт [4].

В психологии и психофизиологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве. По мнению В.А. Бодрова, информация является основой различных видов психологического стресса (профессионального, личностного, межличностного). Стрессом для спортсмена может стать любая информация о возможных негативных событиях, реальная или предполагаемая ситуация, связанная со стрессом, а также внутренние ощущения, всплывающие из прошлого опыта о травмирующих ситуациях [2].

Понятие стрессоустойчивости в спорте в большей мере сводится к понятию эмоциональной устойчивости. Многие исследователи под эмоциональной устойчивостью рассматривают качество или свойство человека, которое способствует высокой, напряженной, продуктивной деятельности [3, с.108-109].

В своей работе М.В. Грицаенко рассматривает проблему устойчивости к стрессу как системное качество личности, которое возникает в обостренной среде и является структурным компонентом саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях. Основным во всех исследованиях является то, что в условиях стресса сильная или высокая эмоциональная устойчивость определяет повышенную или высокую продуктивность деятельности, а слабая или низкая эмоциональная устойчивость снижает или ухудшает ее [7].

Автор другой концепции, А.В. Родионов, рассматривает проблему стрессоустойчивости, основываясь на показателе надежности, рассматривая индивидуальные, общие и типовые особенности толерантности к стрессу как значимую часть деятельности, включенную в важную среду [10].

По мнению Б.А. Вяткина, соревновательный стресс появляется у спортсменов независимо от их темперамента и от типологических свойств их нервной системы [5].

Тяжело сделать прогноз поведения личности, в определенной ситуации опираясь только на его характерные личностные особенности. В связи с этим важно обратить внимание на ситуационный подход, согласно которому любое поведение обусловлено в значительной степени ситуацией или окружающей средой. Данный подход опирается на теорию социального научения, в основе которого лежит объяснение поведения через социальное подкрепление (обратную связь) и наблюдательное научение (моделирование) [11].

Для многих спортсменов необходимым условием психологической устойчивости в стрессовых ситуациях является социальная поддержка. Некоторые авторы утверждают, что от позитивного настроения родных для человека людей (семьи, друзей) зависит психологическая устойчивость к стрессу. В своей работе Б.Г. Ананьев, доказывает влияние моральной поддержки на толерантность и выносливость человека к стрессу [1].

Цель исследования – установить особенности взаимосвязи психической устойчивости со средовыми и личностными факторами спортсменов юношеского возраста.

Выборка исследования включала в себя 119 спортсменов различного пола и квалификации, из них 81 спортсмен занимается футболом и 38 гандболом. Возраст обследуемых от 13 до 17 лет. Для реализации цели были использованы следующие методики: методика анализа социально-психологических связей учащегося Н.В. Кузьминой, тест на эмоциональную устойчивость, пятифакторный личностный опросник (Р. МакКрае, П. Коста), тест копинг-навыков у спортсменов Р. Смита и соавт. – TheAthleticCopingSkillsInventory-28 Smith.

В качестве средового фактора психической устойчивости рассматривались отношения спортсменов с ближайшим социальным окружением. В результате проведенного анализа взаимосвязи эмоциональной устойчивости с показателями значимости лиц из ближайшего социального окружения (таблица 1) было установлено, что уверенность имеет прямую достоверную связь с показателями значимости лиц из ближайшего окружения: отец,

родственники. Это свидетельствует о том, что спортсмены более уверены, если чувствуют поддержку и понимание от отца. Они достаточно сильно нуждаются в эмоциональной поддержке с его стороны, включенности в их жизнь, в его одобрении.

Так же для юношей и девушек важна вовлеченность отца, поддержка автономии и его теплота. Для спортсменов отец так же, как и прежде, играет важную роль в их жизни. Мы считаем, что наши данные подтверждают результаты В.П. Дзукаевой о трансформации отношений с отцом на этапе юношеского возраста [8, с.108].

Таблица 1 – Взаимосвязь психической устойчивости и социально-психологических связей у спортсменов юношеского возраста

	Моральная стойкость	Сопротивляемость психологическому давлению	Концентрация	Уверенность	Мотивация
Отец	0,077	-0,032	-0,097	0,187*	0,055
Родственники	0,067	0,005	-0,006	0,189*	0,137
Уверен, поймет	0,123	-0,041	0,025	0,158*	-0,067
Теплота отношения матери	0,147	0,055	0,144	0,064	-0,166*
Вовлеченность отца	-0,119	-0,048	0,016	0,220**	0,011
Поддержка отцом автономии	0,024	-0,017	0,035	0,212*	-0,078
Теплота отношения отца	-0,058	-0,027	-0,041	0,240**	-0,060

*Примечание: знак (**) – достоверные различия между показателями $p < 0,01$
знак (*) – достоверные различия между показателями $p < 0,05$*

Обратная взаимосвязь между показателями «мотивация» и теплота матери, свидетельствует о том, спортсмены в меньшей мере нуждаются в теплом отношении со стороны матери, в период настроя на тренировки и соревнования, в большей мере необходима поддержка отца.

Рассмотрим особенности взаимосвязи эмоциональной устойчивости с показателями черт Большой пятерки и копинг-стратегий (таблица 2). Примем во внимание, что, согласно методике Голдберга, чем ниже показатель эмоциональной стабильности, тем она выше.

Показатель «моральная стойкость», который проявляется в способности спортсмена быстро собраться после допущенной ошибки, имеет обратную взаимосвязь с показателями «уступчивость», «эмоциональная стабильность». Это может говорить о том, что спортсмены, которые способны преодолевать ошибки во время соревнований, в конечном итоге могут сделать больше, в том случае, если меньше ориентируются на других людей, проявляют самостоятельность и обладают эмоциональной устойчивостью. Если спортсмен не уверен в своих силах, эмоционально незрел, не сохраняет спокойствие в неблагоприятных ситуациях, поддается случайным колебаниям настроения, то он цепляется за свои ошибки и повторяет их в большей мере.

Таблица 2 – Взаимосвязь психической устойчивости и личностных свойств у спортсменов юношеского возраста

	Моральная стойкость	Сопротивляемость психологическому давлению	Концентрация	Уверенность	Мотивация
Уступчивость	-0,164*	0,042	-0,058	0,137	0,093
Сознательность	-0,056	0,078	0,085	0,136	0,198*
Эмоциональная стабильность	-0,317**	-0,256**	-0,182*	-0,291**	-0,043
Преодоление опасности	0,216**	0,012	0,123	0,004	0,128
Обучаемость	0,098	0,026	0,230**	0,106	0,148
Уверенность в себе и мотивация достижения	0,056	0,082	0,116	0,228**	0,096
Свобода от беспокойства	0,268**	0,024	0,068	-0,009	-0,010
Общий	0,185*	0,080	0,148	0,114	0,135

*Примечание: знак (**)-достоверные различия между показателями $p < 0,01$
знак (*)-достоверные различия между показателями $p < 0,05$*

Показатель «устойчивость к психологическому давлению» имеет обратную связь с показателем «эмоциональная стабильность», спортсмен не способен оставаться в критической ситуации, показывает результаты ниже своих возможностей. Такие спортсмены чувствуют себя беспомощными, неспособными справиться с жизненными трудностями.

У исследованных спортсменов юношеского возраста показатель «моральная стойкость» имеет прямую достоверную связь с показателями спортивных копинг-стратегий «преодоление опасности», «свобода от беспокойства». Это свидетельствует о том, что спортсмены быстрее преодолевают препятствия, если они быстро могут оставить свои ошибки и неудачи в прошлом, могут быстро и устойчиво справляться с давлением, которое поступает на них от других, с беспокойством о том, что подумают другие, если спортсмен плохо выступил на соревнованиях.

Анализ взаимосвязей показателей «концентрация» и «обучаемость» показал, что способность к обучаемости помогает быстрее сосредоточиться на том, что важно и блокировать все остальное, что способствует мобилизации спортсменов в период соревнований и повышению результатов.

Стоит обратить внимание на то, что копинг-стратегия «уверенность в себе» и «мотивация достижения» имеет прямую взаимосвязи с уверенностью как показателем психической устойчивости. Уверенность в себе влияет на результаты, которые будут достигнуты спортсменами.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ресурсами устойчивости спортсменов юношеского возраста к стрессу являются как такой средовой фактор, как отношения с ближайшим социальным окружением, так и их личностные особенности.

Среди лиц из ближайшего социального окружения спортсмены как наиболее значимого человека выделяют отца. Спортсмены уверены, что отцу можно доверять, в

сложных и стрессовых ситуациях он даст важный совет, на него всегда можно положиться. При этом он дает возможность спортсмену принять взвешенное решение.

Личностными ресурсами стрессоустойчивости спортсменов юношеского возраста, является эмоциональная стабильность, уверенность в своих силах. Барьером преодоления стресса оказывается сильная ориентация на окружающих, снижающая самостоятельность поведения.

Заслуживает внимания отсутствие среди значимых лиц, способствующих спортсменам в преодолении сложных ситуаций нет сверстников, что, возможно, является следствием конкурентных отношений между спортсменами. Спортсмены юношеского возраста быстрее преодолевают препятствия, если они быстро могут оставить свои ошибки и не удачи в прошлом. Могут быстро и устойчиво справляться с давлением, которое поступает на него от других, во время соревнований. Для спортсменов важно чувствовать уверенность в себе.

Литература:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: 2001. – 288 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЭР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2015. – Т. 21. – С. 106-109.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Ф и С, 1981. – 125 с.
6. Горская Г.Б. Психологические ресурсы и барьеры самореализации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры / Г.Б. Горская. Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФСМиТ, 2017. – С. 128-132.
7. Грицаенко М.В. Оптимизация соревновательной устойчивости юных спортсменов (на примере стрелкового спорта) дис. канд. психол. наук / М.В. Грицаенко. – М., 2002. – 193 с.
8. Дзукаека В.П. Трансформация отношений с отцом на этапе юношеского возраста / В.П. Дзукаека, Т.Ю. Садовникова // Педагогическое образование в России. – 2015. – №11. – С. 106-109.
9. Зернова Т.И. Влияние различных форм ранней профессионализации на личностное и интеллектуальное развитие подростков/ Т.И Зернова: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2004.
10. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов // Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
11. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

THE ROLE OF ENVIRONMENTAL AND PERSONAL FACTORS IN MAINTAINING THE MENTAL STABILITY OF YOUNG ATHLETES

Nechitailo E. S., postgraduate student

Gorskaya G.B., doctor of psychological sciences, professor of department of psychology

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budyonny street, 161,
e-mail: ketrin160992@mail.ru

The study was performed within the framework of the problem of identifying resources and limitations of stress tolerance of athletes. The scientific concepts of stress resistance as a necessary condition for the adaptation process, personal and environmental factors that affect the athlete are considered. The purpose of the study is to establish the features of the relationship between mental stability and environmental and personal factors of young athletes. The study sample included 119 athletes of different genders and qualifications. The age of the subjects is from 13 to 17 years. The results of the study showed that the resources of youth athletes ' resistance to stress are both environmental factors, such as relationships with the nearest social environment, and their personal characteristics. Among the people from the closest social environment, athletes distinguish their father as the most significant person. Athletes are sure that the father can be trusted, in difficult and stressful situations, he will give important advice, you can always rely on him. At the same time, it allows the athlete to make an informed decision.

Personal resources of stress resistance of young athletes are emotional stability and self-confidence. The barrier to overcoming stress is a strong orientation to others, which reduces the independence of behavior.

Key words: *stress, environmental factors, personal factors, stress tolerance, youth, sports.*

СЕКЦИЯ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.01:612

ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ И ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Кастанов И.С., аспирант

Алексянц Г.Д., доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры анатомии и спортивной медицины

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

Рост спортивного мастерства в ударных единоборствах в подавляющем большинстве случаев зависит от уровня сформированности ведущих физиологических систем организма спортсменов.

В доступной научной и научно-методической литературе обнаружены единичные исследования, посвященные изучению влияния занятий ударными единоборствами на психофизиологические показатели спортсменов. В исследовании приняли участие 24 спортсмена (специализации: бокс и тхэквондо). Возраст обследуемых спортсменов варьировал от 17 лет до 21 года. Был использован аппаратно-программный компьютерный комплекс «НС-Психо-тест» фирмы «НейроСофт».

Результаты приема и переработки зрительной информации у спортсменов, специализирующихся в ударных единоборствах, первой и второй групп достоверно не отличались.

Ключевые слова: квалифицированные спортсмены, ударные единоборства, сенсомоторные реакции.

В настоящее время рост спортивного мастерства в ударных единоборствах в подавляющем большинстве случаев зависит от уровня сформированности ведущих физиологических систем организма спортсменов. По данным исследователей (Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, 2008; Ю.А. Шулика и соавт., 2010), функциональное состояние спортсменов в условиях напряженной мышечной деятельности включает в себя разные составляющие: оптимальное функционирование базовых физиологических систем, психоэмоциональное состояние, технико-тактическую подготовленность и др.

При этом внимание специалистов по спортивной физиологии привлекает проблема способности человека к пространственно-временному восприятию, оказывающему значительное влияние на достижение успеха в соревновательной деятельности (В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов, 2005).

При анализе доступной научной и научно-методической литературы обнаружены фрагментарные исследования, посвященные изучению влияния занятий ударными единоборствами на психофизиологические показатели спортсменов.

Цель исследования заключалась в изучении показателей внимания и помехоустойчивости у спортсменов, специализирующихся в ударных единоборствах.

Организация и методы исследования:

Наблюдение осуществлялось на базе лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». В исследовании приняли участие 24 спортсмена (специализации: бокс и тхэквондо). С учетом спортивной квалификации они были распределены на две

экспериментальные группы. В первую группу вошли высококвалифицированные спортсмены – мастера спорта (МС); во вторую – спортсмены средней квалификации (I разряд и кандидаты в мастера спорта (КМС)). Наполняемость групп была идентичной (по 12 человек). Возраст обследуемых спортсменов варьировал от 17 лет до 21 года.

Для получения фактических данных использовали аппаратно-программный компьютерный комплекс «НС-Психо-тест» фирмы «НейроСофт» (г. Иваново), который включал в себя пульт-тестер управления, совмещающий индикатор для предъявления световых раздражений и аппарат для нажатия при поступлении сигнала, обеспечивающий автоматические предъявления различного рода раздражителей по заданным программам, а также IBM-совместимый персональный компьютер.

Методикой «оценка внимания» устанавливали концентрацию и устойчивость этого качества. Исследуемому последовательно демонстрировали световые стимулы красного цвета в центре экрана монитора, при этом ему нужно было как можно быстрее нажатием кнопки среагировать на появление сигнала. Концентрация внимания тем выше, чем ниже коэффициент, устойчивость внимания, наоборот, – чем выше коэффициент. В тесте «помехоустойчивость» оценивали характеристики, характеризующие способность сопротивляться воздействию помех. Методика аналогична предыдущей, но во время ее выполнения на экране появлялись зрительные помехи.

Исследования проводились многократно в подготовительный период годового тренировочного цикла. Для каждого спортсмена оформляли протокол. В исследовании спортсмены принимали участие на добровольной основе, с получением письменного информационного согласия.

Экспериментальные данные, полученные в ходе исследований, подвергались стандартным методам статистической обработки на IBM-совместимом компьютере (В.Е. Гмурман, 2007).

Результаты исследований.

При тестировании спортсменов с помощью методики «Оценка внимания» (в основе определения внимания лежит взаимозависимость качества нервных процессов) были получены следующие данные. Так, результаты приема и переработки зрительной информации у спортсменов, специализирующихся в ударных единоборствах, первой и второй групп достоверно не отличались (таблица).

Таблица – Показатели устойчивости и концентрации внимания у спортсменов, специализирующихся в ударных единоборствах, разной квалификации (M±m)

Определяемый параметр	Ед. изм.	Группы спортсменов		p
		1 (n=12)	2 (n=12)	
Оценка внимания	мс	264,8±18,6	279,4±15,4	>0,05
Помехоустойчивость	мс	321,8±16,9	340,8±19,2	>0,05
Коэффициент концентрации внимания	мс	0,8±0,1	0,9±0,1	>0,05
Коэффициент устойчивости внимания	мс	1,0±0,1	0,9±0,1	>0,05

Вместе с тем внимание, показывающее возможность индивидуума противодействовать стимулам (звуковым и зрительным) при рецепции какого-либо объекта, препятствующим выполнению поставленной цели при реализации спортивной программы, что позволяет охарактеризовать как помехоустойчивость. Анализируя полученные данные, при определении помехоустойчивости у исследуемых была установлена схожая закономерность, как и при предыдущем испытании.

Согласно И.Н. Мантровой (2008), коэффициенты концентрации и устойчивости внимания наблюдаемого контингента также не отличались друг от друга ($p>0,05$) и демонстрировали средние значения.

Литература:

1. Гмурман В.Е. Теория вероятности и математическая статистика: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.Е. Гмурман. – М.: Высшее образование, 2007. – 478 с.
2. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново: Нейрософт, 2008. – 216 с.
3. Рукопашный бой и комплексные единоборства: теория и методика. Учебник / А.А. Атилов, С.М. Ахметов, И.А. Бушин [и др.] // Под общей редакцией Ю.А. Шулики. – Краснодар: Неоглори, 2010. – 597 с.
4. Шапошникова В.И. Хронобиология и спорт / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2005. – 180 с.
5. Шулика Ю.А. Бокс. Теория и методика. Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров; худож.-оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 734 с.

FEATURES OF ATTENTION AND NOISE IMMUNITY IN ATHLETES SPECIALIZING IN SHOCK MARTIAL ARTS

Kastanov I.S., postgraduate student

Aleksanyants G. D., doctor of medicine, professor, professor of the department of anatomy and sports medicine

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161;
e-mail: kastanov@yandex.ru

The growth of sportsmanship in shock martial arts in the vast majority of cases depends on the level of formation of the leading physiological systems of the body of athletes.

In the available scientific and methodological literature, there are isolated studies devoted to the study of the impact of shock martial arts on the psychophysiological indicators of athletes. The study involved 24 athletes (specializations: Boxing and Taekwondo). The age of the examined athletes varied from 17 years to 21 years. We used the hardware and software computer complex "NS-Psycho-test" of the company "Neurosoft".

The results of receiving and processing visual information in athletes specializing in shock martial arts of the first and second groups did not differ significantly.

Key words: *qualified athletes, shock martial arts, sensorimotor reactions.*

**СТРУКТУРА СУБЪЕКТИВНЫХ КРИТЕРИЕВ НАРУШЕНИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
БОКСЕРОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

Лагода С.О., аспирант

Алексаиянц Г.Д., доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры анатомии и спортивной медицины

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: a6b@mail.ru

Повторные травматические воздействия на головной мозг, не приводящие к текущим клиническим проявлениям, могут оказывать кумулятивный эффект. Его регистрация сложна в связи с присоединением дополнительных факторов риска развития отставленных неврологических нарушений. Для предупреждения неблагоприятных отсроченных нарушений необходима разработка системы срочного и текущего контроля за неврологическим статусом спортсменов. В настоящей работе был проведен анализ структуры субъективных проявлений функциональных нарушений центральной нервной системы боксеров различного возраста, спортивного стажа и квалификации. Каждый обследуемый прошел анкетирование с оценкой выраженности типичных клинических симптомов сотрясения головного мозга на момент обследования, а также ретроспективную оценку состояния после воздействия стрессорных воздействий в условиях соревновательной деятельности. В старшей возрастной группе было выявлено достоверное увеличение разнообразия, а также выраженности симптомов, по сравнению с боксерами младше 18 лет, как на момент анкетирования, так и при ретроспективном анализе соревновательного периода. Распространенность отклонений говорит о необходимости проведения углубленного неврологического обследования для представителей всех травмоопасных видов спорта, в том числе бокса.

Ключевые слова: сотрясение головного мозга, бокс, симптомы, анкетирование.

В настоящее время, как никогда ранее, обсуждается проблема отставленных неврологических нарушений после перенесений спортассоциированных травм головного мозга. Прогнозировать отставленные изменения крайне сложно, поскольку, регистрируя их, мы не можем учитывать в полном объеме дополнительных факторов риска с момента окончания спортсменом спортивной карьеры (нарушение режима, употребление алкогольных напитков, стресс от изменения привычного образа жизни, включая материальные проблемы, резкое изменение режима нагрузок и др.). Дополнительную сложность для интерпретации создает высокая лабильность нервных процессов [2]. В настоящее время выпущено 5 зарубежных [6, 8-11] и несколько отечественных [1, 5] рекомендаций, включающих в себя последние научные достижения по теме сотрясения головного мозга в спорте. В связи с этим мы сочли необходимым провести специальные исследования, направленные на изучение скрытых функциональных нарушений центральной нервной системы у действующих спортсменов-любителей ударных единоборств. Ранее были опубликованы результаты первичного обследования юных боксеров [3-4]. Данная работа демонстрирует структуру субъективных ощущений боксеров различного возраста, спортивного стажа и уровня квалификации.

Основные сведения, касающиеся обследуемых спортсменов, представлены в таблице

1.

Таблица 1 – Основные характеристики обследуемой группы боксеров

п/№	Ф. И.	Пол	Полных лет (на момент обследования)	Рост (см)	Вес (кг)	Стаж в ударных единоборствах (лет)	Спортивная квалификация
1	М-ан В.	Муж	30	178	72	18	МС
2	П-ев М.	Муж	24	161	52	16	КМС
3	Я-ин Э.	Муж	25	177	75	4	КМС
4	К-ов В.	Муж	23	180	78	9	КМС
5	К-ий А.	Муж	23	178	76	13	КМС
6	Г-ов А.	Муж	23	188	82	17	МС
7	С-ян Д.	Муж	22	171	59	13	КМС
8	Б-ко Д.	Муж	23	193	93	12	КМС
9	Х-ко В.	Муж	22	183	78	15	МС
10	К-ян Р.	Муж	22	180	79	13	КМС
11	С-ий П.	Муж	22	173	63	10	КМС
12	П-ян В.	Муж	21	174	72	13	КМС
13	Т-ый Э.	Муж	21	145	52	4	II взр
14	Ш-дт А.	Муж	20	182	77	5	КМС
15	Т-ов Д.	Муж	19	262	61	4	КМС
16	Ч-ян А.	Муж	19	166	64	10	МС
17	Н-ко А.	Муж	19	181	69	8	КМС
18	Ф-ко А.	Муж	19	180	64	14	МС
19	З-ов З.	Муж	19	176	79	7	КМС
20	О-ов Э.	Муж	19	173	65	0	б/р
21	Б-ев В.	Муж	18	191	100	7	КМС
22	С-ов И.	Муж	18	192	76	6	КМС
23	М-ко Г.	Муж	18	197	73	4	б/р
24	Ш-ев А.	Муж	18	172	54	6	I взр
25	Р-ов И.	Муж	17	190	74	6	I взр
26	М-ян Д.	Муж	17	177	60	5	КМС
27	К-уш Д.	Муж	16	178	64	2	II юн
28	Ю-ко Г.	Муж	16	175	58	3	II юн
29	Р-ко Д.	Муж	16	158	0	8	II юн
30	С-ян Н.	Муж	16	166	62	11	I взр
31	Л-ан М.	Муж	15	174	47	6	II юн
32	У-ян А.	Муж	15	183	75	7	КМС
33	М-ал Е.	Жен	14	167	53	1	III юн
34	К-ев Е.	Муж	14	174	54	5	III юн
35	Б-ик А.	Муж	13	156	45	2	III юн
36	Б-ов А.	Муж	13	152	42	5	II юн

37	М-ик Н.	Муж	13	160	52,5	5	II юн
38	Г-ян М.	Муж	13	179	93	7	б/р
39	В-ин Д.	Муж	13	156	47	6	II юн
40	Л-ко А.	Муж	12	158	57	1	III юн
41	Г-ко И.	Муж	12	155	40	5	II юн
42	К-ко О.	Муж	12	155	47,5	3	II юн
43	К-ов Ф.	Муж	11	153	43	2	II юн
44	Г-ян Д.	Муж	10	161	44	3	б/р
45	Г-ян Д.	Муж	10	163	50	3	б/р

Методика. Обследование спортсменов проводилось посредством анкетирования в начале недельного микроцикла после дня отдыха. Анкета была разработана с учетом последних рекомендаций [1, 7, 8] и включала в себя оценку текущего состояния, а также ретроспективную оценку состояния после воздействия стрессорных воздействий в условиях соревновательной деятельности. Спортсменам было предложено оценить по 7-балльной шкале (от 0 до 6 баллов) выраженность каждого из 22 симптомов, наиболее часто встречающихся при сотрясении головного мозга, как на текущий момент, так и во время наиболее тяжелого соревновательного периода. Анкета давала возможность отметить, ухудшаются ли текущие симптомы во время физической, либо умственной нагрузки и указать «процент самочувствия» — оценку общего самочувствия от 0% до 100%. Также в анкету входили вопросы паспортной части, спортивного анамнеза, предшествующих травм и сопутствующей патологии, отягощающей течение черепно-мозговых травм.

Результаты и обсуждения. Наиболее частые симптомы, присутствующие на момент анкетирования и в соревновательный период у спортсменов различных возрастных групп, представлены в таблицах 2 и 3 соответственно.

Таблица 2 – Частота выявления симптомов на момент анкетирования

Симптом/Возраст	Выявленные случаи		
	до 18 лет (n=20)	18 лет и старше (n=17)	всего (n=37)
Раздражительность	4 (20%)	9 (53%)	13 (35%)
Чувство усталости, отсутствие энергии	1 (5%)	9 (53%)	10 (27%)
Головная боль	4 (20%)	6 (35%)	10 (27%)
Чувство давления, напряжения в голове	1 (5%)	7 (41%)	8 (22%)
Сложность засыпания	3 (15%)	5 (29%)	8 (22%)
Избыточная эмоциональность	2 (10%)	5 (29%)	7 (19%)
Нечеткость зрения	2 (10%)	4 (17%)	6 (16%)
Сонливость	2 (10%)	4 (24%)	6 (16%)
Сложности концентрации внимания	2 (10%)	3 (18%)	5 (14%)
Тревога, нервное напряжение	1 (5%)	4 (24%)	5 (14%)
Боль в шее	0 (0%)	5 (29%)	5 (14%)
Сложность в запоминании информации	3 (15%)	1 (6%)	4 (11%)
«Что-то не так», «плохое самочувствие»	1 (5%)	3 (18%)	4 (11%)
Грусть	1 (5%)	3 (18%)	4 (11%)
Избыточная чувствительность к звукам	0 (0%)	3 (18%)	3 (8%)
Ощущение заторможенности	1 (5%)	2 (12%)	3 (8%)
Тошнота/рвота	0 (0%)	1 (6%)	1 (3%)
Головокружение	0 (0%)	1 (6%)	1 (3%)
Нарушение равновесия	0 (0%)	1 (6%)	1 (3%)
Избыточная чувствительность к свету	0 (0%)	1 (6%)	1 (3%)
Ощущение «как в тумане»	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Замешательство, сбитость с толку	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Выраженность текущих симптомов редко превышала 3 балла, однако они встречались в 54% случаев (43% – для лиц младше 18 лет и 71% – для старшей возрастной группы). Чаще всего спортсмены жалуются на раздражительность, чувство усталости, отсутствия энергии, головную боль.

Таблица 3 – Частота выявления симптомов в соревновательный период

Симптом/Возраст	Выявленные случаи		
	до 18 лет(n=20)	18 лет и старше (n=17)	всего (n=37)
Головная боль	13 (65%)	13 (76%)	26 (70%)
Чувство усталости, отсутствие энергии	7 (35%)	15 (88%)	22 (59%)
Сонливость	6 (30%)	15 (88%)	21 (57%)
Раздражительность	6 (30%)	13 (76%)	19 (51%)
Сложность в запоминании информации	8 (40%)	10 (59%)	18 (49%)
Сложность засыпания	7 (35%)	10 (59%)	17 (46%)
Чувство давления, напряжения в голове	6 (30%)	10 (59%)	16 (43%)
Сложности концентрации внимания	7 (35%)	9 (53%)	16 (43%)
«Что-то не так», «плохое самочувствие»	7 (35%)	8 (47%)	15 (41%)
Головокружение	4 (20%)	11 (65%)	15 (41%)
Избыточная эмоциональность	5 (20%)	8 (47%)	13 (35%)
Тревога, нервное напряжение	4 (20%)	9 (53%)	13 (35%)
Боль в шее	3 (15%)	9 (53%)	12 (32%)
Тошнота/рвота	3 (15%)	9 (53%)	12 (32%)
Нечеткость зрения	3 (15%)	7 (41%)	10 (27%)
Нарушение равновесия	3 (15%)	7 (41%)	10 (27%)
Грусть	3 (15%)	7 (41%)	10 (27%)
Ощущение заторможенности	3 (15%)	7 (41%)	10 (27%)
Замешательство, сбивость с толку	1 (5%)	7 (41%)	8 (22%)
Избыточная чувствительность к звукам	3 (15%)	5 (29%)	8 (22%)
Избыточная чувствительность к свету	1 (5%)	4 (24%)	5 (14%)
Ощущение «как в тумане»	0 (0%)	4 (24%)	4 (11%)

В соревновательный период наиболее часто и наиболее выражено спортсменов беспокоили головная боль, чувство усталости, отсутствие энергии и сонливость.

Количество выявленных симптомов для каждого из обследуемых, а также суммарная их выраженность отображены в таблице 6.

Таблица 4 – Индивидуальные результаты анкетирования

Ф. И.	Возраст (лет)	После отдыха				Соревновательный период	
		количество симптомов (из 22)	сумма баллов (из 132 возможных)	ухудшение симптомов после нагрузки	«процент самочувствия»	количество симптомов (из 22)	сумма баллов (из 132 возможных)
М-ан В.	30	6	7	Нет	90%	21	55
П-ев М.	24	7	7	Нет	70%	22	55
К-ий А.	23	8	22	Нет	98%	9	30
Г-ов А.	23	15	22	Да	60%	22	70
С-ян Д.	22	8	14	Нет	100%	11	21
К-ян Р.	22	0	0	Нет	60%	15	38

Продолжение таблицы 4

Х-ко В.	22	0	0	Нет	90%	9	14
П-ян В.	21	0	0	Нет	100%	7	16
Т-ый Э.	21	5	6	Нет	100%	8	21
Н-ко А.	19	11	16	Нет	100%	22	51
Ч-ян А.	19	2	3	Нет	70%	8	19
О-ов Э.	19	1	5	Нет	70%	7	34
Т-ов Д.	19	1	1	Нет	65%	8	19
Ф-ко А.	19	0	0	Нет	100%	1	1
Б-ев В.	18	0	0	Нет	85%	7	24
М-ко Г.	18	4	5	Нет	80%	11	21
Ш-ев А.	18	9	12	Нет	100%	9	12
М-ян Д.	17	0	0	Нет	82%	2	2
Р-ов И.	17	1	4	Нет	100%	2	5
К-уш Д.	16	0	0	Нет	95%	13	18
Ю-ко Г.	16	0	0	Нет	90%	3	9
Р-ко Д.	16	0	0	Нет	100%	0	0
Л-ан М.	15	4	4	Нет	100%	16	31
У-ян А.	15	0	0	Нет	100%	4	4
К-ев Е.	14	0	0	Нет	85%	6	14
М-ал Е.	14	2	2	Нет	50%	2	2
М-ик Н.	13	0	0	Нет	90%	3	3
Б-ик А.	13	0	0	Нет	100%	0	0
В-ин Д.	13	5	6	Нет	100%	18	30
Б-ов А.	13	0	0	Нет	100%	6	10
Г-ян М.	13	6	11	Нет	95%	6	11
К-ко О.	12	1	1	Нет	100%	1	1
Л-ко А.	12	0	0	Нет	100%	0	0
Г-ко И.	12	0	0	Нет	100%	5	7
К-ов Ф.	11	7	12	Нет	80%	7	12
Г-ян Д.	10	2	2	Нет	100%	8	14
Г-ян Д.	10	0	0	Нет	100%	1	1

В старшей возрастной группе было выявлено достоверное увеличение разнообразия отмечаемых симптомов, а также их выраженность по сравнению с боксерами младше 18 лет, как на момент анкетирования, так и при ретроспективном анализе соревновательного периода ($p < 0,01$).

Связи между текущим общим самочувствием и отдельными жалобами установлено не было. Тренировочные нагрузки не увеличивали степень выраженности отдельных симптомов. Это позволяет предположить, что их возникновение связано в большей степени с психоэмоциональным напряжением.

Согласно полученным данным, с увеличением возраста, стажа, а также спортивной квалификации боксеров увеличивается частота, выраженность и разнообразие выявляемых жалоб, связанных с нарушением функционального состояния центральной нервной системы. Отсутствие контрольной группы не позволяет установить связь между выявленными изменениями и занятием боксом, однако распространенность отклонений говорит о необходимости проведения углубленного неврологического обследования для представителей всех травмоопасных видов спорта, в том числе бокса. Для профилактики отставленных последствий травматических воздействий головного мозга необходимо развитие мер системы текущего контроля спортсменов и их активное внедрение, начиная с детского и юношеского спорта.

Литература:

1. Выходец И.Т. Методические рекомендации по срочной мобильной диагностике травм головного мозга у высококвалифицированных спортсменов летних и зимних

олимпийских видов спорта и прогноза их возвращения к профессиональной спортивной деятельности с учетом применения автоматизированной системы. Методические рекомендации //М.: ФМБА России. – 2018.

2. Друшевская В.Л. Функциональная подвижность в деятельности нервных центров у акробатов разной квалификации / В.Л. Друшевская, Г.Д. Алексанянц //Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва» (г. Москва, 19-20 мая 2011 г.). – 2011. – С. 137-139.

3. Лагода С.О. Применение расширенного протокола неврологического обследования юных боксеров / С.О. Лагода, Г.Д. Алексанянц // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – №. 1. – С. 161-166.

4. Лагода С.О., Донцов И.И., Чернуха С.М. Функциональное состояние центральной нервной системы у юных боксеров (результаты предварительного исследования) / С.О. Лагода, И.И. Донцов, С.М. Чернуха // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 21. – С. 125-133.

5. Тарасов Б.А. Методические рекомендации по срочной мобильной диагностике травм головного мозга у высококвалифицированных спортсменов летних и зимних олимпийских видов спорта и прогноза их возвращения к профессиональной спортивной деятельности. Методические рекомендации. – М.: ФМБА России, 2016. – 33 с.

6. Aubry M. et al. Summary and agreement statement of the first International Conference on Concussion in Sport, Vienna 2001 //The Physician and sportsmedicine. – 2002. – Т. 30. – №. 2. – С. 57-63.

7. Echemendia R. J. et al. The sport concussion assessment tool 5th edition (SCAT5): background and rationale //Br J Sports Med. – 2017. – Т. 51. – №. 11.

8. McCrory P. et al. 5th international conference on concussion in sport (Berlin). – 2017.

9. McCrory P. et al. Consensus statement on Concussion in Sport–the 3rd International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2008 // South African Journal of sports medicine. – 2009. – Т. 21. – №. 2.

10. McCrory P. et al. Consensus statement on concussion in sport: the 4th International Conference on Concussion in Sport, Zurich, November 2012 //Journal of athletic training. – 2013. – Т. 48. – №. 4. – С. 554-575.

11. McCrory P. et al. Summary and agreement statement of the second international conference on concussion in sport, Prague 2004 //The Physician and sportsmedicine. – 2005. – Т. 33. – №. 4. – С. 29-44.

STRUCTURE OF SUBJECTIVE CRITERIA FOR VIOLATION OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM OF BOXERS OF DIFFERENT AGES

Lagoda S.O., postgraduate student

Aleksanyants G. D., doctor of medicine, professor, professor of the department of anatomy and sports medicine

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo Str., 161;
e-mail: a6b@mail.ru

Repeated traumatic effects on the brain that do not lead to current clinical manifestations may have a cumulative effect. Its registration is difficult due to the addition of additional risk factors for the development of delayed neurological disorders. To prevent adverse delayed disorders, it is necessary to develop a system for urgent and ongoing monitoring of the neurological status of athletes. In this paper, we analyzed the structure of subjective manifestations of functional disorders of the Central nervous system of boxers of various ages, sports experience and

qualifications. Each subject underwent a questionnaire with an assessment of the severity of typical clinical symptoms of concussion at the time of examination, as well as a retrospective assessment of the state after exposure to stressors in competitive activities. In the older age group, there was a significant increase in the diversity and severity of symptoms compared to boxers under 18 years of age, both at the time of the survey and when retrospectively analyzing the competition period. The prevalence of abnormalities indicates the need for an in-depth neurological examination for representatives of all traumatic sports, including Boxing.

Key words: *concussion, Boxing, symptoms, questionnaire.*

СТАБИЛОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕРТИКАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ С ПРАВЫМ ПРОФИЛЕМ СЕНСОМОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

Пантелеева А.М., аспирант

Бердичевская Е.М., доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры физиологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: miss.avrova2009@yandex.ru

Представлены результаты исследования вертикальной устойчивости тренированных футболистов с правым индивидуальным профилем асимметрии (ИПА), который оценивали по схеме: «рука – нога – глаз – ухо». Устойчивость прямостояния исследовали с помощью двухплатформенного стабيلографа и программно-методического обеспечения «StabMed 2» (ОКБ «Ритм», Таганрог). Статистический анализ осуществляли с помощью программного комплекса «STATISTICA 7». Проведен сравнительный анализ интегральных стабилеграфических (СКГ) показателей при произвольном (тест «Мишень») и произвольном (тест Ромберга) поструральном контроле. Получены средние величины наиболее популярных классических и векторных СКГ-показателей. Показано, что депривация зрения при произвольном поструральном контроле в тесте Ромберга у футболистов с правым ИПА негативно влияет только на величину колебаний тела в сагиттальной плоскости, что, видимо, отражается на некотором увеличении площади колебаний и небольшом уменьшении качества функции равновесия (КФР). Различия между устойчивостью поддержания равновесия в условиях произвольного и произвольного контроля (открытые глаза) были невелики и распространялись лишь на КФР. Выявленные закономерности отражают эффективность компенсаторных механизмов, сформированных у спортсменов в процессе многолетних тренировок, сопровождающихся совершенствованием центральных механизмов как произвольного, так и произвольного пострурального контроля, умения владеть своим телом как при зрительном контроле за своим положением в пространстве, так и при невозможности его постоянного осуществления в игровых ситуациях, особенно часто возникающих у высококвалифицированных футболистов.

Ключевые слова: *двухплатформенная стабилеграфия, футболисты, вертикальная устойчивость, индивидуальный профиль асимметрии, правши.*

Введение. Статическое равновесие – это один из важных факторов качественного поддержания вертикальной позы, а также достаточно активный процесс сохранения равновесия тела [3, с. 119; 8, с. 38]. С раннего детства формируется определенная последовательность работающих мышечных групп, которые непосредственно обеспечивают сохранение позы и вертикальную устойчивость в различных условиях. Индивидуальное проявление произвольного и произвольного контроля, направленного на поддержание вертикального равновесия, специфично формируется в процессе жизнедеятельности [10, с. 103; 15, с. 175].

В стандартных условиях центральная поструральная регуляция равновесия тела осуществляется за счет механизмов произвольного контроля. Известно, что в условиях тотальной депривации зрения формируются компенсаторные перестройки, которые еще активнее включают в работу механизмы пострурального контроля [1, с. 59; 6, с. 102]. Направление исследований механизмов поструральной устойчивости, а также раскрытие специфики этих проявлений с учетом ИПА является актуальным и малоизученным [4, с. 27].

При включении в работу пострурального контроля поддержания вертикальной позы, независимо от депривации зрения, осуществляется дифференцированная реализация различных модификаций афферентного контроля (вестибулярного, проприоцептивного, зрительного) [2, с. 25; 16, с. 103].

Принято выделять две основные поведенческие функции постурального контроля для сохранения вертикального баланса положения тела в пространстве – это постуральная ориентация и постуральная стабильность. Реализация постурального контроля модифицируется в зависимости от изменяющихся условий окружения, индивидуальных особенностей, а также возникших задач [2, с. 22; 3, с. 118; 15, с. 176].

В последние годы в лаборатории кадры физиологии КГУФКСТ рассматривали проблему устойчивости в вертикальной позе и особенности реализации постурального контроля в различных условиях, в том числе с учетом сенсомоторного профиля. Исследования выполнены по следующим спортивным специализациям: настольный теннис, баскетбол, пулевая стрельба, классическая борьба, эстетическая гимнастика, а также бокс, борьба, фехтование, регби, волейбол и американский футбол [3, с. 119; 5, с. 53; 7, с. 65; 8, с. 40; 11, с. 227; 13, эл. ресурс.]. Однако анализ параметров прямостояния у футболистов с правым сенсомоторным ИПА до настоящего времени не проводился, хотя в научной литературе последних лет все же появляются отдельные характеристики прямостояния у футболистов, хотя и без учета ИПА [5, с. 53; 6, с. 99; 7, с. 70; 12, с. 106]. При этом наиболее информативным методом исследования устойчивости поддержания и регуляции вертикальной позы признана компьютерная стабилография [9, с. 200; 12, с. 70; 14, с. 90].

Поэтому **целью** нашего исследования явился анализ устойчивости поддержания вертикальной позы у футболистов с правым ИПА в условиях произвольного и непроизвольного постурального контроля.

Методы исследования. Исследование проведено на базе лаборатории кафедры физиологии ФГБОУ ВО КГУФКСТ. Обследовано 12 футболистов с правым ИПА в возрасте от 17 лет до 21 года. Все обследуемые футболисты имели действующие спортивные юношеские разряды, при условии общего стажа занятий футболом не менее 10 лет.

Оценку ИПА определяли по стандартной схеме: «рука – нога – зрение – слух». Регистрацию показателей непроизвольной и произвольной регуляции поддержания вертикальной позы осуществляли с помощью стабилоанализатора «Стабилан-01», с программно-методическим обеспечением «Stab Med 2» (ОКБ «Ритм», г. Таганрог). Параметры регистрировали в течение 60 секунд с расчетом интегральных СКГ-показателей.

Формирование устойчивости вертикальной позы при непроизвольном позном контроле, а также влияние депривации зрения на поддержание равновесия изучали с помощью стандартного билатерального теста Ромберга с открытыми и закрытыми глазами. Он включал два этапа – первый, когда исследуемый спортсмен, стоя с открытыми глазами на обеих платформах стабилоанализатора, проводил подсчет белых кругов, появляющихся на мониторе, второй, когда исследуемый, стоя с закрытыми глазами, считал подаваемые программой звуковые сигналы.

Исследование произвольного контроля устойчивости поддержания вертикальной позы осуществляли с помощью билатерального теста «Мишень», выполняемого на стабилоанализаторе в течение 60 секунд [9, с.254].

Анализ полученных данных производили по классическим показателям: среднеквадратическому отклонению во фронтальной и сагиттальной плоскостях (Q_x , Q_y , мм), площади доверительного эллипса (ELLIS, мм²), векторным показателям (ЛСС, мм/с; УСС, град/с) и векторному показателю «Качество функции равновесия» (КФР, %).

Для обработки полученных эмпирических данных использовали статистический пакет «Statistica 7». Рассчитывали среднеарифметическую (M), среднюю ошибку средней арифметической ($\pm m$). Для оценки достоверности различий ($p \leq 0,05$) использовали непараметрический метод для связанных выборок с определением Т-критерия Вилкоксона.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе анализа интегральных показателей вертикальной устойчивости в условиях непроизвольного постурального контроля (в тесте Ромберга с открытыми и закрытыми глазами) у футболистов «абсолютных правшей» выявлено следующее.

Для спортсменов в условиях непроизвольного контроля при депривации зрения (с закрытыми глазами по сравнению с открытыми) характерно увеличение колебаний тела всего по трем показателям: Q_y , ELLIS и КФР ($p \leq 0,05$). Так, среднеквадратичное отклонение в сагиттальной плоскости (Q_y) возрастало от $2,7 \pm 0,5$ до $5,0 \pm 1,2$ мм, что указывает на

существенную роль зрительного контроля в сагиттальной плоскости при поддержании вертикальной позы у футболистов. Однако устойчивость поддержания равновесия во фронтальной плоскости (Q_x , мм) была стабильна, составляя $1,4 \pm 0,8$ и $1,9 \pm 1,1$ мм, соответственно ($p > 0,05$).

При рассмотрении классического параметра ELLIS выяснилось, что при депривации зрения он достоверно увеличивался от $33,5 \pm 9,4$ до $83,2 \pm 6,3$ мм². Векторный показатель устойчивости прямостояния КФР, напротив, снижался от $84,7 \pm 3,2\%$ до $76,1 \pm 2,8\%$.

Изменения колебаний во фронтальной плоскости (Q_x , мм), а также важнейших скоростных векторных показателей (ЛСС, мм/с и УСС, град/с) отсутствовали.

Таким образом, депривация зрения в тесте Ромберга негативно влияла на избранные показатели стабилости кинезиограммы, в частности на Q_y , ELLIS и КФР (при $p \leq 0,05$), что свидетельствовало о снижении качества организации поддержания вертикальной позы у футболистов преимущественно за счет появления нестабильности в сагиттальной плоскости (рисунок).

При сравнении результатов произвольного (билатеральный тест Ромберга) и произвольного позного контроля (билатеральный тест «Мишень») достоверные различия отмечены только в величине векторного показателя устойчивости прямостояния, характеризующего качество функции равновесия (КФР) (рисунок). Так, для ситуации произвольного контроля этот показатель составил $84,7 \pm 3,2\%$, а произвольного контроля – $78,9 \pm 2,9\%$ ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о снижении устойчивости прямостояния при выполнении футболистами с правым ИПА теста «Мишень», более сложного и требующего слежения, зрительно-моторной координации и ювелирного произвольного управления своим телом.

Как уже было сказано выше, классические параметры СКГ (Q_y , ELLIS) при депривации зрения возрастали на 85 и 148%, соответственно, в то время как КФР, напротив, снижалось на 10%. Это подтверждает феномен достоверного и специфического роста напряжения компенсаторных механизмов постуральной регуляции в условиях отсутствия информации, поступающей по каналам зрительной сенсорной системы, особенно относительно сагиттальной плоскости.

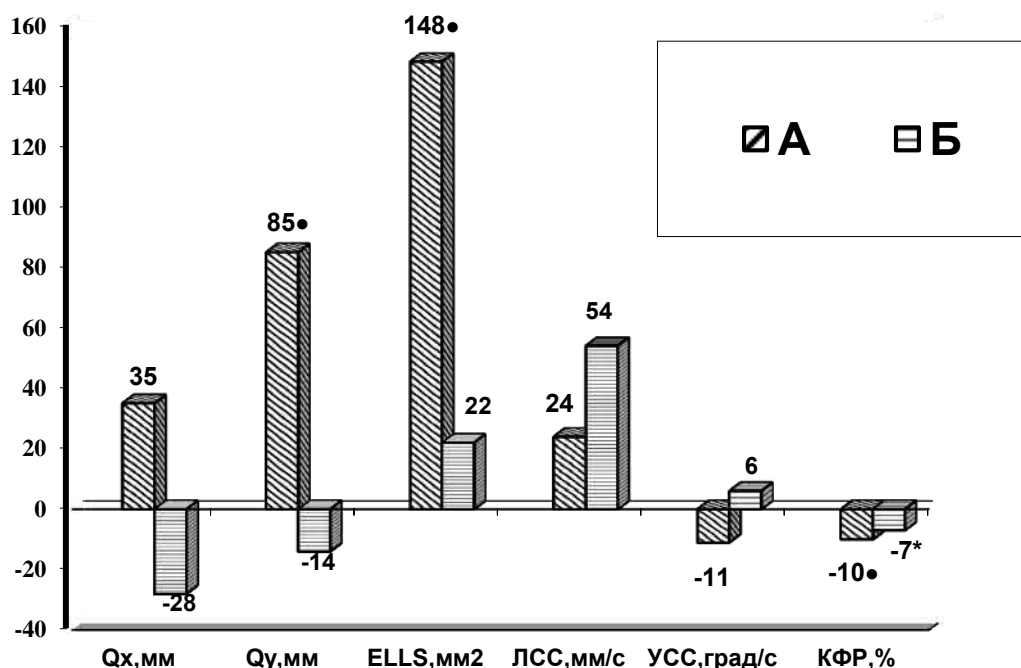


Рис. Динамика позной устойчивости при произвольном и произвольном польном контроле у футболистов с правым ИПА (%)

Обозначения:

A – изменения СКГ в произвольном тесте Ромберга при депривации зрения

(● - $p \leq 0,05$)

B – изменения СКГ при переходе с произвольного контроля (в тесте Ромберга) на произвольный контроль (в тесте «Мишень») (- $p \leq 0,05$)*

Различия между устойчивостью поддержания равновесия в условиях произвольного и произвольного контроля (открытые глаза) оказались невелики и распространялись лишь на КФР (снижение всего на 7%; $p \leq 0,05$). Относительно других показателей СКГ футболисты сохраняли стабильность, их достоверные изменения отсутствовали.

Последнее отражает эффективность компенсаторных механизмов, сформированных у спортсменов в процессе многолетних тренировок, сопровождающихся совершенствованием центральных механизмов как произвольного, так и произвольного пострурального контроля, умения владеть своим телом как при зрительном контроле за своим положением в пространстве, так и при невозможности его постоянного осуществления в игровых ситуациях, особенно часто возникающих у высококвалифицированных футболистов.

Выводы.

1. Анализ устойчивости прямостояния в тесте Ромберга у футболистов с правым ИПА дал возможность получить характеристики наиболее распространенных классических и векторных стабилеографических показателей. Полученные результаты могут явиться ориентиром для дальнейших исследований механизмов поструральной устойчивости у спортсменов, специализирующихся не только в футболе, но и в других игровых видах спорта.

2. Депривация зрения при произвольном поструральном контроле в тесте Ромберга у футболистов с правым ИПА негативно влияет на величину колебаний тела только в сагиттальной плоскости, что, видимо, отражается на некотором достоверном увеличении площади колебаний и небольшом уменьшении КФР. При этом изменения колебаний тела во фронтальной плоскости, а также важнейших векторных показателей (линейной и угловой скорости) отсутствовали. Видимо, у футболистов для поддержания вертикальной позы в отсутствие зрительного контроля усиливается роль таких афферентных каналов центральных механизмов пострурального контроля, как проприоцептивный и вестибулярный.

3. Механизмы произвольной поструральной регуляции у футболистов-правшей способны в условиях выполнения теста «Мишень» сформировать связи компенсаторного характера для эффективной регуляции вертикальной позы.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Опыт исследования спортивных вертикальных поз с учетом функциональной асимметрии / Е.М. Бердичевская, П.Н. Безверхий, Т.В. Крайнова и др. // XXII съезд физиологического общества имени И. П. Павлова: тезисы докладов. – 2013. – С. 59.

2. Грибанов А.В. Физиологические механизмы регуляции пострурального баланса человека (обзор) / А.В. Грибанов, А.К. Шерстенникова // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. – 2013. – №4. – С. 20-29.

3. Зинурова, Н.Г. Особенности статокINETической устойчивости спортсменов разных видов спорта / Н.Г. Зинурова, М.М. Кузиков // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – №28. – С. 118-120.

4. Иванова Г.П. О роли двигательной асимметрии нижних конечностей в динамике спортивных действий / Г.П. Иванова, Д.В. Спиридонов, Э.Н. Саутина // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 25-29.

5. Капилевич Л.В. Стабилометрические характеристики равновесия и устойчивости футболистов / Л.В. Капилевич, Ю.А. Гаевая, М.О. Шельгорн и др. // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №10. – С. 52-53; <https://elibrary.ru/item.asp?id=41124329>

6. Мельников А.А. Анализ взаимосвязи между устойчивостью вертикальной позы человека в разных условиях стояния / А.А. Мельников, Р.Ю. Николаев // Кафедральная наука РГУФКСМиТ: Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава. – М., 2019. – С. 97-102.
7. Мельников А.А. Сравнение постральной устойчивости у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 2 (28). – С. 60-71.
8. Назаренко А.С. Влияние специфики спортивной деятельности на статокINETическую устойчивость высококвалифицированных спортсменов / А.С. Назаренко, Ф.А. Мавлиев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – №4. – С. 37-43; <https://elibrary.ru/item.asp?id=36492203>
9. Руководство пользователя «Стабилан-01». Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью: программно-методическое обеспечение компьютерного стабิโลграфического комплекса StabMed 2. – Таганрог: ЗАО «ОКБ «РИТМ», 2008. – С. 200-254 с.
10. Смирнова П.А. Стабิโลграфический метод определения проприоцептивной чувствительности постральной системы / П.А. Смирнова, А.А. Мельников, А.Е Черкашин, и др. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №1. (27). – С. 103-109.
11. Тришин Е.С. Специфика произвольной регуляции квалифицированных боксеров / Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин и др. // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – Т. 48. – С. 227-228.
12. Шестаков М.П. Использование стабิโลметрии / М.П. Шестаков: монография. – М.: ТВТ-Дивизион. – 2007. – 112 с.
13. Chow G. Determinants of sport-specific postural control strategy and balance performance of amateur rugby players / G. Chow, S. Chung, J. Chung, L. Ma, A. Macfarlane // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2016. – Vol. 19. – doi=10.1016/j.jsams.2016.02.016
14. Han J. Assessing proprioception: A critical review of methods / G. Waddington, R. Adams, J. Anson, Y. Liu // J. Sport Health Sci. - 2016. -V. 5, № 1. - P. 80-90.
15. Paillard T. Effects of general and local fatigue on postural control: A review / T. Paillard // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2012. – V. 36. – P. 162-176.
16. Vuillerme N. Can vision compensate for a lower limbs muscular fatigue for controlling posture in humans? / N. Vuillerme, V. Nougier, J.M. Prieur // Neuroscience Letter. – 2001. – V. 308. – №2. – P. 103-106.

STABILOGRAPHIC CHARACTERISTICS OF VERTICAL STABILITY OF FOOTBALL PLAYERS WITH THE RIGHT PROFILE OF SENSORIMOTOR ASYMMETRY

Panteleeva A.M., postgraduate student

Berdichevskaya E.M., doctor of medicine, professor, head of physiology chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161;
e-mail: miss.avrora2009@yandex.ru

The paper presents the results of a study of vertical stability of trained football players with the right individual profile of asymmetry (IPA), which was evaluated according to the scheme: "hand – leg – eye – ear". The stability of erectness was studied using a two-platform stabilograph and software and methodological support "StabMed 2" (OKB "РИТМ", Taganrog) Statistical analysis was performed using the software package "STATISTICA 7". A comparative analysis of integral stabilographic (SCG) indicators for arbitrary (Target test) and involuntary (Romberg test)

postural control was performed. The average values of the most popular classical and vector SCG indicators are obtained. It is shown that visual deprivation during involuntary postural control in the Romberg test in football players with the right IPA negatively affects only the amount of body vibrations in the sagittal plane, which, apparently, is reflected in a certain increase in the area of vibrations and a small decrease in CPR. The differences between the stability of maintaining balance in the conditions of voluntary and involuntary control (open eyes) were small and extended only to the CPR. The identified patterns reflect the effectiveness of compensatory mechanisms, formed the athletes in the process of long-term training involving improvement of Central mechanisms as involuntary and arbitrary postural control, the ability to control the body as if the visual monitoring of its position in space, so that its continuous implementation in game situations, most often arising from highly skilled players.

Key words: *two-platform stabilography, football players, vertical stability, individual profile of asymmetry, right-handers.*

ДИНАМИКА КОРКОВОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ПРИЦЕЛИВАНИИ У ЛУЧНИКОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Шестаков О.И., аспирант

Трембач А.Б., доктор биологических наук, профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: shestakovoi@mail.ru

Целенаправленные движения человека формируются в процессе онтогенеза, что обеспечивает успешную профессиональную и бытовую его деятельность. Физиологический механизм целенаправленных движений недостаточно разработан. Целью исследования явился анализ пространственно-временных показателей электрической корковой активности. В исследовании приняли участие 20 спортсменов-лучников различной квалификации. Задача заключалась в выполнении спортивного упражнения при стрельбе из лука. Регистрация электроэнцефалограммы (ЭЭГ) осуществлялась посредством электроэнцефалографа в 19 отведениях по системе 10-20. Запись ЭЭГ осуществлялась как в состоянии покоя, так и при прицеливании и выстреле. В программе WinEEG рассчитывались усредненные топографические карты мощности спектра ЭЭГ, разделенные по квалификации спортсменов. Построение усредненных групповых карт мощности спектра ЭЭГ осуществлялось посредством интеграции индивидуальных карт одинаково изменяющихся показателей по отведениям и диапазонам. Выделенные карты разделялись по квалификации на общегрупповые и индивидуальные. Сравнительный анализ динамики пространственно-временных показателей электроэнцефалограммы у спортсменов различной квалификации позволил определить биологические маркеры повышенной электрической активности тета- и альфа-ритмов, которые определяют высокую точность выстрела. Выявленные механизмы формирования высокоточных выстрелов позволят в дальнейшем разработать новые методы совершенствования спортивного результата при стрельбе из лука.

Ключевые слова: *целенаправленные движения, стрельба из лука, прицеливание, электроэнцефалограмма.*

Целенаправленные движения человека формируются в процессе онтогенеза как двигательный навык при моторном обучении, что обеспечивает успешную профессиональную и бытовую его деятельность. Несмотря на значительное количество исследований, физиологический механизм целенаправленных движений не достаточно разработан [1, с. 224], особенно центральных программ [2, с. 34]. Выявлению этих механизмов может служить модель высокоточных движений на примере стрельбы из лука. Целью исследования явился анализ пространственно-временных показателей электрической корковой активности у спортсменов-лучников различной квалификации.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 20 спортсменов-правшей, занимающихся стрельбой из классического лука. Испытуемые имели спортивную квалификацию I разряд и кандидат в мастера спорта, возраст 17-25 лет. Все испытуемые получили подробную информацию по проводимому исследованию и дали письменное согласие на участие в эксперименте в соответствии с Хельсинской декларацией. Задача заключалась в выполнении соревновательного упражнения КЛ – 18 метров (30+30 выстрелов). Регистрация электроэнцефалограммы (ЭЭГ) осуществлялась телеметрически с помощью электроэнцефалографа «Энцефалан-ЭЭГР-19/26» фирмы «Медиком МТД» г. Таганрог 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) с частотой опроса каналов от 4 до 35 Гц. Запись ЭЭГ осуществлялась как в состоянии покоя, так и при прицеливании и выстреле. Момент выстрела определяли по кликеру по каналу датчика двигательной активности. Рассчитывались усредненные топографические карты мощности спектра ЭЭГ с последующим их вычитанием из временного интервала прицеливания состояния покоя, посредством программы WinEEG фирмы «Мицар», каждого спортсмена в частотных диапазонах 4-8; 8-10; 10-12; 12-24; 24-35 Гц. Такой методический подход позволяет выявить специфику корковой электрической активности, которая характеризует центральную программу, обеспечивающую высокий спортивный результат. Карты мощности спектра ЭЭГ высокоточных выстрелов (10 очков) были разделены по квалификации спортсменов. Анализ ЭЭГ проводился в состоянии стоя с открытыми глазами и в фазу прицеливания перед высокоточными выстрелами. Достоверность различий исследуемых показателей ЭЭГ определялась однофакторным дисперсионным анализом в программе Statistika 10.0. Построение усредненных групповых карт мощности спектра ЭЭГ осуществлялось посредством интеграции индивидуальных карт по одинаково изменяющимся показателям по отведениям и диапазонам.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов показал, что количество высокоточных выстрелов существенно различалось между высоко- и низкоквалифицированными спортсменами. Среднее количество выстрелов (10 очков) в группе КМС составило 25, а в группе I разряд – 16. Групповые карты мощности спектра ЭЭГ высококвалифицированных и низкоквалифицированных спортсменов также различались между собой. Анализ групповых карт мощности спектра ЭЭГ при высокоточных выстрелах у группы кандидатов в мастера спорта представлен на рисунке 1.

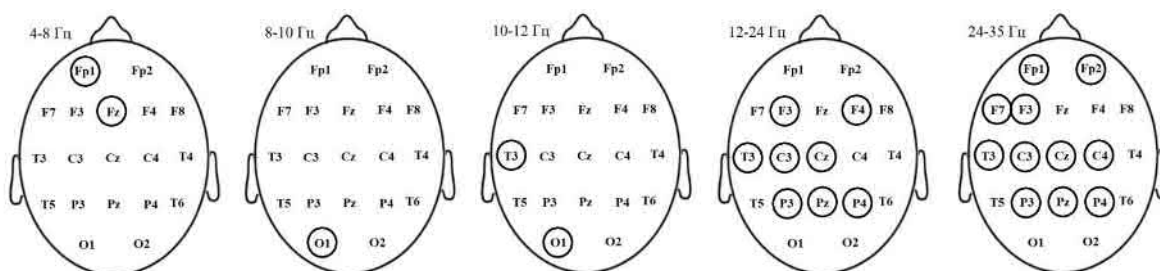


Рисунок 1 – Групповые достоверные изменения в отведениях спектра мощности ЭЭГ при вычитании из выстрела высокой точности состояния покоя в группе кандидатов в мастера спорта

В диапазоне 4-8 Гц повышение мощности спектра ЭЭГ выявлялось в следующих отведениях Fp1 и Fz, в диапазоне 8-10 Гц – в отведении O1, в диапазоне 10-12 Гц – в отведениях T3 и O1, в диапазоне 12-24 Гц – в отведениях F3, F4, T3, C3, Cz, P3, Pz, P4 и в диапазоне 24-35 Гц – в отведениях Fp1, Fp2, F7, F3, T3, C3, Cz, C4, P3, Pz, P4. Динамика индивидуальных карт мощности спектра ЭЭГ высокоточных выстрелов у группы кандидатов в мастера спорта представлена на рисунке 2.

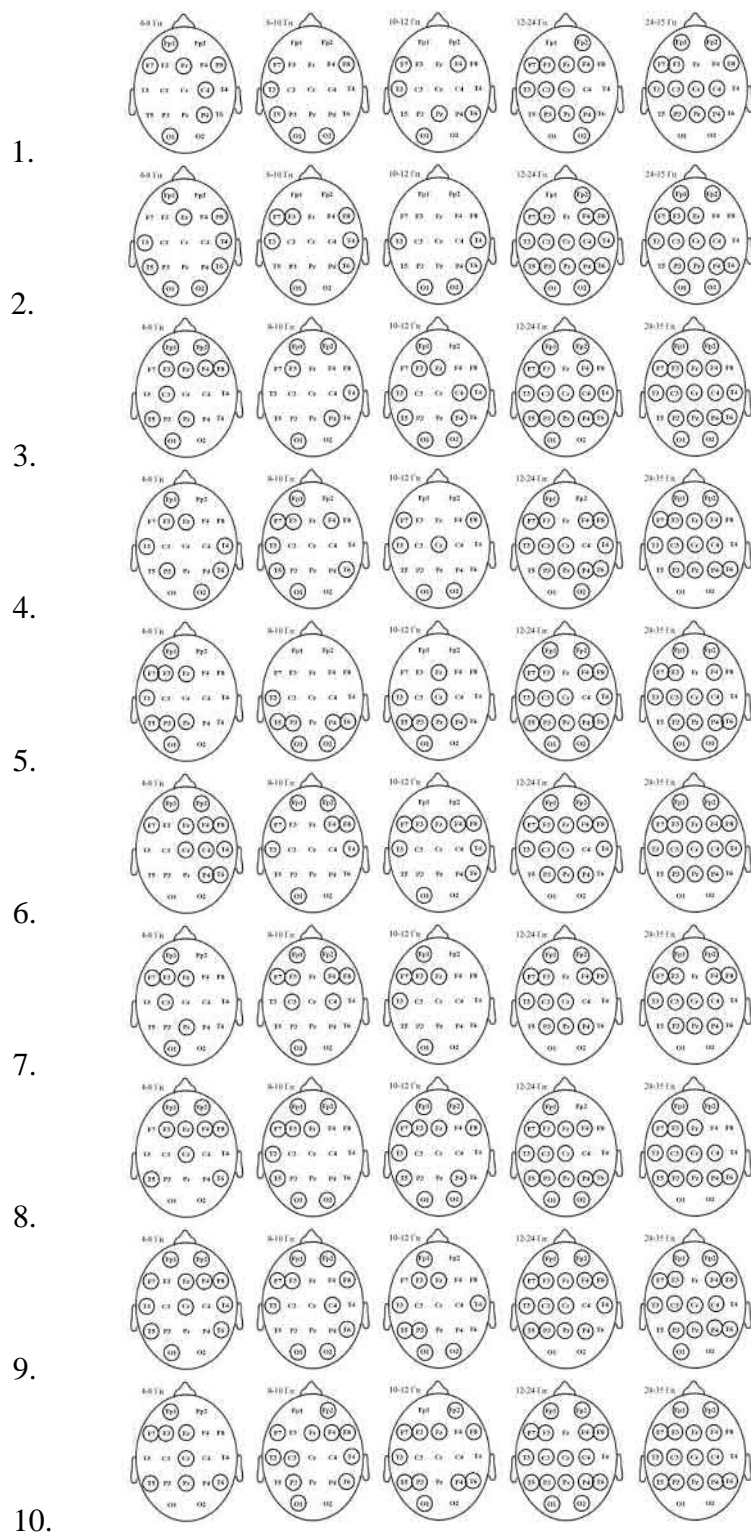


Рисунок 2 – Индивидуальные достоверные изменения в отведениях спектра мощности ЭЭГ при вычитании из выстрела высокой точности состояния покоя в группе КМС

Карты мощности спектра ЭЭГ представлены у 10 спортсменов, расположенных по рейтингу, от максимального до минимального количества высокоточных выстрелов. Количество корковых областей, в которых выявлялось повышение мощности спектра ЭЭГ, существенно варьировалось в зависимости от количества высокоточных выстрелов. Расчет средних величин корковых полей с повышенной мощностью спектра ЭЭГ и количества высокоточных выстрелов в выделенных группах квалифицированных спортсменов,

позволило оценить их взаимосвязь в отдельных частотных диапазонах. Данные представлены в таблице №1.

Таблица 1 – Среднее количество высокоточных выстрелов и корковых областей мощности спектра ЭЭГ в низко- и высокочастотных диапазонах по трем группам высококвалифицированных спортсменов, расположенных по рейтингу

Группы и диапазоны	4-8 Гц	8-10 Г	10-12 Гц	12-24 Гц	24-35 Гц	10 очков
1.	8,7±1,0	6,3±0,4	7,0±1,8	15±1,9	14,7±1,8	31,3±1,0
2.	9,3±1,0	7,6±0,4	7,7±1,0	15,0±1,2	14,7±0,4	26,7±2,2
3.	9,0±1,2	9,8±0,6*	9,2±1,4*	14,8±1,2	14,2±0,6	19,8±1,2

* - $p \leq 0,05$

В первой группе по рейтингу (три спортсмена) среднее количество высокоточных выстрелов было максимальным. Количество областей коры больших полушарий, в которых выявлялась повышенная мощность спектра ЭЭГ, было минимальным в низкочастотных диапазонах (тета; альфа1; альфа2;). Во второй группе (три спортсмена) среднее количество корковых областей достоверно не изменялось. В третьей группе (четыре спортсмена) выявлялось существенное повышение корковых областей в диапазонах 8-10, 10-12 Гц. В низкочастотном диапазоне 4-8 Гц и высокочастотном диапазонах 12-24, 24-35 Гц количество активных корковых зон было постоянным. Увеличение активности корковых зон в диапазонах альфа1 и альфа2 ритмов ЭЭГ возрастало при снижении количества высокоточных выстрелов.

Анализ групповых карт мощности спектра ЭЭГ высокоточных выстрелах у спортсменов I разряда представлен на рисунке 3.

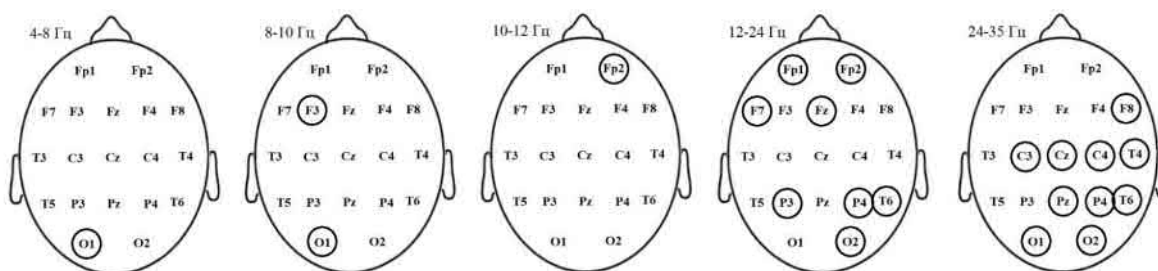


Рисунок 3 – Групповые достоверные изменения в отведениях спектра мощности ЭЭГ при вычитании из выстрела высокой точности состояния покоя в группе 1 разряда

В диапазоне 4-8 Гц достоверные изменения мощности спектра ЭЭГ проявлялись в отведении O1, в диапазоне 8-10 Гц – в отведениях F3, O1, в диапазоне 10-12 Гц – в отведении Fp2, в диапазоне 12-24 Гц – в отведениях Fp1, Fp2, F7, Fz, P3, P4, T6, O2, и в диапазоне 24-35 Гц – в отведениях F8, C3, Cz, C4, T4, Pz, P4, T6, O1, O2.

Динамика индивидуальных карт мощности спектра ЭЭГ высокоточных выстрелов у группы I разряда представлена на рисунке 4.

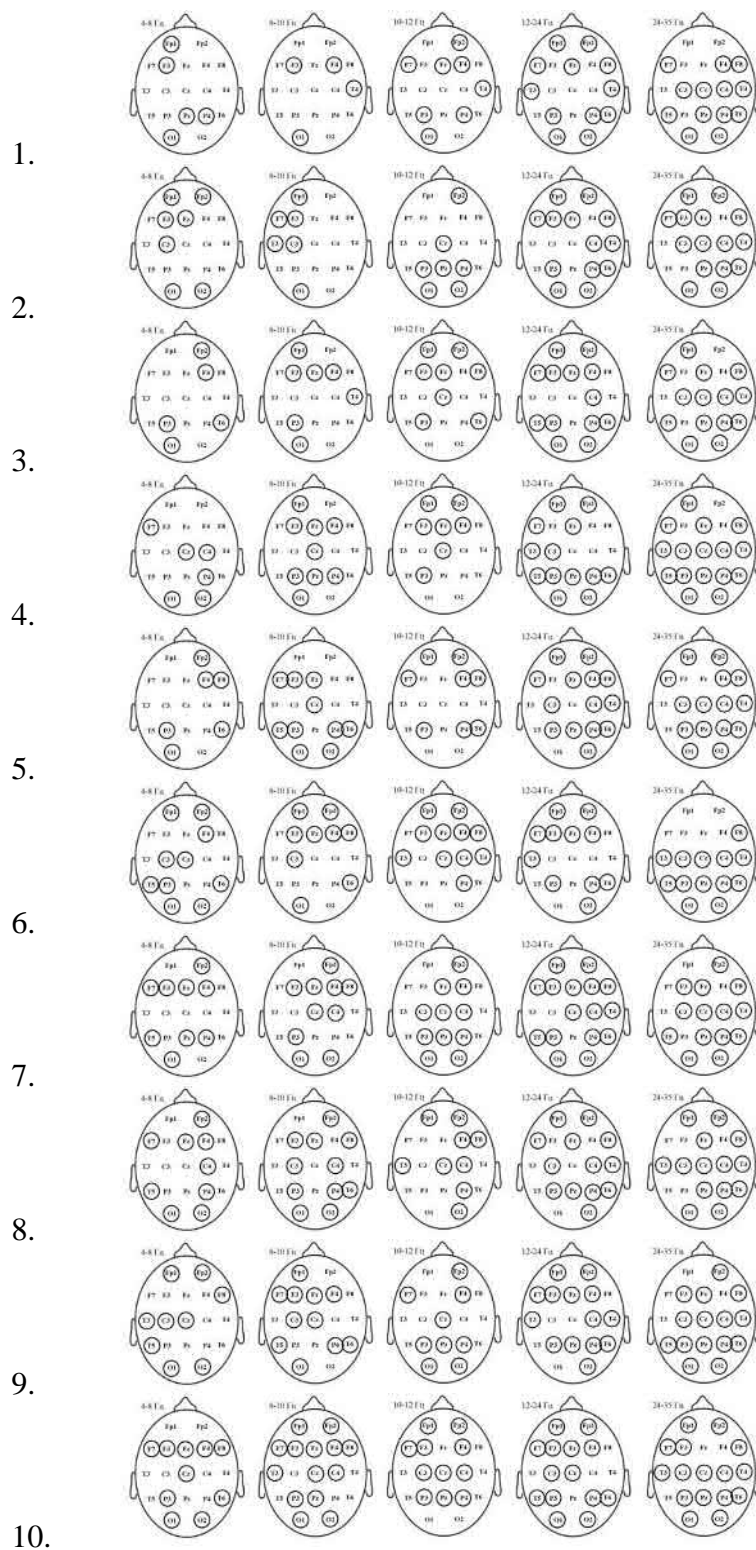


Рисунок 4 – Индивидуальные достоверные изменения в отведениях спектра мощности ЭЭГ при вычитании из выстрела высокой точности состояния покоя в группе I разряда

Карты мощности спектра ЭЭГ представлены у 10 спортсменов, расположенных по рейтингу. Количество корковых областей также существенно варьировало, как и у высококвалифицированных спортсменов. Расчет средних величин корковых полей с повышенной мощностью спектра ЭЭГ и количеством высокоточных выстрелов в выделенных группах низкоквалифицированных спортсменов представлен в таблице №2.

Таблица 2 – Среднее количество высокоточных выстрелов и корковых областей мощности спектра ЭЭГ в низко- и высокочастотных диапазонах по трем группам низкоквалифицированных спортсменов расположенных по рейтингу

Группы и диапазоны	4-8 Гц	8-10 Г	10-12 Гц	12-24 Гц	24-35 Гц	10 очков
1.	5,7±0,8	5,7±1,0	7,7±0,4	12,7±0,4	14,0±0,7	19,0±0,7
2.	7,3±1,6*	9,3±0,4*	8,7±1,5*	12,7±1,0	14,7±1,0	15,7±0,4
3.	9,3±0,3*	11,5±1,0*	10,0±0,7*	14,3±0,7	15,0±0,5	12,3±1,2

* - $p \leq 0,05$

В первой группе по рейтингу (три спортсмена) среднее количество высокоточных выстрелов было максимальным, а активных корковых областей минимальным. Во второй группе среднее количество корковых областей существенно повышалось в диапазонах тета, альфа1 и альфа2, а в третьей группе достигало максимума. В трех группах в высокочастотных диапазонах среднее количество корковых областей достоверно не изменялось. Анализ групповых карт мощности спектра ЭЭГ показал, что у высококвалифицированных спортсменов центральная область лобных долей и зрительный центр левого полушария представляют собой обязательные нервные структуры. Тета-ритм (4-8Гц) в лобных долях обеспечивает стабильную деятельность внимания и сенсомоторную интеграцию [3, с. 70]. Повышение Альфа-ритма (8-10, 10-12 Гц) приводит к торможению внешних сигналов при прицеливании[4, с. 210; 5, с. 188]. Данный нейрофизиологический механизм является основой высокоточного выстрела. Высокочастотная электрическая активность в групповых картах определялась преимущественно в левом полушарии и обеспечивала нисходящую и восходящую афферентацию, которая обеспечивает механизм мышечной координации при прицеливании в спортивном упражнении стрельбы из лука [6, с. 289]. В индивидуальных картах динамики ЭЭГ существенное повышение корковых зон электрической активности в диапазонах 8-10 и 10-12Гц определялось при снижении высокоточных выстрелов.

У низкоквалифицированных спортсменов, I разряда, в групповых картах увеличение тета-ритма в центральных областях коры больших полушарий не проявлялось, в отличие от высококвалифицированных. Отсутствие активности тета-ритма и уменьшение альфа-ритма приводят к снижению механизмов прицеливания и количества высокоточных выстрелов. В индивидуальных топографических картах количество активных корковых зон повышалось в низкочастотных диапазонах при снижении количества точных выстрелов. Пространственное распределение высокочастотной активности в индивидуальных и групповых картах существенно не отличалось от высококвалифицированных спортсменов.

Заключение. Сравнительный анализ динамики пространственно-временных параметров электроэнцефалограммы у спортсменов различной квалификации позволил определить биологические маркеры повышенной электрической активности тета- и альфа-ритмов, которые определяют высокую точность выстрела. Высокочастотная корковая электрическая активность существенно не различается при прицеливании у спортсменов различной квалификации. Выявленные механизмы формирования высокоточных выстрелов позволят в дальнейшем разработать новые методы совершенствования спортивного результата при стрельбе из лука.

Литература:

1. Напалков Д.А. Электроэнцефалографические корреляты оптимального функционального состояния головного мозга спортсмена в стрелковом спорте / Д.А. Напалков, П.О. Ратманова, Р.Н. Салихова, М.Б. Коликов // Бюллетень сибирской медицины. – 2013. –Т. 12. – № 2. – С. 219-226.

2. Трёмбач А.Б. Нейрофизиологические механизмы целенаправленных движений различной точности на примере стрельбы из лука у высококвалифицированных спортсменов

/ А.Б. Трэмбач, О.И. Шестаков, Т.В. Пономарева, С.П. Лавриченко, Е.Р. Миниханова // Наукоемкие технологии. – № 5. – 2019. – С. 29-36.

3. Leanna C. Cruikshank Theta oscillations reflect a putative neural mechanism for human sensorimotor integration / Leanna C. Cruikshank, Anthony Singhal, Mark Hueppelsheuser, Jeremy B. Caplan // J Neurophysiol 107, 2012.- P. 65-77.

4. Nicolas Lebar On the neural basis of sensory weighting: Alpha, beta and gamma modulations during complex movements / Nicolas Lebar, Jérémy Danna, Simon Moré, Laurence Mouchnino, Jean Blouin // NeuroImage 150 (2017). – P. 200-212.

5. Ole Jensen Shaping functional architecture by oscillatory alpha activity: gating by inhibition / Ole Jensen, Ali Mazaheri // Front Hum Neurosci, Nov 4; 2010. – P. 186.

6. Pavlidou A. Beta oscillations and their functional role in movement perception / Anastasia Pavlidou, Alfons Schnitzler, Joachim Lange // Translational Neuroscience №5(4), 2014. – P. 286-292.

DYNAMICS OF CORK ELECTRIC ACTIVITY AT AIMING AT ARCHERS OF VARIOUS QUALIFICATIONS

Shestakov O. I., postgraduate student

Trembach A. B., doctor of biological sciences, professor, professor of the department of adaptive physical education

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budyonny, str. 161,
e-mail: shestakovoi@mail.ru

Humans goal-directed movements are formed in the process of ontogenesis, which ensures successful professional and domestic activities. The physiological mechanism of goal-directed movements is not sufficiently developed. The purpose of research was to analyze the spatio-temporal indicators of electrical cortical activity. The research involved 20 athletes of archers of various qualifications. The task was to perform a sporting exercise in archery. Registration of the electroencephalogram (EEG) was carried out by means of an electroencephalograph in 19 leads according to the 10-20 system. EEG recording was carried out both at rest, and during aiming and firing. In the WinEEG program, averaged topographic maps of the power of the EEG spectrum were calculated, divided by the qualifications of the athletes. The construction of averaged group maps of the power of the EEG spectrum was carried out by integrating individual maps according to identically varying indicators in the leads and ranges. The selected cards were divided by qualification into group-wide and individual. A comparative analysis of the dynamics of the spatio-temporal indicators of the electroencephalogram in athletes of various qualifications made it possible to determine the biological markers of increased electrical activity of Theta and Alpha rhythms, which determine the high accuracy of the shot. The revealed mechanisms for the formation of high-precision shots will allow us to further develop new methods for improving the sporting results of shooting from a bow.

Key words: goal-directed movements, archery, aiming, electroencephalogram.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАНОЭ-ПОЛО

Яковлева И.А., аспирант

Калинина И.Н., доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и спортивной медицины

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,
e-mail: yakovleva15_76@mail.ru

В статье представлены результаты исследования морфологических показателей спортсменов, специализирующихся в каноэ-поло. Проводится анализ основных антропометрических данных и индексов в годичном тренировочном цикле. Целью работы явились данные, свидетельствующие об изменении состава и пропорций тела спортсменов в связи с ростом спортивной квалификации. В исследовании приняли участие 20 кануполистов, разделенные на 2 группы в соответствии с возрастом и квалификацией. Первую группу составили 11 спортсменов 16-21 года, имеющих спортивную квалификацию КМС и I взрослый разряд. Вторая группа – 9 юных спортсменов 11-15 лет, квалификация I-III взрослый разряд.

Ключевые слова: каноэ-поло, гребля на байдарках и каноэ, водное поло, морфология, спортивная морфология, антропометрические показатели, антропометрические индексы, пропорции тела, тип конституции.

Каноэ-поло – один из новых видов водного спорта, которые никто специально не придумывал, оно появилось как бы само собой. Игра каноэ-поло является динамичной и сложнокоординационной, поскольку кануполисты не только должны удержаться в воде на каяке, но и владеть при этом мячом.

В современной спортивной науке изучение динамики текущего состояния морфологических характеристик спортсменов, специализирующихся в каноэ-поло, является актуальной проблемой. В практике подросткового спорта исследование морфологических параметров физического развития составляет один из основных элементов медико-биологического контроля [5]. Гребля на каноэ предъявляет большие требования к физической подготовке спортсмена. Многочисленные исследования доказали, что под влиянием спортивной тренировки увеличиваются функциональные возможности, растут показатели рабочей производительности, повышается эффективность функционирования сердечно-сосудистой системы и системы дыхания [3, 4].

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базе СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по ВВС» (Санкт-Петербург), при условии добровольного информированного согласия спортсменов (их родителей, для лиц, не достигших возраста 14 лет), с соблюдением принципа единства требований. Исследование проводилось с 8 до 11 часов утра, натощак.

Сбор антропометрических данных осуществлялся по общепринятой методике с использованием стандартных инструментов:

- 1 – станковый деревянный ростомер;
- 2 – медицинские весы;
- 3 – сантиметровая лента (измерение окружностей тела и его сегментов);
- 4 – толстотный циркуль (применялся для определения диаметров тела);
- 5 – скользящий циркуль (служит для измерения диаметров костей);
- 6 – калипер (прибор определяет толщину кожно-жировой складки).

Для определения отдельных компонентов тела спортсменов (абсолютных и относительных величин костной, мышечной и жировой масс) использовался аналитический метод, предложенный J. Matiegka, 1921 г., основанный на обработке антропометрических данных с помощью математических формул [1, с. 65]. Доступность данного метода обусловлена тем, что расчетная часть работы проводится не в момент сбора результатов, а после завершения исследования.

Обработка полученных данных исследования проводилась при помощи стандартного пакета статистических программ для Windows 10, программы пакетов Microsoft Excel 2016.

Таблица 1 – Характеристика испытуемых

Квалификация	Кол-во спортсменов (человек)		Возраст (лет)		Стаж занятий (лет)	
	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
КМС	9	-	19,5 \pm 0,5	-	6,7 \pm 1,0	-
1 разряд	2	4	15 \pm 0,5	14,5 \pm 0,5	5,5 \pm 0	4,5 \pm 1,0
2 разряд	-	3	-	12,6 \pm 0,5	-	3,2 \pm 0,5
3 разряд	-	2	-	12,5 \pm 0,5	-	2,4 \pm 0,5
Итого:	11	9	-	-	-	-

Результаты исследования.

Проведенный анализ основных антропометрических показателей спортсменов, занимающихся каноэ-поло, показал существенные различия в зависимости от возраста и уровня квалификации.

Таблица 2 – Основные антропометрические показатели кануполистов 2018 год

Наименование	Рост (см) $x \pm \sigma$	Вес (кг) $x \pm \sigma$	Экскур. кл. (см) $x \pm \sigma$	Мышеч. масса (%) $x \pm 0,5$	Костн. масса (%) $x \pm 0,5$	Жиров. масса (%) $x \pm 0,5$
1 группа (КМС, 1 разряд)	180,4 \pm 6,0	80,45 \pm 2,3	11,8 \pm 2,1	45,9	18	12
2 группа (1-3 разряд)	164,1 \pm 3,9	61,1 \pm 2,7	9,77 \pm 1,7	40,4	15	14,9

Примечание: σ – среднее квадратичное отклонение.

Таблица 3 – Основные антропометрические показатели кануполистов 2019 год

Наименование	Рост (см) $x \pm \sigma$	Вес (кг) $x \pm \sigma$	Экскур. гр. кл. (см) $x \pm \sigma$	Мышеч. масса (%) $x \pm 0,5$	Кост. масса (%) $x \pm 0,5$	Жиров. масса (%) $x \pm 0,5$
1 группа (КМС, 1 разряд)	182 \pm 1,0	81,3 \pm 1,2	13,4 \pm 2,2	46,2	19,3	11,4
2 группа (1-3 разряд)	167,1 \pm 1,0	65,7 \pm 1,5	11 \pm 1,6	43,7	16,2	13,7

Примечание: σ – среднее квадратичное отклонение

Оценка физического развития по методу индексов показала следующие результаты.

Таблица 4 – Основные антропометрические индексы кануполистов 2018 год

Наименование	Индекс Кетле $x \pm 1$	Индекс Эрисмана $x \pm 1$	Индекс Ливи $x \pm 1$	Индекс массы тела $x \pm 1$	Индекс скелии Мануврие	Тип проц. тела
1 группа (КМС, 1 разряд)	445	9,09	54,6	24	Макроскелия	Мезоморфный
2 группа (1-3 разряд)	367	4	51,5	22,8	Макроскелия/ Брахискелия	Долихоморфный/брахиморфный

Примечание: Различия значимы при $x \pm 1$

Таблица 5 – Основные антропометрические индексы кануполистов 2019 год

Наименование	Индекс Кетле $x \pm 1$	Индекс Эрисмана $x \pm 1$	Индекс Ливи $x \pm 1$	Индекс массы тела $x \pm 1$	Индекс скелии Мануврие	Тип проц. тела
1 группа (КМС, 1 разряд)	445	10,6	55,6	25,2	Макроскелия	Мезоморфный
2 группа (1-3 разряд)	392	5,2	52,5	23,6	Макроскелия/ Брахискелия	Брахиморфный

Примечание: Различия значимы при $x \pm 1$

Анализ весоростовых параметров выявил следующее: длина тела у спортсменов каное-поло в 2018 году 1 группы (КМС и 1 разряд) составляет $180,4 \pm 0,5$ см, 2 группы (1-3 разряд) – $164,1 \pm 0,5$ см. Измерение длины тела кануполистов в 2019 году показал, что имеется достоверный прирост в 1 группе – $182 \pm 0,5$ см, во 2 группе – $167,1 \pm 0,5$ см.

Показатели массы тела спортсменов в 2018 году у 1 группы составляли $80,45 \pm 1,2$ кг, во 2 группе – $61,1 \pm 1,5$ кг. В 2019 году эти показатели в 1 группе составили – $81,3 \pm 1,2$ кг, во 2 группе спортсменов – $65,7 \pm 1,5$ кг. Анализ массы тела в годичном цикле у 1 группы выявил стабилизацию этого показателя, что объяснимо высоким уровнем спортивной подготовки. Динамику роста и веса во 2 группе кануполистов можно рассматривать как линейное увеличение, связанное с возрастом и ростом уровня спортивного мастерства.

Одним из важных морфологических показателей считается окружность грудной клетки и функциональная величина – экскурсия грудной клетки, определяющая ее подвижность при дыхании. Среднее значение экскурсии грудной клетки спортсменов, специализирующихся в каное-поло, в 2018 г. у 1 группы составило 11,8 см, во второй группе – 9,77 см, в 2019 г. в 1 группе – 13,4 см, во 2 группе – 11 см. Степень подвижности грудной клетки определяет уровень спортивного мастерства. По мере возрастания уровня спортивной тренированности степень подвижности грудной клетки увеличивается.

Расчет компонентного состава массы тела выявил значительное развитие мышечного компонента у спортсменов обеих групп. Более высокий уровень увеличения мышечной массы в годичном цикле показали кануполисты во 2 группе, в 2018 году он составлял – 40,4 %, в 2019 – 43,7% , тогда как в 1 группе этот показатель достаточно стабилен, 2018 г. – 45,9

%, в 2019 г. – 46,2%, что свидетельствует о хорошо развитой мышечной массе у спортсменов 1 группы в связи с их высоким уровнем спортивной тренированности.

Анализ величины костного компонента показал значимые различия, у атлетов 1 группы и 2 группы. В 2018 году – в 1 группе этот показатель составил 18%, во 2 группе – 15%, в 2019 году у 1 группы – 19,3%, во 2 группе – 16,2%. Полученные результаты костного компонента спортсменов, специализирующихся в каноэ-поло, находятся в пределах их возрастных норм, что отображает гармоничность их физического развития и рационального питания.

Величина жирового компонента выше в группе у спортсменов с менее высокой квалификацией, что, возможно, обусловлено вариациями жираотложения в пубертатный период. В 2018 году у спортсменов 1-й группы жировой компонент составлял – 12%, во 2-й группе – 14,9%, в 2019 году этот показатель составил 11,4% и 13,7% соответственно.

Значение изучаемого весоростового индекса Кетле у кануполистов обеих групп в годичном цикле (КМС и 1 разряд – 445 г/см, 1-3 разряд – 367-392 г/см) достоверно показало величины, превышающие средние значения для спортсменов – 350-400 г/см, что свидетельствует о хорошо развитой мускулатуре спортсменов и правильно организованном тренировочном процессе.

Оценка по индексу Эрисмана в 1-й группе (высококвалифицированных спортсменов) выявила результаты, значительно превышающие средние + 9,09 -10,6 см, что характеризует данную группу кануполистов как имеющих очень широкую грудную клетку. Во 2-й группе данный показатель находится в пределах возрастной нормы.

Расчет показателя массы тела указывает на избыточную мышечную массу в группе квалифицированных спортсменов – 25,2 кг/м², тогда как эта величина во 2-й группе – 23,6 кг/м² соответствует норме. При этом следует отметить, что программа учебно-тренировочных занятий не ставила основной своей задачей увеличение общей мышечной массы спортсменов, специализирующихся в каноэ-поло.

Пропорциональность сложения тела кануполистов оценивалась с помощью индекса скелии Мануврие. Установлено преобладание длины нижних конечностей по отношению к поперечным размерам тела в 1-й группе – *макроскелия*. Во 2-й группе в 2018-2019 гг. индекс скелии Мануврие носил смешанный характер (*брахискелия/макроскелия*).

Сравнение соотношения продольных и поперечных размеров тела к его длине в группе высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в каноэ-поло, (16-21 год) продемонстрировало преобладание *мезоморфного типа* телосложения, характеризующегося средней длиной туловища и средней длиной ног. Во 2-й группе на начальном этапе исследования выявлен смешанный тип *долихоморфный/брахиморфный*, через год в этой группе наблюдается *брахиморфный* тип телосложения.

Заключение. Полученные результаты исследования морфологического статуса спортсменов, специализирующихся в каноэ-поло, могут применяться как рекомендованные для использования в ДЮСШ при отборе мальчиков и юношей на разных этапах спортивной подготовки. Результаты полученных научно обоснованных данных, на наш взгляд, могут помочь тренеру определить, какие морфологические признаки, положенные в основу отбора, наименее поддаются средовым воздействиям в данном виде спорта и как в процессе спортивной тренировки их можно развить [2].

Классические антропометрические измерения (вес, рост, экскурсия грудной клетки) могут выступать ключевыми показателями при отборе спортсменов в каноэ-поло.

Литература:

1. Алексанянц Г.Д. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Т.Г. Гричанова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова, О.А. Медведева, Л.Ю. Тимофеева, Д.Б. Тлехас, А.М. Филенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 65 с.

2. Антипова О.С. Морфологические особенности физического развития хоккеистов как результат адаптации к занятиям при подготовке в спортивных школах. – Омск: Вестник НВГУ. №4/2016. – 61 с.

3. Горбанева Е.П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов. – Саратов: Научная Книга, 2008. – 145 с.

4. Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты) /В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко // Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 344 с.

5. Опарина О.Н. Морфологический статус спортсменов различных спортивных специализаций. Современные научные исследования и инновации. – 2015. – № 1. – Ч.1 [Электронный ресурс].

MORPHOLOGICAL STATUS OF ATHLETES SPECIALIZING IN CANOE POLO

Yakovleva I.A., postgraduate student

Kalinina I.N., doctor of biological sciences, professor, head of anatomy and sports medicine chair

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonnogo str., 161,
e-mail: yakovleva15_76@mail.ru

The article presents the results of a study of morphological indicators of athletes specializing in canoe Polo. The analysis of the main anthropometric data and indexes in the annual training cycle is carried out. The purpose of the work was to provide data indicating changes in the composition and proportions of the body of athletes due to the growth of sports qualifications. The study involved 20 kanupolistov, divided into 2 groups according to age and qualifications. The first group consisted of 11 athletes 16-21 years old, with a sports qualification of CMC and 1 adult category. The second group of 9 young athletes 11-15 years old, qualification 1-3 adult category.

Key words: canoe polo, kayaking and canoeing, water polo, morphology, sports morphology, anthropometric indicators, anthropometric indices, body proportions, type of constitution.

Научное издание

МАТЕРИАЛЫ

ЕЖЕГОДНОЙ ОТЧЕТНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ АСПИРАНТОВ И СОИСКАТЕЛЕЙ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

29 мая 2020 года, г. КРАСНОДАР

Материалы конференции

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректор
Оригинал-макет

Л.Ю. Тимофеева
Г.А. Ярошенко
С.А. Савенко
О.А. Медведева

Подписано в печать 14.08.2020.
Формат 60×90/16. Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 10,1. Тираж 5 экз. Заказ №89.
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.