МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

КГУФКСТ

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ
LI НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ
И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ ВУЗОВ
ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА

(февраль - март 2024 г.)

Научное электронное издание

ЧАСТЬ 1

© КГУФКСТ, 2024

УДК 796 (06)
ББК 75.1
Т 29

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

Редакционная коллегия:
доктор экономических наук, профессор З.М. Хашева
доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская
доктор педагогических наук, профессор Н.И. Дворкина
доктор педагогических наук, профессор А.П. Золотарев
доктор биологических наук, профессор И.Н. Калинина
доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков
кандидат педагогических наук, доцент Л.И. Просоедова

Т 29 **Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль - март 2024 г.) г. Краснодар [Электронный ресурс]: материалы конференции / ред. коллегия: З.М. Хашева, Е.М. Бердичевская, Н.И. Дворкина, А.П. Золотарев, И.Н. Калинина, М.М. Шестаков, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – Часть 1. – электронный оптический диск.**

Электронное научное издание

Минимальные системные требования:
– компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
– операционная система Windows 2000/XP;
– процессор с частотой не ниже 500 MHz;
– оперативная память с 8 Mb и более;
– жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Mb;
– видеокарта с 8 Mb памяти;
– SVGA монитор с поддержкой разрешения 1024x768;
– CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

УДК 796 (06)
ББК 75.1

©КГУФКСТ, 2024

Надвыпускные данные:

Электронное научное издание создано в приложении Microsoft Office – Microsoft Word, Microsoft Word PowerPoint.

Программа работает на любых IBM совместимых компьютерах под управлением Windows 2000/XP, на которых установлены средства для работы с мультимедийными приложениями. Программа не требует установки и работает как с жесткого, так и непосредственно с лазерного диска. Запуск программы не должен вызывать затруднение у обучающихся.

Ответственный редактор	А.А. Витер
Технический редактор	Г.А. Ярошенко
Корректор	Е.В. Чуйкова
Оригинал-макет подготовил/а	Л.И. Просоедова

Выпускные данные:

Подписано к использованию 05.04.2024.

Заказ № 6.

Объем издания 3,90 Мб.

Электронный оптический диск

Редакционно-издательский отдел Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161.

E-mail: avtor-rio-kgufkst@ mail.ru.

ОГЛАВЛЕНИЕ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....14

AQUAFLAT – ИННОВАЦИОННАЯ И УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПЛАТФОРМА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.....14
Андреев И.А., Манакова Я.А. 14

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ СИЛОВОГО ФИТНЕСА.....16
Андрейцева М.В., Маринович М.А. 16

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ 18
Баснукаев А.С., Дворкин Л.С. 18

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБНОЙ И СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ.....20
Бесчастных Л.А., Романенко Н.И. 20

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ.....21
Бесчастных Л.А., Романенко Н.И. 21

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ХАТХА-ЙОГИ.....23
Будюк С.В., Дворкина Н.И. 23

ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СНИЖЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА МУЖЧИН 30-35 ЛЕТ 25
Будюк С.В., Дворкина Н.И. 25

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ POLESTAR PILATES 27
Галабир Е.А., Трофимова О.С. 27

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 36-40 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....29
Деева Д.А., Сударь В.В. 29

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ТАБАТА.....31
Дружинина Т.О., Дворкин Л.С. 31

ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ ФИТНЕС ПРОГРАММ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ.....33
Кизилова А.А., Головко П.В. 33

ФИТНЕС – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ И АКТИВНОМУ СТУДЕНЧЕСКОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....34
Комаровских Д.С., Трофимова О.С. 34

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СЛАЙД-АЭРОБИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМИ 35
Комаровских Д.С., Трофимова О.С. 35

ФИТНЕС КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. 37
Куча А.В., Маринович М.А. 37

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СО СТАРШЕКЛАССНИЦАМИ ИМЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА 39
Мащенко В.Д., Манакова Я.А. 39

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС ПРОГРАММ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ 41
Мащенко В.Д., Манакова Я.А. 41

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СТРЕТЧИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
НАСЕЛЕНИЯ 43
Попова Э.С., Романенко Н.И. 43

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ О ЦЕННОСТНОМ
ОТНОШЕНИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 45
Роговая В.В., Трофимова О.С. 45

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
С ЮНОШАМИ 47
Тузов С.С., Ончукова Е.И. 47

БАЗОВАЯ АЭРОБИКА: ЭФФЕКТЫ НА ФИЗИОЛОГИЮ И ПСИХОЛОГИЮ
ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА 49
Цвелодуб А.А., Трофимова О.С. 49

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ 50
Цыганков Д.-В.А., Ончукова Е.И. 50

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
АКРОБАТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
ФИТНЕСА 52
Чернышев Д.Ю., Сударь В.В. 52

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ТАНЦАМИ
В РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕВУШКАМИ 54
Честнова И.И., Ончукова Е.И. 54

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК БОКСЕРОВ 56
Шевченко А.И., Романенко Н.И. 56

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ МЕТОДИК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ 23-34 ЛЕТ
НА ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ 58
Шкалаберда К.В., Сударь В.В. 58

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ 60

РАЗВИТИЕ АРТИСТИЗМА СПОРТСМЕНОК ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ 60
Архипова А.И., Барчо О.Ф. 60

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ 10-12 ЛЕТ 62
Аюбов А.А., Тихонова И.В. 62

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ БОРЦОВ. 63
Аюбов А.А., Тихонова И.В. 63

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 65
Баренцева А.И., Ронь И.Н. 65

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ 67
Бегим Г.В., Береславская Н.В. 67

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 69
Белгароков А.Э., Тихонова И.В. 69

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 71
Белгароков А.Э., Тихонова И.В. 71

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ 73
Блинов А.В., Ронь И.Н. 73

БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 75
Гаврилов Д., Ронь И.Н. 75

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СРАБАТЫВАЕМОСТИ СОСТАВОВ ЖЕНСКИХ ПАР В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ 77
Гасанова А.В., Береславская Н.В. 77

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАМММЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 78
Горошко М.Г., Ронь И.Н. 78

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ 81
Грабовик А.А., Тихонова И.В. 81

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГИМНАСТОК 82
Ефименко А.С., Береславская Н.В. 82

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН 84
Иванова А.И., Архипова А.И., Барчо О.Ф. 84

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ 86
Иванова А.И., Тихонова И.В. 86

К ВОПРОСУ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОК ЭТАПА УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ 88
Калюжин В.Э., Найдин С.С., Пилюк Н.Н. 88

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ВЕРХНИХ В МУЖСКИХ ВИДАХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ 90
Кузьмин Д.В., Пилюк Н.Н. 90

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ ПО ВОПРОСАМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЧЕТВЕРОК 92
Кузьмин Д.В., Пилюк Н.Н. 92

КОНТРОЛЬ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ 94
Леонтьев Д.В., Пилюк Н.Н. 94

ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВАННОСТИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЧЕТВЕРКАХ 95
Леонтьев Д.В., Пилюк Н.Н. 95

ПРОГРАММА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 96
Масалова Д.В., Ронь И.Н. 96

К ВОПРОСУ КОНТРОЛЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 98
Миронова Л.А., Береславская Н.В. 98

СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ 100
Псеуш С.Э., Иванова А.И., Тихонова И.В. 100

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ 102
Псеуш С.Э., Иванова А.И., Тихонова И.В. 102

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 104
Псеуш С.Э., Иванова А.И., Тихонова И.В. 104

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 106
Псеуш С.Э., Иванова А.И., Тихонова И.В. 106

ГИБКОСТЬ КАК ВЕДУЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО У ТАНЦОРОВ В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ ПРОГРАММЕ 108
Рудницкая Ю.А., Ронь И.Н. 108

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ 110
Серебренникова А.М., Береславская Н.В. 110

ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН: АНСАМБЛИ ЕВРОПЕЙСКАЯ И ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММЫ 111
Соколова Я.А., Ронь И.Н. 111

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ РАВНОВЕСИЙ ПО ПРАВИЛАМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ (FIG) И ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ 114
Ткачук А.В., Барчо О.Ф. 114

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 116
Тоболь Д.Е., Кузьменко В.А. 116

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ 118
Фалин О.А., Ронь И.Н. 118

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 120
Чигирев Д.А., Грабовик А.А., Тихонова И.В. 120

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 122
Чигирев Д.А., Чигирев С.А., Тихонова И.В. 122

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 124
Шепель С.А., Ронь И.Н. 124

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ТГ-1) 126
Эргашева Д.Н., Береславская Н.В. 126

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ 128

МЫШЕЧНАЯ СИЛА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В ДИНАМИКЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА 128
Арзуманян А.А., Бугаец Я.Е. 128

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ГИМНАСТОК 130
Архипова А.И., Тришин А.С. 130

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЕМ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ 132
Белевский А.С., Исаенко Т.А. 132

АНАЛИЗ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМАХ 134
Белкания Р.В, Микропуло К.А., Малука М.В. 134

ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА 137
Важенин Р.Р., Божко Д.А., Малука М.В. 137

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖЕЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА В УСЛОВИЯХ САНАТОРИЯ 139
Еченина И.С., Исаенко Т.А. 139

ОЦЕНКА ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОК-ЮНИОРОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕНЗОПЛАТФОРМЫ 141
Зарандия Т.Г., Гронская А.С. 141

РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ 143
Лавренова Е.И., Бугаец Я.Е. 143

ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ 145
Лаврик Е.В., Бугаец Я.Е. 145

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖПОЛУШАРНОЙ АСИММЕТРИИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 147
Ли Э.Д., Малука М.В. 147

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ 150
Насека Я.В., Гронская А.С. 150

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН С НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ 152
Петрова К.А., Исаенко Т.А. 152

ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ ВУДАРНОМ МЕЗОЦИКЛЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ СТАНОВОЙ И КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ 154
Покровский Е.С., Малука М.В. 154

ОБОСНОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГАНДБОЛИСТОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА 155
Потанина А.С., Бугаец Я.Е. 155

АЭРОБНАЯ И АНАЭРОБНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ДИНАМИКЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА 157
Руденко Н.Е., Гронская А.С. 157

ПРОБЛЕМА НАРУШЕНИЯ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА У ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК 159
Саакян Г.М., Гронская А.С. 159

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ 162
Севастьянович Д.А., Гронская А.С. 162

ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 164
Шаповалова М.А., Тришин А.С. 164

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 165
Шевель А.В., Малука М.В. 165

ЦИТОКИНОВЫЙ ШТОРМ ПРИ COVID-19 168
Шелкова В.М., Малука М.В. 168

ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 170
Штанько К.А., Исаенко Т.А. 170

КАФЕДРА ТЕОРИИ, ИСТОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 172

ОЦЕНКА УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ 172
Покровский Е.С., Якимова Л.А. 172

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ 174
Потанина А.С., Якимова Л.А. 174

АНТИДОПИНГОВАЯ ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ 175
Рудницкая Ю.А., Чернышов В.А. 175

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА МАГИСТРАНТОВ 177
Тележников Д.А., Якимова Л.А. 177

СОЦИАЛЬНО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА ШКОЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ 179
Федоренко Л.Е., Прокопчук Ю.А. 179

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА 181
Федорова С.А., Кочеткова С.В. 181

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА КАК ВИД СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЙ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ 183
Чеканова К.К., Махинова М.В. 183

ПРЕДПОСЫЛКИ К РАЗВИТИЮ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ САМБО В РОССИИ…185
Гусев М.В., Близнюк А.А. ……185

КАФЕДРА АНАТОМИИ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ 1857

ТИПЫ ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ.....187
Алахмад Моханад, Половникова М.Г. 187

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.....189
Алибеков М.Ш., Половникова М.Г. 189

РЕЗУЛЬТАТЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ.....191
Григорьева А.С., Кудряшова Ю.А. 191

РЕЗУЛЬТАТЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ.....193
Григорьева А.С., Кудряшова Ю.А. 193

МОРФОЛОГИЯ СТОП ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК ЕВРОПЕЙСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....195
Дудкова Е.И., Кудряшов М.Е., Кудряшова Ю.А. 195

МОРФОЛОГИЯ СТОП ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....196
Дудкова Е.И., Кудряшов М.Е., Кудряшова Ю.А. 196

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ СВОДОВ СТОПЫ У СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ 197
Дудкова Е.И., Кудряшов М.Е., Кудряшова Ю.А. 197

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ 199
Дюрягин Н.Е., Половникова М.Г.....199

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПЛОВЦОВ 201
Жаркова В.Г.,Телелюхина Е.А., Маякова О.В. 201

ФОРМИРОВАНИЕ СВОДОВ СТОПЫ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ.....203
Жгун А.С., Билокур А.А., Кудряшова Ю.А.....203

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....205
Зубенко М.Е., Половникова М.Г.....205

АНАЛИЗ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА.....207
Ивуть Е.В., Кудряшова Ю.А. 207

АНАЛИЗ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА.....210
Ивуть Е.В., Кудряшова Ю.А. 210

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ212
Кириченко О.В., Кудряшова Ю.А. 212

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ 214
Клочков Д.М., Половникова М.Г.....214

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 216
Коваль А.А., Маякова О.В. 216

ОПТИМИЗАЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ 218
Колмыкова К.А., Калинина И.Н. 218

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..221
Коробко М.П., Половникова М.Г. 221

АКВАТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД КОРРЕКЦИИ РАССТРОЙСТВ АУТИЧЕСКОГО СПЕКТРА 223
Лагодина Е.Р., Маякова О.В. 223

ХРОНОТИПЫ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ.....225
Милич Милан, Половникова М.Г. 225

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ 227
Милич Милан, Половникова М.Г. 227

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМ НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ И ДЕТЕЙ БЕЗ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....229
Мозер В.А., Наволокин В.А., Кудряшова Ю.А. 229

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДЕТЕЙ БЕЗ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ 232
Мозер В.А., Кравченко Е.С., Кудряшова Ю.А. 232

ПИЛАТЕС ДЛЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА 235
Никитина А.Д., Маякова О.В. 235

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ.....237
Романенко И.М., Половникова М.Г. 237

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 239
Романченко Р.А., Половникова М.Г. 239

ФИЗИОЛОГИЯ СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА 242
Рынчак Е.Е., Половникова М.Г. 242

ХРОНОТИПЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ 245
Сабра Али, Половникова М.Г. 245

СТАРЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА 247
Скоторенко Д.В., Половникова М.Г. 247

АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОНТОГЕНЕЗА.....249
Соколова К.Е., Половникова М.Г. 249

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ
НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА 251
Степанян М.И., Половникова М.Г. 251

СПОРТ КАК ПРОФЕССИЯ. СЛОЖНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ 253
Усов Е.А., Маякова О.В. 253

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ 255
Ушакова Д.Д., Половникова М.Г. 255

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ
НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ 257
Фисун Т.А., Половникова М.Г. 257

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ 259
Хадаа Батменд, Половникова М.Г. 259

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ 261
Херсонюк А.И., Ромасева М.Р., Маякова О.В. 261

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ 263
Цыбка В.П., Половникова М.Г. 263

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ПО ПРЫЖКАМ
НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ 265
Чеканова К.К., Маякова О.В. 265

ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ 267
Шевченко М.Р., Половникова М.Г. 267

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

УДК: 796.035

AQUAFLAT – ИННОВАЦИОННАЯ И УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПЛАТФОРМА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Андреев И.А.

Научный руководитель старший преподаватель Манакова Я.А.

Аннотация. В работе рассматривается новый вид тренировок на воде aquaflat. Aquaflat и специальный комплекс упражнений к нему придумала и разработала команда российского образовательного центра в сфере фитнеса FITPRO. Эта программа и оборудование к ней является уникальной российской разработкой. Раскрыты особенности конструкции плота. А также классификация программ и структура построения занятий.

Ключевые слова: auaflat, аквафлэт, инновационная платформа, универсальная платформа, оздоровительные тренировки.

В настоящее время стали популярны тренировки aquaflat. Это новое направление фитнеса и необычное изобретение, которое расширяет привычное представление о тренировках. Впервые аквaплот изобрел американский серфингист Рик Томас, но спустя 15 лет плот был преобразован. Aquaflat и специально подобранный комплекс упражнений к нему подготовила команда центра в сфере фитнеса FITPRO. Создатель программы – фитнес-тренер Алекс Черненко. Эта программа и оборудование к ней является уникальной российской разработкой.

Конструкция представляет собой надувной плот. Он выполнен из синтетической ткани с двусторонним ПВХ покрытием. Поверхность оклеена мягким материалом, который не скользит. По бокам установлены металлические кольца, которые фиксируют положение плота у бортиков бассейна или на воде. Общий вес плота составляет 9 кг. Длина 220 см, ширина 85 см, высота 15 см. Надувной плот удобно демонтировать и переносить. Уникальность тренировки заключается в выполнении упражнений на плоту, который находится на поверхности воды. За счет своей конструкции он хорошо держится на плаву, что совершенно безопасно для занимающихся [1, 2, 3].

Классификация программ aquaflat:

– aquaflat functional training (тренировка основных группа мышц и всех систем организма, включают упражнения из CrossFit и Tabata Training адаптированные под нестабильность плота);

– aquaflat balance (включает упражнения на вытяжение позвоночника и релаксацию, включает последовательность методик Yoga, Pilates, Stretching);

– aquaflat junior (состоит из игровых упражнений и соревнований для детей).

Тренировка состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть (включает в себя разминку) – состоит из низкоинтенсивной суставной разминки плечевых суставов, ротации корпуса, раскачивании плота и приседаний в полуамплитуды. Продолжительность 2 минуты.

2. Основная часть – состоит из двух одинаковых по продолжительности блоков:

– первый – не модифицированные упражнения на баланс и координацию, продолжительность – 12-13 минут

– второй – из более усложненных упражнений, продолжительность 12-13 минут.

3. Заключительная часть – упражнения из йоги и стретчинга. Продолжительность – 2 минуты [1].

Так как тренировка проходит в бассейне, то до начала тренировки тренер обязан ознакомить всех занимающихся с правилами поведения в бассейне и с техникой

безопасности в воде. Занимающимся необходимо соблюдать команды и инструкции тренера [4, 5].

Подводя итог, заметим, что аквафлэт является инновацией в сфере фитнеса, которая расширяет привычное представление о тренировках и завоевывает большую популярность среди занимающихся.

Литература:

1. https://aquaflat.ru/
2. Зенков, В. М. Внедрение специального оборудования aquaflat в тренировочный процесс юных пловцов с повреждением опорно-двигательного аппарата / В. М. Зенков, Н. О. Рубцова, Т. В. Артамонова // Современные подходы к организации процесса физического воспитания, физической подготовки населения, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Материалы VI Международной научно-практической конференции. – 2023. – С. 344-348.
3. Никитина, Я. А. Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста / Я. А. Никитина, М. А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 45-48.
4. Никитина, Я. А. Влияние занятий плаванием на физическое состояние женщин зрелого возраста / Я. А. Никитина, А. С. Прохорцева, М. А. Маринович // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2020. – С. 29-32.
5. Трофимова, О. С. Организация и содержание занятий аквафитнесом с женщинами 40-45 лет / О. С. Трофимова, Е. Н. Надина, А. Е. Стеванич, Е. А. Мазуренко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 416-419.

УДК: 796.011.1

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ СИЛОВОГО ФИТНЕСА

Андрейцева М.В.
Научный руководитель старший преподаватель Маринович М.А.

Аннотация. Улучшение показателей здоровья и в целом качества жизни прежде всего связано со специально организованной двигательной деятельностью, чему наиболее полно соответствуют занятия разной направленности в условиях фитнес-клуба. Очевидными преимуществами таких занятий является возможность выбора времени и их вида, наличие необходимого инвентаря, руководство и контроль специалиста, возможность индивидуализации тренировочного процесса, чему в полной мере соответствуют занятия силовой направленности.

Ключевые слова: силовой фитнес, здоровье.

В настоящее время в современном обществе наблюдается резкое снижение состояния здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7-9 лет, что служит причиной снижения потенциала общества. Специалисты утверждают, что лишь малая часть молодежи имеет хороший уровень физического состояния и здоровья. Было доказано, что наиболее благоприятная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни благоприятно влияет на продолжительность жизни и служит хорошим предупреждением многих заболеваний.

По данным многих исследований насчитывается более 200 видов двигательной активности на основе которых разрабатываются фитнес программы, которые можно разделить на 4 направления: аэробное (на развитие кардио-респираторной системы), силовое (на развитие силовой выносливости и собственно-силовых способностей), психорегулирующее (выполняются упражнения посредством контроля разума), функциональное (нацелено на гармоничное развитие всей биомеханической системы организма).

Среди молодых людей, в настоящее время растет востребованность к занятиям различными видами фитнеса, в том числе и силовым фитнесом. Силовой фитнес – один из современных оздоровительных направлений, в основе которого заложено развитие силовой выносливости. В содержании занятий силовым фитнесом широко используются наиболее популярные средства и методы занятий тяжелой атлетикой, атлетической гимнастики, пауэрлифтинга, гантельной гимнастики, собственного веса тела и других силовых видов двигательной активности. Но самое главное, как указывал Л.С. Дворкин, силовой фитнес отличает от других видов фитнеса тем, что основным средством его тренировочного процесса являются отягощения, а точнее – дозированные отягощения, что позволяет его использовать в физкультурно-спортивных занятиях лиц различного возраста и пола.

Силовой фитнес позволяет сформировать как у женщин, так и у мужчин гармонично развитую мускулатуру. Развитие силовой выносливости, как известно, во многом зависит от необходимости обеспечения более продолжительного поступления значительных объемов крови в работающие мышечные группы в связи с многократным и часто до отказа повторения упражнений, что повышает трофику мышечной ткани. Но эти изменения не оказывают существенного влияния на общие резервы системы кровообращения и аэробную производительность организма.

Основными задачами силовой тренировки являются воздействия на опорно-двигательный аппарат, в особенности на позвоночник, на периферическую, центральную систему. По мнению Л.С. Дворкина в соавторстве: «… Основные цели задачи оздоровительной силовой тренировки сводятся к воздействие силовой тренировки на человека, в результате чего в мышцах повышается показатель абсолютной силы, экономизируется работа мышц, увеличивается мышечная масса и задерживаются возрастные изменения в мышцах и потеря мышечной массы. Улучшается эластичность связочного

аппарата, увеличивается плотность костной ткани, улучшается подвижность в суставах, также повышается уравновешенность в ЦНС, снижается излишняя возбудимость и нервозность. Также не нужно забывать о повышении коммуникативности занимающихся в социуме.

Средствами силовой тренировки по мнению многих авторов считаются:

– упражнения кондиционной гимнастики с отягощениями веса собственного тела или его частей;

– упражнения атлетической гимнастики с различными своего рода внешними сопротивлениями (Гантели, штанги, упражнения на тренажерах и т.д.)

– упражнения с самосопротивлением. Смысл заключается в напряженных движениях, когда тяговому усилию активной мышечной группы противостоит напряжение антагонистов. Они вполне доступны в оздоровительной тренировке.

Важнейшим фактором, определяющим мышечную силу, будет считаться режим работы мышц. На сегодняшний день существует три вида сокращения мышц: изотонический, изометрический и ауксотонический.

Изотонический режим – изменяется длина мышцы, но не изменяется тонус. Мышца первоначально развивает силу, способную поднять груз, а после мышца укорачивается меняя длину, сохраняя напряжение.

Изометрический – изменяется тонус в мышца, но изменяется их длина. В мышце, во время ее активности, нарастает напряжение, но из-за то, что оба конца мышцы фиксированы, длина не изменяется.

Ауксотонический режим (смешанный режим) – изменяется тонус и длина мышцы. Возникает в условиях работы мышцы при больших нагрузках, когда наряду с минимальными укорочениями мышца развивает максимальную силу.

Таким образом, результаты анализа научно-методической литературы позволили установить, что силовой фитнес способствует: уменьшению обхватных размеров звеньев тела; уменьшение подкожного жира по показателям толщины кожножировых складок; уменьшение доли жирового компонента в составе веса тела; увеличение мышечного компонента в составе веса тела.

Литература:

1. Дворкин, Л. С. Влияние занятий силовым фитнесом на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы юношей 17-18 лет / Л. С. Дворкин, А. С. Баснукаев // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 164-168.

2. Дворкин, Л. С. Особенности функционирования двигательного аппарата человека при мышечной деятельности / Л. С. Дворкин, О. С. Трофимова // В книге: Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – С. 65-107.

3. Ончукова, Е. И. Особенности развития силовых возможностей у мужчин 22-25 лет при занятиях спортивными направлениями фитнеса / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова, И. И. Самохин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 199-201.

4. Ончукова, Е. И. Эффективность применения средств силового фитнеса в процессе физического воспитания юношей при обучении в вузе / Е. И. Ончукова, А. А. Черепушкин // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М. А. Ермакова. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 789-793.

5. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228.

УДК: 796.015.4

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ

Баснукаев А.С.
Научный руководитель профессор Дворкин Л.С.

Аннотация. Разработано и обосновано содержание занятий на основе атлетической гимнастики подростков 13-14 лет, что позволило показать возможность широкого использования результатов исследований в практике физической подготовленности школьников и учащейся молодежи.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, подростки, содержание занятий.

В настоящее время в общеобразовательных школах в рамках внеурочной работы, все чаще практикуют не только базовые виды спорта, но и силовые, такие как атлетическая гимнастика [2, 4]. Однако, не всегда учителя физической культуры компетентны в выборе эффективных средств атлетической гимнастики при построении силовой тренировки с учетом развития базовых мышечных групп школьников [1, 3].

В педагогическом эксперименте, который проходил в течение четырех месяцев принимали участие две группы подростков 13-14 лет (экспериментальной – n=12 человек и контрольной – n=12 человек). Экспериментальная группа подростков в течение четырех месяцев занималась в рамках секционных занятий на основе разработанного нами содержания занятий атлетической гимнастики в условиях МБОУ СОШ № 2 г. Краснодара 3 раза в неделю. Основной особенностью содержания занятий экспериментальной группы было дифференцированное использование средств атлетической гимнастики с учетом развития базовых мышечных групп: 1) мышцы груди и плечевого пояса, 2) мышц ног и ягодиц, 3) мышцы спины и пресса. Контрольная группа подростков 13-14 лет занималась в рамках дополнительных занятий общефизической подготовкой (ОФП).

Было установлено, что у подростков экспериментальной группы рейтинг относительного уровня прироста результатов по физической подготовленности за четыре месяца был следующим: 1 место – приседание со штангой на плечах 25 кг до отказа (+90,29%), 2 место – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу до отказа (+64,94%), 3 место – жим штанги лежа 15 кг до отказа (+60, 12%), 4 место – вис на высокой перекладине на согнутых в локтевом суставе руках до отказа (+53,21%), 5 место – тяга штанги от помоста 30% от веса тела до отказа (+51,96%) и 6 место – поднимание туловища за 60 с (+40,79%). Соответственно у подростков 13-14 лет контрольной группы рейтинг относительного уровня прироста результатов по физической подготовленности за четыре месяца был следующим: 1 место – жим штанги лежа 15 кг до отказа(+26,64%), 2 место – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу до отказа (+23,15%), 3 место – тяга штанги от помоста 30% от веса тела до отказа (+17,85%), 4 место – приседание со штангой на плечах 25 кг до отказа (+14,32%), 5 место – поднимание туловища за 60 с (+14,18%), 6 место – вис на высокой перекладине на согнутых в локтевом суставе руках до отказа (+13,19%).

Таким образом была доказана эффективность использования методики дифференцированного содержания средств атлетической гимнастики с учетом развития на отдельном из трех занятий в неделю следующих базовых мышечных групп: мышцы груди и плечевого пояса, мышц ног и ягодиц, мышц спины и пресса.

Литература:

1. Дворкин, Л. С. Онтокинезиологический подход к непрерывной регистрации частоты пульса у подростков 13-14 лет при выполнении функциональной пробы со статическим напряжением / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина // Интеграция социогуманитарного и естественно-научного знания в контексте онтокинезиологической методологии спортивной науки: Материалы научного симпозиума, посвященного памяти В. К. Бальсевича. – Москва : Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2021. – С. 136-142.

2. Дворкина, Н. И. Влияние базовых силовых упражнений на физическое состояние школьников средних классов / Н. И. Дворкина, Л. С. Дворкин, П. В. Головко // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С. И. Петрова. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 119-121.

3. Дворкина, Н. И. Влияние оздоровительной силовой тренировки на показатели физической подготовленности подростков 13-15 лет / Н. И. Дворкина, А. А. Терзян, П. В. Головко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 3-8.

4. Романенко, Н. И. Методика физической подготовки подростков 13-14 лет на основе средств силового фитнеса / И. И. Романенко, С. К. Гранкин, С. А. Горбунова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 298-300. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p298-301.

УДК: 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБНОЙ И СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ

Бесчастных Л.А.
Научный руководитель доцент Романенко Н.И.

Аннотация. В статье раскрываются особенности влияния занятий аэробной и силовой направленности, способствующие повышению уровня физической подготовленности женщин 30-35 лет.

Ключевые слова: женщины 30-35 лет; занятия аэробной и силовой направленности; физическая подготовленность.

В современном обществе наблюдается гиподинамия, характеризующаяся низкой двигательной активностью населения, в том числе и женщин первого зрелого возраста, что в свою очередь приводит к снижению уровня физической подготовленности, увеличению веса тела, нарушению функций опорно-двигательного аппарата, появлению различного рода заболеваний [1, 2]. А ведь с точки зрения физиологии первый период зрелого возраста женщин является наиболее важным как в репродуктивном аспекте и в показателях физического состояния.

Цель исследования – выявить влияние занятий аэробной и силовой направленности в условиях фитнес-клуба на уровень развития физической подготовленности женщин 30-35 лет.

Педагогический эксперимент проводился в городе Краснодаре в фитнес-клубе «Х-фит Меридиан» в течение 4-х месяцев, в котором приняли участие 12 женщин 30-35 лет.

В начале исследования был выявлен низкий уровень физической подготовленности, особенно в развитии аэробных и силовых способностей женщин, оцениваемый по нормам комплекса ГТО 7 ступень. В связи с этим женщинам была составлена программа занятий, где в недельном цикле чередовались занятия аэробной и силовой направленности. 1 раз в неделю женщины занимались базовой аэробикой с интенсивностью 60-70% от ЧССmax, 1 раз – силовой фитнес-программой Body Sculpt с использованием гантелей весом от 3 до 5 кг, и 1 раз – круговой тренировкой, направленной на развитие аэробных и силовых способностей женщин. Продолжительность каждой тренировки составляла 55-60 минут. По истечению 4-х месяцев регулярных занятий было выявлено достоверное улучшение показателей в тестах ГТО 7 ступени. Средний прирост в беге на 2000 м составил 1,30 с. Улучшились показатели в тесте сгибание рук в упоре лежа, если до эксперимента женщины смогли отжаться 2,3±2,5, то к концу 4,1±1,7. Также достоверно увеличились показатели в тесте прыжок в длину с места, в начале показатель был равен 121,9±2,5, через 4 месяца – 131,5±1,9. Значения теста наклон вперед стоя увеличились на 3,4 см. Набольший относительный прирост обнаружен в тесте подъем туловища в сед из положения лежа на спине и составил 18,3%. По данным тестам уровень физической подготовленности женщин увеличился и приблизился к среднему по нормам ГТО 7 ступени.

Таким образом, выявлено что, разработанная программа занятий на основе аэробной и силовой направленности способствовала повышению уровня физической подготовленности женщин 30-35 лет.

Литература:

1. Дворкина, Н. И. Влияние занятий силовым фитнесом с использованием кругового метода на показатели физического здоровья женщин 21-35 лет / Н. И. Дворкина, М. А. Демидова, Ш. С. Хоконов // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 11 апреля 2023 года. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 56-58.

2. Трофимова, О. С. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, Я. А. Никитина, П. В. Гордиенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4(170). – С. 336-339.

УДК: 796.035

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Бесчастных Л.А.
Научный руководитель доцент Романенко Н.И.

Аннотация. В статье раскрываются особенности содержания занятий в условиях тренажерного зала на основе кругового и серийно-повторного методов, способствующих улучшению физического развития женщин 28-35 лет.

Ключевые слова: женщины 28-35 лет, физкультурно-оздоровительные занятия, тренажерный зал, физическое развитие.

В настоящее время наблюдается тенденция ухудшения физического состояния женщин первого зрелого возраста. Как показывает анализ научно-методической литературы широкий круг обязанностей, нехватка времени или сил вследствие отсутствия личностной мотивации приводит к тому, что совсем небольшой процент женщин ведут активный образ жизни, включающий периодические занятия физической культурой даже с точки зрения рекреационной направленности [1, 4]. В большинстве случаев многие женщины подвержены гиподинамии из-за автоматизации производства, «сидячей» работы и в соответствии с этим они страдают мышечными болями, избыточным весом, недовольством фигурой, что пропорционально влияет и на их психологическое состояние. Однако известно, что физкультурно-оздоровительные занятия хотя бы два раза в неделю уже создают профилактику в развитии широкого ряда заболеваний, в том числе и ожирения [2, 3].

Цель исследования – разработать содержание физкультурно-оздоровительных занятий в тренажерном зале для женщин первого зрелого возраста и выявить его эффективность.

Педагогический эксперимент проводился в городе Краснодаре в фитнес-клубе «Х-фит Меридиан» в течение 3-х месяцев, в нем приняли участие 14 женщин 28-35 лет, которые занимались по разработанной программе занятий в тренажерном зале. Женщины занимались 3 раза в неделю по 55-60 минут, из 36 занятий 12 – методом круговой тренировкой, и 24 занятия – серийно-повторным методом с использованием тренажеров заданной и свободной кинематической структурой движения с интенсивностью 20-30% от 1ПМ, количеством повторений 15-20. В круговой тренировке – 6-7 упражнений на чередование мышц антогонистов (например: мышцы спины – мышцы груди), выполнялось 2 круга с интервалом отдыха 2-3 минуты. В серийно-повторном методе 6-8 упражнений по 2-3 серии.

В начале эксперимента у женщин по результату ИМТ был выявлен избыточный вес тела, высокие значения жировой массы тела, повышенные обхватные показатели тела. После 3-х месяцев занятий в тренажерном зале обнаружены достоверные различия по всем исследуемым тестам.

Достоверно ($p<0,01$, при $t=3,45$) снизился вес тела на 6,5 кг, уменьшились показатели ИМТ ($p<0,05$, при $t=2,97$) и приблизились к верхней границе нормы. На 6,3% уменьшилась жировая масса тела ($p<0,01$, при $t=3,54$) измеряемая калипером, соответственно уменьшились и обхватанные размеры груди ($p<0,05$, при $t=2,25$) на 3,2 см, талии ($p<0,05$, при $t=2,48$) на 5 см, таза ($p<0,01$, при $t=3,96$) на 10 см.

Наибольший относительный прирост обнаружен в ИМТ и составил 18,5%, на втором месте – жировая масса тела 16,6% и на третьем – вес тела 9,5% (рисунок).

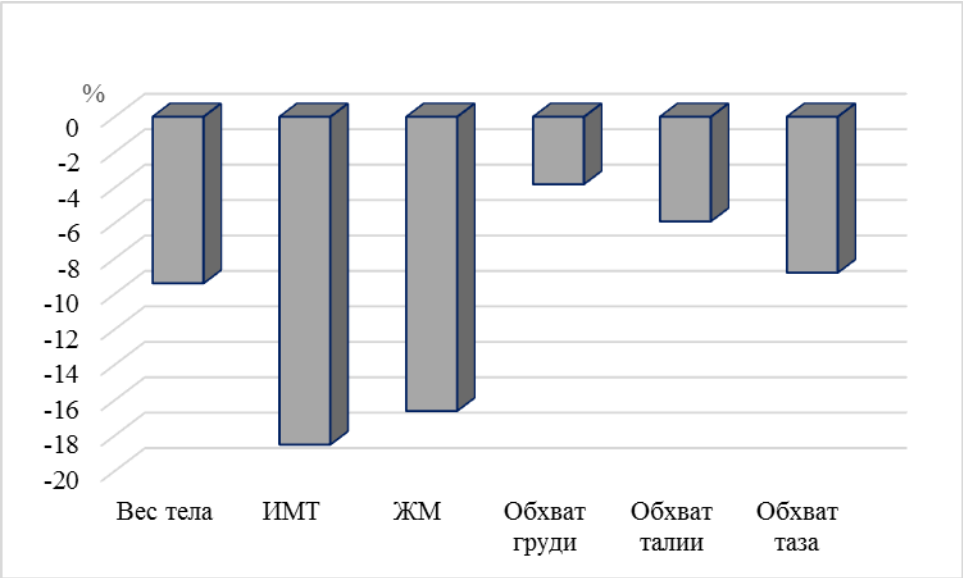

Рисунок – Относительный прирост показателей физического развития женщин 28-35 лет

Таким образом, результаты проведённого эксперимента доказывают эффективность содержания физкультурно-оздоровительных занятий в тренажерном зале с использованием метода круговой тренировки и серийно-повторного, способствующих достоверному улучшению показателей физического развития женщин 28-35 лет.

Литература:

1. Дворкина, Н. И. Влияние занятий силовым фитнесом с использованием кругового метода на показатели физического здоровья женщин 21-35 лет / Н. И. Дворкина, М. А. Демидова, Ш. С. Хоконов // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 11 апреля 2023 года. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 56-58.

2. Маврудиев, П. Новые направления тренировок в фитнес индустрии / П. Маврудиев, А. Н. Кудяшева, Г. Р. Шамгуллина // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 27 октября 2023 года. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 242-244.

3. Сударь, В. В. Методика совершенствования силовой подготовленности юношей в условиях тренажерного зала / В. В. Сударь, Я. А. Манакова, Д. Ф. Решетняк // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 233-235.

4. Трофимова, О. С. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, Я. А. Никитина, П. В. Гордиенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4(170). – С. 336-339.

УДК: 796.035

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ХАТХА-ЙОГИ

Будюк С.В.
Научный руководитель профессор Дворкина Н.И.

Аннотация. Примененная методика занятий гимнастикой хатха-йоги в тренировочном процессе не менее трех раз в неделю позволяет получить положительные изменения физической подготовленности, женщин 50-55 лет.

Ключевые слова: женщины 50-55 лет, физическая подготовка на основе хатха-йоги.

Поиск современных систем и технологий, которые позволят противостоять биологическим изменениям женщин разного возраста, за счет повышения их двигательных способностей и функциональных возможностей организма является наиболее актуальным в настоящее время [3, 4, 5]. Проведенные анализ научной литературы и ранние собственные исследования показали, это может быть гимнастика хатха-йога, которая в настоящее время считается самой востребованной среди женщин зрелого возраста. Это единственная технология, не зависящая от уровня физической подготовленности, возраста и состояния здоровья занимающихся [1, 2]. В этой связи было выявлено противоречие: между необходимостью расширения средств оздоровительной физической культуры женщин второго зрелого возраста, и на этой основе повышения уровня их физической подготовленности и с другой стороны недостаточной разработанностью методик применения средств хатха-йоги. Данное противоречие позволило выявить проблему исследования, а именно возможности использования гимнастики хатха-йога как эффективного средства повышения показателей физической подготовленности женщин 50-55 лет.

В педагогическом эксперименте, который проходил в течение четырех месяцев (февраль-май 2022) принимали участие две группы женщин 50-55 лет – экспериментальная группа (n=12 человек) и их сверстницы – контрольная группа (n=12 человек). Экспериментальная группа женщин в период эксперимента занималась три раза в недельном цикле гимнастикой хатха-йога, контрольная группа – фитбол гимнастикой.

Результаты исследований показали, что через четыре месяца занятий женщины экспериментальной группы достоверно улучшили свою силовую статическую выносливость при выполнении виса на перекладине до 17,45±1,35 с (P<0,01), а их сверстницы из контрольной группы недостоверно до 11,37±1,12 с (P>0,05); соответственно при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу до 12,84±1,14 раз (P<0,001), а женщины контрольной группы до 7,46±0,87 раз (P>0,05); при поднимании туловища за 60 с – до 45,63±4,57 раз (P<0,001), а женщины контрольной группы до 33,26±3,81 раз (P>0,05); при выполнении жима лежа 20 кг до отказа – до 23,17±2,37 раз (P<0,01), а женщины контрольной группы до 14,21±1,94 раз (P>0,05) до 23,17±2,37 раз (P<0,01), а женщины контрольной группы до 14,21±1,94 раз, но недостоверно (P>0,05); при выполнении приседания со штангой на плечах 35 кг до отказа – до 15,21±1,58 раз (P<0,001), а в контрольной группе только до 10,27±0,91 раз (P>0,05); при выполнении наклона туловища до 6,34±0,73 см (<0,01), а в контрольной до 4,27±0,56 см (P>0,05). Динамика относительного прироста результатов по физической подготовленности у женщин 50-55 лет по отношению к исходному результату за четыре месяца была следующая: 1) место – жим лежа 20 кг до отказа (+87,76%), 2) место – присед со штангой на плечах 35 кг до отказа (+82,37%), 3) место – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу до отказа (+74,96%), 4) место – поднимание туловища за 60 с (+60,84%), 5) место – вис на перекладине согнутых руках до отказа (+55,25%). 6) место – наклон вперед из положения стоя (+55,25%).

Таким образом, занятия хатха-йогой позволили установить их весьма высокую эффективность для повышения за 4 месяца уровня физической подготовленности у женщин

50-55 лет экспериментальной группы, особенно в таких упражнениях, в которых необходимо проявлять динамическую и статическую силовую выносливость. По всем показателям физической подготовленности женщины 50-55 лет экспериментальной группы достоверно превзошли своих сверстниц из контрольной группы.

Литература:

1. Дворкин, Л. С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие для магистрантов / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 246 с.
2. Ефименко, Я. А. Содержание занятий фитнесом в дошкольном возрасте на основе хатха-йоги / Я. А. Ефименко, Н. И. Дворкина // Всероссийская с Международным участием научно-практическая конференция «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: теория, практика и перспективы « Волгоград, 26-27 апреля 2018 г. – С. 175-180.
3. Манакова, Я. А. Особенности занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста / Я. А. Манакова, Д. В. А. Цыганков, В. В. Роговая // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар. – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – С. 108-111.
4. Ончукова, Е. И. Методика применения занятий восточными оздоровительными системами с женщинами пожилого возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, Я. А. Манакова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 223-225.
5. Трофимова, О. С. Влияние занятий восточными оздоровительными системами на психофизическое состояние женщин пожилого возраста / Г. Н. Шапошников, О. С. Трофимова, Я. А. Манакова // Педагогический вестник. – 2021. – № 19. – С. 68-70.

УДК: 796.015.58

ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СНИЖЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА МУЖЧИН 30-35 ЛЕТ

Будюк С.В.
Научный руководитель профессор Дворкина Н.И.

Аннотация. Специальный подбор средств круговой тренировки эффективно влияет на повышение силовой, аэробной выносливости и снижение веса тела мужчин 30-35 лет.

Ключевые слова: мужчины 30-35 лет, круговая тренировка, вес тела, физическая подготовка.

Анализ научной литературы и практического опыта тренеров показал, наиболее частое применение круговой тренировки, для лиц различного возраста и пола, имеющих лишний вес, которая в практике тренажерного зала так или иначе широко используется [2, 6]. Отсюда возникла проблема – как найти оптимальное соотношение между весом отягощения и количеством подъемов в одном подходе с тем, чтобы достаточно эффективно развивалась как сила, так и силовая выносливость, что будет способствовать снижению жира в организме и наращиванию мышечной массы [1, 3, 4, 5].

Круговой метод использовался у мужчин 30-35 лет, занимающихся в тренажерном зале, в течение 12-недельной специальной физической и функциональной подготовки. Через три недели тренировок величина относительного улучшения силовой выносливости мышц рук по данным жима штанги 35 кг лежа на спине (кол. раз) составила – +16,33%, а через 12 недель – 31,25%; мышц ног (в приседании со штангой на плечах 50 кг) – соответственно – 25,83 и 49,82%, в статической выносливости (планка) – 14,39 и 33,33%, при выполнении отжимания – 21,22 и 42,29%.

Повысились за экспериментальный период и показатели функциональных проб: пробы Руфье – на 35,4 и 68,06%, пробы Штанге – на 24,31 и 42,29% и пробы Генча – на 16,11 и 29,93%. Интегральный показатель относительного прироста результатов в силовой выносливости у мужчин через шесть недель составил – 11,82%, а через 12 недель – 22,98%. Установлены, показатели компонентного состава тела мужчин 30-35 лет: жировой компонент достоверно преобладал 11,43±0,12 кг при ($P<0,05$). Однако через 12 недель занятий круговой тренировкой, картина изменилась в противоположную сторону, и жировой компонент на 5,20 кг стал меньше по сравнению с исходным результатом. Анализируя мышечный компонент в общем составе тела мужчин 30-35 лет на исходном тестировании можно отметить, что его показатель имел минимальные значения, в то время как при итоговой диагностике он увеличился на 6,16 кг на достоверном уровне при ($P<0,05$).

Таким образом, было установлено, что специализированная физическая подготовка мужчин 30-35 лет с акцентом на развитие силовой и аэробной выносливости в условиях тренажерного зала показала свою несомненную эффективность как через шесть недель, так и в особенности через 12 недель тренировочного процесса. Интегральный показатель относительного прироста результатов в силовой выносливости у мужчин составил через шесть недель – 11,82%, а через 12 недель – 22,98%, вес тела снизился на 10,1%.

Литература:

1. Андрейцева, М. В. Коррекция физического развития девушек 18-20 лет в процессе занятий силовым фитнесом / М. В. Андрейцева, Л. С. Дворкин // В сборнике : Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2022. – С. 128-131.
2. Дворкин, Л. С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий : учебное пособие для магистрантов / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 246 с.
3. Дворкина, Н. И. Эффективность влияния занятий body pump на изменение функционального состояния кардиореспираторной системы студенток первого курса

профильного вуза / Н. И. Дворкина, Л. С. Дворкин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар. – 2019. – С. 176-178.

4. Дворкина, Н. И. Эффективность выполнения тяжелоатлетических упражнений в подростковом возрасте на основе изокинетической тренировки / Н. И. Дворкина, Ю. Г. Караманов, И. А. Пронина // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 3(20).

5. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2022. – С. 226-228.

6. Сударь, В. В. Эффективность влияния цикла оздоровительных занятий силовой направленности с девушками на основе метода круговой тренировки / В. В. Сударь, К. В. Шкалаберда, М. В. Андрейцева // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах, Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 248-251.

УДК: 796.035

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ POLESTAR PILATES

Галабир Е.А.
Научный руководитель доцент Трофимова О.С.

Аннотация. В содержании работы раскрыты новые формы занятий по системе Пилатес. В работе представлены содержательные основы занятий Polestar Pilates, описаны упражнения и раскрыты методические особенности организации занятий Polestar Pilates.

Ключевые слова: фитнес, система Пилатес, Polestar Pilates, студийный Пилатес.

На сегодняшний день укрепление и сохранение здоровья является главной задачей Министерства Здравоохранения РФ. Но, несмотря, на все возможности государства реализовывать эти задачи, существует множество исследований, подтверждающих факт снижения здоровья женской половины населения страны [3, 7].

С учетом восстановления фитнес-индустрии после пандемии, критически важным становится постоянное обновление и разнообразие предлагаемых фитнес-программ. Эти программы должны охватывать различные эффективные, доступные и вдохновляющие формы физической активности, необходимые женщинам для поддержания хорошей физической формы [3]. Современными считаются фитнес-направления, пришедшие из зарубежных стран: аэробика и ее разновидности, функциональный тренинг, восточные оздоровительные системы, система Питалес и многие другие [2, 5, 6]. Особый интерес у населения, занимающегося фитнесом, вызывают занятия по системе Пилатес и ее новых форм.

Занятия студийным Пилатесом – это современное направление в фитнесе Polestar Pilates, это система физического и духовного развития человека, она вбирает в себя элементы метода Фельденкрайза (осознанное движение), метода Франклина (динамические нейрокогнитивные образы), а также современные исследования о фасции, биомеханике, биоэнергетике и двигательном контроле [4, 8]. На занятиях Polestar Pilates используется малое оборудование: пилатес – мяч, пилатес-кольцо, пилатес-ролл, цилиндр, лента, фитбол – это специальные средства в виде дополнительного оборудования, применяемые для модификации упражнений.

Е.А. Галабир, О.С. Трофимова, С.А. Засыпкина, 2023 описывают в своем исследовании, что за последние 40 лет появилось большое количество компактных и легких мини тренажеров, которые модернизировались и внедрились в занятия по системе Пилатес [1].

В основной части занятия Polestar Pilates предлагается выполнять следующие упражнения:

- ✓ упражнения для тазобедренных суставов, базовая стабилизация «центра», подвижность грудного отдела позвоночника, выравнивание нижних конечностей.
- ✓ базовая постановка плеч, подвижность позвоночника в сгибании и латеральном сгибании, увеличение силы мышц «центра», развитие возможностей вытяжения позвоночника и растягивание мышц нижних конечностей.
- ✓ упражнения для улучшения функционального состояния верхних конечностей с использованием отягощений, выравнивание в положении стоя и балансирование, стабилизация «центра» среднего уровня сложности, гармоничный уровень подвижности позвоночника, разбор движений среднего уровня сложности.
- ✓ упражнения для укрепления верхних конечностей с использованием отягощений, работа мышц «центра» при сгибаниях позвоночника для занимающихся, упражнения в положении стоя среднего уровня сложности, укрепление и выравнивание нижних конечностей, упражнения на вытяжение позвоночника.
- ✓ упражнения на укрепление мышц «центра» при сгибаниях позвоночника, упражнения для укрепления мышц верхних и нижних конечностей, упражнения на

латеральное сгибание, упражнения в положении стоя и удержание баланса, разбор упражнений продвинутого уровня сложности.

✓ упражнения продвинутого уровня сложности во всех возможных плоскостях и исходных положениях.

Основная часть занятия Polestar Pilates продолжается от тридцати пяти до сорока минут. В основной части занятия должны быть включены в работу все мышечные группы, и даже мелкие мышцы-стабилизаторы, которые при проведении стандартных классических тренировок чаще всего не задействованы. Переходы от исходного положения к другому исходному положению осуществляются плавно.

Итак, мы выявили, что современные упражнения из системы Пилатес весьма интересны занимающимся при выборе оздоровительных программ на рынке фитнес-услуг. Они обладают укрепляющим действием на организм занимающихся, повышают физические и функциональные способности человека. Привлекают занимающихся также новые формы занятий по системе Пилатес – Polestar Pilates, Pilates Props и другие. Во многих научных исследованиях описывается, что современные занятия студийным Пилатесом улучшают психоэмоциональное состояние и положительно воздействуют на стрессоустойчивость занимающихся, а также расширяют круг их общения.

Таким образом, изучив содержательную основу занятий Polestar Pilates, а также методические особенности их организации, мы пришли к выводу, что данный вид фитнес-технологий является эффективным средством для укрепления и сохранения здоровья населения, их заинтересованности в занятиях физической культурой и осознанию значимости повышения показателей физического состояния.

Литература:

1. Галабир, Е. А. Влияние занятий Pilates Reformer на физическую подготовленность женщин 40-45 лет / Е. А. Галабир, О. С. Трофимова, С. А. Засыпкина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации» г. Краснодар, 2023. – С. 41-43.

2. Дворкина, Н. И. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, Г. Н. Шапошников // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, 2020. – №1. – С. 165-166.

3. Ончукова, Е. И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова, О. В. Горбунова // Материалы Международной научно-практической конференции «Трансформация социально-экономического пространства России и мира. – 2020. – С. 223-228.

4. Рычкова, Н. Р. Методика занятий психорегулирующей направленности с женщинами второго зрелого возраста / Н. Р. Рычкова, Е. А. Галабир, О. С. Трофимова, Е. А. Мазуренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта».– 2022. – № 9 (211). С.408-412.

5. Трофимова, О. С. Методика применения занятий восточными оздоровительными системами с женщинами пожилого возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, Я. А. Манакова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2021. – № 1. – С. 223-225.

6. Трофимова, О. С. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления / О. С. Трофимова, В. В. Сударь, А. Ю. Морозова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2020. – № 1. – С. 205-206.

7. Управленческая подготовка специалистов в сфере физической культуры и фитнеса / С. А. Хазова, Н. И. Дворкина, Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова. – Изд. 2-е, испр., доп. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 108 с.

8. Шапошников, Г. Н. Влияние занятий восточными оздоровительными системами на психофизическое состояние женщин пожилого возраста / Г. Н. Шапошников, О. С. Трофимова, Я. А. Манакова // Педагогический вестник. – 2021. – № 19. – С. 68-70.

УДК: 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 36-40 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Деева Д.А.
Научный руководитель доцент Сударь В.В.

Аннотация. В работе эмпирически доказано, что применение разнообразных методов и средств групповой фитнес-тренировки аэробных направлений Step, Zumba и Aqua в условиях фитнес-клуба позволяет улучшить уровень весо-ростового показателя, жизненной емкости легких, показателей развития общей выносливости, гибкости; при этом занятия по программам Step и Aqua значительнее повышают силовую выносливость, а занятия по фитнес-формату Zumba – координацию движений у женщин 36-40-летнего возраста.

Ключевые слова: фитнес аэробной направленности, показатели физического состояния, женщины второго периода зрелого возраста.

Многие научные работы современности доказывают пользу занятий оздоровительной физической культурой на организм женщин второго периода зрелости с учетом того, в этом возрастном периоде уже начинают доминировать процессы старения над процессами роста и развития у данного контингента [2, 4, 5, 6]. Правильная организация физической активности в соответствии с возрастными особенностями современного человека предполагает систематическую оздоровительную фитнес-тренировку [4]. Традиционными и наиболее популяризированными видами современного фитнеса для лиц зрелого возраста можно считать аэробные форматы (программы) групповых тренировок, многие из которых, например, базовая аэробика или степ-аэробика применяются в отечественной фитнес-индустрии уже несколько десятилетий. По результатам многочисленных исследований (Сударь В.В., Комнатная Л.С., 2021; Романенко Н.И. с соавторами, 2023) занятия различными форматами оздоровительной аэробики являются эффективным средством изменения в лучшую сторону физического состояния в зрелом возрасте [1, 3, 5]. Но с учетом многообразия направлений аэробного фитнеса перед занимающимися женщинами стоит непростой выбор: какую же программу фитнес-тренинга выбрать, поэтому указанные проблемы и определили цель и задачи представленного ниже исследования. В работе рассматривается, какими фитнес-программами аэробной направленности в условиях современного фитнес-клуба женщины во втором периоде зрелости могут наиболее эффективно повысить свой уровень показателей физического состояния. Поэтому целью исследования являлся сравнительный анализ влияния занятий фитнес-программами аэробной направленности на физическое состояние женщин 36-40 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить на основе анализа литературы содержательные, методические и организационные особенности проведения оздоровительных фитнес-занятий аэробной направленности с женщинами в условиях фитнес-клуба.
2. Выявить показатели физического состояния у женщин 36-40 лет.
3. Сравнить эффективность влияния разных программ фитнес-занятий аэробной направленности с женщинами 36-40 лет на повышение показателей их физического состояния.

Использовав методы педагогического эксперимента и педагогического наблюдения за организацией и содержанием фитнес-занятий группового формата, проводимых в физкультурно-оздоровительном клубе «ООО «ВСВ-спорт» города Краснодара в период с февраля по апрель 2023 года, было определено, что в трех экспериментальных группах под названием согласно программе, по которой они занимались, обследуемые женщины аэробным фитнес-тренингом занимались каждая по 3 раза в неделю. Продолжительность каждой фитнес-тренировки во всех группах составляла от 55 до 60 минут. Все женщины, участвующие в сравнительном эксперименте были поделены следующим образом: в группу «Step» вошли испытуемые в количестве 11 человек, в группу «Zumba» – 12 человек, в группу

«Aqua» – 11 человек. При этом во всех 3-х группах каждое занятие имело, как и все фитнес-тренировки группового формата по оздоровительной аэробике урочную форму и состояло из трех частей: 1) разминки – подготовительной части к основной нагрузке, 2) основной, 3) заминки – заключительной, основные средства которых составили в обеих группах средства на восстановление после интенсивной нагрузки. Так же в фитнес-занятиях трех исследуемых аэробных фитнес-программ силовой направленности схожесть наблюдалась при подборе средств и методов проведения заминки, в основном ее для каждой группы составляли из упражнений статического и динамического стретчинга, что вполне методически и научно обосновано. На последней неделе эксперимента – 26-28 апреля 2023 г. провели повторные замеры и сравнительный анализ средних статистических характеристик в каждой из 3-х групп занимающихся с использованием t-критерия Стьюдента для связанных выборок с целью определения влияния рассматриваемых фитнес-программ группового формата на показатели и уровень физического состояния (УФС) женщин и выразили эти изменения в % (рисунок).

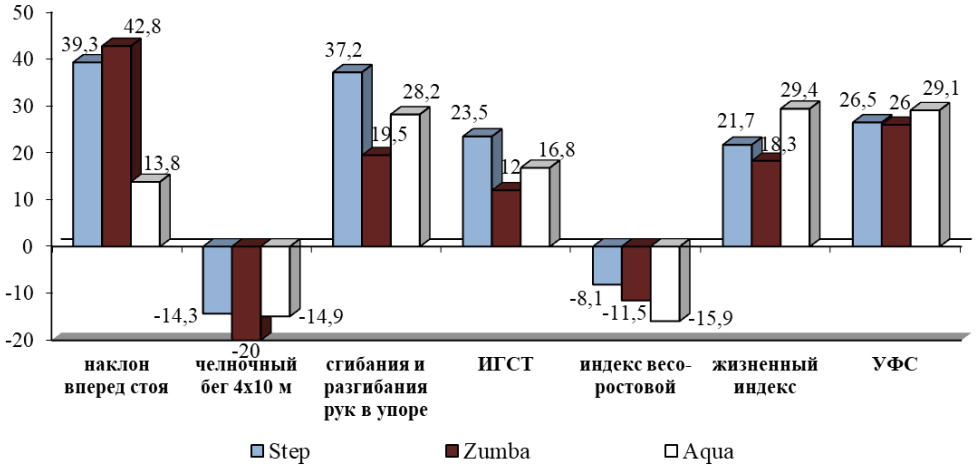

Рисунок – Изменения (в %) показателей физического состояния женщин за весь период эксперимента

Таким образом, по результатам сравнительного эксперимента доказана эффективность положительного влияния в течение 3 месяцев систематических и регулярных занятий фитнес-программами аэробной направленности, при этом Step и Aqua значительнее повышают силовую и общую выносливость, а занятия по фитнес-формату Zumba – ловкость и гибкость у женщин 36-40-летнего возраста.

Литература:

1. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на функциональное состояние женщин 25-35 лет различного соматотипа / Н. И. Романенко [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 333-335.

2. Дерягина, С. А. Реализация ценностных мотивов физического воспитания женщин второго зрелого возраста средствами балетного Barre-фитнеса / С. А. Дерягина, Н. И. Дворкина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 06–07 октября 2022 года. – Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – С. 472-477.

3. Методика физической подготовки женщин 25-30 лет на основе средств оздоровительной аэробики / Н. И. Романенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 403-405.

4. Ончукова, Е. И. Организация и содержание, физкультурно-оздоровительной работы в условиях санаторно-курортного отдыха с женщинами 36-45 лет / Е. И. Ончукова, Н. В. Куренкова // Материалы науч. и науч.-метод. конф. профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2023. – № 1. – С. 188-190.

5. Сударь, В. В. Влияние групповых занятий фитнесом разной направленности на показатели физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста / В. В. Сударь, Л. С. Комнатная // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С. 298-302.

6. Трофимова, О. С. Исследование мотивации женщин второго зрелого возраста к занятиям в фитнес-клубе / О. С. Трофимова, М. А. Маринович // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 12 февраля 2020 года. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – С. 78-80.

УДК: 796.412.2

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ТАБАТА

Дружинина Т.О.
Научный руководитель профессор Дворкин Л.С.

Аннотация. В работе показана эффективность применения нетрадиционных средств и методов системы табата, направленных на развитие специфических физических качеств у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: девочки 8-9 лет, художественная гимнастика, система табата, специфические физические качества.

Система табата – это интервальный тренинг, предназначенный для уже хорошо физически подготовленных лиц молодого возраста с использованием нагрузки выше средней интенсивности, во время выполнения которой можно включать двигательные действия силового или скоростно-силового характера на все основные группы мышц, развивая их за предельно короткое время. Величина дозировки специальных упражнений системы табата планируется для девочек 8-9 лет с учетом их индивидуальных физических возможностей и спортивной квалификации. Развитие специфических физических качеств у девочек 8-9 лет должны способствовать более эффективному повышению спортивных показателей с учетом их возраста. Отсюда, подбор средств отвечал вышеизложенным аргументам в пользу специфичности развития и совершенствования различных сторон специальной физической подготовки на основе системы табата [1, 2, 3, 4, 5].

После восьми недельной специальной физической подготовки девочек 8-9 лет при помощи занятий по системе табата из восьми тестов в трех случаях были зафиксированы достоверные результаты прироста исходных показателей при р от <0,05 до 0,001, и в пяти случаях был отмечен прирост, но недостоверен при р>0,05. Через 16 недель результаты прироста во всех случаях тестирования оказались достоверными при р< 0,05 в трех случаях, при р<0,01 в двух случаях и при р<0,001. Однако, за восемь недель достоверно результаты увеличились только в трех случаях из восьми, а именно в следующих тестах: в беге на 30 м (р<0,05), прыжке в длину с места (р<0,05) и в наклоне вперед из исходного положения стоя (р<0,001). Зато через 16 недельных занятий фитнесом результаты тестирования увеличились во всех случаях. В частности, при выполнении: сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу до отказа, в приседании (сгибания ног в коленном суставе чуть меньше 90^0) и подъеме туловища за 30 с из положения лежа на спине (р<0,05); прыжке в длину с места, многоскоках – 8 прыжков при (р<0,01) и беге на 30 м, удержании ног под углом 90º на шведской стенке и наклоне вперед из положения стоя при (р<0,001). Если распределить все эти относительные показатели по их рейтингу, то это будет иметь следующий вид: 1 – наклоны вперед из положения стоя (+30,88%), 2 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу до отказа (+8,65%), 3 – многоскоки – 8 прыжков (+8,34%), 4 – бег 30 м (-5,73%) 5 – прыжок в длину с места (+6,38%), 6 – удержание ног под углом 90º на ш/стенке (+5,16%), 7 – приседания (кол-во раз/мин) (+5,14%), 8 – подъем туловища за 30 с из положения лежа на спине (+4,85%). То же самое распределение по рейтингу относительных показателей прироста результатов при выполнении тестов, но уже через 16 недельных занятий фитнесом по системе табата будет иметь следующий вид: 1 – наклоны вперед из положения стоя (+43,54), 2 – многоскоки – 8 прыжков (+13,12%), 3 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу до отказа (+12,49%), 4 – бег 30 м (-10,31%), 5 – приседания (кол-во раз/мин) (+11,5%), 6 – прыжок в длину с места (+9,45%), 7 – подъем туловища за 30 с из положения лежа на спине (+7,12%), 8 – удержание ног под углом 90º на ш/стенке (+7,29%).

Таким образом, разработанная методика развития специфических физических качеств у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на основе использования системы табата позволяет на достоверном уровне повысить их специальную физическую

подготовленность, в частности предметную ловкость, координационные способности, быстроту, силовую выносливость.

Литература:

1. Теория и методика силовой подготовки детей и подростков различной спортивной специализации / С. М. Ахметов, Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина [и др.]. – Краснодар : ООО «Экоинвест», 2020. – 334 с.

2. Дворкина, Н. И. Влияние занятий тайбо на физическую подготовку юношей и девушек / Н. И. Дворкина, О. С. Тарасов, С. О. Сулейманова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019.– № 1 (27). – С. 14-22.

3. Ончукова, Е. И. Влияние занятий каратэ на развитие координационных способностей детей 8 лет / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова, М. А. Маринович // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20 мая 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия. – 2019. – С. 52-55.

4. Шапошников, Я. О. Влияние занятий джиу-джитсу на физическую подготовленность детей 10-11 лет / Я. О. Шапошников, Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 6. – С. 26-28.

5. Эффективность применения средств фитнеса в тренировочном процессе карате с мальчиками 9-10 лет / Е. И. Ончукова, В. А. Коваленко, Д. В. Рыбчак, А. Н. Калугина // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 87-5. – С. 146-148.

УДК: 796.035

ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ ФИТНЕС ПРОГРАММ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Кизилова А.А.

Научный руководитель преподаватель Головко П.В.

Аннотация. В работе рассматривается вопрос повышения физической активности студентов на фоне возникшей гиподинамии за счет включения в повседневный режим дня занятий силовым фитнесом для поддержания физического состояния.

Ключевые слова: силовой фитнес, студенты, сила, гиподинамия.

В настоящее время учебная деятельность студенческой молодежи подразумевает, сокращение двигательной активности, постепенно ведущей к развитию гиподинамии. Следовательно, обучающиеся в высших учебных заведениях должны уделять должное внимание своему состоянию здоровью, а также поддерживать необходимый уровень двигательной активности. В связи со сложившиеся ситуацией, в современном обществе возникает запрос на поиск эффективного и простого вида физической активности, удовлетворяющий потребности современного студента. Одним из них является фитнес сочетающий в себе совокупность различных оздоровительных программ направленных на поддержание физического состояния, улучшение общего самочувствия и поддержание общей работоспособности. Наиболее популярной формой являются занятия силовой направленностью позволяющие укреплять мышечный корсет, сухожилия и связки за счет увеличения капилляризаци, тем самым снижая риск возникновения заболеваний суставов и мышц [1].

Занятия по силовым программам состоят из комплекса упражнений направленных на изменение мышечной массы и формирование гармоничного телосложения. По структуре силовые тренировки не отличаются от упражнений бодибилдеров, пауэрлифтеров или тяжелоатлетов. Они подразделяются на упражнения с собственным весом тела, со сводными отягощениями, на тренажерных устройствах блочного и рычажного типа с закрытой и открытой кинематической цепью [3].

Одним из важных аспектов тренировочной деятельности в силовых фитнес программах, является работа с отягощениями. При систематических занятиях нормализуется вес тела, сокращается жировой компонент, а также происходит рост силовых показателей. С этих позиций в организме активизируются адаптационные механизмы, благодаря которым занимающийся более эффективно приспосабливается к повышенным нагрузкам, на фоне совершенствования своих физиологических и физических качеств. Однако при неадекватном форсировании нагрузки может происходить обратный эффект, что приводит к переутомлению и снижению общего тренировочного эффекта [2].

Таким образом, занятия силовой направленностью стоит рассматривать как эффективный способ поддержания и укрепления физического и психологического здоровья, а также способом повышения функциональных резервов организма на фоне повышенной умственной деятельности проявляемой при обучении в высших учебных заведениях.

Литература:

1. Дворкина, Н. И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головко // Спорт – дорога к миру между народами : Материалы V Международной научно-практической конференции, Москва, 15-18 октября 2019 года. – Москва : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2019. – С. 190-193

2. Пащенко, Л. Г. Влияние занятий силовым фитнесом на организм студентов вуза / Л. Г. Пащенко, М.А. Ибрагимов // Семнадцатая региональная студенческая научная конференция Нижневартовского государственного университета. – 2015. – С. 669-670.

3. Эффективность занятий Body Pump в физической подготовке студенток спортивного вуза / Н. И. Дворкина, Л. С. Дворкин, В. П. Осадчая, И. А. Пронина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 5. – С. 47-48.

УДК: 796.035

ФИТНЕС – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ И АКТИВНОМУ СТУДЕНЧЕСКОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Комаровских Д.С.
Научный руководитель доцент Трофимова О.С.

Аннотация. В работе рассматривается возможность внедрения средств фитнеса на занятиях физической культурой в университетах. Применение средств фитнеса в современных образовательных организациях благоприятно воздействует на физическое состояние занимающихся, а также способствует сохранению и поддержанию здорового образа жизни.

Ключевые слова: фитнес, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

Проблема снижения работоспособности студентов в настоящем обществе в первую очередь объясняется широким распространением различных транспортных средств, технологическим прогрессом, неправильным питанием и вредными привычками, а также отсутствием ведения здорового образа жизни. Растущая популярность фитнеса, развитие фитнес-индустрии и увеличение посещаемости фитнес-клубов свидетельствуют о том, что фитнес становится все более значимым для молодежи [2, 3]. В связи с этим, фитнес играет существенную роль в сохранении здоровья и повышении физической и умственной активности студентов университетов.

По определению Н.И. Дворкиной с соавт., 2019 фитнес представляет собой стремление к качественной жизни, охватывающее социальные, психологические, духовные и физические аспекты [1]. Основная цель фитнес-тренировок заключается в привитии привычки к физической активности и вовлечении в здоровый образ жизни. Фитнес представляет собой всестороннюю концепцию, направленную на укрепление здоровья. Она включает в себя занятия в фитнес-клубах, специальные упражнения при изучении прикладной физической культуры в вузах, соблюдение правильного и сбалансированного питания, а также заботу о своем физическом и духовном состоянии. Студентам университета ясна важность физической активности и залог здорового образа жизни, надлежащее использование фитнес-технологий в рамках занятий по физической культуре для достижения физической готовности и, главное, сохранения и поддержания здоровья [4].

Итак, в настоящее время активно разрабатываются и совершенствуются фитнес-технологии в университетах с целью эффективной поддержки процесса оздоровления, укрепления физического состояния и развития навыков здорового образа жизни у студентов. Для увеличения посещаемости занятий по физической культуре рекомендуется внедрение новых методик и фитнес-программ, расширение возможностей тренажерных залов, а также активное использование бассейнов для проведения занятий по аквааэробике.

Литература:

1. Дворкина, Н. И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головко // Материалы V Международной научно-практической конференции «Спорт – дорога к миру между народами» г. Москва, 15-18 октября 2019 г.– С. 190-193.

2. Ончукова, Е. И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – № 1. – С. 182-183.

3. Сударь, В. В. Методика применения танцевального фитнеса в физическом воспитании девочек младших классов / В. В. Сударь, О. С. Трофимова, М. И. Буланая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2020. – № 1. – С. 201-202.

4. Трофимова, О. С. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / О. С. Трофимова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 76 с.

УДК: 796.035

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СЛАЙД-АЭРОБИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМИ

Комаровских Д.С.
Научный руководитель доцент Трофимова О.С.

Аннотация. В работе рассматривается анализ применения занятий слайд-аэробикой в процессе оздоровительной работы с женщинами. Автор представляет данные, подтверждающие положительное влияние фитнес-программы слайд-аэробики на физическое состояние женщин, проявляющиеся в улучшении показателей их физического развития, физической подготовленности и функционального состояния.

Ключевые слова: слайд-аэробика, фитнес, оздоровительная работа, физическое состояние, женщины.

Анализ научно-методической литературы показывает преимущественное использование традиционных средств в процессе оздоровительной работы с женщинами первого и второго зрелого возрастов [1, 3, 6]. Расширить традиционные средства на оздоровительных занятиях позволит использование инновационных оздоровительных систем. [2, 4]. По мнению Л.С. Дворкина, Н.И. Дворкиной, О.С. Трофимовой, П.В. Головко, 2021 появление новых видов двигательной активности и современных оздоровительных систем является положительным процессом для физкультурно-оздоровительной деятельности в целом [7].

Слайд-аэробика – это инновационное и захватывающее направление фитнеса, которое оказывает множество положительных воздействий на женский организм. Комбинации аэробных упражнений, выполняемых с использованием слайд-платформ набирают все большую популярность и научную обоснованность, так как обеспечивают комплексную нагрузку, способствуя укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Проведение упражнений с использованием слайд-досок создает нагрузку, которая благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет костно-мышечную систему, улучшает гибкость и координацию движений. Совокупность движений, выполняемых в ритмичном темпе, также способствует активному сжиганию калорий, что важно для поддержания веса и формирования рельефа фигуры. Кроме того, высокая интенсивность тренировок стимулирует выработку эндорфинов, что улучшает настроение и помогает бороться со стрессом. Такой вид фитнеса представляет собой отличный способ укрепить костную ткань и суставы, что особенно важно для женщин, учитывая возможные проблемы с костной плотностью после 30-летнего возраста.

В исследованиях О.С. Трофимовой, В.В. Сударь, А.Ю. Морозовой, 2020 говорится о том, что методика использования средств фитнеса, включающая в себя занятия аэробикой, степ-аэробикой, слайд-аэробикой в течение 6 месяцев 3 раза в неделю по 45 минут на регулярных занятиях с женщинами различных возрастов достоверно улучшит физическое состояние, повысит адаптационные возможности организма, приобщит к ведению здорового образа жизни [5].

Одной из задач данного исследования является привлечение населения к систематизированным занятиям фитнесом, к занятиям инновационного направления слайд-аэробикой, увеличению показателей физического состояния. Для достижения положительного результата и привлечения женской половины населения к данному направлению тренировок, нужно учитывать их мнение и интересы, главное чтобы женщины получали в первую очередь эмоциональное удовольствие от занятий.

Таким образом, занятия слайд-аэробикой способствуют улучшению общей выносливости и, будучи динамичными, и в то же время, довольно доступными формами тренировок, способствуют формированию здоровых привычек, таких как регулярная

физическая активность, что важно для формирования и поддержания общего здоровья и благополучия женщин. Время, проведенное с удовольствием и пользой во время занятий слайд-аэробикой, является не только возможностью для улучшения физической формы, но также и для укрепления самочувствия и общего благополучия, а также способствует коммуникационному развитию.

Литература:

1. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, Я. А. Никитина, П. В. Гордиенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4(170). – С. 336-339.

2. Дворкина, Н. И. Методика использования дыхательных практик на занятиях йогой с девушками 17 лет / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, О. Г. Лызарь // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2021. – № 1. – С. 180-182.

3. Трофимова, О. С. Определение физкультурно-оздоровительной мотивации женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом / О. С. Трофимова, М. А. Маринович, В. В. Фоменко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 369-373.

4. Трофимова, О. С. Влияние занятий базовой аэробикой на функциональное состояние студенток вузов / О. С. Трофимова, М. А. Маринович // Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму «Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития» Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 837-840.

5. Трофимова, О. С. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления / О. С. Трофимова, В. В. Сударь, А. Ю. Морозова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2020. – № 1. – С. 205-206.

6. Управленческая подготовка специалистов в сфере физической культуры и фитнеса / С. А. Хазова, Н. И. Дворкина, Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова. – Изд. 2-е, испр., доп. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 108 с.

7. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 15-17.

УДК: 373.203.71

ФИТНЕС КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Куча А.В.

Научный руководитель старший преподаватель Маринович М.А.

Аннотация. В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: старший дошкольный возраст, фитнес, здоровье, физическое воспитание**.**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка, он характеризуется бурной перестройкой в работе всех физиологических систем организма ребенка, которые необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями и закаливающими процедурами. Считается, что возрастной период 5-7 лет у детей является самым важным периодом в процессе формирования личности человека. Специалисты по физической культуре подчеркивают, что именно в этот момент закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств [2].

Современное поколение детей страдает от гиподинамии, проводя большую часть времени в малоподвижном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это провоцирует утомление различных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь дошкольный возраст – самое сензитивное время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников [1, 3].

В дошкольных образовательных организациях дети посещают занятия по физическому воспитанию, которые в полной мере должны подготовить их к следующим жизненным этапам, обучить и развить необходимые качества, но, несмотря на это уровень развития детей не соответствует возрастным требованиям, отсюда возникает потребность в поиске новых форм, методов и средств их развития. Отличным способом формирования здорового организма в целом является фитнес.

Что же это такое? Многие путают занятия детским фитнесом с обычной физической культурой, но это в корне неверно, так как детский фитнес имеет ряд преимуществ. В первую очередь фитнес – это целая философия существования, органично сочетающая в себе занятия спортом, правильное питание и активный отдых. Популярность фитнеса основана на его отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональности и внешней привлекательности. Возможности применения направлений фитнеса широки, диапазон упражнений огромен. Под умелым руководством педагога они являются комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлениях развития личности [4].

В работе с детьми специалисты рекомендуют использовать следующие фитнес-технологии: фитбол-гимнастику, функциональные тренировки, хатха-йогу, упражнения на координационной лестнице, танцевальные направления фитнес-технологий, игровой стретчинг, зверобику и др.

Таким образом, планомерное использование фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей и родителей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха и является эффективным средством оздоровления.

Литература:

1. Дворкина, Н. И. Методика использования подвижных игр в процессе подготовки младших школьников к сдаче норм ГТО I ступени / Н. И. Дворкина, П. В. Головко // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 21-22 октября 2020 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. – С. 84-87.

2. Маринович, М. А. Роль фитнес-технологий в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / М. А. Маринович, О. С. Трофимова // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 29 апреля 2022 года / Редколлегия Е. М. Бердичевская, Н. И. Дворкина, И. Н. Калинина, С. П. Лавриченко. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 187-189.

3. Ончукова, Е. И. Содержание физического воспитания в ДОУ на основе фитнеса для подготовки к выполнению норм ГТО 1 ступени / Е. И. Ончукова, Е. А. Фролова // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 211-213.

4. Сударь, В. В. Влияние занятий ритмической гимнастикой на показатели физического развития и физической подготовленности детей 4-5 лет / В. В. Сударь, И. В. Голикова, Н. И. Романенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 374-377.

УДК: 796.035

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СО СТАРШЕКЛАССНИЦАМИ ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА

Мащенко В.Д.
Научный руководитель старший преподаватель Манакова Я.А.

Аннотация. В работе представлена структура и содержание занятий рекреационной направленности по оздоровительному плаванию и круговой тренировке для старшеклассниц имеющих избыточную массу тела.

Ключевые слова: рекреационные занятия; оздоровительная физическая культура; старшеклассницы; избыточная масса тела; содержание занятий.

Все более очевидной становится необходимость исследований экспериментального плана, посвященных разработке и обоснованию использования средств оздоровительной физической культуры для школьников, имеющих избыточную массу тела [1, 3, 4]. При этом наибольшую практическую востребованность можно ожидать от научно-методических разработок, не требующих значительных материально-технических затрат, и научно-обоснованных рекомендаций по самостоятельным занятиям оздоровительной физической культурой с самоконтролем функционального состояния организма и оценкой самочувствия активности и настроения [2, 5, 6].

Помимо урочных занятий нами были предложены дополнительные занятия по оздоровительному плаванию и силовой направленности. Применение занятий по оздоровительному плаванию обусловлено тем, что аэробные нагрузки включают в работу все функциональные системы организма, вследствие чего создаются условия для развертывания процессов адаптации и приспособлению к данному виду деятельности. Аэробная нагрузка позволяет увеличить энергетические затраты, что способствует снижению массы тела. Происходит активное потребление кислорода, что стимулирует процесс окисления жировых запасов. В свою очередь силовые тренировки способствуют «микротравмированию» мышечного волокна, таким образом увеличиваются энергетические запасы на их восстановление. Можно отметить что при силовой тренировке общий метаболизм остается повышенным значительно дольше, чем при аэробной нагрузке. Поэтому необходимо правильно сочетать эти два вида тренировок.

Необходимо учитывать при планировании тренировочной программы интенсивность и продолжительность каждого вида тренировок. Аэробные упражнения выполняются в течение длительного времени с низкой интенсивностью или средней интенсивностью. А силовые тренировки с высокой интенсивностью и меньшим количеством повторений. Дополнительно необходимо помнить о важности рационального питании, так как кардио и силовые тренировки потребляют большое количество энергии.

Далее представим структуру и содержание занятий силовой направленности:

– Подготовительная часть занятия (12 минут) – включались аэробная разминка с использованием шагов базовой аэробики и предварительный стретчинг на мышечные группы, которые задействованы в основной части занятия.

– Основная часть занятия (25 минут) – включался комплекс силовых упражнений, на основные мышечные группы проводимый круговым методом. Различные виды приседаний, выпады, «планка», «скручивания», сгибание-разгибание рук в упоре лежа, обратные «отжимания».

– Заключительная часть занятия (3 минуты) – использовался заключительный стретчинг для мышечных групп, участвующих в работе в основной части.

Силовые тренировки в круговом формате подходят для начинающих, так как организм занимающихся еще не готов к выполнению сложных упражнений, необходимо развивать силовую выносливость чтобы адаптировать организм к дальнейшим нагрузкам. Круговой формат тренировки направлен на израсходование запасов энергии, он достаточно разнообразен и интересен. В подготовительной части используется разминка с разучиванием

«связки» шагов по базовой аэробике методом «пирамида» и предварительный стретчинг на крупные мышечные группы. В основной части выполняется комплекс силовых упражнений начиная от крупных мышечных групп к мелким. Используются упражнения для мышц ног, для мышц брюшного пресса, для мышц верхних конечностей. В заключительной части используется статический стретчинг для растягивания мышц и предотвращения мышечных болей.

Представим структуру дополнительных внеурочных занятий по оздоровительному плаванию:

– Подготовительная часть занятия (15 минут) – разминка на суше. Наклоны головы, круговые движения плечами, махи одновременно обеими руками, наклоны туловища, повороты туловища, круговые движения тазом, пружинящие наклоны вперед, круговые движения в тазобедренных суставах, круговые движения в голеностопных суставах.

– Основная часть занятия (25 минут) – изучение основ техники плавания кроль на груди, положения лежа на груди в воде, освоение техники работы ногами кроль на груди (согласовано с согласованием дыхания), скольжение с движением рук, проплывание отрезков согласовано с дыханием способом кроль на груди.

– Заключительная часть (5 минут) – упражнение «звездочка» на воде.

Оздоровительное плавание рекомендуется включать для снижения избыточной массы тела в качестве дополнительной нагрузки. Рекомендуется начинать с небольшой разминки на суше или в воде, чередовать интенсивность движений в воде. Обязательно использовать заключительную часть в тренировке. На занятиях оздоровительным плаванием минимальный риск получения травм, а также противопоказаний к занятиям почти нет.

Занятия плаванием помогут сжечь в среднем 400 ккал, а при интенсивных тренировках до 700 ккал. При плавании определенными стилями нагрузка ложится на следующие группы мышц:

– кроль – мышцы рук и плечи;

– брасс – мышцы ног, ягодиц;

– баттерфляй – мышцы рук и корпуса.

Тренировка по оздоровительному плаванию для снижения избыточной массы тела должна состоять из нескольких стилей плавания, которые необходимо чередовать между собой.

Таким образом можно отметить, что использование разработанного содержания рекреационных занятий по оздоровительному плаванию и силовой тренировке поможет снизить избыточную массу тела старшеклассниц.

Литература:

1. Газзаева, К. А. Блочная методика рекреационных занятий со школьницами 10–11-х классов, имеющих избыточную массу тела / К. А. Газзаева // Научный поиск: я начинаю путь : Материалы II Международной студенческой научно-практической конференции. – 2023. – С. 588-590.

2. Манакова, Я. А. Планирование тренировочного процесса оздоровительной направленности со страшеклассницами, имеющими избыточную массу тела / Я. А. Манакова, К. А. Газзаева, В. Д. Мащенко // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции. – 2023. – С. 195-197.

3. Ончукова, Е. И. Методика оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющими избыточную массу тела / Е. И. Ончукова, М. В. Черова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5(171). – С. 230-234.

4. Ончукова, Е. И. Содержание методики оздоровительных занятий силовой направленности с девушеками, имеющих избыточную массу тела / Е. И. Ончукова, М. В. Черова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 74-76.

5. Трофимова, О. С. Методика проведения секционных занятий йогой со школьницами выпускных классов / О. С. Трофимова, В. В. Роговая, А. Ю. Морозова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5(183). – С. 435-438.

6. Ярковая, К. А. Методика рекреационных занятий с девочками подростками имеющих избыточную массу тела / К. А. Ярковая // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. – 2023. – С. 187-188.

УДК: 373.203.71

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС ПРОГРАММ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Мащенко В.Д.
Научный руководитель старший преподаватель Манакова Я.А.

Аннотация. В работе представлены современные программы детского фитнеса, которые могут применяться в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: фитнес, фитнес программы, физическое воспитание, дошкольники, современные фитнес программы.

Анализ литературных данных показал, что вопросами развития детского фитнеса занимались многие авторы. Однако остается вопрос, связанный с развитием физических качеств и формированием двигательных способностей, а также формированием мотивации и повышению интереса к занятиям двигательной активностью [3,4,5].

В настоящее время дети испытывают дефицит двигательной активности проводя большое количество времени за гаджетами. Детям наскучивают однообразные и монотонные занятия, поэтому фитнес-клубы предлагают разнообразные фитнес-программы [1].

Детский фитнес – это система оздоровительных занятий, которая разрабатывается с учетом возрастных особенностей и физической подготовки детей [2].

Рассмотрим современные фитнес-программы для дошкольников:

– лого-аэробика (выполнение упражнений в сочетании с произношением звуков или четверостиший);

– капоэйра (сочетает в себе танцы и боевое искусство);

– звероаэробика (имитирование движений зверей);

– babygames (подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения на развитие мелкой моторики);

– фитбол-аэробика (аэробика с использованием специальных мячей, изобретенных швейцарским врачом физиотерапевтом);

– занятия на массажных ковриках (профилактика плоскостопия, стимулирует рефлекторыне точки);

– танцевальная гимнастика (развивает чувство ритма, координацию)

– стретчинг (улучшают подвижность суставов, эластичность связочного и сухожильного аппарата).

Результат занятий детским фитнесом может выражаться: в развитии физических качеств, развитии социальных навыков, улучшении сна, формировании мышечного корсета, формировании осанки и другое.

Детально рассмотрим следующие программы:

Занятие Babygames представляет собой подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики. Интенсивность на таких тренировках зависит от сочетания аэробных и анаэробных нагрузок.

Занятия по степ-аэробике состоит из аэробной нагрузки, на протяжении занятий пульсовые показатели должны находится в средней зоне. Темп составляет 124 bpm для начального уровня. Так же на повышение интенсивности может влиять добавление количества повторений кардио блоков и их длительность.

Занятия по фитбол-аэробике может быть представлено в виде функционального тренинга со специальным мячом (фитболом) и включать в себя: кардио и силовую нагрузку, упражнения на баланс и растяжку.

Можно отметить важность использования новых программ в процессе физического воспитания дошкольников, что позволит активизировать двигательную активность и повысить эмоциональный фон занятий.

Литература:

1. Никитина, Я. А. Влияние игрового метода на физическую подготовленность школьников младших классов с нарушением интеллекта / Я. А. Никитина, Н. И. Дворкина // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – 2018. – С. 177-178.

2. Никитина, Я. А. Формирование двигательной активности школьников младших классов с нарушением интеллекта как эффективное средство повышения их физической подготовленности / Я. А. Никитина, Л. С. Дворкин // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 26-28.

3. Ончукова, Е. И. Эффективность занятий танцевальным фитнесом на физическое состояние детей 6-8 лет / Е. И. Ончукова, Я. А. Манакова, В. Ю. Фролкова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 196-198.

4. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2022. – С. 226-228.

5. Трофимова, О. С. Влияние занятий фитбол-аэробики на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста / О. С. Трофимова, Я. А. Никитина, М. А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С. 87-90.

УДК: 796.011.3

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СТРЕТЧИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ НАСЕЛЕНИЯ

Попова Э.С.
Научный руководитель доцент Романенко Н.И.

Аннотация. В статье раскрываются особенности использования стретчинга в физическом воспитании населения. Рассмотрены типы упражнений и использование их в различных частях физкультурно-оздоровительного занятия.

Ключевые слова: стретчинг; физические качества; гибкость; типы упражнений.

В настоящее время актуальным средством, повышающим уровень развития гибкости, является стретчинг. Регулярное выполнение упражнений на растягивание способствует эффективному развитию физических качеств и двигательных способностей населения, что является важным при сдаче нормативов ГТО.

Как известно уровень физической подготовленности человека во многом определяет гибкость как способность выполнять движения с максимальной амплитудой [3]. Хороший уровень развития гибкости способствует достижению высоких спортивных результатов, повышает выносливость, а также позволяет выполнять движения быстрее, легче, реализуя в них весь достигнутый физический потенциал [1]. Недостаточно развитая гибкость ограничивает проявление силы, выносливости, быстроты реакции и скорости движений, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, что в свою очередь приводит к травмам мышц и связок [2].

Стретчинг представляет собой систему динамических и статических упражнений и поз, способствующих повышению эластичности мышц, сухожилий и связок и именно поэтому необходимо включать упражнения на растягивание в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с различными половозрастными группами населения [4]. Однако важно упражнения на гибкость делать регулярно и на каждом занятии. Это не только улучшает физическое состояние занимающихся, но и положительно влияет на динамику показателей их физического развития, улучшает метаболизм в мышцах и усиливает кровообращение в них [5]. Выполнять растягивающие упражнения нужно в начале и конце физкультурно-оздоровительного занятия. В подготовительной части занятия после разминки упражнения стретчинговой направленности выполняются в динамическом режиме мышечного сокращения для того, чтобы снизить вероятность возникновения травм. В заключительной части – преимущественно в статическом и стато-динамическом режиме мышечного сокращения для улучшения обменных процессов в мышцах и повышения эластичности мышечного волокна.

Существует несколько типов выполнения, растягивающих упражнения: баллистический, динамический, статический. Рассмотрим их подробнее. Так, при выполнении баллистических упражнений используются маховые движения без фиксации тела в каком-то определенном положении [3]. При статическом типе мышца медленно растягивается путем придания телу определенной позы и пребывания в ней в течение некоторого времени. К данному виду относятся такие упражнения, как, например, наклоны, складка, «бабочка» и другие. Однако, многие исследователи сходятся во мнении, что статическая растяжка может снижать максимальные показатели силы, высоту прыжков, скорость бега и мышечную выносливость [1, 2]. Именно поэтому ее лучше включать в заключительную часть тренировки для расслабления мышц. Динамическая растяжка, как утверждает А. Нельсона и Ю. Кокконен, «… более функциональна, так как в ней используются маховые, плиометрические движения и подобные им упражнения, выполняемые несколько утрированно, чтобы конечности за счет инерции совершали движения в более широком диапазоне, чем обычно, что в ответ вызывает рефлекс растяжения» [3]. По их мнению, «… активизация проприоцепторов приводит к фасилитации

нервов, возбуждающих мышечные клетки, что позволяет мышцам реагировать быстрее и сильнее сокращаться, что помогает достичь более высоких результатов в тех видах спорта, где движения носят быстрый и взрывной характер, например, в прыжках, беге, силовых упражнениях». По этой причине и рекомендуется выполнять динамическую растяжку перед тренировкой.

Таким образом, только комплексное применение типов растягивающих упражнений позволяет не только повысить гибкость и подвижность в суставах, но способствует быстрому и экономичному овладению техникой выполняемых движений. Но главным условием является регулярное выполнения упражнений на гибкость с целью ее развития или подержания.

Литература:

1. Горбунова, С. А. Профилактика гиподинамии на основе занятий по системе Пилатес с женщинами 30-35 лет / С. А. Горбунова, В. А. Распопова, В. В. Сударь // Актуальные вопросы науки и образования : сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции, Ульяновск, 14 апреля 2022 года. – Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, 2022. – С. 225-229.

2. Кудяшева, А. Н. Влияние занятий аэройогой на физическую подготовленность девушек 20-25 лет / А. Н. Кудяшева, Н. И. Романенко, А. И. Назаренко [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 215-218.

3. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку : пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд. / А. Нельсон, Ю. Кокконен. – Минск : Попурри, 2014. – 224 с.

4. Романенко, Н. И. Стретчинг в физкультурно-оздоровительных технологиях. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 92 с.

5. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228

УДК: 373.1

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ О ЦЕННОСТНОМ ОТНОШЕНИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Роговая В.В.
Научный руководитель доцент Трофимова О.С.

Аннотация. В работе представлен анализ данных анкетирования младших школьников на знание и ценностное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, принципам здорового образа жизни, оценка первоначального уровня представления о ценностном отношении к здоровому образу жизни, сравнительный анализ начальных и итоговых показателей анкетирования.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, младшие школьники, анкетирование.

В настоящее время актуальным остается вопрос сохранения и укрепления здоровья, обучающихся младшего школьного возраста, поскольку нагрузка на организм в процессе образовательной деятельности возрастает с каждым годом, а уровень двигательной активности, к сожалению, наоборот претерпевает значительное снижение [5, 8]. Современные школьники не выполняют и 50% от нормы двигательной активности в неделю, они все больше времени проводят в смартфонах, теряя счет времени и находясь исключительно в виртуальной реальности. Возникают трудности в процессе коммуникации между сверстниками, а что самое главное впоследствии появляются проблемы со здоровьем [2, 4, 6, 7]. Зачастую у детей младшего школьного возраста недостаточно сформировано представление о здоровье, здоровом образе жизни и его компонентах. Однако этот вопрос касается не только обучающихся, но и их родителей. Как известно личный пример родителей является авторитетным в данном возрастном периоде [1, 3].

Целью исследования было разработать и экспериментально обосновать методику комплексного применения фитнес-технологий на занятиях физической культурой в рамках созданной здоровьесберегающей среды в СОШ.

В ходе научного исследования нами было проведено первичное анкетирование, в котором приняли участия 48 обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп МАОУ «Гимназии № 69 имени Сергея Пахно» г.Краснодара. Полученные и обработанные методами математической статистики данные позволили определить, что 77,5% респондентов в экспериментальной группе имеют средний уровень представлений о здоровом образе жизни, по сравнению с контрольной 69,4%. Количество респондентов с низким уровнем представления о здоровом образе жизни составили 20,9% в экспериментальной группе, а в контрольной 29,2%. Однако число респондентов с высоким уровнем представления о здоровом образе жизни оказалось малым как в контрольной, так и в экспериментальной группах, и составило всего 1,6%. Анализ полученных данных позволил нам сделать вывод, что во всех трех категориях представлений о ЗОЖ (высокой, средней и низкой) недостаточно сформированы знания о здоровье, здоровом образе жизни, принципах и компонентах ЗОЖ. Следовательно, педагогам, учителям физической культуры и тренерам необходимо уделить особое внимание беседам и проведению факультативных занятий в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности с младшими школьниками.

После проведения педагогического эксперимента с внедрением в процесс физического воспитания методики использования фитнес-технологий: аэробики, степ-аэробики, фитбол-аэробики, детской фитнес йоги, а самое главное создания здоровьесберегающей среды итоговые показатели, проводимого нами анкетирования претерпели значительные изменения. Здоровьесберегающая среда включала в себя проведение еженедельных факультативных занятий по 40 минут с детьми и родителями, где подробно совместно с классным руководителем и учителем физической культуры обсуждали

вопросы: «Понятие здоровья и здорового образа жизни», «Здоровое питание. Разговор о правильном питании», «Меры профилактики заболеваемости обучающихся младшего школьного возраста» и т.д.

Итоговое тестирование в обеих группах показало следующие результаты. Сравнительный анализ среднего уровня представления в экспериментальной группе уменьшился на 9,1% и составил 68,4%, а в контрольной показатели уменьшились всего на 4,1% и составили 65,3%. В обеих группах произошли изменения, но разница составила всего 3,1%. Однако показатели высокого уровня представлений свидетельствует о положительном влиянии бесед и открытых лекций на факультативных занятиях. По сравнению с контрольной группой, где высокий уровень представлений о ЗОЖ составил 9,7%, изменения в экспериментальной группе отмечены следующие – 21,1%, что на 11,4% больше. Следовательно, можно сделать вывод об эффективности предложенной нами методики использования фитнес-технологий в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, а также внедрения в процесс физического воспитания младших школьников здоровьесъберегающей среды.

Таким образом, внедрение в процесс физического воспитания младших школьников здоровьесберегающей среды создает благоприятные условия для образовательного и оздоровительного процесса обучающихся, укрепляет здоровье, а также повышает уровень представления о здоровье и здоровом образе жизни.

Литература:

1. Дворкина, Н. И. Фитнес как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головко // Материалы V Международной научно-практической конференции «Спорт – дорога к миру между народами» г. Москва, 15-18 октября 2019 г. – С. 190-193.

2. Дворкина, Н. И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, В. В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2019. – № 1. – С. 179-180.

3. Маринович, М. А. Роль семейного воспитания в формировании здоровья детей дошкольного возраста / М. А. Маринович, О. С. Трофимова // Материалов Всероссийской научно-практической конференции «Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации», Краснодар, 2023. – С. 104-107.

4. Маринович, М. А. Роль фитнес-технологий в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / М. А. Маринович, О. С. Трофимова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации», Краснодар, 2022. – С. 187-189.

5. Ончукова, Е. И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар. – 2018. – № 1. – С. 182-183.

6. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников (в аспекте личностного развития) / С. А. Хазова, Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова [и др.]. – Издание 2-е, исправленное и дополненное. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – 184 с.

7. Сударь, В. В. Методика применения танцевального фитнеса в физическом воспитании девочек младших классов / В. В. Сударь, О. С. Трофимова, М. И. Буланая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2020. – № 1. – С. 201-202.

8. Трофимова, О. С. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / О. С. Трофимова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 71 с.

УДК: 796.035

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЮНОШАМИ

Тузов С.С.
Научный руководитель доцент Ончукова Е.И.

Аннотация. В работе представлены аналитические данные по результатам констатирующего эксперимента цель которого была оценить эффективность применения содержания занятий силовым тренингом с юношами.

Ключевые слова: сила, силовой фитнес, юноши, физическая подготовленность, нагрузка.

Юношеский возраст является периодом бурных психических, физических и социальных изменений. В различных источниках отмечается, что с 17-18 лет одним из психологических новообразований является развития новых черт личности. Именно в этот период юноша меняет среду обучения, следовательно, окружение, которые кардинально отличаются от прежних [5, 6]. Под влиянием новых условий обучения начинают формироваться не только новые черты характера, но и новые привычки, которые отражаются на новом стиле жизни юноши. Некоторые авторы указывают, что в юношеском возрасте начинает проявляться конкуренция по проявлению лидерских качеств в новой обстановке. При этом отмечают, что существует взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и проявлением лидерских качеств [1, 3, 4].

Одной из таких привычек становится посещение специальных спортивных организаций, которые ранее им были недоступны в силу возрастных ограничений. Это связанно, что большинство фитнес-клубов допускают к занятиям в силовые зоны только с 16 лет. По достижении юношеского возраста занятия силовым фитнесом становится более востребованы у молодых людей в возрасте 18-20 лет. И прежде всего тренировочный рекреационный процесс на начальном этапе занятий связан с повышением силовых способностей и показателей физической подготовленности и, только на более позднем периоде, с улучшением телосложения.

Рядом исследователей отмечается, что основная проблема при занятиях силовым фитнесом связана с несоблюдением принципов физической тренировки, в результате чего у юношей часто возникают травмоопасные ситуации, которые в худшем случае приводят к дальнейшему отказу от занятий физической культуры, а в лучшем снижают прогресс в показателях физической подготовленности [2, 7]. Однако при рациональной организации тренировочного процесса юношей на основе силового фитнеса, возможно интенсивное улучшение всех основных показателей физической подготовленности.

Следовательно, актуальным становится вопрос по разработке содержания занятий силовым фитнесом для юношей 18-19 лет в условиях тренажерного зала и об оценке эффективности данных занятий на показатели физической подготовленности в течение всего периода.

Цель исследования: экспериментально оценить эффективность занятий силовым фитнесом на показатели физической подготовленности юношей 18-20 лет.

Вследствие выявленных закономерностей онтогенетического развития юношей, содержание тренировочного процесса должно основываться на их личностных предпочтениях. Выбирать варианты модификации упражнений необходимо в соответствии с возможностями занимающихся 18-20 лет, для поддержания высокого уровня мотивации к занятиям физической культурой.

На начальных этапах рекомендуют применять комплексы упражнений на укрепление основных мышечных групп кора и стабилизирующих тело при различной двигательной деятельности. Установлены общие методические рекомендации, в соответствии с которыми необходимо начинать тренировку с 55-60% от 1ПМ и постепенно доводить до70-75%.

По результатам анализа теоретических данных было предложено следующее содержание занятий: на 1-10 неделе строилось по системе full-body и предполагало традиционную структуру. Обязательно применяли аэробные упражнения и упражнения на растяжку, а на 11-20 неделе занятие строилось по системе сплит тренировок на две укрупненные мышечные группы с отягощением 70-75% от 1 ПМ – 8-10 раз и упражнения на пресс.

По итогам реализации разработанного содержания эффективность со стороны показателей физической подготовленности отмечали в развитии силовой выносливости юношей, что свидетельствует об эффективности разработанного содержания занятий. По окончании констатирующего эксперимента были установлены достоверные изменения в показателях общей выносливости, которые не определялись по результатам промежуточных срезов физической подготовленности. По остальным показателям физической подготовленности уровень достоверности составил 99%.

Литература:

1. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на основе силовых видов спорта на морфометрический статус мужчин 25-30 лет / Н. И. Романенко, В. В. Сударь, А. Ю. Денисов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 340-343.

2. Дворкин, Л. С. Физическая подготовка школьников 10-11 классов к военной службе на основе атлетической гимнастики / Л. С. Дворкин, Е. И. Ончукова, О. Р. Камфенкель // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. – Часть 1. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 269-271

3. Калинин, А. А. Особенности организации персонального тренинга с юношами в условиях фитнес-клуба / А. А. Калинин // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар. – Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2022. – С. 133-135.

4. Ончукова, Е. И. Эффективность применения средств силового фитнеса в процессе физического воспитания юношей при обучении в вузе / Е. И. Ончукова, А. А. Черепушкин // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : Материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 15–16 сентября 2023 года / Отв. за выпуск М. А. Ермакова. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 789-793.

5. Трофимова, О. С. Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди студентов Вузов / О. С. Трофимова, М. А. Маринович, А. В. Заплетина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 74-78.

6. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 15-17.

7. Эффективность применения миофасциального релиза в функциональной и силовой тренировке / Е. И. Ончукова, Е. Н. Руденко, Л. А. Калинин, А. М. Баев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 304-307.

УДК: 796.035

БАЗОВАЯ АЭРОБИКА: ЭФФЕКТЫ НА ФИЗИОЛОГИЮ И ПСИХОЛОГИЮ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Цвелодуб А.А.
Научный руководитель доцент Трофимова О.С.

Аннотация. В работе раскрываются реакции на физиологию и психологию женского организма занятий базовой аэробикой. Автор описывает работу различных систем и органов женского организма под влиянием физической нагрузки.

Ключевые слова: базовая аэробика, фитнес, оздоровительная работа, физическое состояние, женщины.

На протяжении многих лет классическая (базовая) аэробика оставалась популярным видом фитнеса среди женщин. Эта динамичная форма тренировок привлекает своей доступностью, эффективностью и возможностью объединить высокоинтенсивные упражнения с элементами танцевальных движений [2]. Также базовая аэробика дает возможность улучшить физическую форму, выносливость и координацию, а также сделать тренировки более энергичными благодаря различным комбинациям движений и связок в ритме музыки [1].

Интенсивные тренировки базовой аэробикой, несомненно, оказывают глубокое влияние на физиологию женщин. Этот вид фитнеса способствует улучшению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и улучшению общей физической формы. Систематические упражнения, оформленные в связки, требуют хорошей координации движений, что способствует улучшению баланса и гибкости. Благодаря интенсивности тренировок происходит усиленное потоотделение, что способствует выводу токсинов из организма и общему очищению тканей. Отмечается, что аэробика способствует улучшению состояния костно-мышечной системы, повышает плотность костей и уменьшает риск остеопороза у женщин. Вместе с тем, данный вид тренировок является отличным средством для сжигания калорий и достижения стройной фигуры. Кроме того, занятия аэробикой способствует выработке эндорфинов, что в свою очередь способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса [3].

В итоге, базовая аэробика представляет собой неисчерпаемый источник физической активности и вдохновения для женщин. Ее влияние на организм и психоэмоциональное состояние стоит особого внимания, поскольку эти тренировки обеспечивают поддержание здоровья, формирование стойкой привычки к регулярной физической активности и создание позитивного восприятия занятий физической культурой. Благодаря своей эффективности и разнообразию упражнений, аэробика продолжает служить эмблемой физического здоровья и женского саморазвития.

Литература:

1. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / О. С. Трофимова, Е. И. Ончукова, Я. А. Никитина, П. В. Гордиенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4(170). – С. 336-339.

2. Трофимова, О. С. Методика комплексного применения аэробных программ на занятиях с женщинами 30-35 лет / О. С. Трофимова, Е. А. Мазуренко, В. Н. Ниживенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 427-430.

3. Трофимова, О. С. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления / О. С. Трофимова, В. В. Сударь, А. Ю. Морозова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2020. – № 1. – С. 205-206.

УДК: 796.011.3

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Цыганков Д.-В.А.
Научный руководитель доцент Ончукова Е.И.

Аннотация. В работе представлены итоги литературного анализа по проблеме повышения морфологических показателей массы тела и индексных значений телосложения.

Ключевые слова: физическое развитие, школьники, масса тела, ожирение, двигательная активность.

В последнее время фиксируется проблема снижения двигательной активности современных школьников. С одной стороны, это связано с повышением учебной нагрузки, с другой стороны с нерациональной организацией досуговой деятельности. Зачастую, школьники выбирают пассивные формы отдыха, такие как компьютерные игры или серфинг социальных сетей в интернете. Вследствие этого происходит значительное повышение показателей физического развития с превышением диапазона значений по показателям массы тела и индексных значений гармоничности телосложения [2, 5].

Современные исследования в области возрастной морфологии свидетельствуют о повышении показателей физического развития детей и подростков. По различным исследованиям, только в 20% случаев не наблюдается проблем с лишним весом в подростковой среде. В более половине случаем выявляют повышение индексных значений телосложения, а в 25% случаях определяется ожирение среди детей 12-15 лет, большую часть из которых составляют девочки [1, 3].

Очевидно, что в свете остроты данной проблемы необходимо принимать меры по повышению уровня двигательной активности с целью снижения жировой массы тела и пропаганды здорового образа жизни еще на этапе обучения в школе. Решать данную задачу целесообразно в ходе уроков и внеурочных занятий по физической культуре [6].

Однако современная система физического воспитания школьников не предусматривает отдельного проведения уроков с обучающимися, имеющими избыточную массу телам [1]. Как правило, такие ученики при отсутствии сопутствующих хронических заболеваний занимаются на уроках по физической культуре в основной медицинской группе, по стандартной программе, разработанной для обучающихся с нормальной массой тела [4].

Занятия физическими упражнениями позволяют увеличивать суточный расход энергии, что в сочетании с рациональным питанием и правильным распорядком дня способствует снижению веса [4].

Эффективным средством коррекции массы тела в среднем школьном возрасте может служить рационализация режима учебы, отдыха и питания. По данным РОССТАТа современный школьник 12-15 лет двигается не более 2 часов в день, а около 75% из них не выполняют суточную норму двигательной активности. Как следствие, отмечается повышение массы тела современного учащегося. Данная проблема может приводить к необратимым последствиям в дальнейшей жизнедеятельности во всех аспектах здоровья [5].

Как установлено, методика коррекции избыточной массы тела путем увеличения двигательной активности девочек школьного возраста должна строиться на принципах безопасности, учета индивидуальных особенностей занимающихся, постепенности и доступности [7]. Однако, без комплексного воздействия на весь режим дня результативность данного содержания будет снижена. Следовательно, методика повышения двигательной активности школьниц среднего возраста должна быть комплексной. В ее содержание должны быть включены разделы о гигиене и рационе питания, значимость двигательной активности и мотивации соблюдения структуры здорового образа жизни. В связи с этим, предпринятое комплексное исследование процесса формирования рекреационной физической культуры у подростков является актуальным с теоретической и практической

точек зрения, а разработка содержания занятий для подростков имеющих избыточную массу тела и апробация ее эффективности является своевременной и актуальной.

Литература:

1. Капуста, М. В. Особенности организации оздоровительных занятий со старшеклассниками, имеющими избыточную массу тела / М. В. Капуста, Е. И. Ончукова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 165.

2. Кварцхава, В. И. Социально-экономические аспекты использование фитнеса в рекреационной деятельности детей младшего школьного возраста / В. И. Кварцхава, Е. И. Ончукова // Трансформация социально-экономического пространства России и мира : Сборник статей международной научно-практической конференции, Сочи, 29 сентября – 02 2021 года / Под редакцией Г.Б. Клейнера, Х.А. Константиниди, В.В. Сорокожердьева. – Краснодар: ООО «Просвещение-Юг», 2021. – С. 75-76.

3. Ончукова, Е. И. Методика оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющими избыточную массу тела / Е. И. Ончукова, М. В. Черова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5(171). – С. 230-234.

4. Ончукова, Е. И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е. И. Ончукова ; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 102 с.

5. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников (в аспекте личностного развития) / С. А. Хазова, Н. Дворкина, О. С. Трофимова [и др.]. – Издание 2-е, исправленное и дополненное. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – 184 с.

6. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228.

7. Сударь, В. В. Влияние функционального тренинга на физическую подготовленность девушек 18-20 лет / В. В. Сударь, А. С. Остапчук // Познание и деятельность: от прошлого к настоящему. – Омск : федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Омский государственный педагогический университет», 2021. – С. 147-149.

УДК: 796.417.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ФИТНЕСА

Чернышев Д.Ю.
Научный руководитель доцент Сударь В.В.

Аннотация. На основе теоретико-эмпирических исследований была разработана методика, которую в процессе сравнительного педагогического эксперимента продолжительностью в 12 недель использовали в нашей работе для решения ключевой задачи, то есть обосновании внедрения средств функционального фитнеса в учебно-тренировочный процесс для повышения подготовленности мальчиков 7-8-летнего возраста, занимающихся спортивной акробатикой.

Ключевые слова: спортивная акробатика, функциональный фитнес, физическая подготовка, мальчики 7-8-летнего возраста.

Младший школьный возраст – это один из наиболее ответственных периодов жизни ребенка. По мнению многих авторов, именно в этот период происходит становление физического здоровья и многих двигательных навыков, обеспечивающих оптимальное физическое развитие детей. Поэтому очень важно с 7-8-летнего возраста прививать детям интерес к дополнительным спортивным и оздоровительным занятиям, так как три урока физической культуры в неделю в школе не решают проблему гиподинамии подрастающего поколения [2]. В этом могут помочь занятия в группах начальной подготовки по спортивной акробатике. Тренеры всегда находятся в поисках все более улучшенных форм, средств и методов подготовки, что позволяет добиваться значительного успеха в определенном виде спорта [3]. Как отмечают Дворкина Н.И. с соавторами (2022), Ончукова Е.И., Котлярова Ю.Г. (2019), Сударь В.В., Романенко Н.И. (2021) такими средствами сегодня могут послужить разнообразные упражнения современного фитнеса [1, 4, 6]. Вместе с тем некоторые авторы, например, Трофимова О.С., Фоменко В.В. (2018), Романенко Н.И., Манакова Я.А., Горбунова С.А. (2022), Маринович М.А., Хлопонина С.А. (2023), констатируют, что в настоящее время различные популяризированные для младших школьников фитнес-технологии позволяют эффективно воспитывать у детей основные двигательные качества, умения и навыки, повышая уровень их физической и функциональной подготовленности [2, 5, 7].

Цель исследования состоит в обосновании внедрения средств функционального фитнеса в учебно-тренировочный процесс для повышения подготовленности мальчиков 7-8-летнего возраста, занимающихся спортивной акробатикой.

Задачи исследования:

1. Выявить на основе анализа литературы средства современного фитнеса, используемые в процессе физической подготовки детей младшего школьного возраста.
2. Определить показатели функциональной и физической подготовленности мальчиков 7-8 лет, занимающихся спортивной акробатикой.
3. Обосновать применение средств функционального фитнеса в процессе повышения показателей двигательной подготовленности акробатов 7-8 лет.

Наши исследования при решении 2 и 3 задач проводили в период с января по март 2023 года с помощью материально-технического оснащения и на базе спортивно-развивающего центра «Радуга» в Краснодаре, в педагогическом эксперименте приняли участие 17 мальчиков в возрасте от 7 до 8 лет, занимающихся на начальном этапе спортивной акробатикой под руководством тренеров указанного городского спортивного центра. Уровень исходных показателей функциональной и двигательной подготовленности мальчиков 7-8 лет из экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп, измеренных в период с 9 по 11 января 2023 года в эксперименте, выявляли по контрольным упражнениям

(тестам), определяющим развитие быстроты двигательных действий («бег 30 м»), скоростно-силовые качества («прыжок в длину с места»), силы («сгибания и разгибания рук в упоре лежа»), гибкость по подвижности в суставах позвоночного столба и растяжимости мышц, сухожилий, связок нижних конечностей и спины («наклон вперед стоя»), координационные способности и функциональное состояние нервной системы (проба Ромберга), функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и физическую работоспособность, общую выносливость организма (индекс Гарвардского степ-теста – ИГСТ), функциональное состояние опорно-двигательного аппарата (сила кисти).

В конце проведения эксперимента мы увидели внутригрупповой прирост по всем измеряемым параметрам развития силовых и скоростных способностей, подвижности позвоночника и гибкости, выносливости по ИГСТ, а также силы кисти, как особенно значимых для успешной спортивной деятельности юных акробатов 7-8-летнего возраста из ЭГ и КГ, занимающихся по отличающимся программам в групповом формате. Сравнительные средние статистические характеристики и их анализ с использованием t-критерия Стьюдента с вероятностью 95% и 99% из 100. Однако, анализируя результаты мальчиков ЭГ в нашем эксперименте, получили достоверный больший относительный прирост по следующим показателям: гибкости на 10,9% в тесте «наклон вперед стоя» в среднем при выполнении контрольного наклона с 1,7±0,3 см до3,5±0,2 см ($p<0,01$); быстроты двигательных действий на 33,9% и скоростно-силовых качеств на 28,5% согласно изменениям по тестам «бег 30 м» с 7,5±0,2 до 5,6±0,15 секунд времени преодоления дистанции и «прыжок в длину» с 112,5±0,8 до 144,6±0,5 см соответственно ($p<0,01$); силовой выносливости на 29,3% по тесту «сгибания и разгибания рук в упоре» лежа на полу в среднем с 5,8±0,3 раз до 7,5±0,1 раз ($p<0,01$); устойчивости к равновесию согласно пробе Ромберга на 70,8% ($p<0,05$); физической работоспособности по ИГСТ: увеличение индекса на 17,4%; силы кисти с 13,9±0,8кг до 16,0±0,1 кг, то есть в среднем на 15,1% ($p<0,05$). Таким образом, внедрение средств функционального фитнеса в тренировочный процесс позволяет эффективно повысить подготовленность юных акробатов 7-8 лет.

Литература:

1. Дворкина, Н. И. Применение средств фитнеса у волейболисток базового уровня подготовки, направленных на развитие координационных способностей / Н. И. Дворкина, А. В. Гарбуз, Ж. Аллав // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 06–07 октября 2022 года. – Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – С. 257-260.

2. Маринович, М. А. Педагогические условия проектирования здоровьеформирующей среды в условиях школьного обучения / М. А. Маринович, С. А. Хлопонина // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 96-2. – С. 40-42.

3. Медянко, Д. Н. Использование средств детского фитнеса в процессе физической подготовки юных акробаток // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. – Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2023. – С. 171-172.

4. Ончукова, Е. И. Содержание методики физической подготовленности на основе фитнеса синхронисток 13-15 лет / Е. И. Ончукова, Ю. Г. Котлярова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 114-117.

5. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань : ПовГУФКСиТ, 2022. – С. 226-228.

6. Сударь, В. В. Использование средств фитнеса в процессе физической подготовки спортсменов 13-15 лет в академической гребле / В. В. Сударь, Н. И. Романенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – С. 220-222.

7. Трофимова, О. С. Формирование физических способностей детей младшего школьного возраста на основе средств фитнеса / О. С. Трофимова, В. В. Фоменко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 204-205.

УДК: 796.035

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ТАНЦАМИ В РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕВУШКАМИ

Честнова И.И.
Научный руководитель доцент Ончукова Е.И.

Аннотация. В научной работе представлены итоги теоретического анализа данных о возможности применения восточных танцев и их компонентов в процессе организованной рекреационной двигательной активности.

Ключевые слова: восточные танцы, bally-dance, двигательная рекреация, девушки, физкультурно-оздоровительная деятельность, фитнес-технологии.

За последнее десятилетие произошел переворот в понимании населения о значимости двигательной активности. Повышение спроса на регулярные услуги физкультурно-оздоровительной направленности, провоцирует развитие и модернизацию различных направлений фитнеса. В последних литературных данных обозначена особая роль фитнеса в формировании здоровья населения [3, 5, 7].

Bally-dance в современном мире является неотъемлемой частью фитнес технологий. С его помощью можно не только повысить функциональные возможности организма, но и улучшить физическое состояние в целом. Разнообразие оздоровительных тренировок обуславливает повышенный интерес к фитнесу. Bally-dance, благодаря своей специфичности, смог объединить огромное количество занимающихся во всем мире.

Цель работы – теоретически обосновать применения занятий bally-dance как вида оздоровительной тренировки для девушек 18-20 лет.

В некоторых источниках отмечается, что при помощи любого танцевального направления можно улучшить физическую подготовленность, снизить жировой компонент, повысить показатели общей выносливости и гибкости, улучшить координацию, снизить асимметрию тела, а также улучшить работу кардио-респираторной системы [1, 2, 4].

Bally-dance является хорошим средством для улучшения психоэмоционального состояния занимающихся. Улучшается их самочувствие, активность и настроение. Происходит существенное повышение тонуса основных мышечных групп, а также отмечается повышение устойчивости и сопротивляемости к стрессовым нагрузкам. Данное направление является превосходным средством оздоровления населения и может активно использоваться при работе с людьми, имеющими различный уровень физической подготовленности.

В ряде работ выносятся предположения, что при регулярных занятиях происходит улучшение работы сердечно-сосудистой системы: снижается частота сердечных сокращений в состоянии покоя на фоне улучшения кровообращения, формируется способность к рабочей экономизации функциональных систем. Также повышается уровень психического состояния и моральных волевых качеств занимающихся, уверенность в себе, нормализуется самооценка. Помимо этого, некоторые авторы отмечают, что специфика выполнения движений данного танцевального направления оказывает благоприятное влияние на «женское» здоровье в целом [6].

Благодаря многочисленным вариациям танцевальных комбинаций, можно варьировать уровень нагрузки и темп выполнения танцевальных упражнений. Каждый танец, комбинация, связка носят в себе особую историю, которая наполняет их смыслом и загадочностью.

Анализируя научно-методическую литературу по проблеме оздоровления населения в процессе занятий bally-dance нами было выявлено, что занятия данным направлением танца приносят положительный эффект для всего организма в целом. Улучшается настроение занимающихся, их физическая подготовленность возрастает, появляется грациозность и эстетичность в движениях. Так как данный вид тренировки является аэробным, то в

исследованиях доказано, что под воздействием различных танцевальных комбинаций улучшается состояние кардио-респираторной системы, повышается подвижность суставов, осанка становится лучше, происходит укрепление опорно-двигательного аппарата.

На основе изученной литературы было выявлено, что занятия bally-dance имеют традиционную структуру тренировочного занятия. Подготовительная часть занятия направлена на подготовку организма к выполнению физической нагрузки, повышение подвижности суставов и мышечных групп, которые будут принимать участие в дальнейшей тренировочной деятельности [6].

Первая половина основной части занятия посвящена разучиванию танцевальных упражнений с вовлечением крупных мышечных групп. Вторая половина основной части занятия направлена на разучивание танцевальных движений, воздействующих на малые мышечные группы. Заключительная часть занятия строится на основе соединения разученных движений воедино и дыхательной гимнастики.

Изучено, что при помощи средств bally-dance можно значительно повысить эстетическую привлекательность тела занимающихся.

В современных условиях работы и учебы, занятия восточными танцами могут стать одним из способов разнообразить двигательную активности, который позволит не только сформировать или повысить физическое состояния учащейся и рабочей молодежи, но также улучшить этетическое восприятие действительности, а также снять стресс. Необходимо отметить, что танец живота включен в виды соревновательного фитнеса, который не имеет возрастных ограничений по соревновательной деятельности. Вследствие данного обстоятельства, любой занимающийся может испытать свои возможности в качестве профессионального спортсмена-танцора. На основе проведённого анализа, можно сделать вывод об обоснованности применения данного фитнес-направления в рекреационной деятельности с девушками.

Литература:

1. Ким, В. М. Влияние занятий латиноамериканскими танцами на общую выносливость девушек 20-25 лет / В. М. Ким, Е. И. Ончукова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа / Редколегия : Г. Д. Алексанянц и [и др.]. Том Часть 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – С. 110-112.

2. Назарова, С. И. Содержание занятий кавказскими национальными танцами с девушками / С. И. Назарова // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 151-152.

3. Ончукова, Е. И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е. И. Ончукова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 102 с.

4.Ончукова, Е. И. Содержание применения средств боди-балета в процессе физического воспитания девочек 10-11 лет / Е. И. Ончукова, В. И. Кварцхава, И. И. Честнова // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 112-116.

5. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228.

6. Ростовцева, М. Ю. Восточный танец в фитнес-формате / М. Ю. Ростовцева, А. К. Шелухина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 4. – С. 20.

7. Трофимова, О. С. Влияние занятий базовой аэробикой на функциональное состояние студенток вузов / О. С. Трофимова, М. А. Маринович // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2023. – С. 837-840.

УДК: 796.83

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ

Шевченко А.И.
Научный руководитель доцент Романенко Н.И.

Аннотация. В работе раскрываются особенности физической подготовки девушек боксеров. Рассмотрены отличительные черты развития физических качеств в общей и специальной физической подготовки.

Ключевые слова: девушки-боксеры; физические качества; физическая и специальная подготовка.

С 2012 года женский бокс признан во всем мире и включен в программу Олимпийских игр. Благодаря разносторонней физической подготовке и разнообразных технико-тактических действий девушки боксеры во время соревнований проявляют свои максимальные способности [1, 4]. При тренировке спортсменок физическая подготовка имеет прикладное значение, так как на основе развитых физических качеств, формируется структура двигательных действий, закрепляется рациональная спортивная техника [3].

Силовые способности и, в частности, скоростно-силовая выносливость, взрывная сила, являются ведущими физическими качествами боксера и развиваются средствами общей физической и специальной физической подготовки (СФП) [2, 3]. Упражнениями ОФП служат: приседания, жим штанги лежа с небольшим отягощение 20% от 1ПМ, но с большим количеством повторений, броски и ловля набивного мяча на месте и в передвижении при которых спортсменки учатся переходить от напряжения (бросок) к расслаблению (ловля). Для ведения успешного боя боксерам необходимо развивать и координационные способности, которые проявляются в различных контрприемах, защитах, комбинациях, однако их значимость может видоизменяется в зависимости от решаемой задачи. Уметь согласовывать движения ногами, руками и для этого они выполняют упражнения СФП: «боксерскую дорожку» – отработка ударов с уклонами, работа с канатом стоя на нестабильной платформе, упражнения «челнок», «пятнашки».

Девушкам боксерам для успешного выступления на соревнованиях также необходимо владеть быстротой реакции, ведь результат поединка зависит от того, насколько быстро она отреагирует на движение противника и примет наиболее рациональное ответное действие. Развитию данного типа реакции способствуют упражнения на боксерских снарядах с колебательным движением – пунктболы, пневмагруши, мячи на резинках и др., а также упражнения с партнером, где тренируется быстрое выполнение целостных двигательных действий. Поединки ведутся с учетом времени, продолжительность раунда составляет от 2 до 3 минут. Длительность активных действий (спурт), как правило, длится от 10 до 30 с, с последующим снижением активности в зависимости от тактики поединка [5].

Поэтому для сохранения эффективности двигательных действий в боксе следует развивать силовую, скоростную и скоростно-силовую выносливость, что в целом необходимо для выполнения тактико-боевых задач в ходе боя. Силовую выносливость тренируют средствами ОФП и СФП, например, нанесение максимально сильных ударов по тяжелому мешку в течение определенного отрезка времени. Скоростная выносливость проявляется при выполнении боевых приемов с определенной скоростью за короткое время. Скоростно-силовая выносливость тренируется с различного рода отягощениями, резиновыми жгутами с определенным количеством повторений.

Таким образом можно заключить, что высокий уровень развития физических качеств, в частности, силовой, скоростной, скоростно-силовой выносливости и координационных способностей определяют спортивное мастерство спортсменки.

Литература:

1. Аслаев, Т. С. Пути совершенствования технико-тактического мастерства девушек-боксеров на начальном этапе спортивной специализации / Т. С. Аслаев // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4 – С. 10-13.

2. Бокс для всех : учебное пособие / В. А. Стрельников, Д. З. Джандаров, Дж. З. Джандаров, В. В. Лисицын, Н. В. Чупанова. – Махачкала : Издательство «Лотос», 2008. – 304 с.

3. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксер : пособие / Ю. Б. Никифоров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.

4. Тагирова, Н. П. Эффективность использования единоборств на уроках физической культуры / Н. П. Тагирова, Ш. Р. Зайнуллин, А. Н. Кудяшева, Р. Р. Валинуров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5(135). – С. 214-218.

5. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования : учебник / В. И. Филимонов. – М. : «ИНСАН», 2001. – 400 с.

УДК: 796.011.3

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ МЕТОДИК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ 23-34 ЛЕТ НА ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Шкалаберда К.В.
Научный руководитель доцент Сударь В.В.

Аннотация. В результате научной работы было выявлено, что тренировки по программам методик оздоровительных фитнес-занятий направлений ABS, ABT позволяют достоверно повысить показатели развития уровня физического состояния, силовой и функциональной подготовленности организма женщин 23-34-летнего возраста, уменьшив у них избыточную массу тела, улучшив соотношение жировой и мышечной массы, повысив адаптационные возможности их организма.

Ключевые слова: фитнес-занятия, методики силовой направленности, физическое состояние, женщины 23-34 лет.

На фоне естественных возрастных изменений в организме женщин в первый период зрелого возраста, поддержания физического и психического здоровья взрослого населения нашей страны, в том числе, проблема улучшения показателей их физической и функциональной подготовленности, телосложения, стоит наиболее остро в системе оказания физкультурно-оздоровительных услуг в современных фитнес-клубах [3, 5, 7]. В нашей стране в последнее десятилетие занятия в фитнес-клубах и фитнес-центрах различными упражнениями силового тренинга становится все более популярным и среди женского контингента [4, 6].

Согласно авторским исследованиям Г.Н. Голубевой, Н.И. Дворкиной Т.А. Кравчук (2023) в рейтинг двадцати и в России, и в мире входят направления фитнеса именно силовой направленности [2]. Некоторые современные авторы утверждают, что силовая тренировка «разгоняет» метаболизм при развитии мышечной массы, а сочетание силовой тренировки и здорового питания повышает качество жизни девушек и женщин [1, 4]. Проблема состоит в том, что количество разных программ и методик силового фитнес-тренинга увеличивается из года в год. И для современной женщины стоит дилемма, какую программу выбрать. В связи с вышеизложенным изучение представленной проблемы является актуальным и своевременным.

Цель исследования состояла в сравнительном анализе эффективности влияния методик оздоровительных фитнес-занятий силовой направленности с женщинами 23-34 лет на повышение показателей их физического состояния. Практические исследования при решении второй и третьей задач нашей научной работы проводили с помощью материально-технического оснащения оздоровительного клуба «ООО «Студия персонального тренинга» в городе Краснодаре, в педагогическом эксперименте приняли участие 33 женщины 23-34-летнего возраста, занимающихся современными силовыми фитнес-направлениями, разделенные на 3 группы. В 1 экспериментальную группу (ЭГ1) вошли 11 молодых женщин, занимающихся силовой аэробикой по направлению ABS, во 2 экспериментальную группу (ЭГ2) вошли 12 женщин, тренирующихся в групповом формате фитнесом силовой направленности ABT, а в контрольную (КГ) – 10 женщин того же возраста, занимающихся по программе на основе метода Пилатес. Применив метод педагогического наблюдения за организацией и содержанием фитнес-занятий группового формата, проводимых в оздоровительном клубе ООО «Студия персонального тренинга», было определено, что в экспериментальных группах ЭГ1, ЭГ2 и взятой для контроля КГ, обследуемые женщины занимались каждая по 3 раза в неделю. Продолжительность каждой фитнес-тренировки во всех группах составляла от 55 до 60 минут. И через 4 месяца сразу после проведения эксперимента мы увидели внутригрупповой прирост по измеряемым параметрам у женщин, занимающихся разными направлениями группового фитнеса, а именно по уменьшению ЧСС

в покое, увеличению жизненного показателя, что связано с уменьшением избыточной массы тела с одной стороны, и с другой – увеличением в среднем ЖЕЛ у женщин. Так же значимо улучшились показатели по двум двигательным тестам, оценивающим развитие силовых способностей (рисунок).

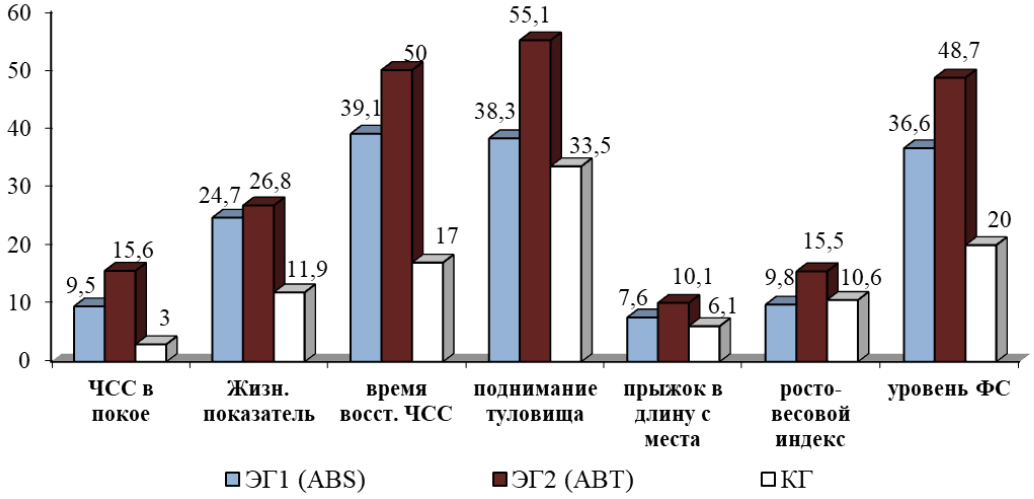

Рисунок – Относительный прирост (в %) показателей физического состояния по методике В.И. Белова у женщин за весь период эксперимента

Проанализировав данные эксперимента, можно констатировать достоверные изменения, произошедшие по большинству показателей физического состояния всех трех групп, а именно: максимальный достоверный прирост (в ЭГ2 на 55,1%, а на 38, 3% в ЭГ1) был определен по результатам теста «поднимание туловища», по времени восстановления ЧСС после выполнения пробы «20 приседаний за 30 с» – в ЭГ1 на 39,1%, а в ЭГ2 на 50%. Также большее количество женщин занимающихся силовыми направлениями фитнеса повысили свой уровень физического состояния (ФС), рассчитанный по методике Белова: этот уровень в среднем улучшился в ЭГ1 – на 36,6%, а в ЭГ2 – на 48,7%, тогда как в контрольной группе он тоже увеличился, но не столь значимо.

Литература:

1. Влияние фитнес-программ силовой направленности на морфофункциональное состояние женщин 30-35 лет / Н. И. Романенко [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 397-399.

2. Голубева, Г. Н. Анализ фитнес-трендов в России и мире / Г. Н. Голубева, Н. И. Дворкина, Т. А. Кравчук // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 3(45). – С. 15-19.

3. Корсакова, Л. В. Фитнес в системе физической воспитания населения / Л. В. Корсакова, О. Н. Оплетаева, Н. И. Романенко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20 мая 2019 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – С. 181-184.

4. Ончукова, Е. И. Методика оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющими избыточную массу тела / Е. И. Ончукова, М. В. Черова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 230-234.

5. Пути повышения мотивации женщин первого зрелого возраста, занимающихся фитнесом / Н. Н. Романенко [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 389-392.

6. Романенко, Н. И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н. И. Романенко, Я. А. Манакова, С. А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 28–29 октября 2022 года. – Казань : ПовГУФКСиТ, 2022. – С. 226-228.

7. Трофимова, О. С. Определение физкультурно-оздоровительной мотивации женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом / О. С. Трофимова, М. А. Маринович, В. В. Фоменко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – №11 (165). – С. 369-373.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

УДК: 796.412

РАЗВИТИЕ АРТИСТИЗМА СПОРТСМЕНОК ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Архипова А.И.
Научный руководитель старший преподаватель Барчо О.Ф.

Аннотация. Эстетическая гимнастика является командным видом спорта, где важную роль играет умение выполняющих соревновательную программу технично, легко, непринужденно и выразительно. Каждая участница команды должна уметь передавать содержание музыкальной композиции соответствующими движениями, эмоциями, мимикой. Движения и выразительность тесно переплетены друг с другом.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, артистизм, выразительность, этап начальной подготовки.

Эстетическая гимнастика – зрелищный вид спорта, где гармонично сочетается физическое и эстетическое воспитание спортсменов. Под музыку гимнастки выполняют сложные технические элементы: равновесия, повороты, прыжки, движения телом, поддержки и взаимодействия. Мастерство гимнастки прослеживается в умении спортсменок передавать образ, без изменения техники элементов, существует необходимость обрабатывания техники до автоматизма, чтобы подключить к ней выразительность [2]. Волнение на соревнованиях, неуверенное выполнение элементов не позволит гимнасткам работать эмоционально и раскрепощено. При выполнении новых движений, сложных элементов и связок все внимание спортсменок концентрируется на технике исполнения, что зачастую идет в ущерб выразительности. Соревновательную композицию в эстетической гимнастике оценивают бригады судей: технической ценности, техники исполнения и артистической ценности. Именно поэтому очень важно уделять особое внимание развитию артистизма у занимающихся [4].

На начальном этапе подготовки гимнасток артистизм необходимо развивать с помощью игры. Именно с помощью игрового метода ребёнок может полностью раскрыть свой эмоциональный потенциал, начинает думать творчески. Материал следует подавать в игровой форме, чтобы ребенок мог лучше воспринимать информацию. Например, выразительность можно развить с помощью ассоциации детей с разным характером музыки.

Музыка оказывает большое влияние на детей. Гимнастки должны понимать, какие движения соответствуют характеру и темпу музыки. Умение импровизировать и создавать запоминающийся образ, характерный музыкальному сопровождению, помогает детям чувствовать себя единым целым с музыкой, показывать свои эмоции мимикой и движениями. Необходимо включать в тренировочный процесс различные по темпу и ритму музыкальные произведения, это поможет юным гимнасткам научиться выполнять элементы с определенной скоростью и амплитудой. Их движения становятся более ловкими и пластичными, начинают нести в себе смысл, таким образом, воспитывается культура движения гимнасток [5].

В эстетической гимнастике каждое движение несёт в себе смысл композиции, создавая её эмоциональное содержание. Особое внимание стоит уделить разновидностям движений рук юных гимнасток, ведь именно «выразительность рук» показывает уровень мастерства команды. Воспитание культуры постановки движений рук является важным аспектом в работе над артистизмом.

Эстетическая гимнастика является командным видом спорта, таким образом, вся команда должна чувствовать музыкальную композицию. Соревновательная программа должна нести в себе историю, которую гимнастки доносят до судей и зрителей с помощью хореографии движений и образов. Необходимо учитывать темпераменты спортсменок, ведь

для каждого темперамента характерна своя передача эмоций, поэтому необходимо уделить особое внимание каждому спортсмену. Для более яркого проявления артистизма на соревнованиях, необходимо отрабатывать выразительность на каждом тренировочном занятии, необходимо задавать определенную эмоцию, чтобы гимнастки выполняли один и тот же элемент с разной мимикой лица и выразительностью движений [3].

Таким образом, формирование артистизма у детей, занимающихся эстетической гимнастикой, является важным аспектом в процессе их спортивной подготовки. Гимнастки развиваются не только физически, но и эстетически. Формирование выразительности, должно быть включено рационально в тренировочный процесс с помощью подобранных упражнений и заданий. Артистизм влияет на зрелищность соревновательной композиции, делает её запоминающейся для зрителей и судей.

Литература:

1. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учебное пособие / Л. А. Карпенко, О. Г. Рубан. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с.

2. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований : учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. – М. : Прометей, 2013. – 170 с.

3. Лукашова, Т. В. Исполнительское мастерство в эстетической гимнастике / Т. В. Лукашова, О. Ф. Барчо, И. В. Тихонова // Молодежная наука на службе обществу (Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, состоявшегося 5 апреля 2021 г., г. Петрозаводск). – С. 27.

4. Лукашова, Т. В. Артистическая ценность спортивной композиции в гимнастических видах спорта / Т. В. Лукашова, О. Ф. Барчо // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2021 г.) г. Краснодар: – Часть 2. – С. 163.

5. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева. – М. : Человек, 2014. – 120 с.

УДК: 796.8

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ 10-12 ЛЕТ

Аюбов А.А.
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. В данном тезисе освещены вопросы сопряженного физического и морально-волевого воспитания юных борцов 10-12 лет в процессе многолетней тренировки. Содержание физической и морально-волевой подготовки в годичном периоде юных борцов 10-12 лет было разработано согласно плану, включающему 6 разделов.

Ключевые слова: физическая подготовка, морально-волевая подготовка, юные борцы.

В настоящее время существенную роль играет процесс воспитания детей и молодежи. При этом занятия спортивной борьбой занимают ведущее место в физическом и морально-волевом становлении подрастающего поколения.

Занятия греко-римской борьбой влияют на состояние здоровье, рост и физическое развитие юных борцов 10-12 лет. Учебно-тренировочный процессе влияет на повышение иммунитета ребенка к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, способствует его гармоничному развитию, укрепляет здоровье и профилактирует заболевания [2, 3].

Для разработки содержания сопряженной физической и морально-волевой подготовки в годичном периоде юных борцов 10-12 лет был разработан план (Таблица).

Таблица – План сопряженной физической и морально-волевой подготовки юных борцов

1 раздел	Определение общественной цели и смысла своей жизни
2 раздел	Возможность самопознания
3 раздел	Определение программы саморазвития физических и морально-волевых качеств
4 раздел	Создание основ индивидуального здорового образа жизни
5 раздел	Определение принципов самостоятельной тренировки для развития и совершенствования физических и морально-волевых качеств
6 раздел	Возможность объективной оценки самим спортсменом эффективности работы над собой и постановки новых, более сложных задач по саморазвитию физических и морально-волевых качеств

Формирование и совершенствование морально-волевых качеств происходит в течении годичного учебно-тренировочного макроцикла на основе использования различных педагогических мер, средств и форм воспитания юных борцов 10-12 лет, занимающихся греко-римской борьбой [1].

Предлагаемое содержание учебно-тренировочного процесса юных борцов 10-12 лет, занимающихся греко-римской борьбой, способствует повышению уровня физической и совершенствования морально-волевой подготовленности в течении годичного макроцикла.

Таким образом, на физическое и морально-волевое воспитание юных борцов 10-12 лет влияет многочисленные факторы в течении всего годичного макроцикла, учет которых необходим для достижения высокого спортивного результата.

Литература:

1. Аюбов, А. А. Особенности формирования нравственно-волевого статуса юного борца / А. А. Аюбов, И. В. Тихонова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2022. – Ч. 4. – С. 68.
2. Болтаев, З. Б. Повышение качества учебно-тренировочного процесса для сохранения контингента учащихся в группах начальной подготовки по вольной борьбе / З. Б. Болтаев // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 5.– С. 22-24.
3. Логинов, Л. В. Развитие физических и нравственно-волевых качеств юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой : дис. … канд. пед. наук. – Ярославль, 2007. – 160 с.

УДК: 796.8

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ БОРЦОВ

Аюбов А.А.
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. В данной публикации представлены организационно-педагогические условия учебно-тренировочного процесса юных борцов, которые эффективно влияют на рост их спортивного мастерства. Специалистами в области спортивной борьбы определены 5 наиболее значимых условий, которые реализуются в спортивной борьбе.

Ключевые слова: организационно-педагогические условия, учебно-тренировочный процесс, юные борцы

В настоящее время среди главных условий, влияющих на эффективность учебно-тренировочного процесса при подготовке юных борцов, специалисты выделили организационно-педагогические (Рисунок) [2, 4, 5].

Рисунок – Организационно-педагогические условия эффективности учебно-тренировочного процесса юных борцов

В учебно-тренировочном процессе для достижения высокого спортивного результата должны учитываться все вышеперечисленные организационно-педагогические условия, которые включены в содержание методики учебно-воспитательных мероприятий с учетом сформированности личности юного спортсмена. Эти условия должны реализовываться не только на занятиях спортивной борьбой, но и при взаимодействии с ближайшим социальным окружением юных спортсменов [1, 3].

Таким образом, создание в учебно-тренировочном процессе организационно-педагогических условий будет положительно влиять на достижение высокого спортивного результата юными борцами.

Литература:

1. Аюбов, А. А. Особенности формирования нравственно-волевого статуса юного борца / А. А. Аюбов, И. В. Тихонова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2022. – Ч. 4. – С. 68.

2. Болтаев, З. Б. Повышение качества учебно-тренировочного процесса для сохранения контингента учащихся в группах начальной подготовки по вольной борьбе / З. Б. Болтаев // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 5.– С. 22-24.

3. Иванков, Ч. Т. Технология совершенствования технико-тактического мастерства юных спортсменов на основе модульно-ситуационной организации соревновательной деятельности в спортивной борьбе : дис. ... докт. пед. наук / Ч. Т. Иванков. – М., 2001. – 307 с.

4. Катренко, М. В. Психологическая подготовка юных борцов вольного стиля в тренировочном и соревновательном процессах / М. В. Катренко [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С.49.

5. Логинов, Л. В. Развитие физических и нравственно-волевых качеств юных спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой : дис. … канд. пед. наук. – Ярославль, 2007. – 160 с.

УДК: 793.3

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Баренцева А.И.
Научный руководитель к.п.н., доцент Ронь И.Н.

Аннотация. В данной работе рассматривается, как именно занятия танцевальным спортом влияют на организм человека. Какая может быть польза от занятий танцевальным спортом. Какие физические качества развиваются во время занятий танцевальным спортом. Также рассматривается, как спортсмен может продемонстрировать свои внутренние эмоции и переживания через танец.

Ключевые слова: танцевальный спорт, танец, хореография, классика, растяжка, красота, партнёрша, гибкость, музыка, движение.

Танцевальный спорт является сложнокоординационным видом спортивной деятельности. Спортсмены, занимающиеся танцевальным спортом, гармонично развиты во всех направлениях, включая физическую подготовку, координационные способности, коммуникабельность и т.д. Во время тренировок гармонично развиваются все физические качества, включая вестибулярную устойчивость, а также практически все группы мышц [4].

Танец – это набор ритмичных движений, сочетающихся в определенном порядке с музыкальным сопровождением. Танцевальный спорт состоит из двух программ: европейской программы и латиноамериканской программы танцев. Европейская программа включает в себя такие танцы как: медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот и квикстеп. Латиноамериканская программа включает в себя такие танцы как: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв [5].

Танцевальный спорт – это вид активной спортивной деятельности. Как мы все знаем, физическая активность является ключом к здоровому образу жизни. Конечно, разные виды танцевальных движений по-разному воздействуют на организм, но есть и общая польза для здоровья человека.

Ученые доказали, что в процессе сидячей работы страдают внимание, память и осанка. При работе подобного характера состояние организма будет ухудшаться. Увеличение количества упражнений может поспособствовать повышению умственной активности, развитию физической подготовки и функционального состояния организма. Движение под музыку способствует гармоничной работе всех внутренних органов и систем человека, что помогает улучшить самочувствие.

Так называемый терапевтический эффект является безусловно очень важной частью спортивной деятельности. С помощью занятий спортом укрепляются мышечные корсеты, исправляются дефекты осанки и уменьшается плоскостопие [1].

Танцевальный спорт активно воздействует на дыхательную систему. Европейская программа – это в основном довольно медленные танцы, требующие ритмичного и ровного дыхания. А в быстрой латиноамериканской программе из-за непрерывных физических нагрузок объем легких человека увеличивается. Следовательно, мозг будет получать больше кислорода, что, в свою очередь, способствует улучшению памяти [2].

Для людей, страдающих астмой, танцы являются одним из способов облегчить приступы. С помощью танцевальных упражнений вы научитесь контролировать дыхание и справляться с другими респираторными проблемами.

Танцевальный спорт – очень подвижный вид спорта, он может укрепить и способствовать развитию сердечно-сосудистой системы. Также неотъемлемой частью занятий танцевальным спортом является развитие следующих физических качеств: ловкости, силы, быстроты, гибкости, координации и вестибулярной устойчивости.

Все физические качества могут сделать тело сильным и помочь сформировать правильную осанку и мышечный корсет, для дальнейших продуктивных тренировок. В особенности гибкость украшает девушек, делает их более изящными, подчёркивая красоту

линий тела и увеличивая амплитуду выполняемых упражнений и движений. Музыка, в свою очередь, может помочь людям чувствовать себя комфортно и улучшить эмоциональный фон.

Танцевальные движения – это отличный способ проявить себя, выразить свои чувства, эмоции и переживания через музыку. Актёрская игра во время соревнований или тренировок по танцевальному спорту способна повысить самооценку спортсмена, а также может улучшить результат танцевальной пары на соревнованиях. Ведь глаз зрителя и судьи самовольно ищет более разнообразное и интересное в поле своего зрения. Благодаря танцевальному спорту жизнь начинает восприниматься совершенно под другим углом.

Люди сталкиваются со стрессом каждый день, и танцы являются одним из способов справиться с ним, и не откладывать свои проблемы на потом. Во время тренировок можно отвлечься, погрузившись в технику исполнения танцевального спорта, или же выплеснуть эмоции во время танцев динамичной латиноамериканской программы.

Из всех вышеприведенных фактов мы можем сделать вывод, что танцевальный спорт не только влияет на физическую подготовку человека, но и помогает в других отраслях жизни [3].

Литература:

1. Горбанева, Е. П. Физиологические основы сложнокоординационных видов спорта : учебно-методическое пособие / Е. П. Горбанева, М. В. Лагутина. – Волгоград : ВГАФК, 2012. – 76 с.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. Серия «Спорт без границ» / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт. – 2009. – 200 с.

3. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.

4. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2018. – № 3. – С. 20-25.

5. Karpanina E.N., Gura A. Yu., Ron I.N. Rantionale of the system approach to education of future specialists in the university. Astra Salvensis. 2018. T. 6.NS1.C.763-765.

УДК: 796.418.6

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПРЫЖКАХ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ

Бегим Г.В.
Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

Аннотация. В работе представлены результаты проведенного видеоанализа, позволившего определить структуру соревновательных упражнений гимнастов высокой квалификации, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе.

Ключевые слова: двойной минитрамп, прыжки на батуте, анализ соревнований, комбинированные двойные, комбинированные тройные, однопозные тройные, однопозные двойные.

Войдя в программу XXVII летней Олимпиады, прыжки на батуте на протяжении десятков лет поддерживают статус Олимпийского вида спорта за счет своей зрелищности, виртуозности и красоты исполнения. Они являются одним из спортивных видов гимнастики и включают следующие дисциплины: индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, прыжки на акробатической дорожке и двойном минитрампе [5, 6], техническая составляющая соревновательных программ которые в тандеме со сложностью, становятся одним из ведущих факторов успешности соревновательной деятельности [1, 4]. Прыжки на двойном минитрампе – самая молодая дисциплина, современная технология подготовки в которой должна базироваться**,** исходя из возможности демонстрации конкурентоспособных соревновательных программ, эмоционально-стрессового характера соревновательной борьбы и субъективности судейства [2, 3].

В этой связи для определения структуры и содержания соревновательных программ высококвалифицированных гимнастов, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе, был проведен видеоанализ соревновательных упражнений финалистов Личного Чемпионата России 2023 года.

Установлено, что структура соревновательных упражнений женщин представлена следующими группами элементов (Рисунок 1).

Рисунок 1 – Структура соревновательных упражнений гимнасток высокой квалификации, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе (n = 8)

Проведенный видеоанализ позволил установить, что 87% в комбинациях женщин приходится на комбинированные двойные сальто, сочетающие в себе вращения вокруг продольной и поперечной оси. Это 801º <, 811º <, 821\, 822\. 13% – на однопозные двойные сальто, состоящее из вращения только относительно поперечной оси. Комбинированные и однопозные двойные могут выполняться с вращением вперед и назад.

Таким образом, современный этап развития женских прыжков на двойном минитрампе характеризуется выполнением:

- двойных «однопозных» сальто: 800 /

• двойных комбинированных сальто: 801º <, 821º <, 831º <, 820/, 822/.

Соревновательные упражнения мужчин отличаются большей амплитудой и сложностью и представлены следующими группами элементов (Рисунок 2).

Рисунок 2 – Структура соревновательных упражнений гимнастов высокой квалификации, специализирующихся в прыжках на двойном минитрампе (n = 8)

Установлено, что современный этап развития мужских прыжков на двойном минитрампе характеризуется выполнением:

• комбинированных двойных сальто (821º < \, 823\, 825\, 831º < \,833 \, 835 \),
• однопозных тройных сальто (12000 º <),
• комбинированных тройных (120001 º <, 12200 º <).

Таким образом, наличие в современных соревновательных программах гимнастов высокой квалификации в прыжках на двойном минитрампе комбинированных двойных и тройных вращений по сальто, позволит повысить трудность упражнения, которая в сумме с оценкой за технику влияет на итоговый соревновательный результат.

Литература:

1. Жигайлова, Л. В. Компоненты произвольных упражнений прыгунов на батуте высокой квалификации / Л. В. Жигайлова, Н. В. Береславская // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие». 15-16 октября 2020 г. Санкт-Петербург. – С. 155-158.

2. Бакина, Л. А. Прыжки на батуте в России: справочник / Л. А. Бакина, С. А. Гаранин. – Уссурийск : Издательство УГПИ, 2007. – 204 с.

3. Епишин, Н. Д. Прыжки на батуте : учеб. пособие / Н. Д. Епишин. – М. : изд-во Московской государственной академии физической культуры, 2016. – 164 с.

4. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика). Часть 2 : курс лекций для студентов 3-4 курса / Н. Н. Пилюк [и др.]. – Краснодар, 2015. – С. 27-30.

5. Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе 2022-2024. – ФИЖ, 2021. – 64 с.

6. Федерация прыжков на батуте России официальный сайт. http://www.trampoline.ru/ (20.12.2023).

УДК: 796.82

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Белгароков А.Э.
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. В публикации рассматривается вопрос индивидуальной технико-тактической подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля. Данная подготовка позволяет повысить эффективность технико-тактических действий квалифицированных борцов в процессе соревновательной деятельности в греко-римской борьбе.

Ключевые слова: греко-римская борьба, технико-тактическая подготовка, квалифицированные спортсмены.

Спортивная подготовка в греко-римской борьбе базируется на основных положениях теории спорта, ее принципах и закономерностях, учитывая индивидуальные особенности спортсмена.

Однако, получаемая информация об особенностях спортсмена должна быть сопряжена с уровнем его технико-тактического мастерства с учетом современных изменений в греко-римской борьбе [1, 2, 6].

Проводимые изменения в судействе в правилах вида спорта «спортивная борьба» не всегда положительно сказываются на эффективности соревновательной деятельности [3, 4, 5].

Эти аспекты обусловили изменения в структуре и содержании соревновательной деятельности борцов с целью коррекции тактики соревновательного поединка и технико-тактического арсенала спортсмена.

Для решения задач использовались различные средства и методы обучения (Рисунок).

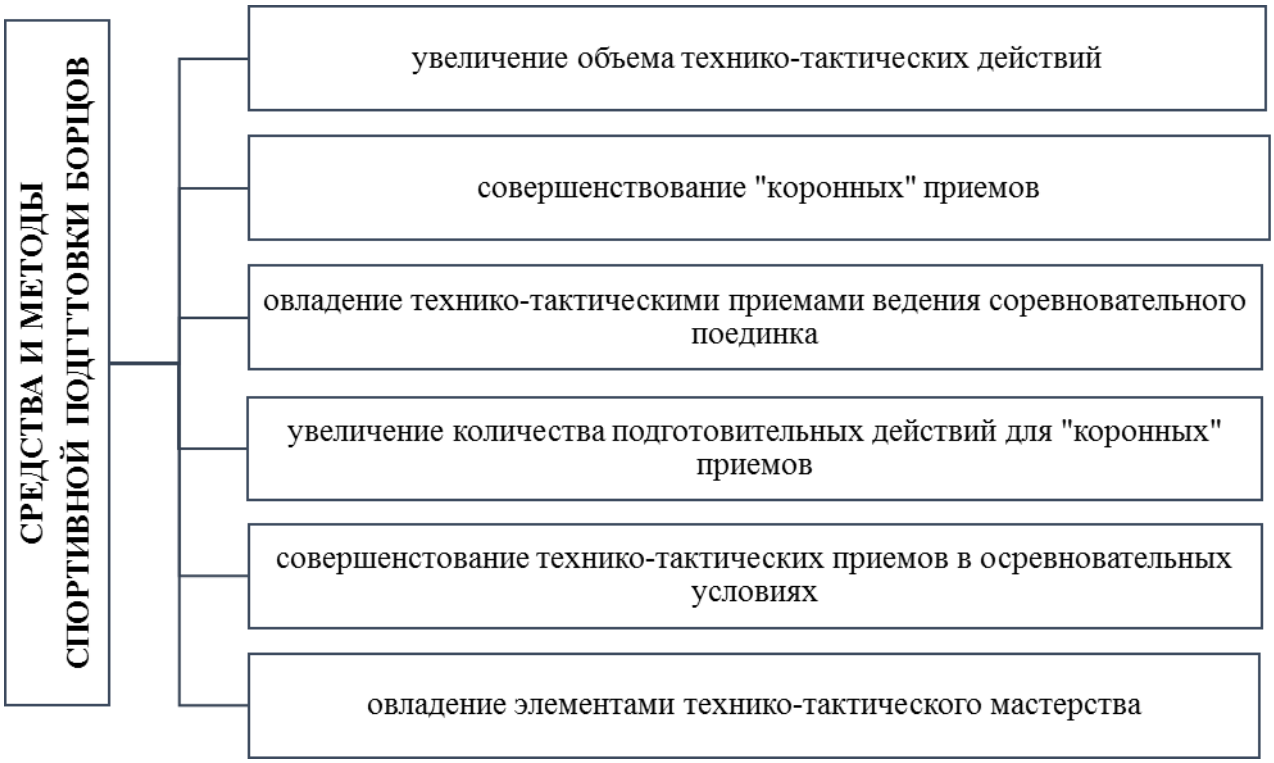

Рисунок – Средства и методы спортивной подготовки борцов

С целью определения технико-тактического арсенала борцов был проведен видеоанализ 155 соревновательных поединков официальных соревнований за 2023 год по греко-римской борьбе.

Полученные и обработанные данные видеоанализа соревновательных поединков борцов отражены в таблице.

Таблица – Состав технико-тактического арсенала соревновательных поединков квалифицированных борцов греко-римского стиля

№	Показатели ТТД	абс. значения	%
1.	**Общее количество соревновательных поединков**	**61**	**100**
2.	**Общее количество ТТД**	**205**	**100**
3.	**Количество ТТД в стойке:**	**91**	**44,3**
	-броски прогибом	15	7,3
	-броски подворотом	6	2,9
	-броски наклоном	4	1,9
	-сваливания	10	4,8
	-переводы	27	13,1
	-накрывания	7	3,4
	-выталкивания	14	6,8
	-прочие моменты	8	3,9
4.	**Количество ТТД в партере:**	**104**	**50,7**
	-перевороты накатом	50	24,3
	-броски «задний пояс»	20	9,7
	-броски «обратный пояс»	8	3,9
	-накрывания	12	5,8
	-туше	4	1,9
	-защитные действия в партере в положении нижнего	4	1,9
	-прочие приемы	6	2,9
5.	**Штрафы за протесты**	**10**	**4,8**

Анализ полученных данных свидетельствуют о том, что:

– большую часть технико-тактических приемов квалифицированные борцы выполняют в партере (50,7%);

– приоритетными приемами в стойке являются переводы (13,1%), броски прогибом (7,3%), выталкивания (6,8%);

– приоритетными приемами в партере являются перевороты накатом (24,3%), броски «задний пояс» (9,7%), накрывания (5,8%).

Таким образом, индивидуальная технико-тактическая подготовка обуславливается, в первую очередь, индивидуальными особенностями борца на протяжении всей его спортивной карьеры, и во-вторых, зависит от многих факторов реализации учебно-тренировочного процесса.

Литература:

1. Апойко, Р. Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе на основе индивидуализации выбора коронных технико-тактических действий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.Н. Апойко. – СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 22 с.

2. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 480 с.

3. Нелюбин, В. В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий в спортивной борьбе : дис. ... д-ра пед. наук / В. В. Нелюбин. – СПб., 1999. – 457 с.

4. Неробеев, Н. Ю. Специфика технико-тактической подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе с учетом современных тенденций ее развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. Ю. Неробеев. – СПб., 2003. – 24 с.

5. Новиков, А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы) : дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. доклада / А. А. Новиков. – М., 2000. – 62 с.

6. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов : монография / Б. И. Тараканов. – СПб. : Изд-во СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 162 с.

УДК: 796.82

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Белгароков А.Э.
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. Данная публикация освещает аспекты формирования технико-тактических действий юных борцов, занимающихся греко-римской борьбой. Полученные данные позволяли повысить эффективность освоения технико-тактических действий юных борцов с целью повышения результативности и зрелищности соревновательных поединков в греко-римской борьбе.

Ключевые слова: греко-римская борьба, технические действия, тактические действия, юные борцы.

В настоящее время в теории спорта методика обучения двигательным действиям разделена на несколько этапов: этап первоначального освоения, этап углубленного разучивания, этап закрепления и его совершенствования [3, 5].

В методике обучения технике греко-римской борьбы используется три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью специальных упражнений. Целостный метод и метод разучивания по частям иногда объединяются в комбинированный метод, а метод разучивания рассматривается как комплекс особых упражнений с партнером [1, 2, 4].

Для оценки эффективности разработанной методики был проведен контроль за выполнением юными борцами пяти технико-тактических действий, которые чаще всего использовались в учебно-тренировочном процессе (Таблица).

Таблица – Результаты учебно-тренировочных схваток борцов греко-римского стиля

Атакующие действия	Первая схватка	Вторая схватка	Третья схватка	Четвертая схватка
Начатая и доведенная попытка	14	18	12	10
Начатая и недоведенная попытка	15	15	12	10

Сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о количестве атакующих технико-тактических приемов, применяемых борцами греко-римского стиля в течении четырех соревновательных поединков.

Можно отметить, что в первой схватке начатых и доведенных попыток – 14, а недоведенных – 15. Это говорит нам о том, что борцы проделали результативную работу, проявили настойчивость и показали свою технико-тактическую подготовку.

Во второй схватке мы видим, что активность борцов греко-римского стиля значительно увеличилась: доведенных – 18, недоведенных – 15. Это может объясняться тем, что противник был ниже уровнем спортивной квалификации.

В третьей схватке можем заметить, что активность снижена: 12 доведенных и 12 недоведенных попыток. Это обусловлено сложностью технико-тактических приемов борцов греко-римского стиля, чем в двух предыдущих соревновательных поединках.

Четвертая схватка была финальной, в связи с чем наблюдается сниженная активность: 10 доведенных и 10 недоведенных попыток атакующих технико-тактических действий.

Таким образом, анализ учебно-тренировочной деятельности определил следующие изменения в содержании методики обучения технико-тактическим действиям юных борцов греко-римского стиля:

– переход борцов от выполнения сложных амплитудных технико-тактических действий к простым атакам;

– увеличение количества набранных борцами технических оценок за одну схватку;

– улучшение показателей эффективности атакующих действий;

– повышение готовности к риску.

Литература:

1. Близнюк, А. А. Динамика физической подготовленности начинающих боксеров в годичном цикле тренировки / А. А. Близнюк, И. Г. Малазония. // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар, 2022. – № 1. – С. 22-24.

2. Борьба греко-римская : учебник для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов ФК и училищ олимпийского резерва / Под ред. Ю. А. Шулики. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 800 с. – (Образоват. технологии в массовом и олимпийском спорте). – Режим доступа к электрон. коп.: http://10.1.1.170/megapro/web, в локальной сети библиотеки КГУФКСТ.

3. Греко-римская борьба : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под общ. ред. А. Г. Семёнова, М. В. Прохоровой. – М. : Олимпия Пресс : Терра-Спорт, 2005. – 300 с.

4. Иванков, Ч. Т. Технология совершенствования технико-тактического мастерства юных спортсменов на основе модульно-ситуационной организации соревновательной деятельности в спортивной борьбе : дис. ... докт. пед. наук / Ч. Т. Иванков. – М., 2001. – 307 с.

5. Кузнецов, А. С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля : дис. ... д-ра пед. наук / А. С. Кузнецов. – Краснодар : КГАФК, 2002. – 481с.

УДК: 793.3

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Блинов А.В.
Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

Аннотация. В представленном материале раскрывается вопрос, касающийся технической подготовки в танцевальном спорте, в частности показатели технической подготовленности, критерии, а также общие показатели. В данной работе мы обозреваем и рассматриваем различные аспекты технической подготовки в танцевальном спорте.

Ключевые слова: танцевальный спорт, техническая подготовка, критерии, показатели технической подготовленности.

Показатели технической подготовленности в танцевальном спорте – это конкретные значения критериев технической подготовленности, которые могут быть измерены, оценены и сравнены. Показатели технической подготовленности в танцевальном спорте могут быть разделены на две группы:

– показатели технического мастерства – характеризуют объем, разносторонность, рациональность, эффективность и освоенность техники спортивных действий;

– показатели исполнительского мастерства – характеризуют чувство ритма, музыкальности, гармонии, выразительности, координации, адаптации и креативности движений.

Для измерения показателей технической подготовленности в танцевальном спорте используются различные методы и средства контроля, такие как:

– наблюдение и анализ видеозаписей;

– экспертная оценка по шкалам или баллам;

– биомеханический анализ движений с помощью специального оборудования;

– психофизиологический анализ состояния организма с помощью приборов или опросников;

– педагогический эксперимент с использованием контрольных упражнений или заданий.

Объективные критерии технической подготовленности в танцевальном спорте – это те, которые могут быть измерены или оценены с помощью специальных приборов, методов или тестов [4]. К ним относятся:

– объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен;

– разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов, которые использует спортсмен в различных дисциплинах танцевального спорта;

– рациональность техники – степень соответствия выбора и применения технических приемов целям, задачам и условиям соревновательной деятельности;

– эффективность техники – степень достижения желаемого результата с помощью технических приемов. Эффективность техники может быть оценена с помощью абсолютных, сравнительных или реализационных критериев. Абсолютные критерии – это конкретные показатели, такие как время, расстояние, количество очков и т.д. Сравнительные критерии – это отношение показателей одного спортсмена к показателям других спортсменов или к нормативам [2]. Реализационные критерии – это степень выполнения заданных требований к технике и стилю исполнения.

– Освоенность техники – степень устойчивости и точности выполнения технических приемов в различных условиях.

Субъективные критерии технической подготовленности в танцевальном спорте – это те, которые могут быть оценены только с помощью экспертных суждений, таких как оценки судей, тренеров или самого спортсмена. К ним относятся:

– музыкальность – способность чувствовать и передавать музыкальный ритм, динамику, характер и настроение движениями;

– гармоничность – способность создавать гармоничное единство движений с партнером, другими участниками и музыкой;

– выразительность – способность выражать эмоции, чувства, мысли и идеи через движения;

– оригинальность – способность проявлять индивидуальность, творчество и новизну в выборе и применении технических приемов [1].

Общие показатели технической подготовленности в танцевальном спорте – это те, которые характеризуют технику спортивных действий в целом, без учета особенностей отдельных дисциплин танцевального спорта. К ним относятся:

– правильность выполнения основных движений, поз, ходов, поворотов, прыжков, подъемов, связок и других элементов танцевального спорта.

– соответствие выполнения элементов танцевального спорта международным правилам и стандартам.

– согласованность движений с партнером и другими участниками.

– адаптация движений к различным условиям исполнения (пол, музыка, освещение, зрители и т.д.) [3].

Специфические показатели технической подготовленности в танцевальном спорте – это те, которые характеризуют технику спортивных действий в конкретных дисциплинах танцевального спорта, таких как европейская или латиноамериканская программы. К ним относятся:

– соответствие выполнения элементов танцевального спорта характеру и стилю конкретного танца;

– различение и выполнение разных видов хода (пятка-носок, носок-пятка, носок-носок и т.д.);

– различение и выполнение разных видов поворота (на месте, на одной ноге, на двух ногах, с партнером и т.д.);

– различение и выполнение разных видов прыжка (с разбега, с места, с партнером и т.д.);

– различение и выполнение разных видов подъема (под руку, под руки, на руки, на плечи и т.д.);

– различение и выполнение разных видов связки (параллельная, перекрестная, круговая и т.д.).

Таким образом, критерии и показатели технической подготовленности в танцевальном спорте – это совокупность количественных и качественных характеристик, которые отражают уровень владения техникой и стилем исполнения танцевальных программ, а также способность применять их в различных условиях соревновательной деятельности. Критерии и показатели технической подготовленности в танцевальном спорте определяются общими и специфическими требованиями к технике и стилю исполнения танцевальных программ, а также правилами и нормами данного вида спорта.

Литература:

1.Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие для студентов, аспирантов, тренеров, преподавателей физического воспитания / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М. : Спорт, 2018. – 320 с.

2.Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.

3.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

4.Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М. : Спорт, 2016. – 352 с.

5.Шипилина, И. А. Хореография в спорте : учебник / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 224с.

УДК: 793.3

БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Гаврилов Д.
Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

Аннотация. В представленном материале раскрывается вопрос, касающийся основ технической подготовки спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на учебно-тренировочном этапе. В данной работе мы рассматриваем основные компоненты техники и способы ее улучшения.

Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, учебно-тренировочный этап, техническая подготовка, спортсмены, навыки.

Одной из главных задач на этапе технической подготовки спортсменов в акробатическом рок-н-ролле является формирование базовых навыков, которые также могут быть заимствованы из других видов спорта. Например, спортсменам учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки в акробатическом рок-н-ролле необходимо в совершенстве владеть «универсальным навыком» динамической осанки, который также является важным компонентом в других сложных координационных видах спорта [2]. Осанка – это поза, которую человек ставит при определенных условиях, и владение правильной динамической осанкой является необходимой частью технической подготовки спортсмена.

Динамическая осанка – это неизменное сохранение определенного положения тела в условиях изменяющегося пространства окружения. В более точных терминах, динамическая осанка подразумевает умение поддерживать определенное взаимное расположение различных частей тела в переменных силовых полях. Для формирования навыка сохранения правильной динамической осанки необходим сложный механизм межмышечной координации, который требует совместной работы нескольких мышечных групп. Отсутствие такого навыка, как правило, связано с недостаточным развитием специальных двигательных качеств и может привести к ошибкам.

Основным методическим требованием на занятиях по формированию динамической осанки является необходимость постоянно изменять направление внешних сил во время выполнения упражнения [4]. При этом сперва необходимо установить правильную позу, а затем сохранять ее в течение определенного времени при изменяющихся направлениях внешних сил, таких как сила тяжести, воздействие отягощений или действия партнеров. Смена направления внешних сил может быть как медленной, так и быстрой.

Для освоения акробатических элементов важна «стоечная подготовка», которая предполагает сочетание упражнений на равновесие с воздействием на анализаторные системы, отвечающие за устойчивость равновесия.

Главное требование на занятиях по стоечной подготовке – чтобы спортсмены чувствовали себя уверенно в стойке на руках, как на ногах, и выполняли разнообразные двигательные задания, стабильно выполняя технику стойки на руках. Задания должны постепенно усложняться и включать в себя множество деталей.

Также можно добавить следующие упражнения для развития навыков отталкивания в акробатическом рок н ролле:

1. Прыжки на одной ноге. Подпрыгивание на одной ноге, нужно стараться достичь максимальной высоты. Постепенно увеличивая интенсивность и скорость прыжков.
2. Прыжки с попеременной сменой ноги. Прыжок с одной ноги на другую, меняя ногу при выпрямлении ноги и подпрыгивания наверх. Это помогает развить силу и координацию движений.
3. Прогибы и выпады. Происходит прогиб вперед, затем выполняется выпад вперед на одной ноге. Это помогает укрепить мышцы и ног и развивает баланс.

4. Боковые прыжки. Прыжок происходит из стороны в сторону, стараясь достичь максимальной дистанции. Это упражнение развивает боковую силу ног и координации.

Важно выполнять данные упражнения с правильной техникой и постепенно увеличивать их интенсивность и сложность. Регулярные тренировки по развитию навыков отталкивания помогут значительно улучшить качество выполнения прыжков [1].

Для улучшения прыгучести следует стараться выполнять все упражнения с быстрым и упругим отскоком от опоры, чтобы движения были более эффективными и не замедлялись. Системное использование методов и средств для развития скоростно-силовых качеств в процессе физического воспитания является более эффективным, чем случайное и нерегулярное использование тех же методов.

Для достижения навыка отталкивания руками важно учитывать, что его качество напрямую влияет на высоту и продолжительность полета, что имеет особое значение при выполнении акробатических элементов. В данном случае, отталкивание руками обычно должно быть смягченным и происходить от вертикального положения вплоть до наклонных положений вперед и назад, в зависимости от необходимого типа вращения [3].

В акробатическом рок-н-ролле важно формировать базовые навыки, которые могут быть заимствованы из других видов спорта, таких как динамическая осанка, стоечная подготовка и отталкивание ногами и руками. Эти навыки требуют развития специальных двигательных качеств, межмышечной координации и устойчивости равновесия. Для их освоения необходимо использовать разнообразные упражнения, которые учитывают изменение направления внешних сил, сложность и детализацию двигательных заданий. Таким образом, техническая подготовка спортсменов в акробатическом рок-н-ролле должна быть комплексной, систематической и индивидуальной.

Литература:

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – С. 43-45.

2. Балунова, Е. Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле : автореф. дисс. … канд. пед. наук. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – 34 с.

3. Дьячков, В. М. Физическая подготовка спортсмена / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 340 с.

4. Мухина, М. П. Формирование двигательных способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях комплексного физического воспитания / М. П. Мухина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №3. – С. 14-20.

УДК: 796.417

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СРАБАТЫВАЕМОСТИ СОСТАВОВ ЖЕНСКИХ ПАР В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Гасанова А.В.
Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

Аннотация. В работе представлены результаты исследования по определению основных критериев срабатываемости составов женских пар, проходящих подготовку на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: спортивная акробатика, женские пары, критерии, комплектование, срабатываемость.

Тренеру в его практической деятельности постоянно приходится решать задачи эффективного взаимодействия спортсменов и их совместимости, природа возникновения которых различна и предопределяется функциональными показателями, критериями психофизиологической и социально-психологической совместимости, характером межличностных отношений [2].

В исследовании принимали участие девять женских пар спортивной акробатики, проходящих подготовку на этапе высшего спортивного мастерства. Известно, что успешность овладения техникой двигательных действий, а значит и итоговый спортивный результат, зависит от исходного уровня двигательных качеств, от темпа и стабильности их прироста [1]. Поэтому в качестве одного из основных критериев для определения срабатываемости составов, было взято время, затраченное ими на овладение элементами классификационной программы (элемент считался освоенным при условии, что треть подходов выполнена успешно) и процент стабильности выполненных двигательных заданий в паре.

Установлено, что на обучение новым элементам спортсменкам одних составов необходимо было в среднем затратить три занятия, других – пять. При этом стабильность выполнения «работы» в паре составила 85,9% и 56,8% соответственно. При комплектовании женской пары тренеру необходимо руководствоваться не только уровнем технической подготовленности спортсменок, но и учитывать их умение выстраивать взаимоотношения, устанавливать контакты с новыми «верхними» или «нижними», предупреждать или прекращать конфликтные ситуации [3]. Совместимость партнерш и сработанность составов, определялась по результатам теста «Срасов». Показатели совместимости и сработанности так же отличаются и находятся в пределах 79 и 65% у первых и 52-62% у вторых соответственно.

Таким образом, полученные результаты позволили отнести шесть составов, принимавших участие в исследовании женских пар, к срабатывемым и четыре – к низкосрабатываемым.

Литература:

1. Безродная, Н. С. Факторы и средства предсоревновательной готовности акробатов высокой квалификации / Н. С. Безродная, Н. Н. Пилюк. – Краснодар, 2004. – С. 19-24.
2. Глушко, Д. И. Отбор и комплектование составов в спортивной акробатике / Д. И. Глушко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, Казань, 26 апреля 2019 года. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 42-44.
3. Елисеева, Р. А. Комплектование женского парно-группового состава в акробатике с учетом психологических показателей / Р. А. Елисеева, Л. К. Серова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 430-434.

УДК: 793.3

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАМММЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Горошко М.Г.
Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

Аннотация. В представленном материале раскрывается вопрос, касающийся индивидуализации программы физической подготовки в танцевальном спорте на этапе высшего спортивного мастерства. В данной работе мы рассматриваем важные составляющие индивидуализации специальной физической подготовки, а также рассматриваем выбор оптимальных средств совершенствования специальной физической подготовки в танцевальном спорте на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: танцевальный спорт, этап высшего спортивного мастерства, индивидуализация, физическая подготовка, спортсмены, интенсивность, техническое мастерство.

Индивидуализация программы физической подготовки в танцевальном спорте играет важную роль в достижении высшего спортивного мастерства. Процесс индивидуализации начинается с тщательного анализа физических характеристик каждого танцора. Это включает в себя измерение уровня физической активности, анализ силовых показателей, оценку гибкости, аэробной и анаэробной выносливости, а также анализ травм и ранее перенесенных заболеваний.

Важной частью индивидуализации является понимание спортивных целей каждого танцора. Например, некоторым может потребоваться улучшить выносливость для долгих выступлений, в то время как другим может потребоваться развивать силу для выполнения сложных подъемов и акробатических элементов [4].

Разные спортивные дисциплины требуют разных физических навыков и характеристик. Таким образом, тренировочная программа должна быть адаптирована к специфике выбранного стиля.

На основе проведенного анализа и учета спортивных целей, тренер или специалист по физической подготовке разрабатывает индивидуальные тренировочные планы для каждого танцора. Эти планы могут включать в себя упражнения для увеличения силы, гибкости, выносливости и другие аспекты физической подготовки. Важно постоянно отслеживать прогресс каждого спортсмена и корректировать программу тренировок в зависимости от изменяющихся потребностей и целей [1]. Это может включать в себя пересмотр диеты, добавление новых упражнений или изменение интенсивности тренировок.

Индивидуализация программы физической подготовки помогает танцорам достигать оптимальных результатов и минимизировать риск травм, учитывая их уникальные потребности и характеристики. Увеличение интенсивности тренировок играет важную роль в повышении физической подготовки и достижении выдающихся результатов. Прежде чем увеличивать интенсивность тренировок, необходимо провести оценку текущего физического состояния танцоров. Это включает в себя оценку физической выносливости, силы, гибкости и других аспектов физической подготовки [2]. Такая оценка позволяет тренерам и специалистам по физической подготовке определить, на каких аспектах необходимо сосредоточиться при увеличении интенсивности.

Тренеру необходимо определить конкретные цели, которые нужно достичь путем увеличения интенсивности тренировок. Это могут быть улучшение выносливости, увеличение силы, улучшение координации движений. Цели должны быть измеримыми и реалистичными. Увеличение интенсивности тренировок должно происходить постепенно [3]. Не стоит радикально увеличивать нагрузку, так как это может привести к перетренировке и травмам.

Важно постоянно контролировать прогресс и адаптировать тренировочную программу в соответствии с результатами. Если танцоры достигли заданных целей, то тренировки могут быть скорректированы для увеличения сложности и интенсивности.

Повышение интенсивности тренировок также требует более внимательного отношения к восстановлению. Танцоры должны получать достаточно сна, правильно питаться и использовать методы восстановления, такие как массаж и растяжка, чтобы минимизировать риск перетренировки.

Тренеры и медицинские специалисты должны внимательно наблюдать за здоровьем танцоров, чтобы своевременно выявлять любые признаки перетренировки или травм и предпринимать соответствующие меры.

Увеличение интенсивности тренировок является важным этапом на пути к высшему спортивному мастерству в танцевальном спорте, но он должен проводиться осмотрительно и с учетом индивидуальных особенностей каждого танцора.

На этапе высшего спортивного мастерства в танцевальном спорте, выбор оптимальных средств совершенствования специальной физической подготовки становится более точечным и индивидуализированным. Спортсмены на этом уровне уже обладают высоким уровнем технической и физической подготовки, поэтому требуется более тонкий и целенаправленный подход к выбору средств [6]. Этот процесс можно разделить на следующие подпункты: анализ потребностей спортсменов; оценка физических качеств спортсменов; установление конкретных целей; составление индивидуальных программ.

Первым шагом является изучение технического мастерства спортсмена в выбранной дисциплине. Тренер должен определить, на каких элементах техники спортсмен уже проявляет себя с наилучшей стороны и в каких аспектах есть потребность в улучшении.

Далее следует провести оценку физических качеств спортсмена. Это позволяет выявить сильные и слабые стороны в физической подготовке, а также определить, какие аспекты требуют дополнительной работы.

Необходимо также учитывать особенности выбранной спортивной дисциплины, так как разные дисциплины могут требовать различных физических навыков и подходов [7]. Например, для спортивной дисциплины «европейская программа» могут быть важны высокая скорость движений и плавность, в то время как танцы из «латиноамериканской программы» могут требовать большей экспрессивности и ритмичности.

Итоговый анализ поможет тренеру разработать индивидуальную программу совершенствования физической подготовки, направленную на устранение слабых мест и улучшение ключевых навыков, необходимых для достижения высших результатов в танцевальном спорте.

Тренер и спортсмен совместно определяют, какие результаты и достижения они хотели бы получить в конкретном сезоне или на определенных соревнованиях. Эти цели могут включать в себя занятие определенного места на чемпионатах, выполнение сложных танцевальных элементов с выдающейся точностью и выразительностью или даже участие в мировых соревнованиях [5]. Это позволяет определить, в каком направлении будет развиваться физическая подготовка спортсмена.

Тренер выбирает оптимальные средства и методы тренировки, которые наилучшим образом соответствуют поставленным задачам. Это могут быть упражнения для развития баланса, координации движений, а также упражнения для укрепления нужных мышечных групп. Тренер определяет оптимальную интенсивность и объем тренировок, учитывая физическую подготовку спортсмена. Программа должна быть достаточно интенсивной, чтобы стимулировать прогресс, но при этом без риска перетренировки.

Составление программы включает в себя также периодизацию тренировок, то есть разделение их на циклы с разной направленностью. Это может включать в себя фазы интенсивных тренировок, а также фазы восстановления. По мере выполнения индивидуальных программ, тренеры внимательно отслеживают прогресс каждого

спортсмена. Это помогает корректировать программу при необходимости и адаптировать ее к изменяющимся потребностям.

Интеграция физической подготовки с общим тренировочным процессом требует глубокого понимания потребностей спортсмена и специфики танцевального спорта. При правильном подходе это обеспечивает синергию, которая помогает спортсменам достигать высоких результатов и улучшать свои достижения в данном виде спорта.

Литература:

1. Аркаев, П. Я. Как готовить чемпионов / П. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; пер. с англ. И. Шаробайко. – М. : Спорт, 2016. – 464 с.

3. Каравацкая, Н. А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике : автореф. дис. … канд. пед. наук. / Наталья Александровна Каравацкая. – Великие Луки, 2002. – 24 с.

4. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Спорт, 2017. – 129 с.

5. Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика: теоретико-методологические основы : учебник / Л. В. Мардахаев. – М., Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 22 с.

6. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие для студентов, аспирантов, тренеров, преподавателей физического воспитания / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М. : Спорт, 2018. – 320 с.

7. Значение развития физических качеств у юных спортсменов вида спорта танцевальный спорт / И. Н. Ронь, И. С. Колотов, М. А. Багаутдинов [и др.] // The Scientific Heritage. – 2022. – № 81 (4). – С. 47-49.

УДК: 796.82

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Грабовик А.А. (Беларусь)
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. В процессе занятий спортивной борьбой развиваются сила, быстрота, ловкость, выносливость, а также воспитываются морально-волевые качества борца. При этом к специфическим проблемам учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов можно отнести задачу оптимизации использования средств и методов развития скоростно-силовых качеств высококвалифицированных борцов.

Ключевые слова: спортивная борьба, скоростно-силовая подготовка, высококвалифицированные спортсмены.

В настоящее время методика развития скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе должна быть взаимосвязана с уровнем технико-тактического мастерства высококвалифицированного борца. Используемые физические упражнения или их комплексы должны по структуре быть схожими с техническими приемами высококвалифицированного борца [1, 4].

В процессе спортивной тренировки высококвалифицированного борца существенно возрастает его уровень развития скоростно-силовой выносливости, силы, ловкости. В основном, это проявляется в тех технических приемах, которые используются в учебно-тренировочном процессе. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств может не обеспечивать в полной мере необходимый уровень технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов. Спортсмены, демонстрирующие высокие показатели силы, оказываются не в состоянии достичь высоких результатов в скоростно-силовых единоборствах. Это объясняется отсутствием корреляционной взаимосвязи между уровнем развития силовых качеств борца и его уровнем технико-тактического мастерства в спортивной борьбе [2, 3].

Однако, в основе методики совершенствования скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочном процессе лежит принцип сопряженного воздействия, который способствует повышению уровня развития всех физических качеств, двигательных способностей, уровню функционального состояния и становлению технико-тактического мастерства высококвалифицированного борца.

Таким образом, скоростно-силовая подготовка высококвалифицированного борца должна строиться на сопряженном воздействии развития скоростно-силовых качеств и совершенствовании технико-тактического мастерства, образовывая при этом слаженную систему многолетней подготовки спортсмена.

Литература:

1. Акопян, А. О. Физическая подготовленность квалифицированных борцов / А. О. Акопян, В. А. Панков, М. А. Гаджимагомедов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 3. – С. 3-6.
2. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 480 с.
3. Уруймагов, В. Б. Силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля : монография / В. Б. Уруймагов, И. И. Иванов, Л. С. Дворкин. – Краснодар : КГУФКСТ, 2009. – 148 с.
4. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба / Ю. А. Шулика, И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 133 с.

УДК: 796.412.2

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГИМНАСТОК

Ефименко А.С.
Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

Аннотация. В работе представлена динамика показателей специальной выносливости гимнасток, которая определялась по специально разработанным тестовым заданиям. Об этом свидетельствует достоверный ($p < 0,05$) средний прирост (31,1%) результатов в контрольных тестовых заданиях.

Ключевые слова: художественная гимнастика, специальная выносливость, подготовительный этап.

Действующие на территории Российской Федерации правила вида спорта «художественная гимнастика» [2] задают направление вектора к еще большему усложнению соревновательной программы. В погоне за более высокой соревновательной оценкой, возрастает насыщенность композиции технически сложными элементами, в частности комбинированными, что предъявляет повышенные требования не только к уровню подготовленности гимнасток, но и к развитию тренированности. Высокие функциональные показатели обеспечат возможность успешного проявления имеющегося потенциала спортсменок в условиях соревнований [4].

В этой связи нами была разработана программа развития специальной физической работоспособности гимнасток, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства [3]. Её основными средствами являлись соревновательные упражнения и их тренировочные формы, а также упражнения СФП [1]. Экспериментальная программа была внедрена в учебно-тренировочный процесс гимнасток на подготовительном этапе полугодичного макроцикла.

Для проверки эффективности предложенной программы были разработаны тестовые задания на прыжковую выносливость, равновесную выносливость, вращательную выносливость и композиционную выносливость.

По окончании экспериментального периода было установлено, что уровень прыжковой выносливости изменился следующим образом: в Тесте 1 – прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед процентный прирост составил 6,27%, в Тесте 2 – прыжки на двух ногах через вдвое сложенную скакалку с двойным вращением вперед до первой ошибки показатели увеличились на 51,69%, в Тесте 3 – прыжок в шпагат с поворотом «Жете ан турнан» по кругу – количество прыжков возросло на 48,00%.

Равновесная выносливость у гимнасток, проходящих экспериментальную Программу получила следующую динамику: в Тесте 4 – задний шпагат с помощью на релеве время удержания равновесия увеличилось на 26,51%, в Тесте 5 – передний шпагат без помощи на релеве – на 29,23%, в Тесте 6 – задний шпагат без помощи, наклон туловища вперед в горизонталь – на 51,32%.

Вращательная выносливость по завершении разработанной программы получила следующие значения: в Тесте 7 – «Фуэте» количество исполненных подряд поворотов без технических ошибок увеличилось на 22,54%, в Тесте 8 – «Циркуль» с наклоном туловища вперед – на 35,39%.

При проведении Теста 9 – акробатическая связка: «шэнэ» вправо – «вертолет» вперед – кувырок вперед – «бочка» – «валяшка» – переворот вперед – переворот назад – «шэнэ» влево было выявлено сокращение времени исполнения комбинации упражнений на 11,13%, что свидетельствует о повышении уровня акробатической выносливости спортсменок.

В Тесте 10 – контрольный прогон соревновательной композиции с музыкальным сопровождением без паузы, направленный на выявление показателей композиционной выносливости, количество ошибок уменьшилось на 29,09%, что говорит о положительной

динамике функциональных возможностей после применения в тренировочном процессе разработанной программы.

Также было выявлено, что в сравнении с результатами, полученными до начала эксперимента, значение ЧСС в покое в заключительной части тренировки уменьшилось на 7,5%, что свидетельствует об улучшении адаптивных и резервных процессов кардиореспираторной системы при длительном физическом напряжении организма спортсменок. В пробе с 20 приседаниями по А.В. Астахову (2007), для определения физической работоспособности, также прослеживается положительная динамика. Прирост показателя составил 13,22%.

Таким образом, повышенные физические кондиции организма гимнастки, обеспечат процессы долговременной адаптации к нагрузкам и будут способствовать устойчивому состоянию «спортивной формы» и повышению качества и надежности исполнения соревновательной программы.

Литература:

1. Коновалова, Л. А. Теория и методика избранного вида спорта: художественная гимнастика: учебное пособие / Л. А. Коновалова // ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Казань : ООО «Олитех», 2017. – 184 с.

2. Правила вида спорта «художественная гимнастика» 2022-2024гг.: утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 сентября 2022 г. – М., 2022. – 485 с.

3. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общей редакцией Р. Н. Терехиной. – М. : 2016. – 326 с.

4. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций / Н. Н. Пилюк, Г. М. Свистун, Л. В. Жигайлова и др. – Краснодар : ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – С. 117-136.

УДК: 796.412

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Иванова А.И., Архипова А.И.
Научный руководитель старший преподаватель Барчо О.Ф.

Аннотация. Эстетическая гимнастика является молодым видом спорта и имеет широкое развитие не только в России, но и в других странах. Данный вид спорта базируется на возрастных категориях, но с бурным развитием, эстетическая гимнастика получила еще одно направление – женская эстетическая гимнастика.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, женский организм, физические качества, здоровый образ жизни.

Основные цели женской эстетической гимнастики – популяризация здорового образа жизни среди женщин всех возрастов, гармоничное развитие женского организма. Женская эстетическая гимнастика является оздоровительной и базируется на выполнении простых гимнастических элементов с учетом особенностей женской физиологии, сопровождаемых музыкальной композицией. Женская эстетическая гимнастика имеет физкультурно-оздоровительное направление, которое помогает женщинам стремиться к двигательной активности в любом возрасте, красоте, здоровому образу жизни. Рассмотрим основные аспекты влияния женской эстетической гимнастики на здоровье женщин [2].

Важным аспектом эстетической гимнастики для женщин является гибкость. Под гибкостью понимают, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга [4]. Данное качество можно развивать с помощью упражнений на гибкость, которые выполняются с учетом физиологических особенностей женщин. Гибкость необходима в жизни каждого человека, независимо от его спортивной подготовки, возраста и данных. С возрастом мышечные волокна становятся менее эластичными. Именно развитие гибкости помогает сохранить эластичность мышц подвижность суставов, что уменьшит риск получения травм. Упражнения на гибкость снижают риск возникновения судорог, болей в мышцах и суставах, благотворно влияют на кровообращение, способствуют правильной осанке, помогают работать сердцу и нормализируют артериальное давление [1].

В эстетической гимнастике для женщин важную роль играют гимнастические элементы, именно поэтому необходимо уделять должное внимание ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка). СФП основывается на ОФП, работает взаимосвязано. Общая физическая подготовка делает человека физически развитым, составляет базу для подготовки в любом виде спорта. ОФП включает в себя общеразвивающие упражнения, которые благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат, укрепляют сухожилия и связки, улучшают мышечный корсет. Особое внимание следует уделять мышцам-стабилизаторам и включать упражнения на их развитие в тренировочный план. Мышцы-стабилизаторы играют большую роль в жизни человека, так как они отвечают за осанку, позволяют удерживать устойчивое положение во время выполнения движений, снимают нагрузку с позвоночника, уменьшают риск получения травм. Чем крепче мышцы, тем меньше риск растяжений и повреждения суставов [3].

В выступлении необходимо показывать танцевальные движения, где ценится их синхронность и точность. Запоминание танцевальных связок улучшает умственную работоспособность, координацию, укрепляют вестибулярный аппарат. Движения телом, специализированные на эстетической гимнастике, делают тело более пластичным и гибким, увеличивают двигательный запас. Выполнение соревновательной программы влияет на кардиореспираторную систему, увеличивается ЖЕЛ (жизненная емкость легких) [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что женская эстетическая гимнастика благотворно влияет на здоровье женщин. Она помогает не только оставаться здоровыми, но и держать себя в прекрасной форме. Эстетическая гимнастика для женщин показывает эстетическое восприятие тела, делает женщин более уверенными в себе, поднимает мотивацию к двигательной активности. Проводятся фестивали среди команд старшего возраста. Так, например, в городе Иваново был проведен XV фестиваль по Женской Эстетической Гимнастике «Россияночка», фестиваль «Черноземочка» в городе Воронеж, выступление команд Женской Эстетической гимнастики на открытии Чемпионата России по эстетической гимнастике в Москве в 2022 году. Необходимо и дальше развивать это направление, нести в массы данный вид физической активности. Основные цели – это популяризация здорового образа жизни среди женщин всех возрастов, а также обмен опытом и укрепление дружеских связей между спортивными коллективами городов России.

Литература:

1. Батракова, Л. И. Физическая культура – важный аспект здорового образа жизни / Л. И. Батракова, О. В. Кораблева, Л. А. Лялина // Мат. Всеросс. науч.-практ. конф. – СПб. : 2000. – С. 18-20.

2. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учебное пособие / Л. А. Карпенко, О. Г. Рубан. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с.

3. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований : учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. – М., Прометей, 2013. – 170 с.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры /Л. П. Матвеев. – М. : Советский Спорт, 2010. – 340 с.

5. Рахматулин, Р. Р. Особенности занятий физкультурой и спортом у женщин / Р. Р. Рахматулин, В. М. Крылов // Молодой ученый. – № 19 (257). – 2019. – С. 384-385.

УДК: 796.01:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Иванова А.И.
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. В современном спорте при чрезмерных физических нагрузках у гимнасток могут возникнуть два психологических состояния – психологическое «выгорание» и психологическое «перенасыщение». Во время учебно-тренировочного процесса тренеру-преподавателю необходимо постоянно следить за психическим состоянием спортсменов.

Ключевые слова: психологические состояния, спортсменки, эстетическая гимнастика.

Современный спорт требует много времени и усилий, чтобы достичь высоких спортивных результатов. Зачастую спортсмены тратят по 10-12 часов в день на учебно-тренировочный процесс [3, 4].

Чрезмерные физические нагрузки оставляют определенный отпечаток на функциональных показателях организма спортсменки. Гимнастки продолжительное времени выполняет физическую работу и у них может возникнут перенапряжение организма, чувство усталости, утомление, апатия.

Для нивелирования этих процессов, тренеру-преподавателю необходимо в учебно-тренировочный процесс включать элементы новизны. При отсутствии должного контроля за психическим и физическим состоянием гимнастки возможно развитие двух состояний – психическое «выгорание» и психическое «перенасыщение» [1, 2, 5].

Состояние эмоционального «выгорания» связано с тем, что спорт для человека становится образом жизни, на который направлены все интересы и устремления. В эстетической гимнастике чаще всего такое проявление свойственно для родителей юных спортсменок: они готовы на все, чтобы их дочь стала «звездой» мировой эстетической гимнастики. Они часто пытаются внедрится в учебно-тренировочный процесс, что негативно сказывается на сознании гимнасток. Даже вне учебно-тренировочного процесса родители постоянно требуют результата от своего ребенка. Постоянная фоновая эмоциональная напряженность проявляется в повышенной сдерживаемой раздражительности и мнительности. Юные гимнастки стараются не показывать накопившиеся переживания, что проявляется в виде эмоционального взрыва и импульсивной агрессии. Вследствие этого появляется чувство опустошенности, безразличия к происходящему, неспособность собираться перед соревнованиями. В таком состоянии юная спортсменка не может продолжать тренироваться и часто решает оставить спорт, так как не может справиться с состоянием психического «выгорания».

Еще одно состояние спортсменки, которое может привести к отказу от выполнения физической нагрузки – психическое «перенасыщение». Оно связано в первую очередь с монотонностью выполняемой работы, постоянным вниманием на выполнении элемента, что ведет к процессам торможения в центральной нервной системе. На фоне такой работы гимнастки часто делают ошибки в технике выполнения движений, что провоцирует негативные эмоции и снижение мотивации. Состояние психического «перенасыщения» выражается в потере концентрации внимания и ведет к раздражению спортсмена. У гимнасток часто не получается определенный элемент, потому что они не могут сосредоточиться. Все это приводит к нервным стрессам и отказу от учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, во время учебно-тренировочного процесса тренеру-преподавателю необходимо постоянно следить за психическим состоянием спортсменов. Для организации и проведении эффективного учебно-тренировочного процесса необходимо привлекать к работе

спортивных психологов, которые своевременно предотвратят состояния психического «истощения и выгорания».

Литература:

1. Ермакова, А. В. Спортивная психология / А. В. Ермакова // Наука -2020. – 2020. – № 7 (43). – С. 157-160.
2. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте : учебное пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2013. – 96 с.
3. Подгорная, Ю. Н. Реализация модели психологической подготовки спортсменов в художественной гимнастике : дис. … канд. пед. наук / Ю. Н. Подгорная. – СПб., 2022. – 208 с.
4. Психологические особенности художественных гимнасток / А. Н. Веракса, С. В. Леонов, А. Е. Горовая // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». – 2011. – № 4. – С. 134-146.
5. Сафонов, В. К. Опыт практической психологии в спорте: 10 шагов к осознанию, мотивации, концентрации / В. К. Сафонов. – М. : Спорт, 2022. – 264 с.

УДК: 796.413/.418

К ВОПРОСУ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОК ЭТАПА УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Калюжин В.Э., Найдин С.С.
Научный руководитель профессор Пилюк Н.Н.

Аннотация. В данной работе на основе ответов тренеров на вопросы анкеты определены основные особенности организации и содержания физической подготовки, направленной на совершенствование гибкости спортсменок этапа углублённой специализации в спортивной гимнастике.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, физическая подготовка, гибкость, соревновательные упражнения.

В спортивной гимнастике при выполнении программы первого спортивного разряда спортсменки выполняют не только произвольную программу на снарядах гимнастического многоборья, но и строгорегламентированные комбинации обязательной программы. Гимнастки должны обладать достаточным количеством двигательных действий, для демонстрации на высоком уровне соревновательных программ, а для максимальной амплитуды движений необходимо обладать высоким уровнем гибкости и подвижности в суставах [1, 2].

Рассматривая отдельно выполняемые задания на каждом снаряде, мы можем сделать вывод, что при выполнении опорного прыжка типа «Цукахара» в группировке, гимнастка должна в фазе после отталкивания от снаряда сохранить принятое положение (плотно взятая группировка, колени вместе, носки оттянуты). Достичь идеального движения можно только имея высокий уровень подвижности в тазобедренных и коленных суставах.

При выполнении упражнений на снаряде «бревно» от гимнастки требуется фиксация всех «рабочих» положений, особенно где есть оценивание гибкости позвоночника и подвижности в суставах (равновесия, стойки с прогибом и в шпагат, широкие прыжки и др.).

Оценивая вольные упражнения судьи, всегда придерживаются требованиям к оцениванию положений в шпагат, правильности положений ног при выполнении широких прыжков (скручивание в тазобедренных суставах), положение ноги при выполнении поворотов на одной (на 90° и более) [6].

Но все движения сопровождаются постоянным контролем оттянутых носок и прямых коленей и рук (требования техники), а также на протяжении выполнения всех комбинаций спортсменки должны соблюдать гимнастический стиль движений [2].

Таким образом, развитие пассивной и активной гибкости позволит сформировать у гимнастки необходимые умения для выполнения с максимальной амплитудой отдельных элементов и связки соревновательных программ на снарядах женского гимнастического многоборья.

Для определения путей, способствующих повышению эффективности применения средств показателей гибкости гимнасток тренировочного этапа спортивной подготовки углубленной специализации, участвующих в соревнованиях по программе первого спортивного разряда, нами был проведен опрос тренеров высокой квалификации. В исследовании приняли участие 18 специалистов, из них 5 Заслуженных тренеров России и 13 тренеров высшей категории.

Опрос показал, что более 70% тренеров выполняют задания, направленные на улучшение показателей гибкости в подготовительной и заключительной части тренировочных занятий. 20% опрошенных ответили, что спортсменки выполняют упражнения сопряженно развивающие как гибкость, так и другие физические качества, в рамках общей и специальной физической подготовки. 10% отвечая на поставленный вопрос,

добавили свой вариант совершенствования гибкости: «… подобранные задания применяем, как компонент специальной разминки на всех снарядах гимнастического многоборья» [4].

Все 100% респондентов считают хорошим средством развития данного физического качества – это выполнения заданий хореографической подготовки [1, 3].

Результаты ответов на вопрос: «Какому методу развития гибкости отдаётся предпочтение в работе с гимнастками на этапе углублённой специализации?», представлены на рисунке.

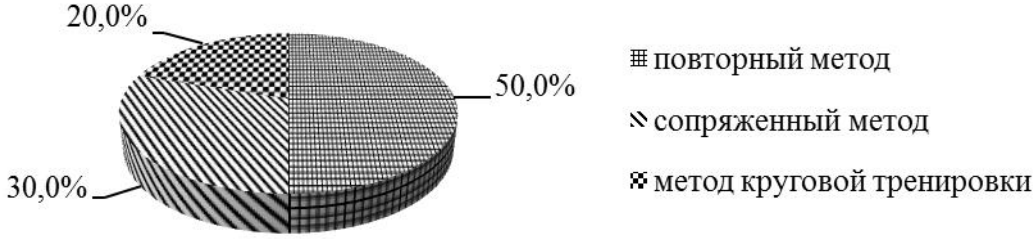

Рисунок – Методы совершенствования показателей гибкости гимнасток этапа углублённой специализации (по мнению тренеров)

Для повышения показателей подвижности всех суставов тренеры на тренировочных занятиях используют следующее дополнительное оборудование и инвентарь, такие как возвышенная и ограниченная опора, дополнительная помощь тренера, резиновые эспандеры, гимнастические палки или скакалки, различные отягощения, стандартные гимнастические снаряды [1, 5].

Таким образом, для качественного выполнения соревновательных программ в спортивной гимнастике необходимо целенаправленно развивать гибкость, что позволит уменьшить судейские сбавки. Проведенный опрос тренеров-практиков позволил определить основные особенности организации и содержания физической подготовки, направленной на развитие гибкости спортсменок этапа углублённой специализации.

Литература:

1. Бакина, Е. Б. Развитие гибкости в спортивной гимнастике / Е. Б. Бакина // Технологии образования. – 2021. – № 2 (12). – С. 227-231.

2. Жигайлова, Л. В. Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации: монография / Л. В. Жигайлова, А. В. Сладкова // Психология успеха и эффективное общение в педагогике: коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск : Зебра, 2022. – С. 70-79.

3. Жигайлов, П. Ю. Значение, категории и задачи технической подготовки в становлении спортивного мастерства в женской спортивной гимнастике / П. Ю. Жигайлов, Ю. К. Бирюля, Л. В. Жигайлова // Научный поиск: я начинаю путь : материалы II Международной студенческой научно-практической конференции, Минск, 27 апреля 2023 года. – Минск : Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2023. – С. 102-104.

4. Манько, Л. Г. Развитие гибкости у гимнасток 10-12 лет на основе сопряженной физико-технической подготовки : автореф. … канд. пед. наук / Людмила Геннадьевна Манько. – СПб. : НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, 2015. – 22 с.

5. Пащенко, М. М. Технические приспособления, используемые в процессе спортивной подготовки на снарядах женского гимнастического многоборья / М. М. Пащенко, П. Ю. Жигайлов, Л. В. Жигайлова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 марта 2023 года / Редколлегия : Хашева З. М. [и др.]. – Часть 3. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 359-360.

6. Правила вида спорта «спортивная гимнастика» (утв. приказом Минспорта России от 27.09.2022 № 768). – М. : ЦЕНТРМАГ. – 2023. – 380 с.

УДК: 796.417.2

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ВЕРХНИХ В МУЖСКИХ ВИДАХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ

Кузьмин Д.В.
Научный руководитель профессор Пилюк Н.Н.

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности технической работы акробатов-верхних, специализирующихся в мужских видах спортивной акробатики (мужских парах и четверках). Исследование соревновательной деятельности позволяет отметить значительную степень важности технической подготовленности акробатов верхних как в мужских парах, так и в мужских группах. На основании педагогического наблюдения и сравнительного анализа трудности технической работы в разных видах спортивной акробатики позволяет выделить особенности технической подготовки акробатов-верхних в мужских видах спортивной акробатики и использовать эти данные для совершенствования и оптимизации тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортивная акробатика, техническая подготовленность.

Анализ технической составляющей спортивной подготовки акробатов свидетельствует о том, что у спортсменов имеются различные амплуа, например верхние, средние и нижние. Детальное рассмотрение функций и технических действий акробатов с различным амплуа позволяет определить чрезвычайно высокую роль технической подготовленности акробатов-верхних во всей парно-групповой работе.

Следует отметить, что по оценке анкетирования тренеров, специализирующихся в подготовке акробатов, техническая подготовленность и мастерство верхнего составляет 70 процентов выполнения технического элемента пары или группы в мужских видах акробатики (мужские пары и мужские группы соответственно) [3, 4].

В этой связи следует выделить основные технические задачи, выполняемые верхними:

– удержание статических положений в различных позах (стойки на руках, упоры на руках в различных видах и т.д.);

– выполнение статодинамических перемещений между различными положениями (опускание из стойки на руках в упор углом, смена положений упоров и т.д.);

– выполнение полетных (вольтижных) элементов различной структурной сложности (однократные и многократные вращения вдоль фронтальной и вертикальной оси).

Таким образом, верхние в мужских парах и четверках выполняют разнообразные сложные координационные движения, как находясь на подвижной («живой») опоре, так и в безопорном положении во время полета. При этом следует отметить повышенную составляющую проявления силы во время выполнения статических упражнений, так как в отличии от девочек-верхних, у которых преимущественно наблюдаются элементы с повышенным проявлением гибкости, у мальчиков-верхних наблюдаются сложные двигательные действия, которые выполняются преимущественно на одной руке с опорой на голову или руку партнера.

Так примером может послужить распространенная комбинация движений – и упора углом на одной руке на голове партнера, верхний выполняет выход силой в стойку на одной руке на голове партнера. Сложность данной комбинации представляется необходимостью сохранения равновесия на ограниченной опоре, находясь на высоте роста партнера (партнеров), когда из упора углом, находясь в относительно устойчивом равновесии верхний усилиями, в основном, мышц верхнего плечевого пояса и мышц спины должен принять вертикальное положение вниз головой.

Особенностью данного факта является отсутствие распространенности выполнения элементов на одной руке у женских пар и троек, где преимущественно используются стойки

на двух руках или в положении «узкоручки» (положение при котором верхняя складывает кисти одна на другую и силой двух рук удерживает себя в необходимых положениях) [1, 2].

Дополнительной особенностью следует считать различия между мужскими парами и четверками, где хоть и основные проявления технической работы между верхними являются схожими, однако из за специфики четверок (то есть выполнение технических элементов вчетвером) возрастает сложность выполнения удержаний. Так как в работе верхнего мужской пары, где акробат находится на максимальной высоте до 2-х метров (рост партнера с поднятыми вверх руками), то рабочая высота верхнего в четверке может достигать 4,5 метра над уровнем пола, что в свою очередь кратно усложняет сохранение равновесия, а также, что при построении «пирамид» в мужских группах участвуют 3-ое нижних, тогда как у мужских пар один нижний, то сложности добавляет сложная система взаимодействий между спортсменами четверок.

Динамическая (вольтижная) работа в мужских парах и четверках также имеет существенные отличия в вопросе рабочей высоты. Так как в четверках верхнего подбрасывают усилиями двух или трех партнеров, то позволяет им выполнять элементы на высоте до 8 метров, то у мужских пар этот показатель может доходить максимум до 3,5 метров [5].

Таким образом, мы отмечаем, что особенности технической работы верхних в мужских видах спортивной акробатики следующие:

– усложненная статическая работа с преимущественным проявлением силовых показателей;

– увеличенная высота у мужских четверок по отношению ко всем остальным видам парно-групповой акробатики;

– увеличенная высота полета за счет большей физической силы, чем у женских видов акробатики.

Следовательно, учет данных особенностей имеет особое значение в процессе организации тренировочного процесса

Литература:

1. Бахтиарова, М. М. Совершенствование технической подготовленности высококвалифицированных акробатов / М. М. Бахтиарова, В. В. Тронев // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 128.

2. Кузьмин, Д. В. Структура соревновательного балансового упражнения акробатов, специализирующихся в мужских групповых упражнениях / Д. В. Кузьмин, А. А. Брызгалова, В. В. Тронев // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – С.116.

3. Пилюк, Н. Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление) / Н. Н. Пилюк. – Краснодар : КубГАФК, 2000. – 185 с.

4. Тронев, В. В. Критерии и уровни развития технической подготовленности акробатов-верхних, специализирующихся в мужских групповых упражнениях / В. В. Тронев, Н. Н. Пилюк // Материалы ежегодной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – С. 70-74.

5. Тронев, В. В. Модельные характеристики технической подготовленности акробатов высокой квалификации специализирующихся в мужских группах / В. В. Тронев, Л. В. Жигайлова, Г. М. Свистун, В. А. Крыжановская, П. С. Троянова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа (февраль – март 2017 года). – Ч. 1. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – С. 296-298.

УДК: 796.417.2

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ ПО ВОПРОСАМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЧЕТВЕРОК

Кузьмин Д.В.
Научный руководитель профессор Пилюк Н.Н.

Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты анкетирования тренеров, специализирующихся на работе с четверками, в котором освещались вопросы о современном, текущем подходе к организации и определению технической подготовленности.

Ключевые слова: спортивная акробатика, техническая подготовленность, четверки.

В рамках проведения исследования о значении технической подготовки в мужских группах нами было проведено анкетирование тренеров, специализирующихся на подготовке четверок с целью определить основные направления технической работы и выделить эффективные средства совершенствования технической подготовленности [1].

Исследование проводилось в связи с необходимостью объективизации средств и методов оценки технической подготовленности мужских групп, так как в настоящее время не существует разработанных и научно подтвержденных оценочных шкал, позволяющих точно определить уровень подготовленности и осуществлять контроль за подготовкой акробатов в четверках.

В анкетировании приняли участие 17 тренеров с тренерским стажем не менее 10 лет, имеющих спортивные звания от мастеров спорта СССР и РФ, а также имеющих почетные звания Заслуженных тренеров РСФСР и РФ.

Проанализировав данные анкетирования, мы можем сформулировать следующие положения, описывающие техническую подготовку четверок.

1) Освоение техники упражнений вида спорта имеет особое значение на всех этапах многолетнего процесса спортивной подготовки акробатов, так как тренерами выделяется до 25 процентов тренировочного времени на освоение технически вида спорта на начальном этапе, до 36 процентов на учебно-тренировочном этапе, до 52 процентов на этапе совершенствования спортивного мастерства и до 62 процентов на этапе высшего спортивного мастерства. Анализируя уточненные ответы респондентов, мы можем отметить важность технической составляющей и необходимости увеличения её доли в процессе спортивной тренировки с увеличением мастерства акробатов. Однако, тренерами отмечается, что четверки в большей степени среди всех видов спортивной акробатики, отличаются необходимостью проявления силы, и поэтому также большое значение уделяется развитию специальной физической подготовленности.

2) Среди тренеров следует отметить большое количество приверженцев использования только своего личного опыта в вопросах определения технической подготовленности спортсменов, таким образом, ответили 48 процентов респондентов, в то время как оставшиеся ответы поделились между использованием специальных инструментальных методов с доступными шкалами оценивания (24 процента респондентов) и определением технической подготовленности без использования какой-либо системы и обоснованного подхода (28 процентов). При этом уточненные ответы показали, что под личным опытом подразумевается не только свой личный опыт, но и многолетний опыт участия в соревнованиях и наблюдения за различными спортсменами и техническими элементами, ими выполняемыми, иными словами, данным образом отвечали в основном пожилые тренеры со стажем тренерской деятельности более 25 лет. Под ответом использования специальных инструментальных методов подразумевались в основном различные разработанные шкалы оценки физической подготовленности, и ведение журналов тренеров совместив с дневниками спортсменов, благодаря которым респонденты проводят анализ тренировочных мероприятий [2].

3) Среди средств совершенствования технической подготовленности отмечается повышенное использование средств специальной физической подготовки (48 процентов) в виду необходимости увеличения специальной физической подготовленности как основного фактора выполнения сложных и сверхсложных технических элементов. Так, основными средствами представляли выполнение технических элементов с многократными повторами в течении тренировочного занятия с использованием дополнительных отягощений на руки и ноги, а также выполнение различных элементов в усложненных условиях (ограниченная опора, ограничение времени выполнения при установке максимального количества повторений и т.д.). При этом, многие тренеры (34 процента) используют исключительно средства технической подготовки, делая акцент на улучшении непосредственного технического исполнения пусть и не самых сложных технических элементов. И 18 процентов респондентов отдают предпочтение комбинированию описанных выше подходов, когда в равных пропорциях уделяется время как улучшению непосредственного технического исполнения, так и повышению показателей специальной физической подготовленности.

4) И в заключении следует отметить недостаточно высокое количество тренеров, занимающихся аналитической работой с результатами соревнований, где 30 процентов не ведут совершенно никакого учета, 32 процента отмечают необходимость данной работы, но не ведут её в полной мере и 38 процентов даже не считают данную работу необходимой.

Таким образом, результаты анкетирования позволяют сформулировать предложения, которые станут основой в программе технической подготовки нового образца, направленной на оптимизацию тренировочного процесса с целью достижения наивысших спортивных результатов [3]

Литература:

1. Бахтиарова, М. М. Совершенствование технической подготовленности высококвалифицированных акробатов / М. М. Бахтиарова, В. В. Тронев // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 128.

2. Пилюк, Н. Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление) / Н. Н. Пилюк. – Краснодар : КубГАФК, 2000. – 185 с.

3. Тронев, В. В. Модельные характеристики технической подготовленности акробатов высокой квалификации специализирующихся в мужских группах / В. В. Тронев, Л. В. Жигайлова, Г. М. Свистун, В. А. Крыжановская, П. С. Троянова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа (февраль – март 2017 года). – Ч. 1. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – С. 296-298.

УДК: 796.417.2

КОНТРОЛЬ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Леонтьев Д.В.
Научный руководитель профессор Пилюк Н.Н.

Аннотация. В данной работе рассматривается вопрос контроля тренировочных нагрузок, в связи с изменением соревновательной деятельности четверок в спортивной акробатике.

Ключевые слова: спортивная акробатика, тренировочные нагрузки, четверки.

Современная спортивная деятельность акробатов может быть представлена как постоянное стремление как тренеров, так и спортсменов к увеличению сложности соревновательных композиций. В большинстве своем соревновательная деятельность четверок в спортивной акробатике вопреки теории спорта и принципов построения соревновательной борьбы в сложнокоординационных видах спорта направлена не на идеальное оттачивание техники выполнения сложных и виртуозных элементов [1]. В этой связи подготовка спортсменов приходит к обучению сверхсложным элементам и поддержанию «удовлетворительного» уровня или уровня «выше среднего» в оценке технического исполнения, что при учете системы выставления оценок позволяет набирать большее количество баллов за выступление и обыгрывать технически более лучшие составы.

Данный факт отражает целенаправленное смещение тренировочного процесса современными акробатами, соревнующихся в четверках, в сторону сверхспециализации и в какой-то степени игнорированием более общих вопросов технической подготовки [2]. Что приводит к необходимости уделять больше внимания контролю тренировочных нагрузок, так как с увеличением сложности отдельно взятых технических элементов и общим ростом сверхсложных технических действий растет нагрузка тренировочных занятий. В этой связи, нами был проведен сравнительный анализ тренировочной деятельности 5-ти четверок высокой квалификации, продемонстрировавших лучший соревновательный результат за 2023 год. Анализ тренировочной деятельности и изучение корреляционных взаимосвязей с соревновательным результатом позволяет нам выделить основные компоненты и их значения (x±m), которые необходимо контролировать в тренировочной деятельности четверок:

– объем работы (233,50±21,39);
– интенсивность работы (144,23±15,67);
– длительность тренировки в минутах (153,82±15,69);
– техническую сложность выполняемых элементов (359,00±29,36).

Контроль данных показателей тренировочной деятельности дает возможность своевременно и оперативно реагировать на изменение состояния спортсменов, что позволяет проводить анализ не только каждого отдельного тренировочного, но и целых этапов подготовки в рамках годичных циклов [3].

Литература:

1. Кузьменко, В. А. Изменение правил соревнований по спортивной акробатике для мужских групп (2017-2020 гг.) / В. А. Кузьменко, Н. В. Береславская, В. И. Иванасова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 34-36.

2. Пилюк, Н. Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление) / Н. Н. Пилюк. – Краснодар : КубГАФК, 2000. – 185 с.

3. Тронев, В. В. Модельные характеристики как средство педагогического контроля в спортивной акробатике на всех этапах многолетней подготовки / В. В. Тронев, Н. Н. Пилюк // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей КГУФКСТ. – 2019. – № 1. – С. 104-107.

УДК: 796.417.2

ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВАННОСТИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЧЕТВЕРКАХ

Леонтьев Д.В.
Научный руководитель профессор Пилюк Н.Н.

Аннотация. В данной работе рассматривается вопрос контроля тренированности акробатов посредством выделения ключевых показателей тренировочной деятельности.

Ключевые слова: спортивная акробатика, тренировочные нагрузки, четверки.

Тренированность четверок в спортивной акробатике, по результатам исследований можно выразить в степени устойчивости спортсменов к соревновательным нагрузкам [1]. В этой связи становятся очевидными закономерности организации тренировочного процесса акробатов, который можно выразить в следующих составляющих: освоение новых (сложных) технических элементов; многократное повторение отдельных элементов и связок элементов (совершенствование технических элементов); многократное повторение целостных соревновательных композиций [2].

В этой связи, проведенный нами корреляционный анализ соревновательной и тренировочной деятельности позволяет отметить, что акробатам необходимо преодолевать повышенную нагрузку в тренировочной деятельности, чтобы во время соревновательных выступлений однократно продемонстрировать свой уровень спортивного мастерства [3]. Следовательно, мы выделяем следующие критерии тренировочной деятельности и их значения (x±m) для оценки тренированности акробатов, специализирующихся в четверках:

– количество тренировочных дней в течение годичного макроцикла (415,5±25,61);

– количество тренировочных занятий (622,5±15,37);

– длительность тренировочного занятия в минутах (183,57±25,93);

– интенсивность нагрузки (35,92±7,34);

– характер выполняемой нагрузки (балансовая или динамическая, индивидуальная или парно-групповая).

Помимо первых обобщенных показателей, следует уделить внимание характеру выполняемой нагрузки, так как работа в четверках предполагает не только распределение на выполнение элементов статического и динамического характера, но и различные варианты их выполнения (индивидуально, в парах, тройках, четверках). Контроль подобного параметра позволит отслеживать с большей точностью тренированность всех спортсменов отдельно друг от друга, а не только как единого спортивного состава, что позволит лучше определять их уровень физической и технической подготовленности.

Литература:

1. Кузьменко, В. А. Изменение правил соревнований по спортивной акробатике для мужских групп (2017-2020 гг.) / В. А. Кузьменко, Н. В. Береславская, В. И. Иванасова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 34-36.

2. Пилюк, Н. Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление) / Н. Н. Пилюк. – Краснодар : КубГАФК, 2000. – 185 с.

3. Тронев, В. В. Модельные характеристики как средство педагогического контроля в спортивной акробатике на всех этапах многолетней подготовки / В. В. Тронев, Н. Н. Пилюк // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей КГУФКСТ. – 2019. – № 1. – С. 104-107.

УДК: 793.3

ПРОГРАММА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Масалова Д.В.
Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

Аннотация. В работе раскрывается вопрос, касающийся программы технической подготовки спортсменов, занимающихся танцевальным спортом на этапе начальной подготовки. В данной работе мы рассматриваем цели, задачи, содержание и формы программы.

Ключевые слова: танцевальный спорт, этап начальной подготовки, техническая подготовка, программа, физические качества.

Этап начальной подготовки в танцевальном спорте является основополагающим для развития будущих танцоров. Во время этого этапа основное внимание уделяется формированию физических и технических навыков, а также развитию базовых движений и основных элементов танца. Кроме того, на этом этапе происходит формирование основной танцевальной программы.

Характеристики этапа начальной подготовки в танцевальном спорте включают в себя:

1. Развитие физических качеств: на этом этапе уделяется внимание развитию выносливости, силы, гибкости и координации движений, что позволяет создать базу для дальнейшего улучшения танцевальной техники.

2. Техническая подготовка – это время, когда танцоры осваивают базовые танцевальные элементы, такие как повороты, шаги, стойки и прочие основные движения, совершенствуя свои навыки под руководством тренеров.

3. Формирование музыкальности и ритма: на этом этапе уделяется внимание развитию музыкального слуха, чувства ритма и умению воспринимать и исполнять танцевальные комбинации в темпе музыки.

4. Психологическая подготовка: важным аспектом этапа начальной подготовки является формирование танцевальной дисциплины, стремления к самосовершенствованию и умение работать в команде.

На этом этапе создается основа для дальнейшего профессионального развития в танцевальном спорте, поэтому его важность не может быть недооценена.

Цели этапа начальной подготовки таковы: изучение основ физкультуры и спорта, включая танцевальный спорт как его разновидность; развитие моторных способностей и умений, связанных с танцевальным спортом; улучшение физической формы и гармоничного развития физических качеств; участие в официальных спортивных состязаниях; укрепление здоровья [4].

Программа технической подготовки юных танцоров на начальном этапе в европейской программе – это система тренировочных занятий, направленных на формирование и совершенствование техники выполнения основных движений и фигур в европейской и латиноамериканской программах [2].

Целью программы технического совершенствования юных танцоров на этапе начальной подготовки является развитие у спортсменов необходимых физических, психических и координационных способностей для успешного выполнения танцевальных композиций, а также формирование у них интереса и любви к танцевальному спорту [1].

Задачами программы технической подготовки юных танцоров на начальном этапе обучения являются:

– обучение правильной постановке и держанию тела, головы, рук, ног, стоп;

– обучение основным движениям и фигурам в европейских танцах с учетом их характера, стиля и ритма;

– обучение основам партнерства, согласованию и гармонии движений с партнером;

– обучение основам музыкальности, выразительности и артистизма в танце;

– развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, ритма, координации, равновесия, ориентации в пространстве;

– формирование положительной мотивации к занятиям танцевальным спортом, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, дисциплины, воли, самоконтроля [5].

Содержание программы технической подготовки юных танцоров состоит из следующих разделов:

– общая физическая подготовка: комплексы упражнений для разминки, растяжки, укрепления мышц, суставов и связок, развития физических качеств;

– специальная физическая подготовка: комплексы упражнений для развития координационных способностей, необходимых для выполнения танцевальных движений и фигур;

– техническая подготовка: комплексы упражнений для обучения и закрепления техники выполнения основных движений и фигур в европейских танцах;

– тактическая подготовка: комплексы упражнений для обучения и закрепления основ партнерства, музыкальности, выразительности и артистизма в танце;

– контрольная подготовка: комплексы упражнений для проверки и оценки уровня технической подготовленности спортсменов по различным показателям.

Формы и методы программы технической подготовки юных танцоров на этапе начальной подготовки подбираются с учетом возраста, уровня подготовки и интересов спортсменов [3]. В программе используются следующие формы и методы:

– индивидуальные, парные и групповые занятия;

– наглядные, вербальные и практические методы обучения;

– демонстрация, объяснение, показ, подражание, репетиция, исправление, закрепление;

– игровые, соревновательные и творческие методы обучения;

– методы контроля, оценки, анализа и коррекции технической подготовленности.

Программа технического развития юных танцоров на этапе начальной подготовки в европейской программе рассчитана на 1 год занятий с частотой 3 раза в неделю по 2 академических часа. Программа состоит из 4 этапов: ознакомительный (1 месяц), основной (6 месяцев), контрольный (2 месяца) и подготовительный к соревнованиям (3 месяца). На каждом этапе предусмотрены определенные цели, задачи, содержание, формы и методы работы. Программа может быть скорректирована в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей спортсменов.

Литература:

1. Горбанева, Е. П. Физиологические основы сложнокоординационных видов спорта : учебно-методическое пособие / Е. П. Горбанева, М. В. Лагутина. – Волгоград : ВГАФК, 2012. – 76 с.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. Серия «Спорт без границ» / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.

3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.

4. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2018. – № 3. – С. 20-25.

5. Karpanina E.N., Gura A. Yu., Ron I.N. Rantionale of the system approach to education of future specialists in the university. Astra Salvensis. 2018. T. 6.NS1.C.763-765.

УДК: 796.412.2

К ВОПРОСУ КОНТРОЛЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Миронова Л.А.
Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

Аннотация. В работе представлены разработанные средства контроля технической подготовленности гимнасток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения, основу которых составляет взаимосвязь технической и хореографической подготовленности.

Ключевые слова: художественная гимнастика, хореографическая подготовленность, техническая подготовленность, средства, контроль.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике состоит из системы упражнений, лежащих в основе овладения техникой элементов и способствующих формированию базовых навыков и шкалы движений, амплитуды движений, гимнастического стиля, развитию чувства ритма. Её средства способствуют воспитанию культуры движений, совершенствованию физической подготовленности, развитию артистичности и музыкальности, помогают придать соревновательным программам гимнасток оригинальность, выразительность и зрелищность, способствуют повышению уровня специальной работоспособности.

Специфика содержания соревновательных композиций в художественной гимнастике предопределяет особенность применения средств хореографической подготовки. Так хореографические упражнения, основанные на движениях свободной пластики и заключающиеся в мягкости и плавности выполнения, будут способствовать совершенствованию техники владения мячом. Навык сохранения равновесия будет демонстрироваться в статических позах и динамических элементах с вращениями; использования различного рода пружинных движений и махов требуют броски предметов [2]. Для совершенного владения техникой предмета делается акцент на развитие подвижности мелких суставов. Помимо вышесказанного, содержание хореографической подготовки гимнасток в групповом многоборье должно воспитывать умение работать индивидуально и в группах в сочетании с различными вариантами построений и перестроений.

Соревновательные программы в художественной гимнастике представлены следующими дефинициями: прыжками, вращениями, равновесиями, которые логически связанны между собой в соответствии с характером музыкального произведения и содержащие определенное количество групп трудностей [1, 3].

Для придания зрелищности композиции используется контрастность движений, выполненных в виде шагово-прыжковых и танцевально-прыжковых соединениях, равновесно-прыжковых, прыжково-акробатических и равновесно-прыжково-акробатических элементов.

Достижение контрастности выполнения элементов происходит за счет переключения в смежновыполняемых элементах скорости, амплитуды, ритма, направления движения упражнения, что создает комплексный рисунок упражнения и придает яркое впечатление композиции.

Таким образом, на текущий момент содержание хореографической подготовки должно быть направлено на расширение арсенала средств выразительности в сочетании с совершенствованием двигательной культуры.

В этой связи нами были разработаны контрольные тестовые задания для каждой группы трудности тела, базирующиеся на средствах хореографии, и которые можно применять в качестве тестовых заданий для контроля технической подготовленности гимнасток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения (Таблица).

Таблица – Тестовые задания для оценки технической подготовленности гимнасток учебно-тренировочного этапа (УТГ-4)

Прыжки	Вращения	Равновесия	Риски	Волны тела
«Шагом» с наклоном назад.	«Атитюд» на 720°, правая рука вверх, левая в сторону	«Арабеск» – кольцо без помощи рук	Бросок двумя булавами – вращения на 720° ловля в «циркуль» – наклон туловища вперед	Боковой шпагат без помощи рук, туловище в сторону в горизонталь – боковая волна с переходом на пол через полную волну назад
С поворотом «шагом» в кольцо.	«Фуэте» руки в стороны на 360°	Стойка на полупальцах одной, другая вперед-вверх, руки в стороны	Бросок обручем махом назад – два скачка, кувырок вперед, ловля в сед ноги врозь	Полная волна вперед с переходом в равновесие кольцо с помощью рук
«Шагом» со сменой ног.	Передний шпагат с помощью рук на 720 °	«Панше» – кольцо, руки в стороны	Бросок мяча рукой в перевороте вперед, переворот вперед, ловля одной рукой	Передний шпагат с помощью, полуоборот туловища в задний шпагат с помощью – спиральная волна на двух ногах

Таким образом, специальная хореографическая подготовка в художественной гимнастике должна отвечать требованиям полифункциональности и многогранности воздействий средств специально-технической, специально-физической, эстетической направленности. Именно применение средств хореографии в подготовке гимнасток, позволит повысить уровень их спортивно-технического мастерства и эстетичность соревновательной композиции.

Литература:

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общей редакцией Р. Н. Терехиной. – М., 2016. – 326 с.

2. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры / под ред. Т. С. Лисицкой. – М. : Физкультура и Спорт, 1982. – 232с.

3. Правила 2022-2024. Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике, 2022. – С. 491.

УДК: 793.3

СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Псеуш С.Э., Иванова А.И.
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. В представленном материале раскрывается вопрос о применении различных способов мотивации детей к занятиям танцевальным спортом, таких как поощрение, обратная связь, целеполагание, конкуренция, игровые элементы и др. В публикации обосновывается актуальность и важность темы для развития физического, психологического, социального и профессионального потенциала детей, а также повышения качества и эффективности танцевального образования и воспитания.

Ключевые слова: танцевальный спорт, способы мотивация, учебно-тренировочный процесс.

Танцевальный спорт является одним из самых популярных и разнообразных видов спорта, который сочетает в себе физическую активность, художественное выражение и социальное общение. Танцевальный спорт способствует развитию многих двигательных навыков и качеств, таких как координация, гибкость, выносливость, самодисциплина, творчество, командный дух и уверенность в себе [4, 5]. Однако, не все дети проявляют интерес и желание заниматься танцевальным спортом, а некоторые из них со временем теряют интерес к занятиям. При этом важной задачей для тренеров, родителей и педагогов является поиск эффективных способов мотивации детей к занятиям в танцевальном спорте.

Актуальность данной темы обусловлена несколькими факторами. Во-первых, танцевальный спорт имеет большое значение для физического и психологического здоровья детей, так как способствует укреплению иммунитета, профилактике ожирения, снятию стресса, повышению настроения и самооценки. Во-вторых, танцевальный спорт является одним из средств социализации детей, так как помогает им общаться с сверстниками, адаптироваться к различным социальным ситуациям и учиться сотрудничать с партнерами и командой. В-третьих, танцевальный спорт может стать основой для профессионального роста и карьеры детей, которые могут стать успешными спортсменами, тренерами, хореографами, судьями или организаторами танцевальных событий [2, 3]

Для формирования положительной мотивации у детей, занимающихся танцевальным спортом, нужно подбирать разные способы, которые будут повышать их интерес к занятиям. Выделяют три группы таких способов:

1. Способы организации и проведения занятия. Следует выбирать те танцы, которые подходят детям по возрасту, уровню и желанию слушать разную музыку, которая сочетается с темпом, ритмом и настроением танцев; выполнять упражнения, постепенно их усложняя, учитывая индивидуальные особенности ребенка; давать детям чувствовать, что они что-то достигают, преодолевают, улучшают, совершенствуют; включать в занятия игровые, соревновательные, импровизационные, творческие моменты; создавать удобные и безопасные условия для занятий, иметь все необходимое для танцев: оборудование, атрибуты, костюмы и т.д.

2. Способы, которые связаны с тем, как оценивать и поощрять детей. Следует показывать и обсуждать технику выполнения танцевальных элементов, сравнивая свои результаты с модельными; говорить детям комплименты, похвалу, признание, уважение, восхищение, благодарность за то, что они стараются, прогрессируют, достигают; давать детям возможность самим оценивать свои результаты, выражать свое мнение, чувства, пожелания, критику, советы по тому, как улучшить свои танцевальные умения; использовать разные формы и средства поощрения, такие как грамоты, дипломы, медали, кубки, значки, подарки, привилегии, льготы и т.д.

3. Способы, которые связаны с тем, как общаются и взаимодействуют дети. Следует формировать дружную и доверительную атмосферу в группе, налаживать контакт и

сотрудничество между детьми и тренером, детьми и родителями, детьми и зрителями; развивать навыки общения, взаимопомощи, взаимоуважения, взаимопонимания, взаимопринятия, взаимоответственности, взаимодополнения в танцевальной паре и группе; участвовать в разных мероприятиях, связанных с танцевальным спортом, таких как соревнования, фестивали, концерты, показы, экскурсии, встречи, семинары и т.д.

Таким образом, мотивация детей к занятиям танцевальным спортом – это важный фактор, который влияет на их успех, удовлетворенность, развитие и самореализацию в этой сфере [1]. Для формирования мотивации детей к занятиям танцевальным спортом необходимо использовать разные способы, учитывая их потребности, интересы, возможности и особенности.

Литература:

1. Диагностика мотивации успеха и боязни неудачи, Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Психология, 2002. – 151 с.

2. Жигайлова, Л. В. Проблема потери мотивации к занятиям танцевальным спортом у детей / Л. В. Жигайлова // Современные тенденции развития физической культуры и спорта. – Ульяновск : издательство «Зебра», 2022. – С. 32-44.

3. Жигайлова, Л. В. Способы формирования интереса к занятиям танцевальным спортом у детей начального этапа подготовки / Л. В. Жигайлова, А. И. Иванова, П. Ю. Жигайлов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 636-639.

4. Основные требования к двигательной подготовке детей 6-7 лет / Л. В. Жигайлова, Г. М. Свистун, И. В. Тихонова, О. Ф. Барчо // Традиции и инновации в современной науке и образовании: теория и передовая практика. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 93-105.

5. Шумакова, Н. Ю. Взаимосвязь физических упражнений с агрессивным поведением подростков / Н. Ю. Шумакова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 64-67.

УДК: 793.3

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Псеуш С.Э., Иванова А.И.
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. В представленном тезисе раскрывается вопрос развития гибкости детей возраста 6-7 лет в танцевальном спорте. Гибкость является одним из важных факторов, влияющих на технику и эстетику танцевального спорта. Развитие гибкости у детей 6-7 лет в танцевальном спорте способствует не только улучшению их танцевальных навыков, но и профилактике травм, укреплению здоровья, формированию правильной осанки и гармоничному развитию личности.

Ключевые слова: гибкость, танцевальный спорт, дети 6-7 лет, упражнения.

Танцевальный спорт – это вид спорта, в котором выступают пары, соревнующиеся в различных танцах, таких как европейская и латиноамериканская программы. Танцевальный спорт способствует развитию физических, психических, эстетических и социальных качеств личности, а также формирует культуру движения и общения [3, 4].

Развитие гибкости у детей 6-7 лет в танцевальном спорте имеет большое значение, так как в этом возрасте происходят интенсивные процессы роста и развития организма, а также формируются основы двигательной активности и навыки. В этом возрасте дети имеют высокую подвижность всех частей тела, врожденную гибкость и пластичность, которые необходимо развивать с помощью специальных упражнений и методик. Развитие гибкости у детей 6-7 лет в танцевальном спорте способствует улучшению осанки, профилактике сколиоза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата, повышению уверенности в себе и самооценки, развитию творческих способностей и выражению эмоций через движение [5].

Вопрос развития гибкости у детей 6-7 лет в танцевальном спорте является актуальным и важным, так как она обусловлена уровнем развития физических, психических качеств у детей, а также с повышением их спортивных результатов и качества жизни.

В процессе спортивной тренировки детей 6-7 лет разработали и применяли комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости [1, 2]:

1. Сед ноги врозь, наклоны к каждой ноге, вперед и в стороны, попытки коснуться лбом колен, ладонями пола, локтями пола, обхватить стопы руками, сделать «мостик» из положения седа.
2. Сед ноги вместе, наклоны вперед, вправо и влево, попытки коснуться лбом колен, грудью колен, подбородком колен, обхватить голени руками, сделать «мостик» из положения седа.
3. Стоя на коленях, наклоны вперед, вправо и влево, попытки коснуться лбом пола, грудью пола, подбородком пола, обхватить пятки руками, сделать «мостик» из положения на коленях.
4. Стоя на носках, наклоны туловища вперед, вправо и влево, попытки коснуться лбом колен, грудью колен, подбородком колен, обхватить стопы руками, сделать «мостик» из положения стоя.
5. Стоя на одной ноге, другую поднять и обхватить за колено, подтянуть колено к плечу, повторить с другой ногой.

Представленный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у детей 6-7 лет, может использоваться в заключительной части каждого учебно-тренировочного занятия и занимает 10-15 минут.

Полученные результаты могут быть использованы в практике работы тренеров-преподавателей по танцевальному спорту, а также в дальнейших научных исследованиях по данной проблеме.

Литература:

1. Исакова, Е. Е. Общефизическая подготовка младших школьников средствами танцевального спорта / Е. Е. Исакова // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2021. – № 9-2(38). – С. 91-93.

2. Комплексное развитие гибкости и скоростно-силовых способностей гимнасток 9-10 лет / И. В. Тихонова, О. Ф. Барчо, Л. В. Жигайлова [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 23. – С. 64-68.

3. Мордвинцев, А. А. Система движений и действий в танцевальном спорте / А. А. Мордвинцев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 1-1(52). – С. 136-140.

4. Основные требования к двигательной подготовке детей 6-7 лет / Л. В. Жигайлова, Г. М. Свистун, И. В. Тихонова, О. Ф. Барчо // Традиции и инновации в современной науке и образовании: теория и передовая практика. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 93-105.

5. Тлустенко, О. А. Влияние спортивно-бальных танцев на развитие когнитивных функций у детей 7-10 лет / О. А. Тлустенко // Бюллетень института естествознания и спортивных технологий: Сборник научных статей. Том Выпуск IV. – М. : Медиагруппа «ХАСК», 2021. – С. 217-223.

УДК: 793.3

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Псеуш С.Э., Иванова А.И.
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. В представленном материале раскрывается вопрос, касающийся мотивации занятий танцевальным спортом детей на этапе спортивной специализации. Мы рассматриваем внутренние и внешние факторы мотивации, а также способы дополнительной мотивации спортсменов к занятиям танцевальным спортом.

Ключевые слова: танцевальный спорт, этап спортивной специализации, факторы, мотивация.

Танцевальный спорт – это вид спорта, который сочетает в себе элементы художественной гимнастики, балета, народных и современных танцев. Танцевальный спорт способствует развитию физических, психических и морально-волевых качеств личности, таких как гибкость, координация, выносливость, ритм, эмоциональность, творчество, коммуникативность, дисциплинированность и т.д. Танцевальный спорт также является источником удовольствия, самовыражения и самоутверждения для детей разного возраста.

Однако, не все дети имеют положительную мотивацию к занятиям танцевальным спортом. Мотивация – это психологический процесс, который определяет направленность, интенсивность и продолжительность поведения человека, связанного с удовлетворением его потребностей. Мотивация детей к занятиям танцевальным спортом зависит от многих факторов, которые делятся на внутренние и внешние [1, 3, 4].

Внутренние факторы – это те, которые связаны с личностными особенностями детей, такими как их интересы, цели, ожидания, установки, уровень самооценки, самоконтроля и саморегуляции. Внутренние факторы определяют внутреннюю мотивацию детей, которая характеризуется желанием заниматься танцевальным спортом ради самого процесса, получения удовольствия, развития своих способностей и достижения личностного результата [2, 5]. Внутренняя мотивация считается более сильной и стабильной, чем внешняя, и способствует более высокой эффективности занятий танцевальным спортом.

Внешние факторы – это те, которые связаны с окружающей средой детей: их семья, друзья, тренер, группа, школа, общество и т.д. Внешние факторы определяют мотивацию детей, которая характеризуется желанием заниматься танцевальным спортом ради получения каких-то внешних вознаграждений, во избежание наказаний, соответствия ожиданиям других или сравнения себя с другими. Внешняя мотивация считается более слабой и неустойчивой, чем внутренняя, и может приводить к снижению интереса, удовольствия и самостоятельности в занятиях танцевальным спортом.

Таким образом, мотивация детей к занятиям танцевальным спортом является сложным и многомерным психологическим явлением, которое зависит от различных факторов, влияющих на их поведение, эмоции и мышление. Для повышения и поддержания мотивации детей к занятиям танцевальным спортом необходимо учитывать их индивидуальные особенности, интересы и потребности, создавать положительную и дружественную атмосферу в группе, обеспечивать разнообразие и интенсивность упражнений и музыки, давать конструктивную обратную связь и поощрение, а также стимулировать их творческое самовыражение и самореализацию.

Литература:

1. Диагностика мотивации успеха и боязни неудачи, Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Психология, 2002. – 151 с.

2. Жигайлова, Л. В. Проблема потери мотивации к занятиям танцевальным спортом у детей / Л. В. Жигайлова // Современные тенденции развития физической культуры и спорта. – Ульяновск : издательство «Зебра», 2022. – С. 32-44.

3. Жигайлова, Л. В. Способы формирования интереса к занятиям танцевальным спортом у детей начального этапа подготовки / Л. В. Жигайлова, А. И. Иванова, П. Ю. Жигайлов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 636-639.

4. Основные требования к двигательной подготовке детей 6-7 лет / Л. В. Жигайлова, Г. М. Свистун, И. В. Тихонова, О. Ф. Барчо // Традиции и инновации в современной науке и образовании: теория и передовая практика. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 93-105.

5. Шумакова, Н. Ю. Взаимосвязь физических упражнений с агрессивным поведением подростков / Н. Ю. Шумакова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 64-67.

УДК: 793.3

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Псеуш С.Э., Иванова А.И.
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. В представленном тезисе раскрывается вопрос обучения базовым танцевальным элементам детей дошкольного возраста. Методика обучения базовым танцевальным элементам детей дошкольного возраста должна быть интересной, развивающей и воспитывающей. Для этого необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, применять различные методы и формы обучения при использовании разнообразных средств и условий обучения, а также постоянно осуществлять педагогический контроль, корректируя процесс обучения.

Ключевые слова: методика, обучение, танцевальные элементы, дети дошкольного возраста, упражнения.

Танцевальное искусство – это одна из форм художественного творчества, которая способствует развитию физических, психических, эстетических и социальных качеств личности. Танцы не только украшают жизнь человека, но и оказывают положительное влияние на его здоровье, настроение, самооценку, коммуникативные навыки. Танцы также являются средством образования и воспитания, так как они способствуют формированию музыкального слуха, ритмического чувства, координации движений, памяти, внимания, воображения, творческого мышления, выразительности, эмоциональности, культуры поведения.

Обучение танцам детей дошкольного возраста имеет особую значимость, так как в этот период происходят интенсивные процессы роста и развития организма, формируются основы двигательной активности, закладываются интересы и потребности к танцевальному спорту. Дети дошкольного возраста обладают высокой подвижностью, пластичностью, гибкостью, врожденным чувством ритма, любознательностью, фантазией, способностью к подражанию. Эти качества можно развивать с помощью методики обучения базовым танцевальным элементам, которая учитывает возрастные особенности, психофизические возможности, индивидуальные различия и интересы детей дошкольного возраста [2, 3].

Методика обучения базовым танцевальным элементам детей дошкольного возраста – это способ формирования у них двигательных навыков и умений, необходимых для выполнения различных танцевальных движений и комбинаций под музыкальное сопровождение. Содержание обучения состоит из теоретического и практического материала, включающего основные танцевальные элементы, такие как позы, повороты, прыжки, шаги, рисунки, комбинации и т.д. Оно должно быть адаптировано к возможностям и особенностям детей дошкольного возраста, а также соответствовать требованиям и стандартам выбранного вида танца [1].

Методы и формы обучения в танцевальном спорте подбираются в соответствии с целями и задачами обучения, содержанием обучения, а также с учетом физических, психологических и физиологических особенностей детей дошкольного возраста. Они должны быть разнообразными, например, это объяснение, показ, подражание, повторение, демонстрация, сопровождение музыкой, игра, соревнование, импровизация, творчество и т.д.

Средства и условия обучения должны обеспечивать комфорт, безопасность, интерес и мотивацию детей дошкольного возраста к обучению танцу. Они включают специализированное оборудование, музыку, костюмы, реквизиты, зал, освещение, температуру, влажность и т.д.

Таким образом, методика обучения базовым танцевальным элементам детей дошкольного возраста направлена на развитие у них интереса к танцу, музыкальности, координации, гибкости, выразительности и творчества. Танцевальный спорт обогащает запас

двигательных действий у детей дошкольного возраста, что дает им возможность сочетать движения в разные комбинации танца.

Литература:

1. Александрова, Н. А. Классический танец для начинающих / Н. А. Александрова. – СПб. : Лань, 2009. – 128 с.

2. Жигайлова, Л. В. Способы формирования интереса к занятиям танцевальным спортом у детей начального этапа подготовки / Л. В. Жигайлова, А. И. Иванова, П. Ю. Жигайлов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 636-639. – EDN BCEDHJ.

3. Жигайлова, Л. В. Проблема потери мотивации к занятиям танцевальным спортом у детей / Л. В. Жигайлова // Современные тенденции развития физической культуры и спорта. – Ульяновск : издательство «Зебра», 2022. – С. 32-44. – EDN OCIAYH.

УДК: 793.3

ГИБКОСТЬ КАК ВЕДУЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО У ТАНЦОРОВ В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ ПРОГРАММЕ

Рудницкая Ю.А.
Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

Аннотация. В данной работе рассматривается, как именно гибкость помогает партнёрше в танцевальном спорте достигать высоких результатов на соревнованиях. Какими бывают разновидности гибкости и в каком возрасте следует её развивать. Также рассматривается, почему же очень важно развивать такое физическое качество как гибкость для партнёрши в танцевальном спорте.

Ключевые слова: танцевальный спорт, танец, хореография, классика, растяжка, красота, партнёрша, гибкость, танцевальная пара, зритель, судья.

Танцевальный спорт бесспорно является одним из самых зрелищных и красивых эстетических видов спорта. Латиноамериканская программа – это смены эмоций, разнообразие хореографических элементов и поддержек, игра взглядов между партнёрами или спортсмена со зрителем, элегантные и отточенные движения под динамичную музыку. Глядя на паркет как зритель или оценивая турнир в качестве судьи, невольно ловишь себя на мысли, что одна пара “притягивает“ внимание своим танцем, а другая танцевальная пара ей уступает.

В танце каждый человек ищет для себя разное, кого-то привлекает музыкальность, кого-то привлекает усложнённые движения или поддержки, кого-то же привлекают линии, которые искусно “вырисовывает” своим телом танцевальная пара или отдельный спортсмен. Безусловно, чтобы продемонстрировать как можно больше компонентов, требуется часами находиться в зале, улучшая эластичность мышц и подвижность суставов [5].

Таким образом, одним из самых важных и главных качеств, которым партнёрша привлекает внимание судей и публики, является гибкость [1].

Гибкость – способность мышц и суставов позволять звеньям тела человека выполнять различного рода действия или упражнения с большой амплитудой.

Партнёрша высокого уровня танцевального мастерства должна обладать великолепной растяжкой мышц, связок и хорошей подвижностью суставов. Благодаря гибкости партнёрша может выполнять усложнённые хореографические элементы, а также упражнения, взятые из спортивной или эстетической гимнастик.

Гибкость и подвижность в различных мышцах и суставах не одинакова. Человек, который может с лёгкостью сесть на поперечный шпагат, будет с большим трудом садиться в продольный шпагат. В зависимости от вида тренировок гибкость различных суставов может увеличиваться [6].

Гибкость в танце можно увидеть в увеличении амплитуды движения, а также при исполнении высоких батманов, низких растяжек, усложненных фигур. Достаточно грациозно выглядят позиции с изящным поднятием ноги партнёрши. Большое значение в восприятии танца девушки играют стопы, а именно так называемый “подъём”. Танец, в котором партнёрша проявляет все свои навыки гибкости тела, ног и стоп, приносит настоящее удовольствие зрителю и повышает ее результативность на соревнованиях. Партнёршу, которая грамотно чередует пластичный, техничный и эмоционально выразительный танец, по факту можно считать спортсменом высокого класса мастерства [4].

Развивать и поддерживать гибкость и эластичность мышц желательно с самого раннего возраста, а сенситивным периодом для развития данного физического качества является возраст с 6 до 12 лет.

В танцевальный спорт приходят дети в 4-5 лет, и уже в этом возрасте нужно подготавливать организм и мышечный корсет для предстоящих интенсивных тренировок, уделять внимание развитию всех физических качеств. Ведь главной целью любого

тренировочного занятия является постепенное и гармоничное развитие всех физических качеств спортсмена.

Существует две разновидности гибкости: активная и пассивная. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняется за счет собственной активности мышц, которыми мы выполняем упражнение. Пассивная гибкость – способность выполнять те же движения с помощью, или под воздействием, внешних сил: усилий партнера или тренера, внешней тяжести или сил, специальных приспособлений. По способу проявления гибкость принято делить на динамическую, которая проявляется в движениях, и статическую, проявляющуюся в позах [2].

Учитывая всё вышеперечисленное, можно сделать вывод, что гибкость является очень важным компонентом для каждого спортсмена, не зависимо от пола и возраста. Лучше всего гибкость развивается при статической форме. Также хорошая гибкость в танцевальном спорте – это профилактика травматизма спортсменов не только высокой квалификации, но и этапа начальной подготовки. Использование элементов и упражнений на гибкость очень помогает после интенсивной тренировки. Растяжка снимает болевой синдром, помогает ускорить восстановительные процессы и повысить эффективность дальнейших занятий [3].

Литература:

1. Всероссийской Федерации Танцевального Спорта и Акробатического Рок-н-Ролла: официальный сайт. – Москва. – URL: https://fdsarr.ru/

2. Швыдченко, И. Н. Физиология спорта : учебно-методическое пособие / И. Н. Швыдченко, Е. М. Бердичевская, М. В. Малука ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2015. – 128 с.

3. Karpanina E.N., GuraA.Yu., Ron I.N. RANTIONALE OF THE SYSTEM APPROACHTO EDUCATION OF FUTURE SPECIALISTS IN THE UNIVERSITY. Astra Salvensis. 2018. – T. 6. NS1. C. 763-765.

4. Уолтер Лайред. Техника латинских танцев. Ч. 2. URL: https://studfile.net.

5. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина URL: https://urfu.ru.

6. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА Гибкость – как здоровый образ жизни. URL: https://elibrary.ru.

УДК: 796.417.2

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Серебренникова А.М.
Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

Аннотация. В работе представлены результаты проведенного педагогического наблюдения подготовки женских акробатических пар высокой квалификации на предсоревновательном этапе.

Ключевые слова: предсоревновательный этап, женские пары, спортивная акробатика, высокая квалификация.

При планировании подготовки в женских акробатических парах высокой квалификации особое место занимает предсоревновательный этап [1], которому отводится 35-45% от общего числа тренировочных дней в году. В основу его содержания закладывается тип (отборочные, контрольные, главные) предстоящих соревнований [1], учет уровня специально-физической подготовленности, а также технического мастерства [3].

В связи с тем, что на предсоревновательном этапе важно удержать уже приобретенную «спортивную форму», в фокусе внимания повышение значимости специально-подготовительных (которые приближаются к соревновательным) и собственно-соревновательных упражнений, имеющих строго регламентированное содержание [1, 2].

В процессе педагогического наблюдения и анализа дневников спортсменок было изучено содержание технической подготовки акробаток высокой квалификации – представительниц женских пар на предсоревновательном этапе, который состоял из – ударного и настроечного микроцикла.

Основной направленностью содержания ударного микроцикла являлось повышение уровня специально-физической и технической подготовленности. Происходило чередование программ тренировок. Первые тренировки включали в себя выполнение балансовых/темповых соревновательных композиций в минимальное количество подходов. Акцент в работе расставлялся на отработку отдельных элементов упражнений, а также индивидуальной работы. Задачей вторых тренировок был «прогон» комбинированных упражнений. Анализируя содержание учебно-тренировочного процесса в ударном микроцикле, наблюдались высокие количественные показатели объёма (934 эл.) при трудности 950-1100 у.е.

Для повышения уровня тренированности в настроечном микроцикле акробатки выполняли без пауз «серии» элементов отдельных частей соревновательной программы. Целостное выполнение соревновательных композиций способствует увеличению интенсивности. Показатели объема соответствуют средним значениям и находятся в пределах 800 элементов. Показатели стабильности выполнения соревновательной программы к концу этапа достигли 98,7%.

Таким образом, грамотное сочетание средств подготовки позволит повысить эффективность соревновательной деятельности акробаток высокой квалификации в женских акробатических парах.

Литература:

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М. : Советский спорт, 2014. – С. 174-177.
2. Теория и методика избранного вида спорта: Гимнастика : Курс лекций / Н. Н. Пилюк, Г. М. Свистун, Н. В. Береславская и др. – Краснодар : ФГБОУ ВПО КГУФКСТ. – Часть 2. – 2015. — С. 9-12.
3. Шерин, В. С. Совершенствование тренировочного процесса акробатов высокой квалификации / В. С. Шерин, М. В. Муза // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 377. – С. 114-118.

УДК: 793.3

ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН: АНСАМБЛИ ЕВРОПЕЙСКАЯ И ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММЫ

Соколова Я.А.

Научный руководитель к.п.н., доцент Ронь И.Н.

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности судейской оценки, обновленные принципы и критерии судейства спортивных дисциплин «Ансамбли – Европейская программа», «Ансамбли – Латиноамериканская программа». Состав судейской коллегии соревнований по танцевальному спорту. Введение разделения судейской коллегии на линейных судей и технических судей и соответственно разделение по критериям оценки, для каждой бригады.

Ключевые слова: танцевальный спорт, судейство, ансамбли, латиноамериканская программа, европейская программа, соревнования, критерии оценки.

В состав судейской коллегии соревнований по виду спорта танцевальный спорт входят: главный судья соревнований (ГСС); главный секретарь соревнований (ГлСС); главный судья судейской бригады (ГС); заместитель главного судьи судейской бригады (ЗГС); линейные судьи судейской бригады (ЛС); судьи при участниках (СпУ).

Непосредственное руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет главная судейская коллегия в составе главного судьи соревнований и главного секретаря соревнований.

В подчинении главной судейской коллегии находятся судейские бригады соревнований, ведущий соревнований, звукорежиссер.

В состав судейской бригады входят: главный судья судейской бригады, заместители главного судьи судейской бригады, линейные судьи судейской бригады, судьи при участниках.

На данный момент в действующих правилах по танцевальному спорту в разделе судейство ансамблей указано, что каждый из судей выставляет свою оценку по каждому из 4 критериев: техника исполнения, движение в музыку, командное взаимодействие, хореография презентация. Учитывая, что оценка ранее производилась сверху со зрительских трибун возможность оценить качество исполнения движения спортсменов максимально продуктивно довольно низкая.

В новых правилах по виду спорта, с 01.01.2024 года, вступают в силу колоссальные изменения в разделе судейство ансамблей, судейство будет производиться двумя судейскими бригадами.

По новым правилам соревнования в дисциплине ансамбли оценивают линейная и техническая бригада судей. Во время соревнований в судейской бригаде допускается ротация.

В ходе соревнований линейные судьи находятся на зрительской трибуне и оценивают такие компоненты как: командное взаимодействие, хореографию и презентацию. Технические судьи находятся по боковым сторонам площадки и оценивают технику исполнения, музыкальность [1].

Судейство ансамблей осуществляется по четырем критериям, указанным выше, но разными бригадами судей. Каждый критерий включает в себя два подкритерия.

Стоит отметить, что появились изменения в бальности оценки. Ранее оценка производилась по десятибалльной шкале в каждом из четырех критериев с шагом в 1 балл.

10 – выдающийся;
9 – превосходный;
8 – очень хороший
7 – хороший;
6 – выше среднего;

5 – средний;
4 – удовлетворительный;
3 – слабый;
2 – плохой;
1 – очень плохой.

В новых правилах судьи оценивают выступление ансамблей в баллах по каждому подкритерию, выставляя оценку от 1 до 10 с шагом в 0,25 баллов. Это позволит более точно оценить выступление спортсменов особенно в совокупности с разделением на 2 бригады, каждая из которых оценивает всего 2 критерия, а не 4.

Критерий оценки – техника исполнения включает в себя оценку таких параметров как: осанка, линия, форма, позиция, статический и динамический баланс, а также сложность хореографии и качество ее исполнения [2]. Оценивая спортсменов снизу, с боков площадки, судьи имеют возможность в полной мере, не отвлекаясь на перестроения и презентацию уделить внимание правильности механических и технических действий, как в сольном исполнении спортсменов, так и внутри каждой пары в отдельности. Благодаря этому у судей появилась возможность оценивать ансамбль более объективно и грамотно, благодаря возможности смотреть на каждого из спортсменов, как на отдельную составляющую.

Музыкальность оценивает ритмическую структуру танцевальной композиции, соответствие темпу танца в его характере и согласованность с музыкой. Это один из самых важных критериев оценки в танцевальном спорте, поскольку у каждого танца в обеих программах существует свой специфический ритм, который важен при составлении танцевальных композиций. Но музыкальность – это не только ритм, но и фразирование, а также, правильное расставление акцентов и их выделение [4].

Компонент командное взаимодействие оценивает: синхронность движений и исполнения танцевальных рисунков; одинаковое расстояние между парами при исполнении танцевальных рисунков и перестроений, а также пространственное чувство партнеров. Этот критерий является основной особенностью дисциплины формейшн, ни в одной другой дисциплине по танцевальному спорту нет ничего схожего. Рисунки и перемещения которые показывают пары могут меняться каждую секунду и от каждого из участников зависит, будет ли читаться идея того или иного перестроения. Для создания идеальных линий и интервалов просто необходимо пространственное мышление. Так как подобный критерий оценки отсутствует в критериях оценки парного танцевания, то судьи, которые оценивают категорию ансамбли, должны иметь опыт взаимодействия с командами по данной дисциплине [5].

Хореография и презентация – это критерий, оценивающий раскрытие идеи танцевальной композиции, в том числе, используя костюмы, а также разнообразие и контрастность движений, выразительность, экспрессивность. Используя танец, музыку, костюмы и фантазию можно показать любой замысел постановщика. То, насколько грамотно подобраны все составляющие, предопределяет успешность постановки [3].

Подобное разделение на линейных и технических судей обусловлено тем, что оценка ансамблей осуществляется не только как команды, но и каждого отдельно взятого спортсмена. Оценивая ансамбль со стороны командного исполнения и личного можно получить более объективную оценку уровня подготовленности в целом. Ансамбли высокого уровня состоят в основном из спортсменов имеющих высокие классы мастерства и разряды. Этот показатель обусловлен тем, что лишь у опытных спортсменов уже не стоит необходимость сосредотачиваться на каждом конкретном аспекте личного танцевания и дает возможность выступать в команде более сплоченно, синхронно и точно выполняя движения, задумываясь уже лишь об идеи номера и задачах, которые ставит перед ними тренер в каждый момент постановки, однако это никак не отражается на техническом исполнении движений. Если же на паркете выступает состав с более низкими танцевальными классами мастерства, то оценка лишь сверху с трибун может быть не полной, поскольку у одних ансамблей стоит цель показать правильную технику и презентации может уделяться

недостаточно внимания, соответственно линейные судьи, смотрящие с трибун, будут мало впечатлены выступлением, но это будет высоко оценено техническими судьями. Другие же команды могут ставить акцент на внешнем виде и командном взаимодействии, а также другим визуальным эффектам, упуская из виду техническое исполнение, в этом случае это будет так же объективно оценено со стороны обеих судейских бригад и судейской коллегии соревнований в целом, и участники будут находиться в равных условиях, имея возможность продемонстрировать свои сильные стороны.

Литература:

1. Правила вида спорта «Танцевальный спорт»: № 900: утв. М-вом спорта Рос. Федерации 30.11.23: вступ. в силу 01.01.24.-2023

2. Ронь, И. Н. Выносливость как ведущее физическое качество спортсменов вида спорта танцевальный спорт / И. Н. Ронь, Д. В. Ястребов, И. С. Колотов // Перспективы науки. – 2021.– № 12(147). – С. 212-215

3. Тарасов, Н. И. Классический танец. 3-е изд. / Н. И. Тарасов. – СПб. : Издательство «Лань», 2020. – 496 с.

4. Теория и методика танцевального спорта : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. – Иркутск : ГЦОЛИФК, 2011. – 7 с.

5. Karpanina E.N., Gura A. Yu., Ron I.N. Rantionale of the system approach to education of future specialists in the university. Astra Salvensis. 2018. T. 6.NS1. – C.763-765.

УДК: 796.412.2

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ РАВНОВЕСИЙ ПО ПРАВИЛАМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИМНАСТИКИ (FIG) И ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Ткачук А.В.

Научный руководитель старший преподаватель Барчо О.Ф.

Аннотация. На протяжение уже 1,5 лет российские гимнастки отстранены от участия в ряде международных соревнований. В целях поднятия мотивации спортсменок Всероссийской Федерацией художественной гимнастики были введены новые правила, действующие внутри государства и во многом отличающиеся от международных. В данной работе мы рассмотрим и сравним выполняемые гимнастками равновесия, их количественный состав в соревновательном упражнении и ценность этих равновесий.

Ключевые слова: международные и всероссийские соревнования, соревновательное упражнение, статическое и динамическое равновесие, соревновательная деятельность.

Ни для кого не секрет, что по определенным причинам российские гимнастки отстранены от участия в международных соревнованиях, проводимых под эгидой Международной федерации гимнастики (FIG), к таковым относятся Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы, а также множество других международных соревнований. Гимнасткам высокого класса достаточно сложно поддерживать физическую форму и мотивацию в таких условиях, поэтому главным тренером сборной команды Российской Федерации вместе с тем и президентом Всероссийской Федерации художественной гимнастики Ириной Александровной Винер было принято решение ввести правила, которые будут действовать на территории Российской Федерации. Эти правила позволяют гимнасткам выполнять неограниченное количество трудностей тела и трудностей предмета, Международной Федерацией в свою очередь были установлены верхние границы [1].

На примере международных соревнований «Финал Кубка сильнейших», который проводился в Москве с 10 по 13 октября 2023 года, можно проанализировать сходства и различия этих правил. Гимнастки, выступающие по программе Международной Федерации гимнастики, демонстрировали 4 упражнения: обруч, мяч, булавы и ленту; также, как и гимнастки, выступающие по правилам Российской Федерации. Мы проанализировали по 4 упражнения тройки лидеров в каждой категории. Гимнастки, выступающие по программе Российской Федерации, выполняют в среднем 7 элементов с вращением и 5-6 элементов статического удержания равновесия (Таблица 1).

Таблица 1 – Количественная характеристика выполнения равновесий и вращений гимнастками по правилам Всероссийской Федерации художественной гимнастики

	обруч		мяч		булавы		лента	
	равно-весия	вращения	равно-весия	вращения	равно-весия	враще-ния	равно-весия	враще-ния
Крамаренко Л.	5	8	3	8	5	9	4	12
Чугунихина Д.	5	5	3	7	4	7	4	7
Борисова М.	7	4	7	5	11	4	7	7

Однако средние значения в российских правилах не являются особо показательными, так как каждая гимнастка выполняет те элементы, которые у нее получаются лучше всего, кто-то специализируется на прыжках, кто-то на вращениях или равновесиях, поэтому целесообразно будет рассмотреть наивысшие показатели. Наибольшее количество вращений нами обнаружено у лидера соревнований в упражнении с лентой, в количестве 12 элементов,

в то время как наибольшее количество равновесий выполнила в упражнении с булавами бронзовый призер соревнований, что составило 11 равновесий.

Частое использование вращений в российских правилах можно обосновать тем, что их ценность относительно правил FIG увеличилась для каждого последующего вращения сверх базового на 360°. Лидер соревнований обладает высокой степенью устойчивости и выполняет вращения в 7-8 оборотов, разница между выполнением такого поворота в заднем равновесии в России и в мировой гимнастике очень наглядна. В то время, когда по правилам FIG она получила бы за такое вращение 1,7 балла, в России она получает 2,4 балла. На наш взгляд, это оправданно, потому как гимнастка тратит драгоценное время своей композиции на выполнение этого уникального и сложного вращения, пока остальные за это время сделают 3-4 элемента более простых и наберут ту же сумму баллов [2]. Равновесия имеют одинаковую стоимость по разным правилам, различие состоит лишь в том, что гимнастки по российским правилам могут их выполнять в большем количестве, из-за отсутствия ограничений в количественном составе элементов [4]. Также мы рассмотрели выступления лидеров по программе Международной Федерации художественной гимнастики, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественная характеристика выполнения равновесий и вращений гимнастками по правилам FIG в художественной гимнастике

	обруч		мяч		булавы		лента	
	равновесия	вращения	равновесия	вращения	равновесия	вращения	равновесия	вращения
Киреева К.	6	4	5	4	6	4	6	3
Ткачук А.	5	3	5	4	6	3	5	3
Сазонова Е.	4	3	5	3	5	3	6	3

По этим правилам у гимнасток считаются 9 элементов трудностей наивысшей ценности, из которых 3 элемента могут быть комбинированными, таким образом гимнастки стараются включать в упражнение 12 трудностей тела [1]. Мы можем наблюдать достаточно небольшой диапазон показателей, это объяснимо тем, что международные правила направлены на более гармоничное развитие спортсменок, поэтому они выполняют прыжки, равновесия и повороты в относительно равных долях.

Таким образом, проанализировав полученные данные, нельзя твердо утверждать, что одни из правил лучше других, они разные и имеют право на существование. Правила Международной Федерации сопутствуют спортивному долголетию и позволяют юным спортсменкам планомерно совершенствовать различные стороны подготовки. Россия же часто являлась законодателем мод, именно российские тренеры и специалисты внесли большой вклад в становление современной мировой гимнастики [3]. Многочисленные победы российских спортсменок в последние десятилетия непосредственно связаны со стремлением выполнять сложнейшие элементы в большом количестве, не теряя качества, именно этой идеи, на наш взгляд, придерживались, когда создавали новые российские правила.

Литература:

1. Правила по художественной гимнастике 2022-2024. – 229 с.

2. Терехина, Р. Н. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности / Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева // Ученые записки им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – Вып.3 (121). – С. 141-147.

3. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И. А. Винер-Усманова, Е. Е. Медведева. – Москва : Человек, 2014. – 300 с.

4. Теория и методика художественной гимнастики: равновесия / Е. Н. Медведева, А. А. Супрун, И. А. Медведева, Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек. – М. : Спорт, 2021. – 344 с.

УДК: 796.412.2

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Тоболь Д.Е.
Научный руководитель старший преподаватель Кузьменко В.А.

Аннотация. В художественной гимнастике тренировочный процесс осуществляется на основе применения тренировочных нагрузок. Это мышечная работа, которая содержит тренировочный потенциал, вызывающий соответствующую функциональную перестройку тела. В работе рассмотрены виды тренировочной нагрузки в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, показатели нагрузки, классификация нагрузки, объем тренировочной нагрузки, работоспособность.

Основными показателями нагрузки в художественной гимнастике являются: общая продолжительность тренировки; общий объем тренировочной нагрузки; интенсивность тренировочного занятия; пульсовая стоимость нагрузки [2, 4].

Общая продолжительность тренировочного занятия определяется временем, затраченным на тренировочную работу. Оно варьируется от 45 минут для гимнасток на начальном этапе подготовки и достигает 4-5 часов для гимнасток высокой квалификации [3]. Процентное соотношение объемов нагрузки, а также их задачи представлены в таблице.

Таблица – Классификация тренировочных нагрузок и их значение в художественной гимнастике

Интенсивность нагрузки	Объем тренировочной нагрузки (%)	Задачи
Низкая	20-25	Имеют восстановительный характер
Средняя	40-45	Создание устойчивого состояния работоспособности гимнасток
Значительная	70-75	Поддержание набранной спортивной формы спортсменок
Высокая	80-100	Развивающая нагрузка с высоким воздействием на функциональные системы организма спортсменок

Критерием низкой нагрузки считается скоординированная деятельность опорно-двигательного аппарата, функциональное системы организма и вегетативной нервной системы, а именно формирование устойчивого состояния трудоспособности. Для создания средней нагрузки гимнастке необходимо получить объем работы, который соответствовал бы ее уровню подготовленности. К значительным нагрузкам относится работа в стабильном состоянии, без снижения производительности. Высокие нагрузки характеризуются выраженными функциональными сдвигами в организме гимнасток и вызывают стремительное снижение работоспособности, утомляемость и неспособность продолжать работу [1, 5].

Литература:

1. Журавина, М. Л. Физические нагрузки в гимнастике / М. Л. Журавина // Физические нагрузки в гимнастике. – М., 2015. – С. 335.

2. Кузьменко, В. А. Содержание ударного микроцикла тренировки гимнасток, выступающих по программе индивидуальных упражнений / В. А. Кузьменко, А. И. Кузьменко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1.

3. Тихонова, И. В. Развитие физических способностей гимнасток тренировочного этапа подготовки методом сопряженного развития / И. В. Тихонова, О. Ф. Барчо, А. А. Клиндухова // Педагогическое призвание: сборник статей II международного научно-методического конкурса : в 3 ч., Петрозаводск, 29 февраля 2020 года. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. – С. 309-312.

4. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, – 2010. – 392 с.

5. Юшин, А. Б. Подготовка в художественной гимнастике / А. Б. Юшин // Спорт для всех. – М., 2010. – С. 136-137.

УДК: 793.3

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ

Фалин О.А.

Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование технической подготовки в дисциплине европейская программа по виду спорта танцевальный спорт. Основные технические термины, такие как свинг, виды позиций и правила постановки в пару в танцах европейской программы.

Ключевые слова: танцевальный спорт, танец, свинг, вальс, танго, судья, партнёрша, техника исполнения, движение, позиция в паре.

Танцевальный спорт, состоит из двух программ: европейской и латиноамериканской. Европейская программа включает в себя пять танцев, четыре из которых свинговые: медленный вальс, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп; и лишь танго не относится к свинговым танцам [3].

Свинг – движение или раскачивание одной части тела относительно другой. Например, позвоночник вместе с головой отклоняется относительно таза, или же таз “раскачивается” относительно головы. В танце танго нет таких действий, танец исполняется практически без сгибания и выпрямления колен. В начале танца партнёр и партнёрша подходят друг к другу и слегка сгибают колени, касаясь правыми рёбрами друг друга. В таком положении, за исключением позиций смены центров, происходит движение.

Существует восемь позиций в европейской программе: основная закрытая, основная открытая, открытая променадная, открытая обратная променадная, фоллэвей, обратный фоллэвей, сеймфут ланч, хинч лайн. При свинговом характере движения скорость меняется по синусоиде от нулевого своего значения до максимума. Для судьи на соревнованиях более заметно движение, которое имеет скоростную характеристику, при этом мы точно также вписываемся в музыку. Более того, свинговое движение более музыкальное, так как звук – это то же самое колебание. И звук, и музыка построены в ритмическом характере, поэтому сама музыка несёт в себе свинговый характер. И когда танец этому соответствует, он становится более музыкальным, и лучше оценивается судьями [1].

Особенностью европейской программы является позиция рук. Локти спортсменов поставлены в стороны и развёрнуты назад, правая кисть партнёрши и левая кисть партнёра соединяются в “замок” примерно на уровне глаз партнёрши. Правую руку партнёр кладёт на левую лопатку партнёрши, которая, в свою очередь, сгибает левую руку в локтевом суставе и кладёт ладонь на середину плеча партнёра. В танце танго, например, партнёрша не кладёт руку сверху партнёра, а заводит кисть с внешней стороны и поддерживает плечо большим пальцем снизу.

Сложность европейской программы состоит в том, что позицию тела и рук нужно удерживать и перемещать в правильном положении. Вес тела двух людей очень сложно скоординированно и совместно перемещать, поэтому танцевальный спорт по праву считается одним из самых сложных видов спортивной деятельности [2].

Учитывая всё вышеперечисленное можно сделать вывод, что тренировка технического мастерства на любом этапе подготовки должна стоять в приоритете. Судья, оценивая танцевальную пару, должен видеть не только физические параметры спортсменов, но и знания, которые отрабатываются годами и применяются во время исполнения танцевальной программы на турнире или тренировке.

Литература:

1. Всероссийской Федерации Танцевального Спорта и Акробатического Рок-н-Ролла: официальный сайт. – Москва. – URL: https://fdsarr.ru/

2. Швыдченко, И. Н. Физиология спорта : учебно-методическое пособие / И. Н. Швыдченко, Е. М. Бердичевская, М. В. Малука ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2015. – 128 с.

3. Karpanina E.N., Gura A.Yu., Ron I.N. RANTIONALE OF THE SYSTEM APPROACH TO EDUCATION OF FUTURE SPECIALISTS IN THE UNIVERSITY. Astra Salvensis. 2018. – T. 6. N S1. C. 763-765.

УДК: 796.82

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Чигирев Д.А., Грабовик А.А. (Беларусь)
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. В публикации рассматривается вопрос использования различных средств развития скоростно-силовых качеств у квалифицированных борцов греко-римского стиля в учебно-тренировочном процессе. Целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств позволяет повысить уровень технико-тактического мастерства квалифицированных борцов в греко-римской борьбе.

Ключевые слова: греко-римская борьба, скоростно-силовые качества, квалифицированные спортсмены.

В настоящее время в спортивной тренировке квалифицированных борцов греко-римского стиля используют различные средства развития скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочном процессе [1, 5].

По мнению Т.М. Мансурова, А.М. Абакарова, Ш.К. Шахова (2011): « … скоростно-силовые качества в единоборствах в основном проявляются в динамическом режиме и при уступающе-преодолевающем характере работы мышц, поскольку в греко-римской борьбе сила их проявления не достигает абсолютных величин» [2].

Для развития скоростно-силовых качеств наиболее часто квалифицированные борцы используют упражнения с внешним отягощением, такие как:

– упражнения с партнером собственного веса,
– упражнения на укрепление мышечного корпуса,
– упражнения целенаправленного воздействия на отдельные группы мышц,
– упражнения универсальные,
– упражнения на тренажерах,
– упражнения с отягощением.

Для реализации скоростно-силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля специалистами [2, 5] рекомендуется комплекс упражнений с отягощением, выполняемый борцами в парах. Он направлен на развитие скорости выполнения двигательного действия, а не его силового компонента, что позволяет повысить результативность технико-тактических действий, связанных с уровнем развития всех мышечных групп борца.

Однако, при работе со штангой ее вес не должен превышать 30% массы тела борца с целью сохранения скоростного компонента при выполнении технического приема. Данный комплекс упражнений со штангой выполняется в режиме максимальной скорости работы, где время отдыха после каждой серии составляет 3-5 минут.

Использование различных физических упражнений с внешнем отягощением или комплекс из них в учебно-тренировочном процессе позволит повысить уровень развития скоростно-силовых качеств у квалифицированных борцов, и как следствие, улучшение технико-тактических показателей соревновательной деятельности [3, 4].

Таким образом, целенаправленное использование разнообразных средств развития скоростно-силовых качеств приводит к росту спортивных результатов и повышению уровней физической подготовленности и технико-тактического мастерства квалифицированных борцов греко-римского стиля.

Литература:

1. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 480 с.

2. Мансуров, Т. М. Технология совершенствования скоростно-силовой подготовки борцов греко-римского стиля / Т. М. Мансуров, А. М. Абакаров, Ш. К. Шахов // Известия

Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2011. – № 4 (17). – С. 111-115. – EDN OUWYWH.

3. Меньшиков, А. И. Специальная силовая подготовка борцов греко-римского стиля высокой квалификации / А. И. Меньшиков, И. И. Иванов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 11-14. – EDN PNGNHZ.

4. Специальная силовая подготовка борцов греко-римского стиля высокой квалификации / В. Б. Уруймагов, Л. С. Дворкин, И. И. Иванов, А. Н. Загитов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 40-43. – EDN NBMLGV.

5. Специальная физическая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе развития взрывной силы / Л. С. Дворкин, С. М. Ахметов, А. И. Меньшиков, И. И. Иванов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 9-13. – EDN UXPYUH.

УДК: 796.82

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Чигирев Д.А., Чигирев С.А.
Научный руководитель профессор Тихонова И.В.

Аннотация. В публикации рассматривается вопрос использования различных методов развития скоростно-силовых качеств у квалифицированных борцов греко-римского стиля в учебно-тренировочном процессе. Подбор методов, используемых в учебно-тренировочном процессе квалифицированных борцов греко-римского стиля, обусловлен этапом подготовки спортсмена, его спортивной квалификацией и соответствующим периодом спортивной подготовки.

Ключевые слова: греко-римская борьба, скоростно-силовые качества, квалифицированные спортсмены.

В современной спортивной подготовке квалифицированных борцов греко-римского стиля используют различные методы развития скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочном процесс [1, 5].

В учебно-тренировочном процессе различают следующие методы развития скоростно-силовых качеств: изометрический, концентрический, эксцентрический, изокинетический, плиометрический и переменный методы.

Для развития скоростно-силовых качеств у борцов высокого класса в греко-римской борьбе эффективным методом является комплексное применение многочисленных методов при вариативности используемых средств спортивной тренировки [3, 4]. В процессе спортивной тренировки квалифицированных борцов приоритетным методами развития и совершенствования скоростно-силовых качеств являются:

– сопряженный,
– кратковременных усилий,
– повторный,
– вариативный.

В настоящее время, по мнению Т.М. Мансурова, А.М. Абакарова, Ш.К. Шахова [2] существующая методика скоростно-силовой подготовки квалифицированных борцов базируется на сопряженном методе использования комплекса специальных упражнений в учебно-тренировочном занятии с целью определения биомеханических параметров выполняемых технико-тактических действий в соревновательном поединке. Биомеханические параметры бросков квалифицированных борцов греко-римского стиля обуславливают оптимальное взаимодействие точек опоры при выполнении технического действия [2].

Использование различных методов должно способствовать направленному воздействию на определённые группы мышц, реализующих технико-тактическое действие, с целью формирования у борца двигательного навыка в предстоящей соревновательной деятельности.

Таким образом, проблема скоростно-силовой подготовки борцов высокого класса в греко-римской борьбе – это подбор и реализация методов для организации и проведения эффективной многолетней спортивной подготовки.

Литература:

1. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 480 с.

2. Мансуров, Т. М. Технология совершенствования скоростно-силовой подготовки борцов греко-римского стиля / Т. М. Мансуров, А. М. Абакаров, Ш. К. Шахов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2011. – № 4 (17). – С. 111-115. – EDN OUWYWH.

3. Меньшиков, А. И. Специальная силовая подготовка борцов греко-римского стиля высокой квалификации / А. И. Меньшиков, И. И. Иванов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 11-14. – EDN PNGNHZ.

4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Изд-во «Астрель», 2004. – 863 с.

5. Специальная физическая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе развития взрывной силы / Л. С. Дворкин, С. М. Ахметов, А. И. Меньшиков, И. И. Иванов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 9-13. – EDN UXPYUH.

УДК: 793.3

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Шепель С.А.

Научный руководитель доцент Ронь И.Н.

Аннотация. В представленном материале раскрывается вопрос, касающийся основ физической подготовки спортсменов, занимающихся танцевальным спортом на начальном этапе. Мы рассматриваем средства и методы, позволяющие юным спортсменам развивать свои физические качества и физическую подготовленность в целом.

Ключевые слова: танцевальный спорт, этап начальной подготовки, физическая подготовка, упражнения, учебно-тренировочный процесс.

Средства развития физической подготовки – это различные виды физической активности, используемые для развития физических качеств и танцевальных навыков спортсменов. Средства развития, направленные на физическую подготовленность, делятся на общие и специальные [2]. Общие средства направлены на развитие общей физической подготовки, которая необходима для любого вида спорта. Специальные средства направлены на развитие специальной физической подготовки, которая связана с особенностями конкретного вида спорта.

Для спортсменов на начальном этапе в танцевальном спорте необходимо использовать как общие, так и специальные средства развития физической подготовленности, чтобы обеспечить гармоничное и разностороннее развитие организма, а также создать основу для дальнейшего совершенствования танцевальных навыков [3].

Развитие физической подготовленности является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса спортсменов в танцевальном спорте. Способы и средства, используемые для данного развития, направлены на повышение силы, выносливости, гибкости, баланса, координации, скорости и реакции спортсменов.

Силовая подготовка играет важную роль в танцевальном спорте, так как спортсменам требуется достаточная сила, чтобы контролировать свое тело и выполнять сложные движения. В тренировках могут использоваться различные упражнения, такие как отжимания, подтягивания, приседания, выполнение упражнений с гантелями и тренажерами [4]. Эти тренировки способствуют развитию силы в различных группах мышц, что является важным для улучшения техники и эффективности движений в танце.

Выносливость является ключевым аспектом физической подготовки в танцевальном спорте, поскольку спортсмены должны иметь способность выполнять высокоинтенсивные движения в течение продолжительного времени. Тренировки выносливости, такие как бег, плавание, велосипед, помогают развить выносливость и улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Это позволяет спортсменам справляться с физическими нагрузками во время выступлений и тренировок.

Гибкость является важным аспектом для танцоров, так как она позволяет им выполнять сложные и изящные движения. В тренировках могут использоваться различные методы растяжки, такие как статические и динамические растяжки, партнерские растяжки, йога и пилатес. Эти тренировки помогают улучшить гибкость в суставах, увеличить диапазон движений и предотвратить возможные травмы при выполнении сложных движений.

Развитие техники является фундаментальным аспектом физической подготовки в танцевальном спорте. Спортсменам требуется научиться выполнять правильную амплитуду движений, контролировать свое тело, правильно использовать силу и применять технику в соответствии со стилем танца. Технические тренировки включают в себя множество упражнений для развития координации, баланса, точности и музыкальности в движениях.

В танцевальном спорте существует множество специализированных тренировок, которые направлены на развитие конкретных аспектов физической подготовки. Например, тренировки по балетной технике могут использоваться для развития гибкости, пластики и грации в движениях [1]. Тренировки по акробатике могут помочь развить силу, гибкость и координацию для выполнения сложных акробатических элементов.

Все эти способы и средства развития физической подготовки в танцевальном спорте должны быть применены в соответствии со спецификой тренировок и потребностями каждого спортсмена. Оптимальное сочетание этих тренировок с индивидуальной работой над техникой и музыкальностью позволит спортсменам достигать высоких результатов в своей карьере в танцевальном спорте.

Принципы и правила развития физической подготовленности спортсменов в танцевальном спорте играют важную роль в достижении высоких результатов и долгосрочной успешной карьеры. Ниже приведены основные принципы и правила, которые спортсмены и тренеры должны учитывать при разработке и реализации программы физической подготовки.

Каждый спортсмен уникален и имеет свои особенности, сильные и слабые стороны. Поэтому важно разрабатывать и применять индивидуальную программу развития физической подготовки, учитывая возраст, физическую форму, уровень навыков и цели каждого спортсмена.

В физической подготовке важно использовать разнообразные упражнения и методы тренировок. Это помогает развивать различные аспекты физической формы, предотвращает привыкание и делает тренировки более интересными для спортсмена. Каждая тренировка должна иметь конкретные цели и задачи. Определение четких целей позволяет сфокусироваться на развитии конкретных аспектов физической формы, таких как сила, выносливость, гибкость или координация.

Во время тренировок необходимо особое внимание уделять правильной технике выполнения упражнений и движений, чтобы избежать возможных травм. Также важно соблюдать правила безопасности при использовании спортивного оборудования. Для успешного развития физической подготовки важно уделять достаточно внимания регенерации и отдыху. Периодические выходные дни, сон, правильное питание и массаж помогают восстановить организм и предотвратить переутомление.

Регулярное отслеживание и оценка результатов физической подготовленности помогают установить прогресс и внести необходимые коррективы в программу тренировок. Для достижения высоких результатов и минимизации травм спортсменам и тренерам необходимо придерживаться данных принципов и правил при разработке и реализации программы физической подготовки.

Литература:

1. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Спорт, 2017. – 129 с.

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов ФК / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.

3. Ронь, И. Н. Выносливость как ведущее физическое качество спортсменов вида спорта танцевальный спорт / И. Н. Ронь, Д. В. Ястребов, И. С. Колотов // Перспективы науки. – 2021.– № 12(147). – С. 212-215

4. Новикова, Л. А. Современный танец в системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике : методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины / Л. А. Новикова, Т. С. Лисицкая. – М. : РГУФКСМиТ, 2015. – 40 с.

УДК: 796.412

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ТГ-1)

Эргашева Д.Н.
Научный руководитель доцент Береславская Н.В.

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного педагогического эксперимента, доказывающие эффективность предложенных и внедренных в учебно-тренировочный процесс комплексов упражнений специальной физической подготовки для спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой на учебно-тренировочном этапе (ТГ-1).

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, специальная физическая подготовка, нагрузка, средства, учебно-тренировочный этап.

Эстетическая гимнастика, относится к сложно-координационным видам спорта, следовательно, средства специальная физической подготовки должны быть подчинены задаче формирования избыточного потенциала физической и функциональной подготовленности и надежному выполнению соревновательной программы [1, 2].

В этой связи для спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой на учебно-тренировочном этапе первого года обучения (ТГ-1) [1] нами были разработаны комплексы специальной физической подготовки и доказана эффективность их применения. Основными методическими принципами при их разработке являлись (Рисунок):

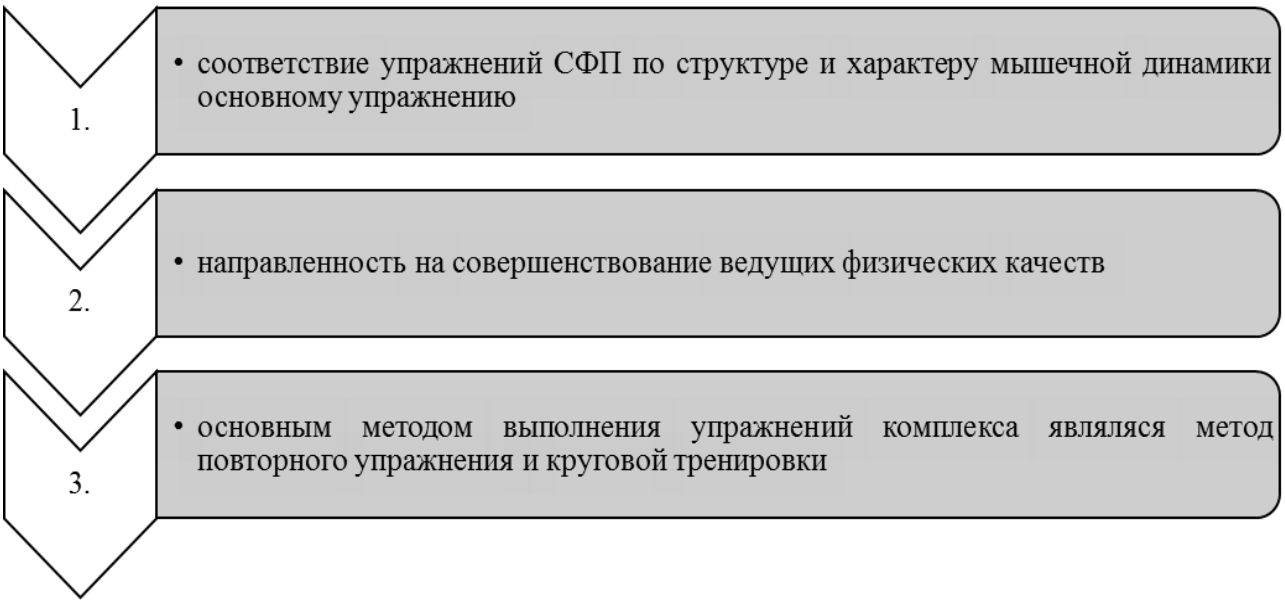

Рисунок – Основные методические принципы для разработки комплексов специальной физической подготовки в эстетической гимнастике

В зависимости от задач текущего мезоцикла, представленные в комплексах средства применялись либо в конце основной части, либо равномерно распределялись в процессе учебно-тренировочного занятия.

Проведенными исследованиями установлено, что по истечение эксперимента наблюдается достоверный ($p<0,05$) прирост результатов в показателях контрольных тестов, предложенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» [3] в среднем на 14,3 %.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют об эффективности разработанных комплексов упражнений для повышения уровня специальной физической

подготовленности спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой на учебно-тренировочном этапе (ТГ-1). При этом поиск эффективных средств развития и совершенствования специальной физической подготовленности гимнасток и технология их применения должны быть обусловлены направленностью этого процесса на развитие именно тех физических качеств, которые бы способствовали более качественному освоению и выполнению соревновательных упражнений.

Литература:

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общей редакцией Р. Н. Терехиной. – М., 2016. – 326 с.

2. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика) : курс лекций / Н. Н. Пилюк, Г. М. Свистун, Л. В. Жигайлова и др. – Краснодар : ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – С. 117-136.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «эстетическая гимнастика» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. №1037).

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

УДК: 796.82

МЫШЕЧНАЯ СИЛА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В ДИНАМИКЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Арзуманян А.А.
Научный руководитель доцент Бугаец Я.Е.

Аннотация. Представлены результаты исследования мышечной силы у борцов греко-римского стиля. Обнаружено высокое развитие и оптимальная мобилизация мышечного аппарата до начала занятия и снижение абсолютных и относительных показателей динамометрии после проведения тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: греко-римская борьба, мышечная сила, тренировочное занятие.

Функциональная подготовленность спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, определяется общим и специальным уровнем освоения арсенала технико-тактических действий, работой различных систем организма, обеспечивающих специфическую мышечную активность. Это подразумевает увеличение границ функциональной адаптации спортсменов с целью достижения высоких спортивных результатов, эффективность которых определяется контролем реакций организма на тренировочные нагрузки.

В связи с тем, что подготовка борцов, в значительной степени, связана с мышечной силой, представляет интерес уровень ее развития, вовлечение нервных процессов в регуляцию деятельности мышечной системы. Мышечная сила является основным физическим качеством в греко-римской борьбе, на базе которого формируются спортивные технико-тактические навыки, позволяющие достигнуть высокого уровня спортивного мастерства [1]. Однако функциональные исследования, особенно адаптационные процессы двигательного аппарата спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, немногочисленны, что определило актуальность нашего исследования.

Обследовали 10 борцов греко-римского стиля 25±6 лет, имеющих спортивную квалификацию КМС и МС. В начале тренировочного занятия и после его проведения определяли абсолютную и относительную силу мышц сгибателей кисти и силу мышц спины методом кистевой и становой динамометрии с последующей оценкой распределения показателей среди спортсменов [3].

Исследование параметров динамометрии позволило определить изменение максимальной произвольной силы при статическом напряжении у борцов греко-римского стиля в процессе тренировки. В начале исследований средний абсолютный показатель кистевой мышечной силы составлял 69,6±6,0 кг. Распределение оценок показало, что 30% спортсменов имели «удовлетворительную» оценку, 40% – «хорошую» и 30% – «отличную». Относительные значения кистевой силы в среднем составили 77,6±12,1%. Однако распределение показателей обнаружило «удовлетворительные» характеристики у 20%, «хорошие» – у 40% и «отличные» – у 40% борцов.

Абсолютная сила мышц спины у борцов в среднем составляла 169,5±7,6 кг, что превышало общепринятые нормативные показатели. Средние относительные становые параметры были 188,1±17,7 кг. Распределение их оценок показало, что 30% спортсменов имели «малую» силу, 20% – «ниже среднего», 40% – «среднюю» и 10% – «выше средней».

Таким образом, мышечная сила у борцов греко-римского стиля проявлялась на хорошем уровне, что обеспечивается соответствующими условно-рефлекторными связями в центральной нервной системе, соотношением процессов возбуждения и торможения, оптимальной силой и частотой импульсации. Можно предположить, что такие показатели мышечной силы у исследуемых борцов проявляются из-за высокого уровня развития мышечной массы, совершенствования межмышечной координации, согласованной работы

между мышцами антагонистами, эффективной работы в тренировочном процессе, обеспечивающего оптимальную мобилизацию нервно-мышечной системы [2].

Исследование показателей динамометрии позволило определить проявление максимальной произвольной силы при статическом напряжении у борцов греко-римского стиля в конце тренировочного занятия. Средний абсолютный показатель кистевой мышечной силы составлял 66,8±6,2 кг. Распределение оценок показало, что 40% спортсменов имели «удовлетворительную» оценку, 40% – «хорошую» и 20% – «отличную». Относительные значения кистевой силы в среднем составили 74,5±12,0%. Однако распределение показателей обнаружило «удовлетворительные» характеристики у 30%, «хорошие» – у 40% и «отличные» – у 30% борцов.

Абсолютная сила мышц спины у борцов в среднем составляла 164,5±6,9 кг, что превышало общепринятые нормативные показатели. Средние относительные становые параметры были 182,4±15,6 кг. Распределение их оценок показало, что 40% спортсменов характеризовались показателями «малой» силы, 20% – «ниже средней» и 40% – «средней».

Таким образом, в конце тренировочного занятия борцы греко-римского стиля обнаруживали невысокие показатели силовых способностей. Статистически значимое снижение абсолютных и относительных значений кистевой силы составило 4%, становой – 3%. Такое состояние, возможно, было связано с особенностями физических нагрузок у спортсменов. Падение результативности силовых показателей, вероятнее всего, было связано с развитием утомления в процессе тренировочной нагрузки. Снижение активности высокопороговых быстрых двигательных единиц основных мышечных групп привело к ослаблению механизмов внутримышечной координации и произвольного управления мышцами. Кроме этого, специфические изменения можно объяснить падением энергетического ресинтеза, накоплением метаболических факторов в работающих мышцах, снижением проприорецептивной чувствительности, что отразилось на характеристике упруго-эластических свойств мышечного аппарата [4, 5].

Таким образом, исследования мышечного аппарата борцов греко-римского стиля в процессе тренировочного занятия показало изменение силовых способностей спортсменов. Физическая нагрузка вызвала специфическое проявление мышечных усилий, низкие абсолютные и относительные показатели динамометрии отражали процессы утомления двигательного аппарата спортсменов.

Литература:

1. Ложечка, М. В. Определение показателей уровня развития силы и скоростно-силовых качеств у борцов греко-римского стиля высокой квалификации // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 57-59.

2. Лойко, Т. В. Физиологические основы развития физических качеств и формирования двигательного навыка : пособие. – Минск : БГУФК, 2018. – 42 с.

3. Пронина, Н. В. Методические указания и задания к лабораторной работе «Исследование и количественная оценка функционального состояния скелетных мышц методом динамометрии» по дисциплине «Физика, математика» для студентов медицинских и фармацевтических специальностей. – Симферополь : КФУ им. В. И. Вернадского, 2016. – 11 с.

4. Черницына, Н. В. Применение оперативно-восстановительного массажа в процессе тренировочной деятельности борцов классического стиля // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2018. – № 12 (Часть 1). – С. 103-107.

5. Taylor J.L., Butler J.E., Gandevia S.C. Changes in muscle afferents, motoneurons and motor drive during muscle fatigue // Eur. J. Appl. Physiol. – 2000. – Vol. 83. – P. 106-115.

УДК: 796.01:159.9

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ГИМНАСТОК

Архипова А.И.
Научный руководитель доцент Тришин А.С.

Аннотация. В работе рассмотрены особенности взаимодействия гимнасток с различными типами темперамента с командой и тренером в эстетической гимнастике. Приводятся практические рекомендации для тренера по эстетической гимнастике.

Ключевые слова: темперамент, психологическая подготовка, эстетическая гимнастика.

Для достижения высоких спортивных результатов в эстетической гимнастике особое внимание следует уделять психологической подготовке спортсменок [5]. Психологическая подготовка гимнасток осуществляется на основе их индивидуальных особенностей [1]. Поэтому прежде чем приступить к выбору конкретных средств и методов этой подготовки, необходимо определить тип темперамента гимнасток.

Темперамент составляет основу формирования и развития характера. Физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности (ВНД), представляющий собой совокупность свойств нервной системы, определяющих индивидуальные особенности ВНД и особенности взаимодействия организма с окружающей средой. Согласно учению И.П. Павлова, выделяют 4 типа ВНД – сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик. Сангвиники характеризуются сильным уравновешенным подвижным типом. Холерики обладают сильным и неуравновешенным типом с преобладанием процессов возбуждения над торможением. Флегматики отличаются сильным и уравновешенным типом с инертными нервными процессами. Меланхолики имеют слабый тип, характеризующийся слабостью процессов возбуждения и торможения [7].

Индивидуальные свойства темперамента являются обязательным компонентом психологической подготовки гимнасток в эстетической гимнастике [4].

Сангвиники энергичны, подвижны, общительны, легко переживают неудачи. Гимнастки сангвинического темперамента хорошо взаимодействуют с тренером и членами команды, что благотворно влияет на работу. При этом, во время работы с сангвиниками, необходимо уделять особое внимание технике выполняемых элементов, так как они склонны к поверхностному изучению и не способны долго выполнять кропотливую работу. Также следует обратить внимание на мотивацию спортсмена, так как при ее отсутствии сангвиник не сможет полностью раскрыть свой потенциал. Сангвиники способны хорошо проявлять себя в роли капитана команды [2, 6].

Холерики раздражительны, вспыльчивы и конфликтны. Гимнастки холерического темперамента нуждаются в тренере-деспоте, так как без должного авторитета, они способны вызывать конфликты в команде, разрушая ее. При наличии должного наставника холерик благотворно влияет на команду, поднимая ее боевой дух. Особое внимание следует уделять эмоциональному состоянию холериков, так как при неудачах они склоны к нервному срыву. Холерик обладает высокой работоспособностью, поэтому работа тренера должна быть направлена на формирование у них должной мотивации. При этом, тренеру необходимо постоянно переключать деятельность холериков, так как они часто зацикливаются на упражнениях, которые вызывают у них интерес [3, 6].

Флегматики медлительны, спокойны и стрессоустойчивы, но плохо приспосабливаются к изменениям. Гимнасток флегматического темперамента очень трудно переучивать, поэтому тренеру особое внимание следует уделять технике выполняемых элементов, рассказывать новую информацию подробно. Мотивация играет огромную роль в спортивной деятельности гимнасток-флегматиков, так как при должной мотивации они

обладают большой работоспособностью, способны отрабатывать технику до идеального выполнения и автоматизма, благодаря своему умению выполнять монотонную работу [2, 3].

Меланхолики застенчивы, очень впечатлительны, ранимы, склонны к переживаниям. Меланхолику нужно глубже вникать в технику выполняемых элементов, поэтому тренеру следует уделять особое внимание объяснению, вникать в суть. При работе с гимнастками меланхолического темперамента очень важна тактичность как со стороны тренера, так и со стороны членов команды. Меланхолик нуждается в сильном лидере, способном воспитать в нем характер, поэтому на них благотворно влияют сангвиники. Тактичный подход очень важен, так как оскорбления способны негативно повлиять на самооценку и уверенность гимнастки с данным типом темперамента [2, 4].

Таким образом, знание особенностей типа темперамента является обязательным компонентом спортивной подготовки гимнасток. Определение типа темперамента позволяет тренеру подобрать наиболее эффективные средства и методы подготовки спортсменок, позволяющие максимально раскрыть их потенциал.

Литература:

1. Вишнякова, С. В. Методика совершенствования психологической готовности к соревнованиям в эстетической гимнастике / С. В. Вишнякова, Е. Ю. Лалаева // Наука и инновации в XXI веке: Актуальные вопросы, открытия и достижения : Сборник статей IV Международной научно-практической конференции. В 3-х частях. – Пенза : Наука и Просвещение, 2017. – С. 67-69.

2. Личностные особенности спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / И. В. Тихонова [и др.] // Символ науки: международный научный журнал. – 2021. – № 2. – С. 105-107.

3. Особенности проявлений темперамента у студентов, занимающихся рукопашным боем и гимнастикой / А. В. Романова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 519-523.

4. Психофизиологические характеристики спортсменок высокой квалификации, занимающихся эстетической гимнастикой / Н. Н. Захарьева [и др.] // Олимпийский спорт и спорт для всех : Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 29-31.

5. Ровзенко, К. Г. Профессионально важные психологические умения спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, как ресурс повышения их конкурентоспособности // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2016. – № 1. – С. 201-205.

6. Саморокова, А. С. Роль темперамента в художественной гимнастике / А. С. Саморокова, Е. А. Иващенко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 305-306.

7. Солодков, А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Спорт, 2023. – 624 с.

УДК: 793.3

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЕМ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Белевский А.С.
Научный руководитель доцент Исаенко Т.А.

Аннотация. Появления новых, более сложных и динамичных движений в танцевальном спорте, отражает необходимость разработки новых, более усовершенствованных подходов к обучению танцевальному мастерству. В представленном исследовании раскрываются особенности управления движением в стабилометрическом тесте со ступенчатым отклонением юношами, занимающимися акробатическим рок-н-роллом и бальными танцами.

Ключевые слова: танцевальный спорт, акробатический рок-н-ролл, юноши, стабилометрия, управление движением**.**

Востребованность танцевального спорта неизменно повышается за счет его популяризации в средствах массовой информации. В последние годы существенно возросли требования, предъявляемые к танцевальному спорту на международной арене, а появление новых, более сложных и динамичных направлений танцевального движения, позаимствованных из различных культур, требует разработки новых, более усовершенствованных подходов к обучению танцевальному мастерству. Позная устойчивость, необходимая при выполнении упражнения, обусловлена множественными факторами, влияющими на величину колебаний тела [1].

Сложность и многовариативность танцевальной техники, предъявляемые в рамках соревновательной деятельности, обусловлены физической и технической подготовкой спортсменов, в том числе и координационными способностями. Анализ физиологических механизмов постуральной регуляции с помощью функциональной компьютерной стабилометрии позволяет не просто определить состояние функции равновесия спортсменов, выявить реальные значения количественных и качественных связей между различными системами организма, но и в совокупности со стабилографическими показателями помочь специалистам разработать новые, более виртуозные и координационно сложные элементы и их сочетания [4]. Как следствие, это должно способствовать росту успеха в соревновательной деятельности спортсменов в танцевальных видах.

Различия между акробатическим рок-н-роллом и классическими бальными танцами лежит в компонентах соревновательной деятельности, а также в судейских критериях оценки выступлений. Так в акробатическом рок-н-ролле ценится выполнение основного хода стоя высоко на стопе с так называемой «естественной пружинкой» в коленях и стопах. Оценивается так же и то, как спортсмены переносят вес тела при выполнении шагов, где ошибкой будет являться чрезмерная приземленность основного хода, позициями и прыжками на двух ногах, долгими периодами нахождения в отрыве обеих ног от пола, а также сложностями при перемещении по площадке [3].

Стабилографические исследования спортсменов могут способствовать овладению сложными техниками различных танцевальных направлений. Для регистрации статокинетической устойчивости, как отражения функции равновесия и проявления ловкости использовали компьютерный комплекс «Стабилан – 01». Был выбран «Тест со ступенчатым отклонением», как один из критериев способности ЦНС дифференцировать движения общего центра тяжести и оценку уровня чувствительности при управлении телом [2].

Во время проведения исследования спортсмен находился на стабилометрической платформе в исходном положении – «основная стойка» (руки скрещены на груди, глаза открыты). Исследуемому ставилась задача выполнить максимальное количество наклонов вперед, но после каждого наклона необходимо было возвращаться в исходное положение, при этом стопы полностью стоят на платформе. Первый наклон – минимальный по ощущениям, а последующие – с наименьшим приростом к предыдущему. Проба завершалась

автоматически, когда пятки испытуемого начинали отрываться от опоры. В исследовании приняли участие 8 юношей – представителей акробатического рок-н-ролла и 10 юношей – представителей бальных танцев. Данные статистически проанализированы с помощью программы «Statistica».

Выявлено, что статистически значимые различия в проявлении параметров равновесия в тесте со ступенчатым отклонением между спортсменами, занимающихся бальными танцами и акробатическим рок-н-роллом были обнаружены только в количестве произведенных наклонов до отрыва пяток от платформы ($p \leq 0,01$) и в среднем времени отклонения из исходного положения (СВО) ($p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что представители акробатического рок-н-ролла показывают более высокий уровень чувствительности к отклонению общего центра тяжести (ОЦТ) и проявления качеств моторной памяти.

В остальных же параметрах регуляции позы значимых отличий найдено не было. Тем не менее стоит обратить внимание на среднюю линейную скорость, так как представители акробатического рок-н-ролла демонстрировали результат на 27% медленнее, нежели бальных танцев, что может также объясняться повышенным контролем движения общего центра тяжести. Следует также обратить внимание на величину стандартного отклонения в сагиттальной плоскости и линейной скорости. У юношей, представителей бальных танцев, она в 2,5 раз выше, чем у юношей, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

Таким образом, спортсмены, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом, показывают более успешное выполнение задания, предполагающее способность разграничивать движения общего центра тяжести во время движения, что может объясняться спецификой танцевальной техники и соревновательной деятельности.

Литература:

1. Грибанов, А. В. Физиологические механизмы регуляции постурального баланса человека (обзор) / А. В. Грибанов, А. К. Шерстенникова // Журнал медико-биологических исследований. – 2013. – №4. – С. 20–29.

2. Ерёмич, Н. А. Кластеризация показателей управления движением у высококвалифицированных спортсменов / Н. А. Ерёмич, М. П. Шестаков // Вестник спортивной науки. – 2023. – №2. – С. 83-89.

3. Методика судейства дисциплин акробатического рок-н-ролла «Буги-вуги» Утверждена протоколом СК АРР ФТСАРР №129 от 6.10.22 [Электронный ресурс]. – URL: http://www.fdsarr.ru (дата обращения: 16.12.2023).

4. Стабилометрия в спорте: реальности и перспективы / А. А. Маличенко, И. Ю. Костючик, Ю. В. Николаева, Т. Л. Оленская, Н. Г. Кручинский // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. – 2019. – № 15. – С. 142-146.

УДК: 796.01:612

АНАЛИЗ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМАХ

Белкания Р.В, Микропуло К.А.
Научный руководитель доцент Малука М.В.

Аннотация. В данной работе рассматриваются основные показатели гемодинамики при циклической нагрузке с постоянной мощностью и циклической нагрузке с интервалами высокой и низкой интенсивности.

Ключевые слова: гемодинамика, двигательная активность, артериальное давление, частота сердечных сокращений, ударный объем, минутный объем.

Гемодинамика – это наука, изучающая закономерности движения крови в организме, и её тесную связь с физической активностью, поскольку мышечная работа вносит существенные изменения в систему кровообращения [1]. В данной статье более детально рассматриваются основные показатели гемодинамики при различных двигательных режимах [2]. Гемодинамика включает в себя следующие основные показатели: артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), ударный объем (УО), минутный объем крови (МОК).

Двигательная активность оказывает существенное воздействие на гемодинамику. В процессе мышечной работы повышается потребность тканей в кислороде и питательных веществах, что приводит к увеличению АД, ЧСС, УО и МОК. Увеличение минутного объема крови, в свою очередь, обеспечивает более эффективное снабжение тканей кислородом и питательными веществами [3].

Таким образом, важно подчеркнуть, как физическая активность не только стимулирует гемодинамические изменения, но и играет ключевую роль в поддержании оптимального кровотока. Эффективное понимание гемодинамических параметров, при физической активности, не только имеет важное значение в области спорта и тренировок, но также находит применение в медицинской диагностике и лечении. Регулярные измерения этих показателей позволяют оценить кардиоваскулярную реакцию организма на физическую нагрузку, что является важным инструментом для определения физической формы и общего состояния здоровья.

Отметим, что гемодинамика также играет ключевую роль в контроле стресса и адаптации организма человека к различным физическим условиям. Активация гемодинамических процессов при физической нагрузке способствует улучшению кровоснабжения мышц, повышению энергетического обмена и обеспечению эффективного транспорта кислорода к тканям.

Исследования в области гемодинамики при физической активности также важны для адаптации тренировочных программ и реабилитации. Они могут способствовать разработке персонализированных подходов к тренировкам, учитывая индивидуальные особенности реакции организма на нагрузки, что является ключевым аспектом в достижении оптимальных результатов.

Углубленное изучение гемодинамики при физической активности позволяет не только лучше понимать реакции организма, но и эффективнее применять этот знакомый нам механизм в поддержке здоровья и оптимизации тренировочных программ. Это открывает новые перспективы для научных исследований, медицинской диагностики и поддержания общественного здоровья через регулирование физической активности.

В эксперименте, проведенном Barnard J.R., Smith T.L., Thompson R.J., приняли участие 30 здоровых мужчин в возрасте 20-30 лет [4]. Участники были разделены на три группы (n=10 группа 1; n=10 группа 2; n=10 в контрольной группе 3).

Группа 1: выполняла циклическую нагрузку на велотренажёре с постоянной мощностью 250 Вт в течение 30 минут.

Группа 2: выполняла циклическую нагрузку на велотренажёре с интервалами высокой и низкой интенсивности: 5 минут высокой интенсивности (400 Вт), 5 минут низкой интенсивности (150 Вт). Повторение – 3 раза.

Группа 3: отдыхала (контрольная группа).

Перед началом эксперимента и после его окончания у всех участников измеряли следующие показатели гемодинамики: АД, ЧСС, УО, МО.

Результаты исследования [2] (n=10 группа 1; n=10 группа 2; n=10 контрольная группа 3):

АД – Группа 1: систолическое АД увеличилось со 120,0±3,0 мм. рт. ст. до 140,0±3,0 мм. рт. ст., диастолическое АД увеличилось со 80,0±3,0 мм. рт. ст. до 90,0±3,0 мм. рт. ст. Группа 2: систолическое АД увеличилось со 120,0±4,0 мм. рт. ст. до 150,0±4,0 мм. рт. ст., диастолическое АД увеличилось со 80,0±2,0 мм рт. ст. до 95,0±2,0 мм рт. ст. Группа 3: систолическое АД не изменилось, диастолическое АД не изменилось.

ЧСС – Группа 1: ЧСС увеличилась с 70,0±4,0 уд./мин. до 120,0±4,0 уд./мин. Группа 2: ЧСС возросла с 70,0±3,0 уд./мин. до 130,0±3,0 уд./мин. Группа 3: ЧСС не изменилась.

УО – Группа 1: УО увеличился с 70.0±1,0 мл до 85,0±1,0 мл. Группа 2: УО изменился с 70,0±1,0 мл до 90,0±2,0 мл. Группа 3: УО не изменился.

МОК – Группа 1: увеличился с 4900±200 мл/мин до 6300±150 мл/мин. Группа 2: увеличился с 4900±150 мл/мин до 6600±200 мл/мин. Группа 3: МОК не изменился.

По результатам эксперимента видна динамика увеличения показателей у группы 1 и 2. У третьей контрольной группы, показатели не изменились [5].

Двигательная активность оказывает положительное влияние на гемодинамику, повышая артериальное давление, частоту сердечных сокращений, ударный объем и минутный объем [2]. Это связано с тем, что во время мышечной работы увеличивается потребность тканей в кислороде и питательных веществах. Для обеспечения этого увеличения сердце начинает работать более интенсивно, выбрасывая больше крови в единицу времени. В результате повышается минутный объем крови, что обеспечивает более эффективное снабжение тканей кислородом и питательными веществами.

Высокоинтенсивные двигательные режимы (экспериментальная группа 2) оказывают более выраженное влияние на гемодинамику, чем низкоинтенсивные двигательные режимы (экспериментальная группа 1) [5]. Это связано с тем, что при интервальной тренировке происходит чередование периодов высокой и низкой интенсивности нагрузки. Во время периодов высокой интенсивности, нагрузки настолько значительны, что организм не успевает адаптироваться к ней, и это приводит к более выраженному повышению артериального давления, частоты сердечных сокращений, ударного объема и минутного объема крови.

Более того, важно отметить, что эти результаты не только расширяют наше понимание влияния физической активности на гемодинамику, но также подчеркивают потенциальные пользы высокоинтенсивных тренировок для улучшения кардиоваскулярной функции. Исследования показывают, что чередование интенсивности нагрузки, характерное для интервальной тренировки, может стимулировать более эффективные адаптивные реакции организма.

Эти выводы, также могут иметь большое значение в контексте заботы о здоровье общества в целом. Понимание того, как различные уровни физической активности воздействуют на гемодинамику, может способствовать разработке рекомендаций для общественного здоровья, направленных на поддержание и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Следует также отметить, что в современном обществе, где стиль жизни играет ключевую роль в общем здоровье, понимание воздействия физической активности на гемодинамику становится особенно актуальным. Развитие научных знаний в этой области может способствовать формированию рекомендаций для людей всех возрастов и уровней физической подготовки.

Литература:

1. Андрейчук, Н. В. Влияние различных двигательных режимов на гемодинамику / Н. В. Андрейчук, О. А. Пшеничная, М. А. Проскурин // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 2. – С. 109.

2. Блинков, Ю. Н. Влияние различных видов физических нагрузок на показатели гемодинамики / Ю. Н. Блинков, Н. В. Ярыгина, В. А. Дьяконов // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 3. – С. 3-8.

3. Желтов, В. В. Влияние различных двигательных режимов на гемодинамику у спортсменов / В. В. Желтов, А. П. Карпенко, И. В. Крупко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (169). – С. 116-120.

4. Barnard J.R., Smith T.L., Thompson R.J. Effect of moderate-intensity aerobic exercise on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials // Am. J. Med. – 2000. – Vol. 108. – P. 109-116.

5. Varga A., Piazza R., Rossi G., Scalzi E., Gambino G., Journal of Applied Physiology // Journal. – 2023. – Vol. 145(1). – P. 195-203.

УДК: 616.7

ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Важенин Р.Р., Божко Д.А.
Научный руководитель доцент Малука М.В.

Аннотация. В настоящей работе на основе изучения научно-методической литературы рассмотрены изменения физиологических процессов, связанные с нарушениями осанки.

Ключевые слова: осанка, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нарушения осанки, физиологические процессы.

Осанка – это поза или привычное положение тела в пространстве, которое отражает положение позвоночного столба, головы плеч, таза и других частей тела при стоянии, положении лежа и сидя. Правильная осанка представляет собой оптимальное выравнивание и распределение равномерной нагрузки на весь позвоночник и на различные части тела, обеспечивая поддержание естественных изгибов позвоночника и минимизацию пагубного влияния на мышцы, суставы и связки [5].

Правильная осанка играет важную роль в поддержании физического и эмоционального здоровья человека, так как она оказывает влияние на разнообразные физиологические процессы в организме. Нарушения осанки, с другой стороны, могут привести к дополнительной нагрузке на определенные части тела, что в свою очередь может вызывать дегенеративно-дистрофические изменения, такие как: сколиозы различных степеней, гиперкифозы, гиперлордозы, боли в спине, шее, плечах и других областях, а также способствуют развитию мышечных дисбалансов и повреждений. Нарушения осанки, например, пронация плеч или гиподинамия стабилизаторов тазобедренного сустава из-за устойчивой суперпозиции сустава, формируют дегенеративно-дистрофические изменения ротаторной манжеты, с последующим изменением положения таза в сагиттальной плоскости. Оказывая влияние на положение тела человека относительно поверхности, на которой стоят его стопы в положениях стоя и лежа, проявляясь в виде гиперлордоза, который может сдавливать внутренние органы. На фоне возрастной дегидратации соединительной ткани (после 25 лет) развивается и хронизируется политендинитопатия каудальных и краниальных сухожилий таза (длинный разгибатель позвоночника, запирательные, близнецовые, ягодичные и другие мышцы). С точки зрения биомеханики опорной функции происходит нарушение статики и статодинамики, что приводит к сжатию корпуса и сгибанию таза, уменьшая пространство для желудка, кишечника и почек, создавая давление на них, что в свою очередь влияет на их функционирование, создавая проблемы с пищеварением, дефекацией и мочеобразованием. Таким образом, следует рассмотреть влияние осанки и ее отклонений от нормы в следующих основных физиологических системах.

Осанка играет важную роль в поддержании полноценного функционирования сердечно-сосудистой системы. Правильная осанка способствует оптимальной работе этой системы, поскольку она помогает поддерживать свободное прохождение крови через сосуды и обеспечивать более физиологически правильный кровоток по всему организму. Она может снижать нагрузку на сердце, поскольку помогает удерживать оптимальное положение тела для уменьшения нагрузки на сердечную мышцу. Поддержание правильной осанки может помочь стабилизировать артериальное давление, поскольку оно способствует более эффективной работе сосудов и регуляции тока крови. Наши скелетные мышцы и нервная система тесно взаимодействуют между собой, и нарушения осанки могут вызывать негативные влияния на сердечно-сосудистую систему. Неправильная осанка, особенно в положении сидя (8 часовая сидячая работа), может приводить к сдавлению кровеносных сосудов, что ограничивает правильный кровоток в ряде областей. Это ухудшает кровоснабжение органов и тканей в теле, включая сердце, что в конечном итоге влияет на его

эффективность и здоровье. Неправильные расположения позвонков относительно друг друга могут оказывать сдавливающий эффект на сосуды, что может вызывать добавочное давление на определенные близлежащие сосуды и привести к учащению сердечных сокращений, спровоцировав развитие аритмии, тахикардии, брадикардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы [1, 2].

Правильная осанка также способствует свободному и полному дыханию, поскольку правильное положение позвоночника и грудной клетки позволяет легким раскрыться максимально, обеспечивая правильный газообмен и снабжение клеток крови кислородом. Но ее нарушения, особенно в области грудной клетки и плеч, такие как гиперкифоз, сколиоз, деформация в области грудины, негативно сказываются на функционировании дыхательной системы. При сложении плеч и наклоне головы вперед, верхняя часть грудной клетки может быть смята, что может привести к ограничению объема легких, Последствия такого ограничения могут быть сравнимы с дыханием в условиях узкого пространства. Это приводит к менее эффективной вентиляции легких и уменьшению кислорода, поступающего в кровь. Мышцы грудной клетки и мышцы, участвующие в дыхании, также могут снижать подвижность диафрагмы, что усложняет ее способность создавать полноценное присасывающее действие. Изменения в положении тела при нарушении осанки также могут влиять на нормальную координацию дыхательных движений и паттернов дыхания [3, 4].

Таким образом, осанка оказывает большое влияние на физиологические процессы в организме, являясь фундаментальным аспектом здоровья. С точки зрения физиологии правильная осанка имеет целый ряд положительных эффектов на физиологические процессы. Соответственно, ее нарушения со временем приводят к негативным изменениям в работе дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, опорно-двигательной систем, а также нервной и гормональной регуляции.

Исходя из этих аспектов, следует сделать вывод, что знания о физиологических процессах в различных положениях тела, необходимы для оптимального функционирования нашего организма и его жизнедеятельности.

Литература:

1. Белова, О. А. Влияние состояния опорно-двигательного аппарата на уровень адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у учащихся (11-12 лет) общеобразовательной школы Рязанской области и учащихся, депривированных по слуху / О. А. Белова, Н. А. Плотникова // Образовательный вестник «Сознание». – 2014. – Т. 16, № 6. – С. 1-10.

2. Гаврюшкин, А. Н. Правильная осанка-здоровая спина / А. Н. Гаврюшкин, А. М. Кутимский // E-Scio. – 2021. – № 11 (62). – С. 439-445.

3. Дж., Патерсон. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм / Пер. с англ. – М. : Изд-воБИНОМ, 2015. – 480 с., илл.

4. Липская, С. М. Анализ показателей системы внешнего дыхания школьников с нарушением осанки / С. М. Липская, А. А. Сытько // Проблемы и перспективы развития современной медицины : сб. науч. ст. V Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых, Гомель, 7-8 мая 2013 г. : в 4 т. / Гомел. гос. мед. ун-т ; редкол. : А. Н. Лызиков [и др.]. – Гомель : ГомГМУ, 2013. – Т. 3. – С. 52–54.

5. Плотников, Е. Г. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е. Г. Плотников, Е. Д. Склемина // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 36. – С. 307-309.

УДК: 616.7

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖЕЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА В УСЛОВИЯХ САНАТОРИЯ

Еченина И.С.

Научный руководитель доцент Исаенко Т.А.

Аннотация. Несмотря на широкую пропаганду физической культуры и здорового образа жизни, растет количество людей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата в виде межпозвоночных грыж. Результаты представленного исследования подтверждают эффективность физической реабилитации мужчин и женщин зрелого возраста в условиях санаторного лечения и доказывают актуальность и необходимость поиска новых средств и методов воздействия для улучшения качества жизни людей с межпозвоночными грыжами.

Ключевые слова: межпозвоночная грыжа, физическая реабилитация, санаторий, зрелый возраст, тренажер «Экзарта».

Межпозвоночная грыжа – это патологический процесс, приводящий к разрыву фиброзного кольца и выпячиванию пульпозного ядра за пределы позвонков. Грыжа, как правило, становится результатом малоподвижного образа жизни, ожирения, чрезмерных физических нагрузок или последствием такого заболевания как остеохондроз [3, 5]. Наиболее часто грыжи возникают в поясничном отделе позвоночника. В ответ на постоянный болевой синдром организм включает напряжение отдельных мышечных групп, что в последствии приводит к искривлению позвоночного столба из-за возникшего дисбаланса [1, 2, 4].

В реабилитационной практике эффективным средством является санаторно-курортное лечение. Его полезное действие обусловлено тем, что пациент находится вне рабочей и бытовой деятельности, он полностью сфокусирован на реабилитационном процессе. Средства, применяемые в ходе санаторно-курортного лечения, постоянно совершенствуются, разрабатываются новые подходы, адаптируются некоторые фитнес программы, рассматриваются различные варианты дозирования нагрузки и компоновки средств в восстановительном процессе.

На основании вышеизложенного в санатории «Дюна» (г. Анапа) было проведено исследование, в котором участвовали 26 мужчин и 16 женщин 35-45 лет, проходивших физическую реабилитацию в течении 21 дня. Рандомно исследуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Программы реабилитации исследуемых групп отличались режимом выполняемого воздействия (пассивным и активным). Контрольная группа занималась по программе, утвержденной санаторием, и включала: гидровытяжение позвоночника, массаж, лечебную физическую культуру и физиопроцедуры. Активным компонентом являлась только лечебная гимнастика. В экспериментальной группе к активным компонентам была добавлена аквааэробика и упражнения на тренажере «Экзарта» (без осевой нагрузки на позвоночник).

На первом этапе исследования участники обеих групп были обследованы по следующим тестам: наклон вперед, отведение ног в стороны, поднимание ног из исходного положения лежа на животе, сгибание-разгибание ног сидя, поднимание туловища из исходного положения лежа на спине. Статистически значимых различий между мужчинами и женщинами обеих групп выявлено не было ($p>0,05$). Все исследуемые наиболее сильный дискомфорт и болевые ощущения испытывали при наклоне вперед и отведении прямой ноги в сторону.

В конце курса реабилитации было проведено повторное тестирование. Сравнительный анализ результатов выполнения упражнений у мужчин показал, что гибкость и сила мышц брюшного пресса у исследуемых экспериментальной группы увеличились ($p<0,05$) и стали на 27% выше, чем в контрольной. Результаты силы отводящих мышц ног и

спины выросли в обеих группах ($p<0,05$), но в экспериментальной группе оказались на 21% выше.

Результаты тестирования женщин экспериментальной группы после курса реабилитации выявили по всем исследуемым показателям значительный прирост результата ($p<0,05$). В контрольной группе статистически значимые изменения обнаружились при отведении ног в сторону, поднимании ног лежа на животе и сгибании-разгибании ног сидя.

Таким образом, применение разработанной программы реабилитации с использованием методики «Экзарта» и активных средств восстановления для лиц с межпозвоночными грыжами на санаторном этапе способствует снижению болевого синдрома, улучшению самочувствия пациентов и повышению их двигательных возможностей.

Литература:

1. Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учебное пособие / В. В. Александров, С. А. Демьяненко, В. И. Мизин. – 2-е изд., доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 208 с.

2. Вадутов, Р.Р. Физическая реабилитация лиц с грыжей межпозвоночного диска поясничного отдела позвоночника / Р. Р. Вадутов, А. И. Репина // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2021. – №4. – С. 51-62.

3. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч. – Омск : СибГУФК, 2017. – 328 с.

4. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения: курс лекций / Е. И. Ончукова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 85 с.

5. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 280 с.

УДК: 796.332

ОЦЕНКА ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОК-ЮНИОРОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕНЗОПЛАТФОРМЫ

Зарандия Т.Г.
Научный руководитель доцент Гронская А.С.

Аннотация. Описаны параметры высоты прыжка и пиковой анаэробной мощности у футболисток-юниорок в начале и в конце учебно-тренировочных сборов. Отсутствие статистически значимой динамики измеренных скоростно-силовых показателей оставляет открытым вопрос о необходимости использования дополнительных средств плиометрического тренинга в процессе подготовки спортсменок в связи со спецификой формирования физического развития в критическом периоде онтогенеза.

Ключевые слова: футболистки, юниорки, тензоплатформа, плиометрика, высота прыжка, пиковая анаэробная мощность.

С каждым годом интерес к женскому футболу растет. Футболистки – юниорки достигают вершин мастерства на 2-3 года раньше, чем юноши. Они демонстрируют достаточно высокие физические и технические навыки, проявляют стратегическое мышление, что позволяет им успешно пополнять ряды ведущих спортсменок нашей страны и их резерв. Однако прогресс достижений юниорок определяется эффективностью их целенаправленной многолетней подготовки с обязательным учетом возраста начала занятий, тренировочного стажа, сенситивных и критических периодов. Достаточно короткий период развития женского футбола, который которые длительное время считался «мужским» видом спорта, не позволил сформировать однозначную научно обоснованную систему тренировки девочек и девушек. Это определяет актуальность проведения регулярных обследований юниорок с использованием современных технологий, позволяющих оценить текущий уровень их функционального состояния и готовность к высоким достижениям [1, 5]. Инновационным оборудованием, применяемым для анализа и улучшения техники игроков, является тензоплатформа. С ее помощью тренеры могут определить различные физические метрики, на основании которых разрабатывается программа тренировок и последующего мониторинга анализируемых показателей. Тензоплатформа также позволяет отслеживать прогресс игроков и сравнивать их результаты с идеальными стандартами [2].

Нами было проведено исследование, в котором приняли участие 16 футболисток в возрасте 14-15 лет, находящихся на учебно-тренировочных сборах. Программа сборов включала комбинацию основных футбольных (5 раз в неделю), а также дополнительных силовых и плиометрических упражнений (1-2 раза в неделю) [3]. В тесте «Countermovement Jump» (CMJ) на тензоплатформе измеряли высоту прыжка (см) [7]. На основании данного показателя и массы тела спортсменок рассчитывали пиковую анаэробную мощность (ПАМ, Вт/кг) [6]. Статистический анализ проводили с использованием t-критерия Стьюдента [4].

На первом этапе тестирования (в начале учебно-тренировочных сборов) средний показатель высоты прыжка составил 25,3±3,4 см. Индивидуальные значения значительно варьировали от 16,9 см до 35,2 см. Показатель ПАМ (40,4±4,0 Вт/кг) соответствовал «среднему» уровню [6], минимальное значение равнялось 33,2 Вт/кг, максимальное – 46,6 Вт/кг. Это указывает на неоднородность развития скоростно-силовых показателей у обследованных футболисток. «Низкий» уровень ПАМ установлен у 12,5% юниорок, «ниже среднего» – у 12,5%, «средний» – у 37,5%, «выше среднего» – у 6,3%, «высокий» – у 31,2%.

На втором этапе тестирования (непосредственно после окончания сборов) показатели высоты прыжка статистически значимо не изменились. Средний показатель составил 26,6±3,5 см, максимальный – 35,1 см, минимальный – 20,2 см. Индивидуальный анализ значений выявил незначительное увеличение высоты прыжка (до 19,5) только у 7 обследованных футболисток. Среднегрупповая величина ПАМ (41,3±4,6 Вт/кг) осталась на исходном «среднем» уровне. Максимальное значение составило 51,4 Вт/кг, минимальное –

33,8 Вт/кг. Положительные изменения (до 10,3%) отмечены у 7 футболисток, однако повышение уровня ПАМ имело место только у 2 юниорок («средний» – «высокий» -1, «низкий» – «ниже среднего» – 1). Кроме того, у двух футболисток имело место снижение уровня ПАМ («выше среднего» – «средний» – 1, «ниже среднего» – «низкий» – 1). Распределение оценок уровня ПАМ во втором тестировании не изменилось и также как и в первом, указывало на неоднородность группы. Отличия между показателями в начале и в конце учебно-тренировочных сборов были статистически не значимы.

Таким образом, анализ актуальных для практики футбола показателей высоты прыжка и ПАМ в динамике учебно-тренировочных сборов футболисток-юниорок с использованием дополнительных средств в форме плиометрических упражнений подтверждает распространенное в литературе мнение о необходимости строгого соответствия уровня физических нагрузок текущему функциональному состоянию женского организма. Тренерам не следует автоматически переносить на них средства и методы подготовки юношей. Также недостаточно ориентировки на средние значения по группам. Необходима максимально возможная индивидуализация тренировочного процесса с учетом данных каждой спортсменки [1, 5]. В нашем исследовании включение в тренировочный процесс сборов дополнительных силовых и плиометрических средств в комбинации с основными футбольными упражнениями, обеспечило дополнительную нагрузку на организм спортсменок критического подросткового возраста, что отразилось на результатах теста «Countermovement Jump».

Литература:

1. Иванов, О. Н. Многолетняя подготовка спортивного резерва в женском футболе : учебно-метод. пособие / О. Н. Иванов, Ю. В. Быстрицкий. – М. : Спорт, 2021. – 168 с.

2. Игнатьев, Д. В. Тензоплатформы: обзор и сравнительный анализ / Журнал «Наука и техносфера». – 2017. – № 2. – С. 36-43.

3. Использование плиометрического тренинга для повышения скоростно-силовой подготовленности легкоатлеток / Е. П. Шарина, А. Н. Москальонова, А. С. Варнина, Л. В. Лагутенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12.– С. 417-420.

4. Лысенко, В. В. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте / В. В. Лысенко, И. Г. Павельев. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 470 с.

5. Подготовка спортсменок в футболе: пособие / Н. Я. Андружейчик [и др]. – Минск : БГУФК, 2020. – 114с.

6. Физиология спорта : учебно-методическое пособие / И. Н. Швыдченко [и др.]. – Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2019. – 85 с.

7. Countermovement jump (CMJ).URL: (дата обращения 23.12.2023).

УДК: 797.14

РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ

Лавренова Е.И.
Научный руководитель доцент Бугаец Я.Е.

Аннотация. В работе представлено обоснование проведения оценки двигательно-координационных способностей у юных спортсменов, занимающихся парусным спортом. Эффективность координационной подготовки яхтсменов связана с использованием специальных средств и методов, направленных на совершенствование технико-тактической подготовки и достижение высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: парусный спорт; юные яхтсмены; координационные способности.

Развитие парусного спорта сопровождается повышением требований к уровню подготовленности яхтсменов-гонщиков, базирующейся на оптимальном соотношении проявления физических качеств и возможности решения технико-тактических задач. Нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности требуют значительного напряжения мышечного аппарата, проявления выносливости и скоростно-силовых качеств, которые позволяют спортсменам вести борьбу за выгодную позицию в ходе гонки [6].

Одним из важных условий такой подготовки является развитие координационных способностей, определяющих эффективность реализации технических элементов управления судном. Необходимость совершенствования сложнокоординационной подготовки спортсменов, согласованного вовлечения в работу структур опорно-двигательного аппарата характеризуется рядом факторов, связанных с низкой устойчивостью яхты, особенно при волнении водной поверхности в условиях сильного ветра, качественным выполнением поворотов оверштаг и фордевинд на ограниченном пространстве [3].

Значительную проблему для яхтсменов представляет координация веса с воздействием на парус. Постоянные перемещения тела спортсмена направлены на удержание яхты с оптимальным креном. Решение подобных задач требует непрерывного приспособления двигательной системы. Двигательная координация яхтсмена включает способность точно сопоставлять и регулировать пространственные, временные и динамические характеристики движений, поддерживать статическое и динамическое равновесие. К структурным элементам двигательных координационных качеств относят рациональное расположение звеньев тела, незначительное количество степеней свободы, правильное распределение мышечной нагрузки, способность пространственной ориентации.

Достижение высокого уровня специальной координационной подготовленности в парусном спорте определяется деятельностью центральной нервной системы, зависит от композиции мышечных волокон в скелетной мускулатуре, аэробного или анаэробного энергообеспечения и их вегетативной основы. Специфика деятельности яхтсмена требует высокого уровня развития сенсорных систем, внутри– и межмышечных механизмов регулирования. Оптимальность и эффективность перераспределения мышечного тонуса и позной координации обеспечивают моторные, премоторные и лобные области коры больших полушарий. Накопление нейрональных связей, формирование набора двигательных навыков являются базисом для совершенствования координационных способностей, возможности точно и быстро реализовать движения, в том числе в условиях возмущающих воздействий внешней среды.

В литературе отмечается, что у яхтсменов наиболее быстро развиваются координационные способности, усваивается и стабилизируется ритмический стереотип верхних конечностей [2]. Это связано с необходимостью быстрого ритмического переключения в работе, совершенствованием отсчетно-временного механизма, спецификой соревновательной деятельности [4].

Рационально подобранные тренировочные нагрузки в парусном спорте направлены на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма яхтсменов. Известно, что наиболее интенсивно координационные способности нарастают в диапазоне от 7 до 12 лет, поэтому необходимо учитывать возрастно-половые закономерности [5]. В данном возрасте юные яхтсмены быстрее овладевают двигательными действиями, легко усваивают новые тренировочные программы, совершенствуют технико-тактическую подготовку, более рационально и экономно используют энергию [7].

Система средств воспитания физической подготовки в парусном спорте включает общеразвивающие упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Для оптимального управления двигательными действиями и их регулирования у яхтсменов применяют специальные средства и методы, развивающие координационные способности, используют арсенал оборудований и тренажеров на начальном этапе подготовки у юных спортсменов. Однако большинство разработанных методов не учитывают сезонность в макроцикле тренировочного процесса, что не позволяет повышать уровень тренированности. Помимо занятий на воде сохраняется потребность в развитии специфических качеств, способствующих достижению высоких результатов в сложных условиях внешней среды. Дополнительные подготовительные средства, включающие действия силы тяжести и прямолинейного и углового ускорений при перемещениях головы в пространстве позволяют стимулировать функции вестибулярного аппарата [1].

Таким образом, подбор средств общей и специальной физической подготовки должен соотноситься с развитием основных и улучшением специальных физических качеств, особенно на этапах с использованием технической и практической подготовки. Кроме того, упражнения повышающейся сложности с элементами новизны позволяют нивелировать снижение координационного эффекта по мере освоения и автоматизации двигательных навыков, что обеспечивает рост уровня развития координационных качеств юных яхтсменов.

Литература:

1. Акименко, В. И. Технологии подготовки в парусном спорте. – М. : Моркнига, 2010. – 312 с.

2. Водяницкий, Н. Парус – это просто! : учебное пособие по управлению яхтой. – М. : Аякс-пресс, 2011. – 112 с.

3. Гусева, Е. А. Развитие специальных координационных способностей у юных яхтсменов 10–12 лет в подготовительном периоде годичного цикла / Е. А. Гусева, А. В. Савицкий, С. Е. Жуков // Современные подходы и идеи студенчества в контексте развития видов спорта : материалы студен. науч.-практ. конф. (5 апр. 2022 г.) / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Спортив.-пед. фак. массовых видов спорта ; [редкол. : И. И. Гуслистова [и др.]. – Минск, 2022. – С. 68-74.

4. Костюк, Ю. И. Технико-тактическая подготовка квалифицированных яхтсменов / Ю. И. Костюк, А. А. Кузнецов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 2. – С. 42-44.

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

6. Михайлова, Т. В. Содержание методики функциональной подготовки юных яхтсменов в годичном тренировочном цикле / Т. В. Михайлова, М. М. Калинин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 2. – С. 68-73.

7. Стафеева, А. В. Эффективность методики физической и технической подготовки в содержании тренировочного процесса начинающих яхтсменов / А. В. Стафеева, С. С. Иванова, М. С. Краснова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т. 9. – № 2(31). – С. 252-255.

УДК: 796.412.2

ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Лаврик Е.В.
Научный руководитель доцент Бугаец Я.Е.

Аннотация. Выразительность в эстетической гимнастике является важным фактором исполнительского мастерства, составляет часть итоговой оценки соревновательных композиций выступающих команд. Представляется важным развитие умения у юных спортсменок демонстрировать под музыкальное сопровождение артистизм с помощью движений тела и мимики на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: выразительность, эстетическая гимнастика, этап начальной подготовки, юные гимнастки.

Эстетическая гимнастика отражает слияние в одном виде спорта художественной гимнастики, танца и акробатики. Главной особенностью является умение передавать общий характер музыки в движениях и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество, выразительность и различную эмоциональную окраску [7].

Несмотря на то, что в последние годы эстетическая гимнастика активно развивается, по-прежнему отсутствует научное обоснование методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в данном виде спорта. В результате возникла проблема, связанная с необходимостью поиска подходов к построению музыкально-двигательной подготовки гимнасток-эстеток, определения ее роли в формировании и совершенствовании технической подготовленности, эстетического и культурного развития [6].

Высокий уровень сложности используемых в эстетической гимнастике произвольных упражнений связан с появлением многочисленных и разнообразных соединений и элементов. Это требует умения интерпретировать основные средства выразительности в композициях произвольных упражнений, передавать в процессе исполнения упражнений характер и эмоциональное содержание музыки [3].

Выразительность движений включает в себя ряд критериев, которые связаны с точностью попадания в такт и ритм музыки, передачей характера и стиля музыкального сопровождения, выполнением движений с максимальной амплитудой, демонстрацией полноты двигательных возможностей своего тела, своевременным изменением динамичности и темпа движений, их музыкальной дифференцировкой на медленные и быстрые, плавные и мощные локомоции.

Уже на начальном этапе подготовки юные спортсменки учатся четко ограничивать и выделять музыкальные акценты с помощью тела, мимики и эмоций лица, чувств, настроений, характера образа, музыки, контролировать напряжение и расслабление мышц во время выступления, быстро и координировано переходить с одного элемента на другой, согласовывать движения рук, головы, туловища, ног, подчеркивать направленность и характер позы и жестов [4].

В классификации элементов выразительности в эстетической гимнастике представлены:

– мимические и телесные движения, осуществляемые с помощью движений верхних, нижних конечностей и головы, которые реализуются лёжа на спине, животе, стоя и сидя на коленях, стоя на поддержках и взаимодействиях;

– во время исполнения трудных элементов на статистических и динамических равновесиях, прыжках и разбегах [2].

Для развития выразительности юных гимнасток актуальны различные средства и методы. Как правило, используется ритмическая двигательная активность, направленная на активизацию осознания и восприятия образов музыки, помогающая выявить творческие способности. Для этого необходимо научить спортсменок различать и оптимально согласовывать локомоции, сопоставлять их с мышечными ощущениями, развивать музыкальный слух.

Одним из самых эффективных средств является классическая хореография, которая оказывает влияние на специально-техническое, специально-физическое, психическое и эстетическое направление тренировки. Для воспитания выразительности можно использовать любые танцевальные стили: элементы классического, современного, этнического танца. С помощью данного средства разучиваются различные танцевальные шаги, движения рук, ног, красивые статические позы, а также согласование и слияние в одну комбинацию нескольких сложно-координированных движений [4].

Эффективным методом развития выразительности юных гимнасток являются игры. Касаясь конкретно музыкальных игр, необходимо отметить, что, создавая тот или иной игровой образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства. Тем самым они учатся тонко чувствовать эмоциональную настроенность произведения. Умение отметить в движении начало и конец музыкального произведения, выделить ритмический рисунок мелодии, осознать средства музыкальной выразительности помогает детям.

В научной литературе представлены исследования, связанные с изучением роли мысленных образов в спортивной деятельности, которые включают изучение особенностей их использования, способности к образным представлениям и совершенствованию психологических механизмов [1].

Специфика решения педагогических задач базируется на необходимости стимуляции желания у юных гимнасток выражения музыки через движения, что требует тщательного подбора музыкальных произведений на занятиях. Использование релиз-техники позволяет снять зажатость, раскрепостить мышечную деятельность, позволяет научиться понимать активность телодвижений. Тренировка баланса, артикуляции, гравитационных механизмов обеспечивает совершенствование техники и способности поддерживать равновесие. К основным принципам создания спортивных комбинаций относят сочетание психологической и технической подготовки, логического взаимодействия осваиваемых движений, эмоциональной установки, проявления с помощью пластики воображаемых образов [5].

Таким образом, можно отметить, что эстетическая гимнастика выражает врождённое стремление юных спортсменок к танцевальной активности, пластике и грациозности, а, следовательно, способствует физическому совершенствованию. Исследование у юных гимнасток-эстеток воображения в спорте, тестирование целостности, динамичности, танцевального характера, метроритма, координации, способности к реагированию, способности к ритму при движении тела в пространстве, статического равновесия и психомоторного возбуждения позволяют оценить уровень выразительности в эстетической гимнастике.

Внедрение в тренировочный процесс эффективного комплекса упражнений на развитие артистичности будут способствовать развитию выразительности, музыкальности и ритмичности, что в дальнейшем позитивно скажется на индивидуальности и креативности спортсменок высокой квалификации, достижению высоких спортивных результатов.

Литература:

1. Веракса, А. Н. Особенности применения мысленных образов юными спортсменами, занимающимися разноплановыми видами спорта / А. Н. Веракса, А. Е. Горовая // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9, № 1. – С. 5-18.

2. Жигарева, С. А. Специальная технико-физическая подготовка высококвалифицированных спортсменок для выполнения акробатических поддержек в эстетической гимнастике : автореф. дис…канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2007. – 24 с.

3. Исаева, А. И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет : автореф. дис…канд. пед. наук. – Волгоград, 2007. – 22 с.

4. Карпенко, Л. А. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 3. – С. 14-17.

5. Мостовая, Т. Н. Хореография в спорте как средство формирования пластической выразительности // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2017. – С. 191-193.

6. Сизова, Т. В. Музыкально-двигательная подготовка студенток вузов не физкультурного профиля на занятиях по художественной гимнастике : автореф. дис…канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2017. – 27 с.

7. Теплов, Б. М. Способности и одаренность. – М. : Эксмо, 2015. – 156 с.

УДК: 612.6

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖПОЛУШАРНОЙ АСИММЕТРИИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Ли Э.Д.

Научный руководитель доцент Малука М.В.

Аннотация. В представленной работе рассматриваются особенности и закономерности межполушарной асимметрии мозга. Авторами анализируется взаимосвязь между степенью гемисферой латерализации и различными нарушениями в психофизиологическом развитии детей. Представлена возможность использования полученных данных в дефектологии при помощи методов выявления и коррекции связанных с этим отклонений, а также способов организации специального обучения для лиц, имеющих особые образовательные потребности.

Ключевые слова: межполушарная асимметрия мозга, латерализация, дефектология, дети с ограниченными возможностями здоровья, нейропсихологическое обследование.

«Развитие мозга идет в направлении дифференциации и специализации его отделов с последующей пластичной функциональной интеграцией» [3]. В этом процессе возникает физиологическая асимметрия мозга, заключающаяся в распределении функций между полушариями и оказывающая влияние на организацию психических процессов мозга.

О важности анализа межполушарной асимметрии и связанных с ней процессов упоминалось Бердичевской Е.М. (1999): «профиль латеральной организации мозга определяет фундаментальные закономерности работы мозга как парного органа, обеспечивающего когнитивные, психические, эмоциональные, адаптационные, двигательные функции» [1].

Левое и правое полушария в формировании и восприятии речи в норме работают совместно, как единая система, обеспечивая необходимые условия протекания всех процессов жизнедеятельности человека. Дисфункция какой-либо области одного из полушарий приводит к различным расстройствам и отклонениям в развитии. Данной проблемой заинтересовались и в дефектологии.

Физиологами выявляется непосредственная связь между умственными способностями человека и степенью функциональной асимметрии мозга (ФАМ) [7]. В результате исследования локальных поражений мозга и их сопутствующих явлений, отечественными учёными были проведены и опубликованы работы по изучению взаимосвязи гемисферной асимметрии с патологиями. Клиницистами рассматривалась межполушарная асимметрия больных с различными нозологиями, а именно: с нарушениями зрения, слуха, расстройствами речи, интеллектуальной недостаточностью.

Асимметрия продолжает нарастать практически на протяжении всей активной человеческой жизнедеятельности [2]. В течение первого десятка лет, примерно до 12 лет, у ребёнка одно из полушарий начинает приобретать ведущую роль. Хотя в формировании когнитивных, мыслительных и эмоциональных процессов всё же продолжают функционировать оба полушария, однако превалировать будут операции, которые управляются доминирующим полушарием. В результате чего образуется профиль латеральной организации мозга – «латеральный фенотип человека» [3].

Важно отметить, что исключительно право– или левополушарный профиль латерализации встречается крайне редко в человеческой популяции, и как правило выявляется преобладающее полушарие. При нормальном процессе дифференциации мозга, протекающем своевременно и поэтапно, сознанием человека начинают устанавливаться чёткие ориентиры, благодаря которым можно эффективно и рационально отвечать на воздействия окружающей среды. В противном случае, возникают трудности с адаптацией и принятием соответствующих действий [3].

В раннем периоде онтогенеза особенно возрастает доминирующая роль правого полушария, вследствие более ускоренного психофизического развития по сравнению с левым, с чем и связана высокая значимость первого [2, 10]. Далее его ведущая функция подавляет своё действие, уступая левому полушарию, соответственно формируя противоположную специализацию мозга.

В психическом развитии ребёнка с доминированием левого полушария необходимо акцентировать внимание на создании специальных условий для формирования стремления к умственной деятельности как фактору постоянного личностного роста, совершенствования с выражением характерных качеств.

При правополушарном доминировании – стремление к самопозиционированию и самореализации в познавательных процессах преобладает над рациональной и трудоёмкой деятельностью. В процессе обучения дети этой группы отмечаются интуитивностью, способностью быстро усваивать целостную информацию без особого анализа и рассмотрения деталей [8, 9].

В современной образовательной системе педагогами делается существенный акцент на развитие левого полушария у ребят, сильнее и чаще даётся нагрузка на ведущую руку, при этом другая обделена вниманием и практически не тренируется. Тем самым полушарие, которое отвечает за малоактивно участвующую руку, расслабляется и перестаёт должным образом взаимодействовать с соседним.

Высшая нервная деятельность, претерпевая изменения, затормаживает функционирование доминирующего полушария, тем самым нарушая процесс латерализации. В дальнейшем эти отклонения являются причиной задержки психического развития, а в тяжелых случаях могут приводить к полному разрушению психофизического здоровья ребенка, в результате чего возникают трудности и особые потребности в обучении [3].

Выявление и понимание причин, приводящих к особым образовательным потребностям у детей с отклонениями, является необходимым условием для успешной реализации учебного процесса. Необходимо индивидуально рассматривать латеральный фенотип полушарий и своевременно диагностировать личный профиль функций головного мозга [4].

В этой связи создали и стали применять клинико-педагогический анализ особенностей функциональной асимметрии мозга, суть которого заключается в изучении межполушарной взаимосвязи, определения функций полушарий: правого, чувствительного, и левого – исполнительного, с выявлением ведущего. Также исследуются восприятия с особыми образовательными потребностями в совокупности с возможностями обучения. Нейропсихологическое обследование строится на основании мозговой организации и выявления формирования механизмов многих гностико-праксических функций. Это помогает выявить и понять причины отставания в психофизическом развитии ребёнка [6].

В настоящий момент такие расстройства речи, как: афазия, агнозия, апраксия, связанные с нарушением работы обоих полушарий, стали наиболее распространёнными в дефектологии, а коррекция и преодоление этих трудностей – активно развивающимся направлением в этой области [5]. Работа специалистов с данной категорией лиц имеет определённую специфику организации и требует включения таких важных коррекционно-развивающих мероприятий, как нейропсихологический комплекс, благодаря которому можно дифференцировать детей на лево– и правополушарных, то есть выявить у них феногенетическую причинность латерализации полушарий и соответствующие особенности психического развития. Обследование также позволит дефектологам акцентировать большее внимание на построении образовательного процесса, обосновать педагогические методики и направить усилия, с целью оптимального задействования и использования потенциала ребёнка [6].

Таким образом, применение нейропсихологического анализа мозговой организации в изучении гемисферной асимметрии позволяет выявить положительные стороны и недостатки в процессе обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), путём оценки

развития и учёта функциональных закономерностей полушарий мозга. Исследование парциальных отклонений способствует выбору эффективных методов специального коррекционного обучения для детей с особыми образовательными потребностями.

Литература:

1. Бердичевская, Е. М. Функциональная асимметрия и спорт / Е. М. Бердичевская, А. С. Гронская // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. Научное издание. – М. : Научный мир, 2009. – С. 647-691.

2. Брагина, Н. Н. Функциональные асимметрии человека / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова. – М. : Медицина, 1988. – 240 с.

3. Будук-оол, Л. К. Функциональная асимметрия мозга и обучение: этнические особенности: Тывинский гос. ун-т, Российская акад. естествознания / Л. К. Будук-оол, М. В. Назын-оол. – М., 2010. – 142 с.

4. Визель, Т. Г. Основы нейропсихологии: учебник для вузов. – М., 2001. – 384 с.

5. Леонова, С. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях образовательного учреждения // Материалы всероссийской (заочной) научно-практической конференции Образование лиц с ограниченными возможностями здоровья: опыт, проблемы, перспективы. Барнаул, 24–25 апреля 2016 года. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2016. – С. 144-145.

6. Лукьянова, И. Е. Функциональная асимметрия мозга: новые возможности в дефектологии / И. Е. Лукьянова, Е. А. Сигида, С. Н. Утенкова // Специальное образование. – 2020. – № 2. – С. 62-72.

7. Москвина, Н. В. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека / Н. В. Москвина, В. А. Москвин. – Москва : Смысл, 2011. – 387 с.

8. Николаева, Е. И. Леворукий ребенок: диагностика, обучение, коррекция. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2005. – 128 с.

9. Семенович, А. В. Эти невероятные левши: практическое пособие. – М. : Генезис, 2004. – 250 с.

10. Спрингер, С. Правый мозг, левый мозг: пер. с англ. / С. Спрингер, Г. Дейч. – М. : Мир, 1983. – 256 с.

УДК: 796.01:612+796.88

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Насека Я.В.
Научный руководитель доцент Гронская А.С.

Аннотация. Представлен сравнительный анализ показателей психофизиологического статуса юношей и девушек, занимающихся пауэрлифтингом. Установлена гендерная специфичность проявления типа вегетативной регуляции, уровня тревожности, свойств темперамента, а также сформированности личностных качеств.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, вегетативный тонус, качества личности, темперамент, тревожность.

Психофизиологический статус спортсмена рассматривают как один из ведущих факторов, определяющих его текущее функциональное состояние, а также позволяющих прогнозировать его возможности и дальнейшую карьеру. Тренировочная и соревновательная деятельность в силовых видах спорта предъявляет к организму высокие требования. В юношеском возрасте спортивная подготовка часто идет параллельно с учебной деятельностью, что может усложнять формирование адаптации. В процессе тренировки девушек возникают дополнительные вопросы, связанные с особенностями их репродуктивного здоровья и социализации, особенно в видах спорта, которые в течение многих лет считали «мужскими». Таким образом, психофизиологический статус спортсменов юношеского возраста требует постоянной оптимизации [2, 5, 7]. Это определяет актуальность его оценки в аспекте половых и возрастных особенностей с учетом специфики избранного вида спорта.

Исследование, целью которого явилось определение гендерной специфики проявления психофизиологических показателей у 20 пауэрлифтеров 18-21 года (10 юношей и 10 девушек), было проведено в г. Тихорецке на базе детско-юношеской спортивной школы «Виктория». Анкетирование и психологическое тестирование спортсменов проводили в переходном периоде подготовки. Полученные данные обрабатывали с использованием стандартных методов статистики [1, 4, 6].

Средние показатели количества баллов, набранных пауэрлифтерами в тесте для оценки уровня силы воли, у девушек (23,1±2,7) и юношей (26,8±4,1) статистически значимо не отличались и соответствовали высокому уровню. Такие результаты для спортсменов можно считать закономерными в аспекте необходимости управления своим поведением при преодолении внешних и внутренних препятствий для достижении поставленной цели [3]. Значения варьировали в диапазоне от средних до высоких величин: у спортсменок от 17 до 27 баллов, у спортсменов – от 19 до 30 баллов. Низкие оценки отсутствовали.

Показатели терпеливости у девушек (14,4±1,9 балла – высокий уровень) были достоверно ($P<0,05$) выше, чем у юношей (11,8±2,2 балла – средний уровень). При этом у спортсменов отмечена более высокая вариабельность значений: от низких (6 баллов) до высоких (15 баллов). В целом, у большинства обследованных пауэрлифтеров выявлена способность сохранять спокойствие и стойко переносить неприятные ситуации.

Образ жизни спортсменов, требующий от них постоянного взаимодействия с разными людьми на тренировках, сборах и соревнованиях, предполагает наличие определенного уровня социальной смелости. У обследованных девушек-пауэрлифтеров значения этого показателя (11,7±0,2 балла) были статистически значимо ($P<0,05$) выше, чем у юношей (8,5±1,8 балла). У спортсменок оценки варьировали от среднего до высокого уровня, у спортсменов – от низкого до высокого.

По мнению многих спортсменов, важным качеством, способствующим достижению успеха, является агрессивное поведение, позволяющее идти к поставленной цели на фоне убеждения в своей правоте. Однако психологи указывают на наличие негативных аспектов

этого качества личности и считают его в большей степени «мужским» [3]. У обследованных нами спортсменов средний показатель (27,4±3,0 балла – высокий уровень) был достоверно (P<0,05) выше, чем у спортсменок (18,5±5,0 балла – средний уровень). При этом у девушек-пауэрлифтеров отмечена очень высокая индивидуальная вариабельность показателя: от низкого (у 50%) до высокого уровня (у 10%). Полученные результаты согласуются с установленной нами более высокой терпеливостью у обследованных спортсменок.

Таким образом, установлена гендерная специфика проявления качеств личности у пауэрлифтеров. У девушек более сформированными оказались терпеливость и социальная смелость, у юношей – склонность к агрессии. Качество силы воли у всех пауэрлифтеров соответствуют высокому уровню.

Литература:

1. Бруннер, Е. Ю. Практикум по психологии состояний : учебное пособие. – СПБ. : Речь, 2004. – 480 с.

2. Грабовская, Е. Ю. Психофизиологическое состояние организма спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой, на разных этапах тренировочного процесса / Е. Ю. Грабовская, И. Н. Табах // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. – 2020. – Т. 6 (72), № 1. – С. 26-35.

3. Ильин, Е. П. Пол и гендер : монография. – СПб. : Питер, 2010. – 688 с.

4. Лысенко, В. В. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте / В. В. Лысенко, И. Г. Павельев. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 470 с.

5. Маскаева, Т. Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т. Ю. Маскаева, Г. Н. Германов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – № 12 (118). – С. 266-272.

6. Носс, И. Н. Руководство по психодиагностике. – М. : Мир, 2017. – 688 с.

7. Отбор и медико-биологическое сопровождение одаренных обучающихся, реализующих образовательную и спортивную деятельность / Д.З. Шибкова [и др.] // Science for Education Today. – 2020. – Т. 10, № 5. – С. 196-210.

УДК: 615.825

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН С НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

Петрова К.А.
Научный руководитель доцент Исаенко Т.А.

Аннотация. К функциям мышц тазового дна относят поддержание органов брюшной и тазовой полости, контроль мочеиспускания и дефекации. Основной причиной их нарушения является родовая деятельность. Представленные результаты анкетирования женщин, имеющих нарушения функций мышц тазового дна позволяют сделать заключение о положительной динамике воздействия физических упражнений для их восстановления при соблюдении всех рекомендаций**.**

Ключевые слова: женщины, дисфункция мышц тазового дна, послеродовой период, физическая реабилитация.

Дисфункция мышц тазового дна – это многофакторное расстройство, которое проявляется в виде опущения тазовых органов, тазовой боли, нарушением дефекации, мочеиспускания и сексуальной дисфункции. Наиболее частой причиной их формирования являются роды через естественные родовые пути. Это заболевание не представляет угрозы для жизни, однако является серьезной проблемой, отмечающейся у каждой третьей женщины и оказывающей значительное влияние на её здоровье и качество жизни [1, 2, 3].

Как правило, на ранних стадиях оно не вызывает беспокойства. Чаще женщины обращаются к врачу, когда появляются серьезные проявления, нарушающие качество жизни. Они испытывают физический и эмоциональный стресс [4]. Этот факт обосновывает необходимость тщательной оценки жалоб женщины во время общего гинекологического осмотра, а также становится очевидной необходимость в применении результативных и безопасных средств и методов восстановления у женщин функций мышц тазового дна и просвещение их относительно своего здоровья.

Учитывая актуальность исследования, было проведено анонимное анкетирование 30 женщин в возрасте 25-45 лет, являющихся пациентками физиотерапевтического отделения профильной клиники Кубанского медицинского университета с диагнозами: ректоцели, цистоцели и опущения мышц тазового дна I и II степени. Анкета разрабатывалась на основе общепринятых опросников, была адаптирована для максимального удобства использования респондентами и включала 22 закрытых вопроса.

В целом, обработка результатов анкетирования показала, что более 60% опрошенных женщин отмечали сниженное либидо, болезненные или неприятные ощущения во время полового акта, недержание газов, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря и подтекание мочи при кашле, чихании, во время смеха и занятий физической культурой.

На втором этапе исследования женщины, принявшие участие в опросе, в течение двух недель на базе клиники, с учетом их диагноза, физического и психологического состояния проходили курс лечебной физической культуры по разработанному комплексу упражнений, содержащему, в том числе, упражнения Кегеля. На протяжении 14 дней женщины выполняли упражнения под контролем специалиста, параллельно обучаясь правильному дыханию во время их выполнения для организации самостоятельной работы в домашних условиях на протяжении 3,5 месяцев, сочетая это с лечебной физической культурой в физиокабинете. Внимание в процессе исследования было также уделено правильному питанию и соблюдению диеты для нормализации веса.

По истечении 4 месяцев регулярных занятий было проведено повторное анкетирование женщин. Анализ полученных ответов респонденток выявил, что у каждой женщины положительные изменения проявились минимум в четырех симптомах. Наибольшую динамику 43% женщин показали при исчезновении таких симптомов как: непроизвольное подтекание мочи при чихании, смехе, кашле, беге и прыжках. Ощущения

присутствия инородного тела в области промежности уменьшилось у 10% респонденток. Также у 10% женщин ушло чувство неполного опорожнения кишечника. 24% опрошенных отметили исчезновение боли в области крестца при длительном стоянии. 30% респонденток заявили об отсутствии таких симптомов как недержание стула, газов и о повышении либидо.

Изучив динамику проведенного анкетирования, можно заключить, что своевременное обращение к специалисту и не замалчивание столь деликатной проблемы, при комплексном воздействии, позволит максимально эффективно восстановить физическое и психологическое состояние женщины, повышая ее качество жизни. Констатация положительной динамики позволила женщинам проследить свое состояние до и после прохождения восстановительных мероприятий, что вселило в них веру и уверенность в достижении результата, а также желание заниматься дальше. Для более стойкого эффекта необходимы ежедневные занятия с обязательным соблюдением всех рекомендаций.

Литература:

1. Борозда, И. В. Лечение сочетанных повреждений таза / И. В. Борозда, Н. И. Воронин, А. В. Бушманов. – Владивосток : Дальнаука. – 2009. – 195 с.

2. Дадонова, Е. Д. Дисфункция тазового дна у женщин: современные представления о проблеме / Е. Д. Дадонова, В. В. Дьякова // Сборник статей VIII Международной научно-практической конференции «Молодежная наука как фактор и ресурс опережающего развития», 2022. – С. 11-14.

3. Лукьянова, К. Д. Дисфункция тазового дна – старая проблема, требующая современных решений / К. Д. Лукьянова, А. А. Михельсон, О. А. Мелкозерова, М. В. Лазукина // Лечение и профилактика. – 2020. – Т. 10, № 1. – С. 66-72.

4. Ремнева, О. В. Дисфункция тазового дна у женщин: современные представления о проблеме (обзор литературы) / О. В. Ремнева, И. С. Иванюк, А. И. Гальченко // Фундаментальная и клиническая медицина. – 2022. – № 7(1). – С. 92-101.

УДК: 796.894

ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ ВУДАРНОМ МЕЗОЦИКЛЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ СТАНОВОЙ И КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Покровский Е.С.

Научный руководитель доцент Малука М.В.

Аннотация. В данной работе рассматриваются изменения, происходящие с показателями становой и кистевой динамометрии у пауэрлифтеров после проведения разминки.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, ударный мезоцикл, разминка, кистевая динамометрия, сила.

Разминка в спорте – это комплекс средств и методов по подготовке организма спортсмена к предстоящим нагрузкам в основной части тренировки[1]. Данный комплекс достаточно вариативен и может сильно отличаться, как в зависимости от этапа спортивной подготовки, близости соревнований, так и от уровня подготовки спортсмена. Влияние разминки на организм пауэрлифтера достаточно обширно, поскольку задействует не только опорно-двигательный аппарат, но и готовит различные функциональные системы организма к нагрузке: дыхательную, сердечно-сосудистую, систему крови. Увеличивается скорость проведения нервно-мышечного импульса ввиду перестройки нервных процессов на тренировочный режим. Такие обширные изменения организма необходимы для того, чтобы наиболее эффективно распределить нагрузку на целевые мышечные группы в основной части тренировки [2].

Одним из ключевых показателей результативности тренировочного процесса в пауэрлифтинге является увеличение произвольной мышечной силы [4]. Для определения эффективности разминки, применяемой в рамках ударного мезоцикла тренировочной направленности по методике Дж. Вендлера «5-3-1» [3], было проведено сравнение показателей становой и кистевой динамометрии на спортсменах ДЮСШ «Юность» г. Абинска. В исследовании приняли участие 10 человек, обладающих 1 спортивным разрядом, а также кандидаты в мастера спорта. Обследование проводилось после подписания участниками информированного согласия о применяемых методиках и целях проведения данного исследования.

В результате проведенного исследования получены следующие данные: интенсивность физической нагрузки доходила до 70% от одноповторного максимума, что негативно сказалось на максимальном мышечном усилии, которое могли развивать мышцы предплечий спортсменов. Данный показатель для правой руки снизился в среднем на 4% с 48,6±1,9кг до 46,8±1,7 кг ($P<0,01$). Для левой руки уменьшение составило 6% с 47,4±1,9 до 44,6±1,9кг ($P<0,01$).Это объясняется тем, что разминка была направлена на подготовку основных мышечных групп, таких как нижние конечности и мышцы кора, а данная нагрузка превысила эффективную величину для достижения оптимальных показателей одноповторного максимума у более мелких мышечных групп, таких как мышцы предплечья, из-за чего и наблюдается снижение результата. Для крупных мышц, разминка показала свою эффективность, так как максимальное мышечное усилие целевых мышечных групп увеличилось на 2%, со 146,1±2,7 до 148,0±3,0.кг ($P<0,03$), в сравнении с этапом до проведения разминки, что говорит о правильно подобранной интенсивности работы для каждого спортсмена, ввиду наличия явного улучшения результата в целевой мышечной группе.

Литература:

1. Ворожейкин, О. В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ : автореферат дис. … канд. пед. наук. – СПб., 2010. – 22 с.

2. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В.Капилевич. – Томск, 2011. – 153 с.

3. Программа Джима Вендлера 5/3/1 [Электронный ресурс] https://fitcrowd.blogspot.com/p/531.html (дата обращения 12.12.23)

4.Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в спорте: монография / Под ред. Академика РАН А. И. Григорьева. – М. : Спорт, человек, 2018. – 320 с.

УДК: 796.01:612+796.322

ОБОСНОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГАНДБОЛИСТОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА

Потанина А.С.
Научный руководитель доцент Бугаец Я.Е.

Аннотация. В работе представлено обоснование проведения интегральной оценки особенностей и формирования адаптационно-компенсаторных реакций функциональных систем у гандболистов с депривацией слуха. Комплексный анализ позволит получить объективную информацию о деятельности целостного организма с целью коррекции тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: интегральная оценка; функциональное состояние; гандболисты; депривация слуха.

В современном гандболе высокая динамичность, предельная точность реализации локомоций, смена игровых ситуаций в условиях дефицита времени на принятие решения требует от спортсменов совершенного уровня развития двигательных и функциональных возможностей. Достижение высоких результатов в Сурдлимпийском спорте сопряжено с повышением эффективности управления тренировочным процессом. Однако подготовка сурдгандболистов базируется на подходах, разработанных, преимущественно, для здоровых спортсменов, тогда как при выполнении двигательной активности необходимо учитывать функциональные и адаптационные свойства организма у лиц с депривацией слуха. Исследования, раскрывающие методологические подходы к определению функционального состояния спортсменов с данной нозологией, ограничены, что определило актуальность данной работы.

Двигательная сфера у людей с ограниченными возможностями слуха характеризуется определенными особенностями, связанными с вовлечением в патологический процесс вестибулярной сенсорной системы, снижение функционирования которой сопровождается нарушением статического и динамического равновесия и ориентации в пространстве. Часто можно наблюдать недостаточный уровень развития моторики, координационных способностей, рассогласованность движений отдельных звеньев тела, проявления точности и ритмики движений, более продолжительное время формирования двигательных навыков. Поэтому для оптимизации спортивной подготовки и достижения высоких результатов требуется программа контроля, включающая функциональный анализ, позволяющий объективно оценивать состояние спортсменов с нарушенной слуховой функцией [6].

В научной литературе представлены исследования отдельных функциональных систем у сурдспортсменов, с использованием методик оценки зрительной и двигательной сенсорных систем, особенностей проявления психомоторных функций, адаптивных реакций организма на тренировочную нагрузку [7]. Однако определение эффективности подготовки спортсмена с депривацией слуха с целью оптимизации тренировочного процесса, прогноза физических возможностей и достижения высоких результатов, должно базироваться на комплексном подходе медико-биологических исследований, характеризующих взаимосвязь физиологических систем в процессе адаптации к нагрузкам. Это позволит своевременно выявить и устранить биоэнергетические, нейромышечные и психологические факторы, ограничивающие физическую активность, и применить адекватные средства коррекции [2].

Интегральная оценка функционального состояния организма сурдоспортсмена, в первую очередь должна включать показатели, характеризующие потребление, транспорт и утилизацию кислорода. У гандболистов с депривацией слуха наиболее информативными являются параметры частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы, максимального потребления кислорода, концентрации молочной кислоты в крови, порога анаэробного обмена, физической работоспособности [5]. Представляются важными психомоторные показатели, координационные способности,

вестибулярная устойчивость, уровень развития выносливости, процессы утомления, а также баланс симпатической и парасимпатической регуляции нервной системы [1, 3, 4].

Объективная количественная оценка данных параметров осуществляется с помощью различных тестов и методов, сопоставимых между собой, что позволяет дать интегральную характеристику организма спортсмена. Применяемые методики должны обладать информативностью, быстротой и удобством обследования, адекватностью изучаемой спортивной деятельности, определять степень напряжения регуляторных механизмов соответствующих функциональных систем в покое и при нагрузке. Динамический мониторинг исследуемых параметров у гандболистов с депривацией слуха позволит выявить адаптационные механизмы, обеспечивающие интеграцию и целостность организма.

Таким образом, исследование двигательной сферы спортсменов с нарушением слуха должно быть направлено на изучение функций опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной и нервной систем, деятельности зрительного и вестибулярного анализаторов. Проведение интегральной оценки функционального состояния сурдгандболиста позволяет получить объективную информацию о деятельности целостного организма, его адаптационно-компенсаторной реакции на предъявляемые нагрузки, внешние и внутренние воздействия, в перспективе вносить коррекции в формирование программы тренировочного процесса с целью повышения ее эффективности и достижения высоких спортивных результатов.

Литература:

1. Беляев, А. И. Методика развития выносливости у гандболистов, депривированных по слуху / А. И. Беляев, И. В. Ерёмин, Л. Е. Деньгова // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 2 (63). – С. 243-244.
2. Губа, В. П. Методология интегральной оценки функционального состояния юных спортсменов / В. П. Губа, В. В. Маринич // Спортивная наука России: состояние и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященный 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры», 3-5 декабря 2015 г. / под ред. Л. И. Лубышевой, С. Н. Литвиненко. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 408-413.
3. Дремков, А. Ю. Процесс подготовки высококвалифицированных гандболистов с нарушением слуха / А. Ю. Дремков, А. Ю. Жмыхова // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте: материалы Международной заочной научно-практической конференции. – Астрахань, 2020. – С. 129-131.
4. Кошкина, К. С. Гендерные различия постуральной устойчивости у спортсменов с депривацией слуха (на примере ациклических видов спорта) / К. С. Кошкина, Е. В. Быков, А. В. Чипышев // Вестник МГПУ. – 2023. – №3 (51). – С. 104-110.
5. Максимова, А. С. Особенности вариабельности сердечного ритма спортсменов волейболистов с нарушением слуха северного региона / А. С. Максимова, О. Г. Литовченко // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т.6, №2. – URL: https://svbskfmba.ru/arkhiv-nomerov?ysclid=lqjuxf50k4351128565 (дата обращения 24.12.2023).
6. Морозов, А. П. Комплексный контроль физической подготовленности высококвалифицированных бегунов с нарушением слуха на короткие и средние дистанции : автореф. дис… канд. пед. наук. – Москва, 2013. – 25 с.
7. Цветков, С. В. Развитие координационных и скоростных способностей хоккеистов с нарушением слуха на тренировочном этапе : автореф. дис…канд. пед. наук. – Казань, 2020. – 24 с.

УДК: 796.894

АЭРОБНАЯ И АНАЭРОБНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ДИНАМИКЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Руденко Н.Е.
Научный руководитель доцент Гронская А.С.

Аннотация. Представлен сравнительный анализ показателей аэробной и анаэробной работоспособности квалифицированных пауэрлифтеров в начале и в конце подготовительного периода тренировки. Установлено статистически значимое повышение параметров аэробной производительности в общеподготовительной части тренировочного процесса с последующим закреплением достигнутых величин в специально-подготовительном периоде на фоне постепенного прогресса параметров анаэробной работоспособности.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, работоспособность, аэробная работоспособность, анаэробная работоспособность, подготовительный период.

Тренировочная и соревновательная деятельность пауэрлифтеров неотъемлемо связаны с проявлением феномена «натуживания», что предъявляет особые требования к адаптационным возможностям дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В связи с этим, контроль функционального состояния спортсменов необходимо строить с учетом комплексного подхода, позволяющего измерить и оценить не только показатели, непосредственно определяющие спортивный результат, но и параметры, характеризующие функциональные и резервные возможности организма, уровень его здоровья и резистентность к неблагоприятным факторам [3]. В соответствии с этим, определение и анализ динамики параметров аэробной и анаэробной работоспособности квалифицированных пауэрлифтеров в динамике тренировочного процесса подготовительного периода представляется актуальным.

В исследовании, проведенном на базе ГБУ Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике», на добровольной основе приняли участие 9 пауэрлифтеров 18-21 года квалификации КМС и I разряд. Для определения аэробной работоспособности использовали индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) и величину максимального потребления кислорода (МПК). Анаэробную работоспособность оценивали по величинам пиковой и максимальной анаэробной мощности (МАМ и ПАМ соответственно). Полученные данные обрабатывали с использованием стандартных методов статистики [1, 2, 4].

В начале подготовительного периода средняя абсолютная величина МПК у обследованных пауэрлифтеров (3,8±0,4л/мин) соответствовала нижней границе нормы для тренированных мужчин, относительная (49,3±1,5мл/мин/кг) – нижней границе оценки «хорошо». Показатель ИГСТ (89,0±2,9у.е.) находился на уровне «выше среднего». Результаты указывают на сохранение спортсменами в переходном периоде достаточного уровня выносливости, необходимого для участия в процессе подготовки к соревнованиям.

Средняя высота прыжка вверх (55,7±1,9см) соответствовала оценке 4 балла, а величина ПАМ, рассчитанная на основании данного значения (57,5±1,4Вт/кг) – уровню «выше среднего». Среднее количество серийных прыжков (44,8±1,9), определенное для расчета МАМ, соответствовало 3,7±0,4 баллам. При этом 67% пауэрлифтеров получили оценку «хорошо».

Повторное измерение показателей было проведено через 4 недели, на протяжении которых спортсмены тренировались в соответствии с программой общеподготовительного периода. Установлен статистически значимый ($P<0,05$) прирост значения ИГСТ (100,1±3,7у.е.), абсолютной и относительной величин МПК (4,3±0,33л/мин и 53,7±1,0мл/мин/кг), а также ПАМ (59,4±0,6Вт/кг). Параметры МАМ (4,2±0,3 балла)

увеличились незначительно (на 5,3%). Полученные результаты можно считать закономерными и соответствующими основной задаче данной части периода подготовки – повышения уровня общих функциональных возможностей организма [3].

Третье измерение параметров было проведено в конце специально-подготовительного периода (через 6 недель). Установлены достоверные изменения (P<0,05) значений двух прыжковых тестов: прыжок вверх – 62,0±1,3см, ПАМ – 62,0±0,9Вт/кг, серия прыжков – 49,9±1,7 (4,4±0,5балла). Достигнутые изменения и их соответствие высокому уровню можно считать принципиально важными, так как, согласно литературным данным, результаты выступления в тяжелоатлетических видах спорта имеют тесную корреляционную связь с результатами прыжковых тестов [2, 5]. Параметры аэробной производительности выросли в диапазоне 3-7%: ИГСТ – 102,4±2,3у.е., абсолютное значение МПК – 4,6л/мин, относительное МПК – 55,0±0,8мл/мин/кг. Изменения были статистически не значимы. Можно сделать вывод, что тренировочный процесс, специализированно направленный на развитие специальной работоспособности, в более значительной степени повлиял на рост анаэробной производительности пауэрлифтеров, параллельно способствуя «закреплению» аэробных возможностей, достигнутых в предшествующем периоде подготовки.

Таким образом, наибольший прирост параметров аэробной производительности пауэрлифтеров имел место в общеподготовительном периоде, анаэробной – в специально-подготовительном периоде тренировки. Это указывает на эффективность проведенного тренировочного процесса в аспекте реализации его основных задач.

Литература:

1. Лысенко, В. В. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте / В. В. Лысенко, И. Г. Павельев. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 470 с.

2. Сергиенко, Л. П. Определение развития силовых и анаэробных способностей в прыжковых тестах: классификация, методология измерений и нормативы оценки прыжков вверх с места // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2015. – № 5 (49). – С. 105-117.

3. Таймазов, В. А. Физиологический пауэрлифтинг / В. А. Таймазов, А. А. Хадарцев. – Тула : ООО «Тульский полиграфист», 2013. – 120 с.

4. Физиология спорта : учебно-методическое пособие / И. Н. Швыдченко [и др.]. – Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2019. – 85 с.

5. The Relationship between Vertical Jump Power Estimates and Weightlifting Ability: A Field Test Approach / J. Carlock [et al.] // J. Strength Cond Res. – 2004. – Vol. 18. – P. 534–539.

УДК: 796.01:612

ПРОБЛЕМА НАРУШЕНИЯ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА У ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК

Саакян Г.М.
Научный руководитель доцент Гронская А.С.

Аннотация. В работе рассматривается одна из наиболее актуальных проблем женского спорта. Несмотря на обширность исследований по данной теме, наблюдается низкая информированность или же игнорирование спортивными врачами, тренерами и спортсменками факторов спортивной подготовки, приводящих к развитию патологий различного рода.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, физические нагрузки, гормональный фон, эндокринная система, расстройства пищевого поведения.

Одной из актуальных проблем женского спорта остаётся, так называемая «триада женщин-атлеток», описанная ещё в 1997 году и характеризующая: снижение минеральной плотности костной ткани, менструальную дисфункцию и расстройства пищевого поведения. Также, ещё в 2005 году Международным Олимпийским комитетом было введено понятие «синдром относительного дефицита энергии в спорте», включающий помимо вышеуказанных проблем, ухудшение работ сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем [2, 4].

По результатам многочисленных исследований известно, что основную группу риска составляют спортсменки таких специализаций, как фигурное катание, художественная гимнастика, спортивная акробатика, единоборства, где наряду с чрезмерными физическими и психическими нагрузками остро стоит вопрос контроля массы и компонентов тела [1, 3].

Согласно теории R. Frisch и J. McArthur, при достижении критической концентрации жировой ткани нарушается восприимчивость гипоталамуса к половым стероидам, связанная с изолированным нарушением высвобождения гонадотропин-рилизинг гормона, что в итоге может приводить к функционально-гипоталамической аменорее [6].

Гормональный фон напрямую отражает адаптационные процессы в организме под влиянием различных факторов, в том числе и факторов спортивной тренировки. Результаты многих исследований подтверждают наличие у девушек-спортсменок гормонального дисбаланса, который проявляется в наличии морфологических и функциональных признаков: гирсутизм, гипоплазия грудной железы и матки, нарушение менструальной функции [5].

По данным большинства исследований, распространенность дисфункции половой системы девушек зависит от специализации и варьируется в пределах от 12 до 66%. При менструальной дисфункции в сочетании с дефицитом питательных веществ нарушается концентрация гормонов «грелина» и «лептина», отвечающих непосредственно за ощущения чувств «голода» и «насыщения» организма, что с совокупности с факторами психоэмоционального напряжения и недостаточностью объективности восприятия спортсменками очертаний собственного тела, особеннов подростковом возрасте, приводят к развитию расстройств пищевого поведения. По данным исследований M. Torstveit, YeVianQuah и др., нарушения пищевого поведения встречаются в 90% случаев в видах спорта, где дефицит массы тела играет важную роль [1, 5].

Также, в ряде работ установлено, что физические нагрузки негативно влияют на характер протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ), что в целом сказывается на репродуктивной функции у женщин. Наибольшее количество дисфункций обнаружено у гимнасток (56%), наименьшее у представительниц специализации плавания (28%). Изменения биологического цикла в виде удлинения ОМЦ наблюдаютсяпри применении высоких нагрузок, чаще всего в соревновательном периоде, а при их снижении и оптимизации циклы восстанавливаются. Параметры работоспособности также варьируются в

зависимости от фазы ОМЦ, что следует учитывать в процессе составления индивидуальных программ тренировочных занятий. В исследованиях Т.Ю. Маскаева и Г.Н. Германова (2014) установлено негативное влияние тренировочных нагрузок и напряженной соревновательной деятельности, применяемых без учета специфики женского организма на частоту нарушений ОМЦ у гимнасток, тежелоатлеток и девушек-единоборцев. После завершения спортивной карьеры общее ухудшение здоровья отмечается у представительниц единоборств, координационных и силовых видов спорта[2].

Уменьшение минеральной плотности костной ткани является главной причиной «стрессовых переломов», которые также довольно часто встречаются у представителей фигурного катания и гимнастики. В долгосрочной перспективе данные нарушения могут привести к развитию остеопороза [1].

Также, одной из часто встречаемых патологий является «гиперандрогения», характеризующаяся клиническими изменениями в женском организме вследствие избыточности секреции мужских половых гормонов на «клетки-мишени» или нарушения их метаболизма. В настоящее время учеными выделено 2 механизма развития «гиперандрогении» у спортсменок: центральный механизм, при котором повреждается гипоталамо-гипофизарный механизм регуляции половой функции и вызывает «гиперпролактинемию»; надпочечниковый механизм, который связан с высвобождением кортикотропин-рилизинг факторов. Результаты многих работ трактуются однозначно, связывая маскулинизацию с воздействием чрезмерной нагрузки, которая и приводит к выработке кортикотропин-рилизинг факторов, чрезмерной активации надпочечников и выбросу андрогенов, что приводит к патологической морфофункциональной перестройке тканей, органов и систем организма в целом [5, 6].

По данным ряда исследований установлено, что данные нарушения могут успешно корректироваться с использованием нефармакологических методов, включающих в себя увеличение потребления пищи и модификацию физических нагрузок. Важно, что применение гормональной терапии без коррекции питания и тренировок не считается оптимальным методом лечения и может приводить к усугублению проблем. Показанием к лекарственной терапии является отказ спортсменок от изменения питания и режима нагрузок или же неэффективность нефармакологических методов лечения [6, 7].

Следует отметить, что некоторыми федерациями по видам спорта уже внесены изменения в программы и регламенты спортивных состязаний, включающих в себя: повышение «возрастного ценза» и выравнивание базовой стоимости технических элементов в фигурном катании; увеличение возрастного диапазона между «верхними» и «нижними» при комплектовании составов в спортивной акробатике; пересмотре весовых категорий в единоборствах. Данные изменения создают предпосылки для изменения параметров и специфичности тренировочных нагрузок, что в долгосрочной перспективе может предотвратить и снизить неблагоприятные последствия «женского спорта» [4].

Таким образом, вопросы влияния спорта на женский организм остаются актуальными и на сегодняшний день. В литературе достаточно широко освещаются вопросы влияния специфических и высокоинтенсивных физических нагрузок на состояние здоровья спортсменок, но при этом наблюдается низкая информированность или же игнорирование тренерами рекомендаций, снижающих риски развития патологий различного рода. Важным является своевременное выявление групп риска в отношении развития данных патологий и внедрения во врачебную и тренерскую практику методов коррекции дисфункций.

Литература:

1. Влияние занятий профессиональным спортом на менструальную функцию / Э. Н. Безуглов, А. М. Лазарев, В. Ю. Хайтин и др. // Проблемы репродукции. – 2020. – №4. – С. 37-47.

2. Маскаева, Т. Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т. Ю. Маскаева, Г. Н.

Германов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – №12 (118). – С. 266-272.

3. Ярушин, С. А. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на изменение некоторых биохимических показателей в поте и слюне / С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризма. Двигательная рекреация. – 2017. – Т.2, №4. – С. 7-10.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» : официальный сайт. – URL: https://fsrussia.ru/novosti-federatsii/novosti-federatsii/federal-nyj-standart-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-figurnoe-katanie-na-kon-kakh (дата обращения 20.12.2023г.).

5. Barlieri R.L. Hyperandrogenicdisorders // Clin. Obset. Gynecol. – 1990. – N 33. – p. 640-654.

6. Grossman A. Neuroendocrinology of stress // Clin. Endocr.Metab. – 1987. – N 2. – p. 247-?

7. Wolf A.S. Reproductive function of female sportives // Neuroend. – 1982. – N 3. – p. 208.

УДК: 796.894

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Севастьянович Д.А.
Научный руководитель доцент Гронская А.С.

Аннотация. Представлен сравнительный анализ показателей функционального состояния девочек подросткового возраста, занимающихся пауэрлифтингом, и их ровесниц, не посещавших спортивные секции. Установлено статистически значимое преимущество параметров физической подготовленности и кардиореспираторной системы у юных спортсменок.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, функциональное состояние, подростковый возраст, нетренированные девочки, физическая подготовленность.

В настоящее время целенаправленная подготовка тяжелоатлетов и пауэрлифтеров во многих секциях начинается с возраста 10 лет. Доказано, что при соблюдении условий грамотного подхода и контроля, силовые тренировки не только не приводят к негативным изменениям состояния здоровья подростков, но и способствуют прогрессу силовых и скоростно-силовых способностей на фоне естественного развития выносливости. С другой стороны, значительное количество исследований указывает на избирательную способность организма подростков выдерживать физические нагрузки. Поэтому вовлечение начинающих спортсменов в направленный тренировочный процесс требует глубокого анализа параметров функционального состояния их организма [2, 5].

Исследование показателей функционального состояния у 6 девочек подросткового возраста, занимающихся пауэрлифтингом на тренировочном этапе в течение двух лет, проведено на базе МБУДО «Спортивная школа №7 муниципального образования г. Краснодара». Количество участниц эксперимента определено в соответствии с рекомендациями Федерального стандарта (наполняемость групп на тренировочном этапе в данном возрасте – 6 человек) [6]. Контрольную группу составили 6 девочек 14 лет, не посещавшие спортивные секции. Предварительно было получено согласие на участие в исследовании от тренеров, родителей и школьных педагогов. Параметры функционального состояния определяли с использованием методов соматометрии, физиометрии и педагогического тестирования физической подготовленности. Полученные данные обрабатывали с использованием стандартных методов статистики [1, 3, 4].

Средние оценки роста и массы тела у юных спортсменок и нетренированных девочек соответствовали уровню «выше среднего». Показатели массы тела девочек-пауэрлифтеров распределились равномерно: 50% – средняя оценка, 50% – выше среднего. У нетренированных отмечена высокая вариативность значений. Показатель индекса Кетле, характеризующий соотношение роста и веса, у спортсменок соответствовал оценке 3 балла (гармоничное телосложение с незначительным избытком массы тела). При этом 50% имели показатель 5 баллов (гармоничное телосложение). У нетренированных показатели распределились следующим образом: 5 баллов – 17%, 3 балла – 33%, 1 балл (тучное телосложение) – 50%. Среднегрупповой показатель соответствовал 1 баллу [4]. Статистически значимых отличий у девочек не установлено. Обращает на себя внимание факт достаточной однородности показателей у девочек-пауэрлифтеров и их значительная вариабельность у нетренированных сверстниц. В связи с этим, среднегрупповую оценку показателя индекса Кердо у спортсменок можно считать закономерной, а у девочек, не занимающихся спортом – не соответствующей разнообразию значений.

Функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем у большинства обследованных девочек-подростков соответствовали возрастной норме [1]. Установлены статистически значимые отличия показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), жизненного индекса (ЖИ) и времени задержки дыхания (ЗД) в пользу юных

спортсменок. У нетренированных девочек средний показатель ЖИ, характеризующий эффективность внешнего дыхания был ниже нормы. Это можно объяснить тем, что при его расчете учитывается масса тела, которая у 50% нетренированных девочек была повышена. У большинства девочек-пауэрлифтеров показатели задержки дыхания и жизненной емкости легких (ЖЕЛ) соответствовали уровню тренированных. Это дает основание предположить, что физические нагрузки в секции пауэрлифтинга были организованы методически грамотно и рационально, ускорив, таким образом, поступательное развитие кардиореспираторной системы в критическом периоде восходящего онтогенеза.

Девочки-пауэрлифтеры показали статистически значимое преимущество над нетренированными сверстницами по четырем показателям физической подготовленности: кистевой силе, количеству подтягиваний из виса на лежа на низкой перекладине, результатам прыжка в длину и челночного бега. Самые высокие оценки (в среднем, 5 баллов) юные спортсменки получили за выполнение теста «челночный бег». У нетренированных девочек показатели кистевой силы и подтягиваний на низкой перекладине были ниже нормы. Также следует отметить очень высокую индивидуальную вариабельность показателей у девочек, не посещавших спортивные секции.

Таким образом, функциональное состояние девочек-подростков, занимавшихся пауэрлифтингом в течение двух лет на тренировочном этапе подготовки, соответствовало более высокому уровню, в сравнении с нетренированными девочками данного возраста, на что указывает статистически значимое преимущество по ряду показателей кардиореспираторной системы и параметров физической подготовленности. Это указывает на положительное влияние правильно организованных тренировок по пауэрлифтингу на развитие организма в критическом периоде онтогенеза.

Литература:

1. Возрастная физиология : рабочая тетрадь / авт.-сост. Е. С. Тришин, Е. М. Бердичевская, А. С. Тришин, Т. А. Исаенко. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 60 с.

2. Дворкин, Л. С. Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7-17 лет / Л. С. Дворкин, С. В. Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – С. 29.

3. Лысенко, В. В. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте / В. В. Лысенко, И. Г. Павельев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 470 с.

4. Мануева, Р. С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки : учебное пособие ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра общей гигиены. – Иркутск: ИГМУ, 2018. – 52 с.

5. Шутова, Т. Н. Практические рекомендации моделирования тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров // В сборнике : Современное образование, физическая культура и спорт. Материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 25-летию образования факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры. – 2015. – С. 215-218.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (Зарегистрировано в Минюсте России 08.02.2022 N 67191) http://csp.ivn.sportsng.ru/media/2022/09/16/1285448549/Paue_rlifting_red._2021.pdf.

УДК: 796.412.2

ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Шаповалова М.А.
Научный руководитель доцент Тришин А.С.

Аннотация. В работе представлена оценка постуральной устойчивости квалифицированных гимнасток в подготовительный период годичного тренировочного цикла.

Ключевые слова: равновесие, компьютерная стабилография, художественная гимнастика.

Художественная гимнастика является видом спорта, совмещающим в себе различные элементы акробатики и хореографии, где успешность спортивной деятельности напрямую зависит от сохранности равновесия в сложных условиях поддержания позы [3, 4]. Система регуляции позы тонко реагирует на многие факторы, определяющие качество равновесия [1, 2]. При этом остается не до конца ясно влияние тренировочной нагрузки в течение годичного цикла подготовки на качество постуральной устойчивости спортсмена. В соответствие с вышеизложенным, целью данной работы послужила оценка качества равновесия у квалифицированных гимнасток в подготовительный период годичного макроцикла.

Исследованы 10 гимнасток, имеющих разряд КМС, в возрасте от 13 до 16 лет. Для изучения устойчивости вертикальной позы использовался стабилографический комплекс «Стабилан-01» (ЗАО «ОКБ «РИТМ»). Подобраны два программных теста – проба Ромберга и тест «Мишень». Анализировались пять стабилографических показателей – Qx, Qy, Vcp, EllS и КФР. Статистический анализ выполнен в программе «Statistica 11».

По итогам сравнительного анализа стабилографических показателей показано, что наиболее высокий уровень постуральной устойчивости продемонстрирован гимнастками в тесте Ромберга с открытыми глазами (по показателям Vcp, КФР; $p<0,05$). В пробе с закрытыми глазами наблюдался рост показателей Qx, Qy, EllS и Vcp на 21, 35, 70 и 48%,соответственно, и понижение КФР на 20 %, что указывало о нарушении устойчивости вертикальной позы гимнасток ($p<0,05$). В тесте «Мишень» отмечалось уменьшение классических показателей – Qx и EllS на 28 и 35 %, соответственно, в отличие от результатов в пробе с открытыми глазами, что указывало об улучшении устойчивости ($p<0,05$). При этом рост векторного показателя – Vcp (на 25 %; $p<0,05$), напротив, свидетельствовал о возросшей нагрузке на механизмы регуляции позы, что в итоге приводило к снижению постуральной устойчивости.

Таким образом, по итогам проведенного исследования представлена оценка постуральной устойчивости гимнасток в подготовительный период годичного цикла спортивной подготовки. Полученные данные указывают на значительный вклад зрительной информации в устойчивость позы у гимнасток. Следующее исследование будет направлено на определение качества равновесия у спортсменок в соревновательный и переходный период тренировочного цикла.

Литература:

1. Взаимосвязь показателей равновесия позы в тестах разной сложности стояния / А. А. Мельников [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 1. – С. 28-33.
2. Влияние латерализованных факторов на постуральную устойчивость высококвалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / Е. С. Тришин [и др.] // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 358-360.
3. Гусева, Е. В. Динамика статического равновесия спортсменок 6-10 лет в художественной гимнастике // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 5. – С. 170-174.
4. Коновалова, Л. А. Стратегии управления устойчивостью тела в сложных статических равновесиях художественной гимнастики / Л. А. Коновалова, Д. А. Карпеева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1 (22). – С. 139-144.

УДК: 796.011.1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Шевель А.В.
Научный руководитель доцент Малука М.В.

Аннотация. В данной работе описана основная структура формирования двигательного навыка у спортсменов в процессе физического воспитания. Предполагается, что специалисты в области физической культуры и спорта, ознакомившись с данной работой, применят полученные знания в своей деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, двигательные навыки, двигательные умения, идеомоторная тренировка, физическое воспитание, тренировочный процесс.

На данный момент науке уже известна природа формирования навыков. Для лучшего понимания закономерности формирования двигательного навыка можно разделить на 3 этапа по схеме знания – умения – навыки:

1. Этап «Знания» – его задача заключается в получении объективной информации о выполнении двигательного действия, с помощью которой он должен научиться выполнять его основную структуру. При этом происходит иррадиация возбуждения, при которой напряжение происходит в мышцах, не участвующих в тренируемых движениях, в следствии чего утомление наступает быстрее, выполнение движения кажется неуклюжим. Осуществление более точных движений усложняется большим притоком интероцептивных сигналов от рецепторов сердечно-сосудистой и дыхательной систем [5].

Тренеру необходимо предоставить объективную и достаточную информацию методами, которые будут воздействовать на как можно большее количество рецепторов спортсмена: наглядный метод, метод рассказа и др. Так же при первоначальных выполнениях упражнения следует давать общие методические указания. Для получения объективной информации и успешного овладения навыком спортсменом, условия, в которых происходит тренировочный процесс, должны соответствовать соревновательной деятельности. Необходимо отметить и роль экстраполяции, которая заключается в переносе имеющегося двигательного опыта и навыков на успешное решение возникшей двигательной задачи [2, 3, 4, 5].

2. На этапе «Умения» происходит рационализация выполнения изучаемого двигательного действия. При этом происходит концентрация возбуждения в корковых зонах, которые необходимы для осуществления движения. В зонах коры, которые не участвуют в выполнении изучаемого двигательного действия, подавляется активность дифференцировочным торможением, которое является одним из видов условного внутреннего торможения. В коре и подкорковых структурах создается мозаика из возбужденных и заторможенных нейронных объединений, что обеспечивает координированное выполнение двигательного акта [5]. Вследствие чего рационализируется включение мышц и сила их напряжения, что делает изучаемое движение менее энергозатратным и более быстрым. Тренер предъявляет новые требования к спортсменам, которые направлены на тонкую настройку техники, где каждая фаза двигательного действия разбирается и улучшается отдельно. При овладении техники изучаемого движения ставится задача быстро и стабильно успешно выполнять двигательное действие. При любых новых раздражениях в процессе выполнения происходит иррадиация и теряется координация.

3. На этапе «Навыки» необходимо формировать сопротивление к сбивающим факторам, для стабильного выполнения изучаемого двигательного действия в любых условиях. Характеризуется автоматизацией, при которой снижается участие лобных ассоциативных отделов коры. В тренировочный процесс добавляются разнообразные раздражения, такие как: активные действия соперника, выполнение двигательного действия

на фоне утомления, не стандартные ситуации, шум, эмоциональные воздействия, требование быстрого переключения внимания и др.

Особое значение имеют в формировании движения обратные связи, которые формирует тренер, корректируя технику выполнения и сравнивая ее с эталоном. Так же обратной связью может являться результат двигательного действия, например: отклонение мяча от заданной траектории при передаче или ударе. По мнению А.С. Солодкова, Е.Б. Сологуб: «Система обратных связей образована «внутренним контуром», передающим информацию от внутренних органов и двигательного аппарата (от рецепторов сухожилий, мышц и суставных сумок и др.) и «внешним контуром» регуляции движений, несущим сигналы от экстерорецепторов (в большей части слуховых и зрительных)» [5]. Они же утверждают, что «при первоначальном выполнении движений из-за неопределенного и множественного характера мышечной афферентации, сигналы «внешнего контура» играют главную роль в системе обратных связей – слуховой и зрительный контроль» [5]. Следовательно, в начале процесса формирования двигательных навыков необходимо использовать наглядный метод и метод показа для облегчения процесса обучения. По мере роста квалификации спортсмена «внутренний контур» становится более значимым, обеспечивая автоматизации, а доля «внешнего контура» становится всё меньше.

На фоне утомления при экстремальной мышечной работе надежность навыка поддерживается за счёт вовлечения дополнительных нервных центров, путём включения в процесс управления движениями другого полушария. Такая работа полезна, так как помогает организму укрепить навык в меняющихся условиях. Однако при глубоком утомлении, переутомлении навык теряется из-за разрушения управлениями движениями. Если навык не был достаточно закреплён, то происходит деавтоматизация. Так же следует знать, что существует проблема, которая характеризуется тем, что спортсмены развивали ошибочные автоматизмы, это происходит из-за неквалифицированности тренерского состава или искаженного мировосприятия у самого спортсмена и переобучить такого атлета бывает намного сложнее, чем развить другого, менее квалифицированного.

Следует отметить, что навык формируется при многократном повторении и доводится до автоматизма, однако действию предшествует мысленное представление. При реальном выполнении двигательного действия и воображаемом у спортсменов отмечается возбуждение в одних и тех же нервных центрах, на основе данного явления была разработана идеомоторная тренировка.

Суть идеомоторной тренировки заключается в планомерном представлении и ощущении осваиваемого движения, двигательного навыка. Для успешной реализации задач такой тренировки необходимо максимально реалистично, адекватно представлять выполнение двигательного действия. Следует выполнить несколько актов воображаемого движения, для возбуждения нужных нервных центров и далее производится реальное выполнение двигательного действия, если выполнять движения только воображаемые, то может произойти расхождение представляемого и действительного, в следствии чего будет происходить возбуждение нервных центров, которые не принимают участия в осуществлении двигательного действия [1].

Наряду с формированием технических навыков у спортсменов происходит формирование тактических навыков [4]. Повторяя определенные тактические комбинации, происходит автоматизация мыслительных операций, связанных с тактическим мышлением. Так же автоматизация определенных тактических действий влияет и на взаимосвязь партнеров на поле, как они друг друга понимают в определенных ситуациях. Поэтому для победы команды необходимо развить автоматизм на всех уровнях – индивидуальном, групповом и командном. В конечном итоге получается, что совершенная команда должна действовать как единый организм.

В конце стоит отметить, что спортсмен всегда должен стремиться к совершенству. Овладев определенными навыками, стоит переходить к изучению более сложных, соблюдая принцип – от изучения простого упражнения к сложному, от известного – к неизвестному [2].

Литература:

1. Грищенко, А. С. Идеомоторная тренировка в освоении физических упражнений // Право и практика. – 2018. – №2. – С. 301-304.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высш. спец. физкультурных учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2004. – 284 с.

3. Метёлкин, В. П. Обучение детей 6-7 летнего возраста освоению двигательных элементов игры мини-футбол // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – № 1. – С. 97-103.

4. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути их решения : монография / А. В. Петухов. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с.

5.Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Издательство «Спорт», 2023. – 620 с.

УДК: 612.06

ЦИТОКИНОВЫЙ ШТОРМ ПРИ COVID-19

Шелкова В.М.
Научный руководитель доцент Малука М.В.

Аннотация. В начале 2020г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила о пандемии, назвав вспышку новой коронавирусной инфекции катастрофой мирового масштаба. Немного позже это опасное заболевание получило название коронавирусной инфекции COVID-19 (Coronavirusdisease 2019), а возбудителем признан SARS-COV-2, приводящий к тяжелому острому респираторному синдрому коронавируса-2, так же как вирус MERS-CoV ближневосточного респираторного синдрома.

Ключевые слова: цитокины, коронавирусная инфекция, физиология, патогенез, интерлейкины, дистресс-синдром.

Иммунопатологический процесс, развивающийся в организме человека при COVID-19, характеризующийся гиперцитокинемией и развитием системных состояний, угрожающих жизни, называется цитокиновый шторм (ЦШ). То есть это состояние, при котором выделяется чрезмерно огромное количество цитокинов в несколько раз усиливающих воспалительную реакцию в организме [1].

Выделение провоспалительных цитокинов составляет основу развития и поддержания ЦШ. Особенность провоспалительных цитокинов в том, что они являются индуцибельными (в норме отсутствуют в кровотоке). Местом продукции и накопления цитокинов является непосредственно воспалительный очаг. Большинство цитокинов, таких как интерлейкины, в частности интерлейкин-1 (ИЛ-1), обнаруживаются в гранулах и цитоплазме клеток в неактивной форме и выделяются совместно с активацией генов [4]. Выделение провоспалительных цитокинов или же наоборот их инактивацию в кровотоке осуществляют естественные барьеры организма и ингибиторы организма. Мощный неконтролируемый выброс цитокинов в кровь происходит вследствие образования в организме определенных условий, к которым М.П. Потапнев относит «Нарушение естественных барьеров проникновения цитокинов в кровоток; массивное разрушение (пироптоз, некроз) клеток; недостаточная функция или малое количество ингибиторных растворимых рецепторов и антител; дисбаланс про- и противовоспалительных цитокинов; высвобождение цитокинов из депо – внутриклеточных гранул» [1].

Стоит так же рассмотреть общие свойства цитокинов: одни и те же цитокины могут производиться тканями разных видов; в зависимости от способа распространения цитокины бывают аутокринного действия (нацелены на клетку вырабатывающую сам цитокин), паракринного действия (воздействуют на ближайшие клетки) и эндокринного действия (т.е. воздействуют на далеко расположенные клетки-мишени); цитокины вырабатываются исключительно «по требованию»; матричная РНК цитокинов имеет короткий срок существования; «цитокиновый каскад» – это явление действует по принципу «пятнашек», каждый цитокин стимулирует отдельную клетку, которая в свою очередь производит новые цитокины [5].

Основными цитокинами, с которыми связывают развитие синдрома цитокинового шторма, возникающего при заболевании новой коронавирусной инфекцией, считаются провоспалительные (ФНОα, ИЛ-1β, ИФН-γ, ИЛ-2 и т.д.), противовоспалительные (ИЛ-1RA, TNF-sRI, ИЛ-4, ИЛ-10), гемопоэтический гранулоцитарно-макрофагальный колониестимулирующий фактор (ГМ-КСФ). При различных вариантах течения ЦШ набор цитокинов примерно одинаковый, но будет варьироваться в зависимости от вида пораженных органов или тканей. В приоритете находится как баланс цитокинов с про– и противовоспалительным действием, так и уровень повышения циркулирующих цитокинов [7].

Цитокины способны индуцировать образование друг друга, т.е. формировать «цитокиновые каскады» [5]. Это определяет не только возможность амплификации

(непропорциональное увеличение числа копий отдельного участка ДНК по отношению ко всей клеточной ДНК) и пролонгирования цитокинового воздействия, так же это может явиться основой для вовлечения значимых для организма патологических процессов. Лихорадка, иммунный ответ, воспаление, активация гемопоэза – все эти защитно-приспособительные процессы организм включает чтобы повысить резистентность к вирусу [6]. При этом стрессреакция и цитокиновый ответ определяют адекватность реагирования в значительной степени. Противовоспалительный ответ играет важную роль в механизме развития коронавирусной инфекции. На начальном этапе заболевания, вызванного вирусом SARS-CoV-2, фиксируется позднее образование хемокинов и цитокинов в макрофагах, дендритных клетках и в эпителиальных клетках дыхательных путей. В своей работе С. А. Костюк, В. В. Симирский, Ю. Л. Горбич и др. утверждают «Позже клетки выделяют противовирусные интерфероны в низких концентрациях и провоспалительные цитокины (интерлейкин (ИЛ)-1β, ИЛ-6, фактор некроза опухолей (ФНО)) и хемокины (хемокиновый лиганд 2 (CCL2), CCL3 и CCL5) в высоких концентрациях» [3]. Аналогично вирусу (SARS-CoV), вызывающему тяжелый респираторный синдром, вирус ближневосточного респираторного синдрома (MERS-CoV) стимулирует замедленное увеличение количества противовоспалительных хемокинов и цитокинов, повреждает слизистую оболочку респираторного аппарата, моноциты, выполняющие функцию макрофагов, а также дендритные клетки, участвующие в адаптивном иммунитете. Ведущую роль в патологическом процессе, возникающем в легких играют цитокины и хемокины, т.к. у пациентов с MERS-CoV зафиксированы значительные их количества в сыворотке крови, обусловленные существенным уровнем нейтрофилов и моноцитов в периферической крови и паренхиме легких [2].

Подводя итог, началом цитокинового шторма считается массивный выброс медиаторов воспаления, запускающих производство новой порции медиаторов, вследствие стимуляции иммунных клеток из-за формирования обратной связи. По этой причине происходит нарушение функций тканей и клеток в очаге воспаления. Из него патологический процесс переходит и на другие органы и ткани, стремительно распространяясь на весь организм. Опасность ЦШ в том, что все вышеперечисленные процессы развиваются незаметно на фоне основных симптомов новой коронавирусной инфекции, и так быстро, что вовремя зафиксировать пик роста цитокинов почти не удается. Как следствие, упуская скорое развитие ЦШ или же не обеспечив своевременную идентификацию процесса, скоротечно развивается тяжелый острый респираторный дистресс-синдром (ОРДС), возникают системные внелегочные нарушения в работе многих органов, что в и итоге приводит к тяжелым патологическим процессам, таким как пневмонии и дыхательная недостаточность, которые считаются основной причиной смертности, связанной с COVID-19.

Литература:

1. Кетлинский, С. А. Цитокины / С.А. Кетлинский, А.С. Симбирцев. – М. : Фолиант, 2008. – 552 с.

2. Потапнев, М. П. Цитокиновый шторм: причины и последствия // Иммунология. – 2021. – № 42(2). – С. 175-188.

3. Хаитов, Р. М. Иммунология / Р. М. Хаитов, Г. А. Игнатьева, И. Г. Сидорович. – М. : Медицина, 2002. – 536 с.

4. Цитокиновый шторм при COVID-19 / С. А. Костюк, В. В. Симирский, Ю. Л. Горбич [и др.] // Медицинские новости. – 2020. – № 10(313). – С. 4-8. – EDN CMUCJA.

5. Цитокинотерапия: патогенетическая направленность при инфекционных заболеваниях и клиническая эффективность : Руководство для врачей / В. К. Козлов; ГОУВПО С.-Петерб. гос. мед. акад. им. И. И. Мечникова [и др.]. – Санкт-Петербург : Альтер Эго, 2010. – 148 с.

6. Шулерт, Г. С. Патогенез синдрома активации макрофагов и потенциал цитокинонаправленной терапии / Г. С. Шулерт, А. А. Гром // Ежегодное издание Med. – 2015. – № 66. – С. 145-59.

7. COVID-19: Рассмотрим синдромы цитокинового шторма и иммуносупрессии / П. Мехта, Д. Ф. Маколи, М. Браун, Э. Санчес, Р. С. Таттерсолл, Дж. Дж. Мэнсон // Lancet. – 2020. – № 395. – С. 1033-1034.

УДК: 796.323.2

ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Штанько К.А.
Научный руководитель доцент Исаенко Т.А.

Аннотация. Исследование посвящено актуальной проблеме проявления и развития быстроты реакции у юных баскетболистов, т.к. в современном баскетболе длительность одного эпизода игры может доходить до нескольких секунд или даже ее сотых долей, а от быстроты тактического мышления и выполнения технических приемов зависит исход игры. В работе раскрываются особенности пространственно-временных характеристик юных баскетболистов и их значения в возрасте первого детства.

Ключевые слова: баскетбол, первое детство, пространственно-временные характеристики, реакция выбора, реакция на движущийся объект.

Современный баскетбол – зрелищная, доступная и прогрессивная игра, все больше привлекающая внимание детей и взрослых. В настоящее время в спортивные секции набирают детей, начиная с периода первого детства. Высокий темп игровых действий и смена ситуаций, ограниченное время владения мячом и чрезмерная эмоциональность предъявляют высокие требования к детскому организму. Соответствие выбора спортивной специализации на раннем этапе очень важно, чтобы не получить отрицательную реакцию к занятиям каким-либо видом спорта или остановку в росте спортивного мастерства, связанную с исчерпанием генетического резерва [2, 4].

Для диагностики способностей юных баскетболистов используется ряд критериев, среди которых находятся разные виды времени реакции. Известно, что соревновательная результативность спортсмена тесно связана с быстротой его реакции, которая является надежным инструментом для измерения скорости и уровня эффективности процессов восприятия и обработки информации. Чем быстрее и точнее будет реакция баскетболиста на конкретные ситуации, тем лучше он сможет проявить себя и в нападении, и в защите. Ключевые составляющие реакции генетически детерминированы, что позволяет использовать данный параметр в процессе отбора [1, 3].

Исходя из вышеизложенного, целью нашего исследования стало изучение нейродинамических процессов у юных баскетболистов, начавших обучение в баскетбольной академии «БТА 23» г. Краснодара. В обследовании приняло участие 10 мальчиков 4-5 лет и 10 мальчиков в возрасте 6-7 лет. Пространственно-временные характеристики оценивали с помощью аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог». Использовали методики: «время реакции выбора» и «реакцию на движущийся объект» правой и левой рукой.

Проведенный анализ результатов теста «реакция выбора» у детей 4-5 лет выявил диапазон времени выполнения задания от 699 до 1989 мс правой и от 675 до 1566 мс левой рукой. Средние значения «реакции выбора» составили (M±δ) 1152±347 и 980±416 мс соответственно. Дети, который старались выполнить задание с максимальной скоростью часто ошибались, делая от 1 до 3 ошибок, ребята, показавшие продолжительное время выполнения теста оказались точны в реакции выбора. Юные баскетболисты 6-7 лет выполнили задание без ошибок, показывая среднее время 566±117 мс и 537±110 мс правой и левой рукой соответственно. Возможно, более продолжительное время выполнения задания правой рукой у мальчиков обеих групп связано с его новизной. Они приступали к тесту сначала ведущей рукой, а после левой.

Тест «реакция на движущийся объект» предполагал выполнение 5 попыток с остановкой точки в цели. Выявлено, что дети 4-5 лет правой рукой показывали больше запаздывающих реакций и затрачивали время на выполнение задания от 300 до 908мс. Левой рукой запаздывающих и опережающих реакций было одинаково, а временной диапазон

составил от 280 до 680 мс. Среднее время реакции составило (M±δ) 576±256 и 397±184мс соответственно. Начинающие баскетболисты 6-7 лет и правой и девой рукой показывали запаздывающие реакции, видимо желая попасть точно в цель в соответствии с установкой, и затрачивали на тест 174±79 и 193±112 мс правой и левой рукой соответственно.

Таким образом, в процессе тестирования пространственно-временных реакций выявлены определённые особенности выполнения тестовых заданий, которые показывают необходимость повторного обследования, т.к. дети имеют разные темпы созревания и соответственно их способности выражены не одинаково.

Литература:

1. Безмылов, Н. Н. Обоснование комплекса информативных показателей и определение их приоритетной значимости для отбора квалифицированных баскетболистов в команду / Н. Н. Безмылов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 18-23.

2. Копысова, Л. В. Комплексная оценка двигательных способностей в процессе начального отбора детей для специализированных занятий спортивными играми (на примере баскетбола) : автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2002. – 24 с.

3. Лосин, Б. Е. Влияние показателей времени реакции у юных квалифицированных баскетболистов на эффективность их игровой деятельности / Б. Е. Лосин, Аль Ансари Захид Сбхи Абдулразак, С. Н. Елевич // Спортивные игры: настоящее и будущее : материалы 4-й науч.-практ. конф., посвященной 120-летию НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – Вып. 4. – Спб., 2016. – С. 26-28.

4. Спортивная генетика / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов, И. А. Афанасьева. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2017. – 164 с.

КАФЕДРА ТЕОРИИ, ИСТОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК: 796.071

ОЦЕНКА УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Покровский Е.С.
Научный руководитель доцент Якимова Л.А.

Аннотация. В данной работе рассматриваются результаты оценки успешности профессиональной деятельности тренеров детско-юношеских спортивных школ.

Ключевые слова: тренеры, профессиональная деятельность, мотивация, профессиональная успешность, детско-юношеские спортивные школы.

Одним из ключевых факторов успешности профессиональной деятельности – является удовлетворённость сотрудника своим местоположением [1], однако односложная оценка недостаточная для выявления наиболее сильных и слабых сторон той или иной профессии. В своей работе мы поставили цель изучить успешность профессиональной деятельности тренеров по различным видам спорта. Основным методом исследования мы выбрали психодиагностику по методике Г.В. Лозовой. Данная методика позволяет дать оценку как общему уровню мотивации и заинтересованности, как спортсмена, так и тренера, а так же степень удовлетворённости настоящим положением дел [3]. Эта методика относится к экспресс тестированию, отражает лишь субъективное мнение тренера и может лишь являться сигналом к тому, чтобы обратить внимания на тот или иной аспект деятельности тренера [4]. Для получения объективной картины, стоит провести более углубленное исследование в тех областях, в которых будет наблюдаться наибольшее расхождение между реальным положением дел и важностью данного аспекта.

Опрос проводился анонимно, на базе детско-юношеских спортивных школ краснодарского края. В опросе приняли участие тренеры по различным видам спорта в количестве 51 человека.

По результатам проведённого опроса, выявлен достаточно высокий уровень соответствия практически всех профессиональных характеристик профессии – реальному положению дел, таких как: увлекательность процесса, высокая общественная значимость (84% от общего числа опрошенных). Помимо этого, реальное положение дел превышает важность данного аспекта. По мнению тренеров (48% от общего числа опрощенных), это хорошие отношения с подопечными, удачное положение места работы и хорошая материальная база. Однако, можно выделить пункты, вызвавшие наибольшее расхождение между важностью и реальным положением дел, а именно стоимость оплаты труда не удовлетворяет больше половины опрошенных (65% от общего числа опрошенных), что свидетельствует о неудовлетворённости уровнем оплаты труда в детско-юношеских спортивных школ, однако, согласно статистическим данным уровень зарплаты соответствует среднему среди бюджетных организаций в данном регионе [2]. Также, наблюдается расхождение между престижностью работы и реальным положением дел, то есть тренеры (43%) считают, что престижность профессии тренера недостаточна.

По итогам проведённого исследования, было выяснено, что в целом удовлетворённость тренеров в своей профессии, а так же их очень высокий уровень заинтересованности своей профессией существует.

Изучив стратегии развития профессии тренера, мы выяснили, что повышение престижности профессии тренера является одной из приоритетных целей нашего государства.

Литература:

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.. ПЕР СЭ, 2001 – 511 с

2. Зарплаты в ДОО КК ДЮСШ: на основе вакансий в 2023 году [Электронный ресурс] https://rabotat.top/company/111960-gbu_do_kk_dyussh/zarplata/ (дата обращения 6.12.23)

3. Лозовая Г.В. Методики изучения отношения к учебной деятельности // Психологические основы педагогической деятельности: матер. 30-й Науч. конф. СПб.: ГАФК, 2003.

4. Якимова Л.А. Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль, Н.Н. Пешков, М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 27-33.

УДК: 796.011.1

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Потанина А.С.
Научный руководитель доцент Якимова Л.А.

Аннотация. В данной работе рассматриваются вопросы влияния физической культуры и спорта на социально-психологическую адаптацию людей молодежного возраста.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, молодежь, личность.

В современном мире все дороги открыты для новых поколений, которые могут сами обеспечить себе качественную жизнь. Но возникает вопрос о поиске пути, социальной адаптации личности, и фокус внимания переключается на особенности образа жизни. В связи с чем целью работы явилось определение степени влияния занятий физической культурой и спорта на уровень социализации личности. Изучая тенденции развития современной личности хочется отметить, нацеленность молодых людей на здоровый образ жизни и его основные компоненты – занятия физической культурой и спортом [1, 2]. Благодаря двигательной активности молодежь раскрывают в себе волевые качества и творческий потенциал для успешной жизни. А индивидуальные физические нагрузки способствуют формированию профессионально-необходимых двигательных умений и навыков. Некоторые авторы показывают ценность занятий физической культурой и спортом в формирование самооценки личности, мировоззрения, нравственных и духовных ценностей [3]. И считают средства физической культуры и спорта одними из наиболее популярных форм организации здорового досуга и активного отдыха. Самостоятельное использование средств и методов физической культуры помогают формировать ответственность молодых людей за свое здоровье и стремление к развитию своих личностных возможностей. Проведя небольшое социологическое исследование группы молодых людей из числа магистрантов Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма в количестве 56 человек, мы узнали, что 89,8% из них знают, что такое здоровый образ жизни и имеют постоянную привычку к выполнению физических упражнений оздоровительного или спортивного характера. При изучении избирательной направленности взглядов личности с помощью теста Мюнстерберга мы выяснили, что 78,8% из числа исследуемых объективно могут оценить свою подготовленность к будущей профессии, 27,3% из них имеют высокое пороговое значение переключаемости внимания (в среднем по группе 3,7 балла) при смене рабочих операций.

Это свидетельствует, что занятия физической культурой и спортом действительно служат источником положительных эмоций и залогом высокой умственной и физической работоспособности. А индивидуальная программа физической культуры и спорта вносит вклад в структуру личности, помогая ей, становится разностороннее и гармоничнее, проще и позитивнее преодолевать жизненные трудности.

Литература:

1. Дегтярев, В. И. Влияние спорта на благополучие человека // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 16(5). – С. 295.

2. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12(70). – С. 69-74.

3. Якимова, Л. А. Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся / Л. А. Якимова, Т. Х. Емтыль, Н. Н. Пешков, М. В. Махинова, Ю. А. Прокопчук // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 27-33.

УДК: 796.06

АНТИДОПИНГОВАЯ ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Рудницкая Ю.А.
Научный руководитель доцент Чернышов В.А.

Аннотация. В настоящей работе обсуждаются итоги исследования, в котором изучался уровень антидопинговой информированности спортсменов массовых разрядов.

Ключевые слова: исследование, допинг, антидопинговая информированность, спортсмены массовых разрядов.

В современном спорте проблема допинга и антидопинговой работы чрезвычайно актуальна.

В связи с этим нами было проведено исследование с целью определения уровня антидопинговой информированности спортсменов массовых разрядов.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

– определить уровень информированности спортсменов о медицинских , правовых и педагогических аспектах антидопинговой проблемы;

– определить наличие у испытуемых личностной установки на неприятие использования допинга.

Согласно определению представленному в кодексе Всемирной антидопинговой ассоциации, допинг – это «…фармакологические средства или запрещенные методы, направленные на улучшение физических сил и выносливости профессиональных спортсменов».

С употреблением допинга в спорте в настоящее время ведётся активная борьба, поскольку объективно доказан вред наносимый им организму спортсменов использующих запрещённые вещества.

Для борьбы с допингом разработано и применяется большое количество антидопинговых программ для различных возрастных групп спортсменов. Эти программы ориентированы на недопустимость использования допинга в спорте и на формирование у спортсменов личностной установки на неприемлемость данного явления [1, 3, 4, 6].

Однако (как показывает наше исследование) несмотря на их использование, проблема применения допинга не становится менее актуальной.

Это связанно со следующими факторами:

1. Анализ научной и методической литературы убедительно доказывает, что множество исследовательских работ посвященных допинговой проблеме, акцентируют своё внимание в основном на вопросах влияния фармакологических средств на здоровье спортсмена во время развития его функциональных систем. В то же время правовые вопросы данной проблемы и её педагогическая сторона почти не освещаются [2, 5, 7].

2. Большинство начинающих спортсменов знают о запрете употреблени допинга, но имеют слабое представление о том вреде, который он наносит здоровью спортсмена.

3. В образовательном процессе спортсменов отсутствуют занятия направленные на овладение нормативно – правовыми знаниями по антидопинговой проблеме, а также на формирование у них установки на противодействие допингу.

В проведённом нами анкетировании участвовало 78 спортсменов, имеющих массовые разряды и занимающимися различными вилами спорта (игровыми, циклическими, а также единоборствами).

При опросе респондентов рассматривались следующие проблемы:

– мотивация спортсменов к употреблению допинга;

– вред, наносимый допингом организму спортсмена;

– виды и формы допинг – контроля;

– правовые нормы разрешения на терапевтическое использование запрещенных веществ;

– формы и степень ответственности спортсменов, а также тренеров и персонала за употребление допинга.

Все спортсмены, прошедшие анкетирование, показали свою низкую информированность по исследуемым вопросам. И если вопрос о видах допинг – проб и тестирований, а также об условиях и формах их проведения не вызвал затруднений у 69 % испытуемых, то на вопросы о правовых нормах получения разрешения на терапевтическое использование запрещенных веществ, правильно ответили лишь 22 % опрашиваемых. А информированность в вопросах об уровне и степени ответственности спортсменов за употребление допинга показали только 26 % респондентов.

Всё это говорит о том, что в образовательном процессе спортсменов должны быть занятия направленные на овладение нормативно – правовыми знаниями по допинговой проблеме, а также на формирование у них психологической установки на противодействие допингу.

Литература:

1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте [Текст] : учеб. пособие / Е. Ю. Андриянова ; Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта. – Великие Луки : ВЛГАФКС, 2018. – 128 с.; 8 печ. л. – ISBN 978-5-6040685-5-7: 300.00.

2. Антидопинговое образование на основе ценностей олимпизма – перспективное направление в подготовке молодых спортсменов и тренеров / Ф. Н. Солдатенков // Россия – спортивная держава – 2010: матер. Всерос. форума. – М., 2010. – С. 307-309.

3. Бальсевич, В. К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость? [Текст] / В. К. Бальсевич //Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 29-30.

4. Захарова, С. А. Допинг в спорте: средство или противостояние // Актуальные проблемы спортивных правоотношений : Материалы Всерос. Науч.-практич. конф. – Челябинск : УГУФЗ, 2010. – С. 79-86.

5. Песков, А. Н. Проблемы борьбы с допингом в спорте [Текст] : монография / А. Н. Песков, О. А. Брусникина ; под ред. С. В. Алексеева. – М. : Проспект, 2016. – 128 с.; 8 печ. л. – ISBN 978-5-392-22380-0 : 552.23.

УДК: 159.922.6

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА МАГИСТРАНТОВ

Тележников Д.А.
Научный руководитель доцент Якимова Л.А.

Аннотация. В работе приведены результаты определения психологического и психофункционального статуса магистрантов в возрасте 21-23 лет, проанализирован перечень психологических качеств личности посредством прохождения личностного опросника Айзенка и проведен мониторинг выявленных особенностей.

Ключевые слова: темперамент, тестирование, тип темперамента, холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик.

Исследование специфик темперамента актуально, так как в настоящее время в области психологии еще не выработана стратегия, которая могла быть приспособлена для выявления межгрупповой конфликтности человека [1, 2]. Эксперты применяют апробированные тесты, показывающие степень проявленности свойств, явлений и положений, выражающих чрезмерную индивидуальную конфликтность [2, 3]. Целью нашей работы стало проведение анализа проблемы черт и типов личности, рассмотрение типов личности в теории Айзенка, определение свойств и ведущего типа темперамента среди молодежной группы. Применены методы исследования – тестирование, сравнение, статистический анализ. Исследование провели среди магистрантов 1 курса Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, участвовали 47 человек. В научном исследовании задействовали личностный тест-опросник Ганса Айзенка (EPI), позволяющий всем без исключения выяснить свой тип темперамента, вычислить тип темперамента в отношении экстраверсивности/интроверсивности личности, в том числе стрессоустойчивости. Проводя анализ итогов, с уверенностью можно сообщить, что в группе прошедших тестирование, преобладает процент людей с экстраверсивностью – 75%. Экстраверты энергичны, общительны, молниеносно устанавливают коммуникацию и обладают привязанностью, внешние аспекты занимают для них важное место. 25% протестированных являются интровертами. Представители этой категории личности в большинстве случае замкнуты, скрытны и погружены в свой мир переживаний. К сангвинистическому типу темперамента можно отнести 62,5% тестируемых. У представителей данного типа темперамента сильная нервная система и неплохие показатели выносливости, сангвиник запросто переходит к другой работе, к коммуникации с другими людьми. Холерическому типу личности соответствует 12,5% опрошенных. Холерика можно интерпретировать как импульсивного и порывистого, но, в то же время, неуравновешенного, предрасположенного к безудержным психоэмоциональным вспышкам и стремительным перепадам настроения. К флегматичному типу темперамента относится 12,5% участников исследования. Флегматика можно соотнести с медлительным, невозмутимым, со стойкими желаниями и доминированием безмятежного настроения. Процент меланхоликов в группе находится на уровне 12,5%. Таким людям присущи невысокие показатели психической активности, неторопливость, самообладание и высокая утомляемость.

Таким образом, методологический анализ продемонстрировал, что концепция типов личности базируется на методе факторного анализа. Иерархическая структурная схема субъекта включает подтипы, индивидуальные черты, специфичные реакции. По результатам исследования было выяснено, что в группе преобладает сангвинический тип темперамента. Холерический, флегматичный и меланхоличный встречается у всех на одном уровне – по 12,5%. Полученные данные позволяют получить осознанное понимание о психотипах студенческой микросреды, в соответствии с чем выстраивать конструктивное общение с ними.

Литература:

1. Акимова, Л. Н. Психология спорта : Курс лекций / Л. Н. Акимова. – Одесса : Негоциант, 2020. – 230 с.

2. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12(70). – С. 69-74.

3. Якимова, Л. А. Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся / Л. А. Якимова, Т. Х. Емтыль, Н. Н. Пешков, М. В. Махинова, Ю. А. Прокопчук // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 27-33.

УДК: 796.011.1

СОЦИАЛЬНО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА ШКОЛЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

Федоренко Л.Е.

Научный руководитель доцент Прокопчук Ю.А.

Аннотация. В работе раскрыты основные социально-педагогические условия деятельности спортивного клуба школы. В работе представлен анализ научно-методической литературы по данной тематике, а также определены аспекты социально-педагогической деятельности спортивного клуба в общеобразовательной организации.

Ключевые слова: школьный спортивный клуб, здоровый образ жизни (ЗОЖ), здоровое питание, спорт, физическая культура, физическое воспитание.

Актуальность. Тема социально-педагогических условий формирования школьных спортивных клубов остается актуальной в современном образовании подрастающего поколения. Важность этой темы обусловлена несколькими факторами.

– Формирование спортивных клубов способствует не только физическому развитию, но и социальной адаптации школьников. Эти клубы создают платформу для социального взаимодействия, формирования командного сотрудничества и лидерских навыков.

– Спортивные клубы могут содействовать борьбе с проблемами, такими как сидячий образ жизни и ожирение среди школьников. Предоставление дополнительных возможностей для физической активности в школе помогает в развитии здорового образа жизни и профилактике различных заболеваний.

– Школьные спортивные клубы могут стать механизмом выявления и развития талантливых спортсменов, что важно для спортивной индустрии и формирования здорового общества в целом. Таким образом, разработка социально-педагогических условий для успешного функционирования школьных спортивных клубов остается актуальной и важной задачей [1, 3].

Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у школьников включают в себя активное воздействие образовательной системы и социальной среды. Педагогические методы могут включать в себя проведение занятий по физической культуре, введение в учебный план предметов по здоровью, а также организацию внеклассных мероприятий, посвященных здоровому образу жизни.

Социальный аспект включает формирование здоровых социальных навыков, взаимодействие с окружающими, развитие командной работы. Создание благоприятной социокультурной среды в школе способствует поддержке здорового образа жизни и формированию позитивных образцов поведения [2].

Цель исследования. Определить социально-педагогические условия деятельности спортивного клуба школы, способствующие формированию здорового образа жизни школьников средних и старших классов.

Задача исследования: изучить и конкретизировать социально-педагогические условия формирования деятельности спортивного клуба школы по привитию навыков здорового образа жизни.

Организация и методы исследования. Основным методом исследования являлся анализ научно-методической литературы и анкетирование, на основе формализованной анкеты для формирования базы данных по региону. Аналитический подход к вопросу исследования позволил определить условия социально-педагогической работы спортивного клуба для формирования основополагающих навыков здорового образа жизни.

Метод анкетирования позволил определить отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности, к деятельности спортивного клуба школы, а также оценить удовлетворенность учащихся работой школьной спортивной организации.

Среди социально-педагогических условий, важных для формирования школьных спортивных клубов, в научно-методической литературе выделяют [4]:

1) Создание условий, обеспечивающих равный доступ к участию в спортивных клубах для всех школьников, вне зависимости от физических возможностей, пола или социального статуса.

2) Обеспечение учителей и тренеров в спортивных клубах соответствующими знаниями и навыками для эффективного руководства и воспитания участников.

3) Наличие необходимых спортивных площадок, инвентаря и безопасных условий для проведения тренировок и мероприятий.

4) Активное вовлечение родителей в жизнь спортивных клубов, чтобы обеспечить поддержку и содействие в развитии детей.

5) Создание дружественной атмосферы, в которой участники чувствуют поддержку и могут развиваться не только физически, но и социально и эмоционально.

6) Предоставление разнообразных возможностей для занятий спортом, учитывая интересы и потребности различных школьников.

В заключении следует отметить, что на уровне структурного подразделения общеобразовательной организации спортивный клуб школы является одним из важных факторов формирования здорового образа жизни. На базе спортивного клуба школы может осуществляться физкультурно-оздоровительная работа, направленная непосредственно на объединение учащихся и преподавательского коллектива, агитацию и пропаганду физкультуры и спорта, создание секций общей физической подготовки, а также на проведение спортивно-массовых мероприятий.

Литературы:

1. Давиденко, М. И. Роль спортивного клуба в формировании здорового образа жизни школьников / М. И. Давиденко. – 2016. – № 15(57). – С. 107-111.

2. Ермакова, Е. Г. Роль спортивного клуба в популяризации физической культуры и спорта в вузе / Е. Г. Ермакова // Эпоха науки. – 2020. – № 24.

3. Иванченко, С. Г. Социально-педагогические условия спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со школьниками в досуговой деятельности / С. Г. Иванченко // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports 2008. – №6. – С. 185-190.

4. Чедов, К. В. Разработка и реализация индивидуальных здоровьеразвивающих траекторий старшеклассников в условиях школьного спортивного клуба / К. В. Чедов. – 2013. – № 1(14). – С. 8.

УДК: 799.3

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА

Федорова С.А.
Научный руководитель доцент Кочеткова С.В.

Аннотация. В работе рассмотрены лучшие средства и методы современной спортивной тренировки спортсмена-стрелка.

Ключевые слова: средства, методы, спортивная тренировка, VR-технологии, спортсмен-стрелок.

Актуальность. Олимпийские игры каждый раз отличаются новыми спортивными достижениями, в том числе и в стрелковом спорте. Поиск новых средств и методов, позволяющих совершенствовать физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку спортсмена-стрелка, современен и как никогда, актуален.

Цель исследования – выбор эффективных средств и методов тренировки для подготовки спортсмена-стрелка. Задача исследования – рассмотреть средства и методы для формирования высокоэффективной программы тренировки спортсмена-стрелка.

Физические упражнения являются главными специфическими средствами для спортивной тренировки в стрелковом спорте. Эти упражнения разрабатываются с учетом особенностей выбранной спортивной дисциплины, которую спортсмен выбрал для своего совершенствования.

Средства спортивной тренировки спортсмена-стрелка могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные [1].

Дополнительные средства спортивной тренировки представляют собой широкий спектр инструментов и устройств, которые помогают достичь определенных результатов в стрелковом спорте. От выбранного средства зависит эффективность тренировки и конечный результат. Каждое из них имеет свои особенности и применяется в зависимости от целей и потребностей спортсмена или тренера.

Одним из новейших видов средств спортивной тренировки является виртуальная реальность (VR). VR-технологии позволяют создать не только физическую нагрузку на организм спортсмена, но и имитировать условия реального соревнования или тренировки. Благодаря этому можно получить более полное представление о происходящем во время выполнения упражнений или игры. Виртуальная реальность может быть использована в самых различных видах спорта особенно в стрелковом спорте [4].

В спортивной тренировке существует множество различных методов, направленных на развитие физических качеств у спортсменов-стрелков. Они позволяют достичь оптимального уровня подготовленности и повысить результативность в соревнованиях [2].

Один из наиболее распространенных методов – это метод интенсивного развития. Он основан на выполнении упражнений с максимальной интенсивностью и минимальным количеством повторений. Такой подход позволяет быстро улучшить силовые и скоростные показатели спортсмена. Для достижения максимального эффекта тренировки должны быть максимально короткими и интенсивными [1].

Еще одним методом развития физических качеств является метод объемно-силовой подготовки. Он предполагает выполнение упражнений средней интенсивности, но с большим числом повторений и подходов. Такие тренировки направлены на увеличение объема работы мышц и развитие выносливости спортсмена [3].

Комплексный метод развития физических качеств сочетает в себе различные методы тренировки с целью достижения комплексной подготовки организма. Он позволяет развить все необходимые физические качества, такие как сила, скорость, выносливость и гибкость. Такой подход является наиболее эффективным, так как способствует достижению

полноценной физической подготовленности спортсмена [2].

В заключение, средства и методы спортивной тренировки стрелка имеют большое значение для развития физических качеств у спортсменов. Правильный выбор метода тренировки позволяет достичь оптимального уровня подготовленности и повысить результативность в соревнованиях.

Литература:

1. Иткис, А. М. Специальная подготовка стрелка спортсмена : учеб. пособие. – М., 1982. – С. 17.

2. Кочеткова, С. В. Повышение соревновательной надежности спортсменов-стрелков на основе макро- и микровременных факторов ее формирования : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Кубанская гос. акад. физической культуры. – Краснодар, 2000. – 22 с.

3. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / М. В. Махинова, Ю. А. Прокопчук, Т. Х. Емтыль, Л. А. Якимова. – 2019. – 254 с.

4. «Virtual reality in sports: A review.» by Jaffe, D. L., Brown, D. A., Pierson-Carey, C. D., Buckley, T. A., & Lewek, M. D. (2019). European Journal of Sport Science, 19(6), 723-735.

УДК: 796.011.1

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА КАК ВИД СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЙ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ

Чеканова К.К.
Научный руководитель доцент Махинова М.В.

Аннотация. Обучение детей, имеющих врожденные или приобретенные отклонения от нормы слуха, в настоящее время является актуальной проблемой, так как процент детской глухоты с каждым годом растет. Ребенок с нарушением слуха изолирован от общества и от свободного общения со сверстниками. Часто такие дети физически слабы и очень стеснительны. Спортивная акробатика способствует решению вышеизложенных проблем, она укрепляет физическое и духовное здоровья юного спортсмена.

Ключевые слова: глухие и слабослышащие дети, спортивная акробатика, координация, физическая подготовка, акробатические упражнения, окружающий мир, коммуникация, физические качества.

Актуальность. Вовлечение детей с нарушениями слуха в занятия спортом, согласно их желаниям и способностям, является государственной обязанностью по предоставлению равных возможностей для всех граждан Российской Федерации, заботой о их социализации в обществе и укреплению здоровья. Цель исследования – научное обоснование выбора особенных средств и методов физического воспитания юных спортсменов с нарушениями слуха, занимающихся спортивной акробатикой. Задачей исследования – обзор существующих научных источников литературы по теме исследования.

Деятельность центральной нервной системы человека осуществляется благодаря сенсорной информации, которая считывается рецепторами, реагирующими на внешние раздражители. Анализатор – это совокупность чувствительных образований, предназначенных для анализа раздражителей, действующих на организм. Слуховой анализатор является вторым по значимости, после зрительного. В лабиринте пирамиды височной кости, рядом с улиткой и кортиевым органом располагается периферический отдел вестибулярного аппарата. Именно он отвечает за сложнокоординационные двигательные действия и положения тела человека в пространстве [3].

Дети с нарушением слуха имеют заметные недостатки в моторном развитии, а также в физической подготовке. Они плохо владеют двигательными навыками по сравнению с обычными слышащими детьми. Глухой или слабослышащий ребенок имеет особенности в движениях, это вызвано нарушением координационных способностей, ориентировки в пространстве и страхом высоты. Это характерно тем, что глухие дети в среднем на пару лет отстают в развитии, из-за сложности полного восприятия окружающего мира [2].

Координацию и ловкость возможно развить при должной физической подготовке, отличным способом достижения поставленной цели будет посещение спортивных секций по гимнастике или акробатике. Занятия акробатическими упражнениями содействуют общей и специальной физической подготовке школьников, развивают силу, быстроту, точность движений, ориентировку в пространстве, воспитывают тонкое чувство равновесия и оказывают разностороннее воздействие на двигательный аппарат занимающихся [4].

Физическая нагрузка оказывает благоприятное влияние на когнитивные функции человека. Так, например, во время разучивания новых акробатических элементов от ребенка требуется особая концентрация внимания для запоминания и повторения новых двигательных действий. Юный спортсмен при выполнении акробатических упражнений часто оказывается вниз головой, поэтому от него требуется быстрая реакции на изменения положения тела в пространстве. При разучивании комбинации, ребенку необходимо запоминать последовательность элементов быстро сменяющихся друг за другом [1]. Главная проблема глухих и слабослышащих детей заключается в нарушении их связи с окружающим

миром, в бедности коммуникации со сверстниками и взрослыми. Посещение спортивных секций, способствует появлению новых знакомств. Именно тренер-педагог должен обеспечить благоприятную атмосферу тренировок как для слышащих, так для глухих и слабослышащих детей. Такие занятия раскрепощают ребенка, он учится коммуницировать со сверстниками, играет и вместе с ними учится чему-то новому [5].

Спортивная акробатика развивает у ребенка все физические качества, а так же она учит детей взаимопомощи и поддержке. При работе в парах или группах, занимающиеся находятся в тесном контакте друг с другом, они становятся единым механизмом. В таких условиях невозможно избежать общения, в результате чего юные спортсмены проходят социализацию среди сверстников и детей постарше, учатся чему-то новому и получают жизненный опыт.

Литература:

1. Беданокова, Л. Ш. Влияние физических нагрузок на когнитивные функции студентов / Л. Ш. Беданокова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №. 8. – С. 52-55.

2. Головчиц, Л. А. Дошкольная сурдопедагогика: воспитание и обучение дошкольников с нарушениями слуха : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2001. – 304 с.

3. Зарифьян, А. Г. Физиология анализаторов : учебное пособие / А. Г. Зарифьян, Т. Н. Наумова, В. П. Ильичев. – Бишкек : издво КРСУ, 2010. – С. 5-15.

4. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы: метод. рекомендации для студентов дневной формы получения образования специальности 1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура / сост. Ю. В. Барташевич. – Барановичи : РИО БарГУ, 2011. – С. 7-29.

5. Плахова, Т. В. Социальное развитие детей с нарушением слуха / Т. В. Плахова, Л. В. Дмитриева // Журнал Дефектология. – 2004. – № 2. – С. 2-5.

УДК: 796.814

ПРЕДПОСЫЛКИ К РАЗВИТИЮ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ САМБО В РОССИИ

Гусев М.В.
Научный руководитель доцент Близнюк А.А.

Аннотация. В работе представлены основные этапы и нормативные документы, которые способствовали развитию системы современного самбо в России.

Ключевые слова: самбо, этапы развития, современный этап.

Самбо является относительно молодым и в тоже время перспективным и активно развивающимся видом спортивных единоборств [3, 4]. Зародившись как система подготовки военнослужащих, самбо прошло долгий путь, превратившись в многолетнюю систему подготовки спортсменов [1, 5]. В связи с вышеизложенным цель нашего исследования – установить основные этапы трансформации системы подготовки военнослужащих в современную многолетнюю национальную систему физического воспитания подрастающего поколения.

Зарождение самбо в СССР пришлось на 20-е годы XX столетия и обусловлено многими факторами. Во-первых, молодому государству требовался некий социально значимый институт, который смог бы не только обеспечить ему защиту, но и так же стал тем инструментом, который мог сплотить членов его общества и взять под некий контроль, появившееся к тому времени большое количество беспризорных детей. Во-вторых государству необходимо было повышать обороноспособность Советской армии.

В связи с этим, самбо развивалось в двух направлениях – это массовый вид спорта, а так же средство подготовки сотрудников специальных подразделений органов охраны правопорядка.

С этого времени самбо начало активно развиваться. Проводились Чемпионаты Европы и Чемпионаты Мира, спортсмены, занимающиеся самбо активно участвовали в соревнованиях по дзюдо, составляя жесткую конкуренцию именитым дзюдоистам.

Однако, такое бурное развитие и подъем сменились резким спадом. Самый трудный период в развитии и становлении самбо пришелся на 90-е годы XX столетия. Это связано с тем, что с началом перестройки и дальнейшим распадом СССР в стране стали очень популярны те виды западных и восточных единоборств, которые ранее были под жестким запретом. Такому положению дел еще способствовал кинематограф, пришедший с Запада, который пропагандировал эффектные, но как правило малоэффективные приемы карате, ушу, айкидо и так далее. Так как эти виды единоборств находились под запертом государства, как раз в этот период они стали очень популярны, таким образом разрушилась национальная идея и самбо потеряло популярность.

Начало нового XXI столетия дало самбо новую жизнь. В 2003 году Госкомспорт России принял для самбо судьбоносное решение. Своим постановлением № 3/3 от 23 апреля 2003 года Госкомспорт признал самбо национальным и приоритетным видом спорта [2].

Данное решение способствовало развитию самбо начиная со школы и заканчивая подготовкой спортсменов высокого класса.

Таким образом, пройдя долгий и тернистый путь самбо вновь превратилось в национальную систему физического воспитания подрастающего поколения.

Литература:

1. Лукашев, М. Н. Сотворение САМБО: система САМ становится САМБО : самбо на службе Родине : о деятельности Виктора Афанасьевича Спиридонова / М. Н. Лукашев, М. Н. Лукашев ; М. Н. Лукашев. – Москва : BudoSport, 2003. – 47 с. – (Боевые искусства. Додзе).

2. Нестеров, А. Н. Современное состояние и развитие самбо как вида спорта / А. Н. Нестеров // Молодой исследователь: вызовы и перспективы : Сборник статей по материалам ССХС международной научно-практической конференции, Москва, 09 января 2023 года.

Том 1 (290). – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Интернаука», 2023. – С. 48-52.

3. Пьянкова, А. А. Развитие самбо в вузах / А. А. Пьянкова, О. В. Мухаметова // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта : Сборник материалов региональной научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 01 декабря 2017 года. – Новосибирск : Новосибирский государственный педагогический университет, 2017. – С. 191-194.

4. Система самбо. Становление и развитие : из семейного архива Харлампиевых / составители : А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – Москва : Фаир, 2007. – 430 с.

5. Сухова, Е. А. Национальный и приоритетный российский вид спорта самбо: проблемы и перспективы развития / Е. А. Сухова, Д. А. Ходыкина // Межкультурное общение: лингвистические основы и стратегии обучения : Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, Воронеж, 01 ноября 2022 года. – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2022. – С. 178-180.

КАФЕДРА АНАТОМИИ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

УДК: 796.01:612

ТИПЫ ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ

Алахмад Моханад
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. В работе рассматриваются типы пропорций тела детей младшего школьного возраста в процессе роста и развития и занятий карате Киокушинкай.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, типы пропорций тела, долихоморфный тип, мезоморфный тип, брахиморфный тип, карате Киокушинкай,

По мнению П.Н. Баширова, существует несколько типов телосложения человека: долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный. Каждый из них имеет свои особенности и характеристики. Долихоморфный тип характеризуется худощавой фигурой, длинными конечностями и малым количеством жировой ткани. Люди с таким типом телосложения обычно имеют высокий рост, являются тонкокостными, для них характерен быстрый обмен веществ и они трудно набирают вес. Мезоморфный тип считается наиболее спортивным и подходит для занятий физическими упражнениями. Люди с таким типом телосложения имеют сильную и мускулистую фигуру, широкие плечи, узкую талию. Они обладают быстрым обменом веществ и легко набирают мышечную массу. Брахиморфный тип характеризуется повышенным уровнем жировой ткани и медленным обменом веществ. Люди с таким типом телосложения обычно имеют округлую форму тела, склонны к полноте. Они часто имеют широкие бедра и плечи, короткие конечности, круглое лицо. Кроме основных типов, П. Н. Баширов также выделяет комбинированные типы, которые сочетают в себе признаки нескольких основных типов. Например, долихомезоморфный, мезобрахиморфный типы и т.д. [1-6].

Нами было проведено определение типов телосложения детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай. В исследовании приняло участие 58 мальчиков, занимающихся карате Киокушинкай в возрасте 7-11 лет: 8 семилетних мальчиков, по 5 восьми- и девятилетних, по 20 – десяти- и одиннадцатилетних. Измерения антропометрических данных проводили по методике Э.Г. Мартиросова. Пропорции тела устанавливали по П.Н. Башкирову [4]. Статистическую обработку данных проводили с помощью программы «Statistica 10.0».

Большинство исследованных мальчиков девяти-одиннадцати лет имели долихоморфный тип (рис.). При этом среди девяти и одиннадцатилетних каратистов доля долихоморфов составила 80-85%, а среди десятилетних – 50%.

На представителей мезоморфного типа среди детей 10-11 лет приходилась небольшая часть – по 5% (рис.). Эти дети характеризовались более компактными, мускулистыми телами, широкими плечами, сильными конечностями. Их скелетная система более крепкая и прочная по сравнению с долихоморфным типом строения. Среди девятилетних каратистов не было выявлено детей мезоморфного типа.

45% детей в возрасте 9 лет характеризовались долихо-мезоморфным типом строения, тогда как доля данного типа у девяти и одиннадцатилетних спортсменов составила 20 и 10% соответственно (рис.).

Среди 7-летних каратистов большой процент имели дети с долихо-мезоморфным типом строения тела – 50%, а также с мезоморфным – 37,5%, и небольшая часть (12,5%) была представлена чистыми долихоморфами (рис.). Среди детей 8-летнего возраста также встречались представители всех трех групп. Однако имели другое распределение. Мальчики с долихоморфным и долихо-мезоморфным типами пропорций тела распределились поровну

– по 40%. Остальная часть (20%) приходилась на спортсменов с мезоморфным типом строения (рис.).

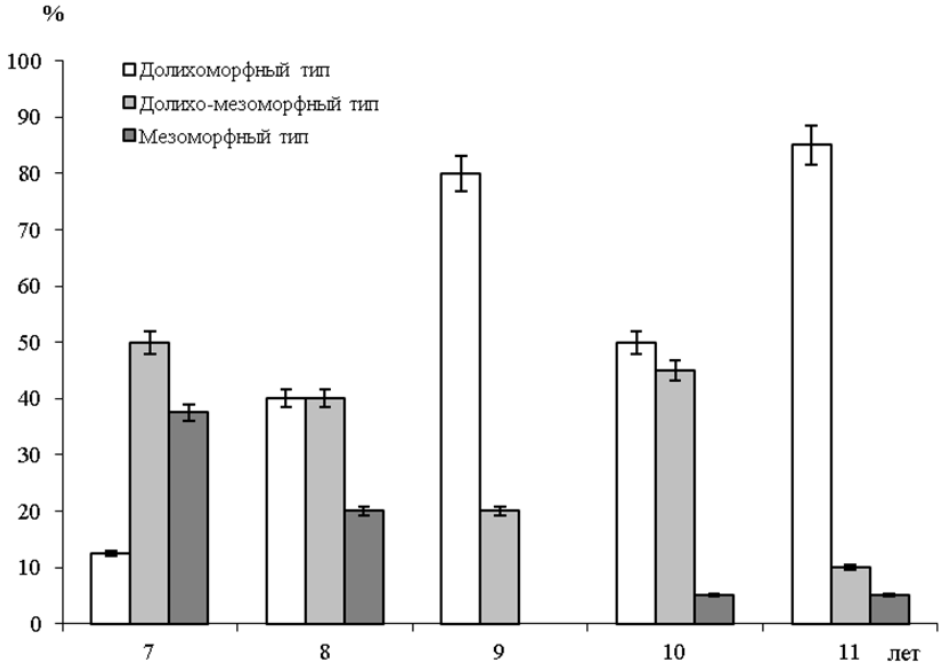

Рис. Типы пропорций тела детей младшего школьного возраста

Важно отметить, что тип строения тела не является чем-то статичным и может изменяться под влиянием физических упражнений и образа жизни. В целом, долихоморфный и мезоморфный типы строения тела имеют свои преимущества и недостатки, и каждый из них может быть успешным при занятиях физической культурой и спортом. Главное – уметь правильно использовать особенности строения тела и развивать их для достижения желаемых результатов.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в миологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Влияние занятий карате Киокушинкай на физическое состояние детей младшего школьного возраст / М. Г. Половникова, И. Н. Калинина, Ю. А. Кудряшова [и др.] // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. – 2021. – № 4(64). – С. 21-32.

4. Возрастная и спортивная морфология : Учебно-методическое пособие. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.

5. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

6. Оценка физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай / М. Г. Половникова, И. Н. Калинина, Ю. А. Кудряшова, М. А. Зуб // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 4(17).

УДК: 612.6

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Алибеков М.Ш.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация: В работе, при использовании научной литературы, рассмотрены морфофункциональные изменения в организме человека в зрелом возрасте.

Ключевые слова: зрелый возраст, сердечно-сосудистая система, костно-мышечная система, нервная система, органы чувств.

Зрелый возраст – это период в жизни человека, который наступает после молодости и характеризуется определенными морфофизиологическими и психологическими изменениями. Обычно он начинается после 40-45 лет и длится до преклонного возраста [1, 4]. В этот период человек уже достиг определенной стабильности в карьере и личной жизни, но в то же время сталкивается с новыми вызовами и изменениями в своем организме (рис.).

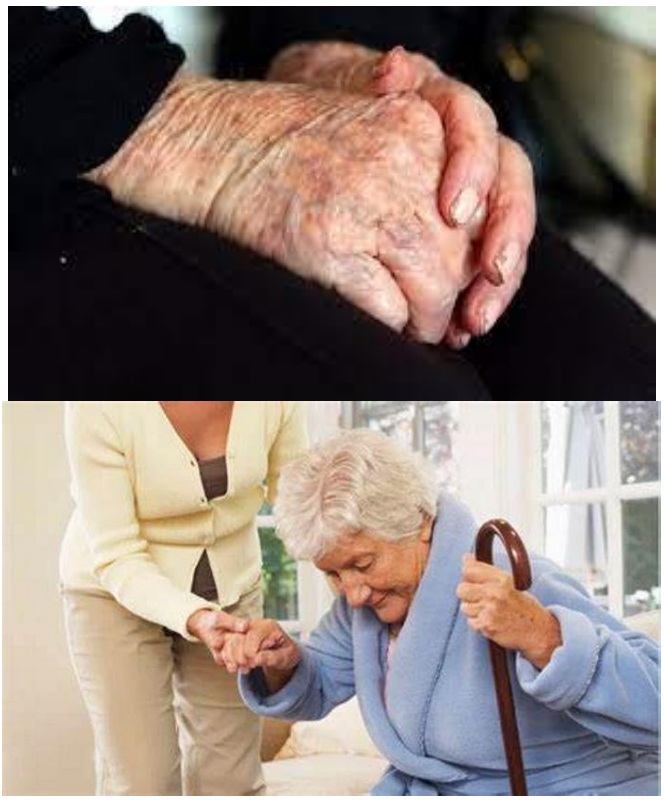

Рис. Морфофункциональные изменения в организме человека в зрелом возрасте

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных закономерностей процесса старения организма.

С возрастом организм подвергается немалым изменениям, которые могут существенно влиять на здоровье и общее самочувствие. Одним из таких процессов является уменьшение объема мышечной массы и силы, связанные с естественным процессом старения [2]. Это может привести к быстрой утомляемости и появлению проблем с дыханием, которое становится преимущественно абдоминальным [6].

При недостаточной физической активности с возрастом, мышцы спины ослабевают, вследствие чего увеличивается кривизна позвоночника во фронтальной или сагиттальной плоскости. Высота позвоночных дисков и толщина хрящевой прослойки костей уменьшается. Все это способствует появлению протрузий и грыж, которые могут вызывать болезненные ощущения и нарушать нормальное функционирование позвоночника. По мере старения также уменьшается плотность костей из-за потери минеральных веществ, что повышает риск возникновения остеопороза [2, 5].

С возрастом жировой компонент в организме начинает преобладать над мышечным, что заметно изменяет внешний вид тела [1].

Функциональные изменения в организме могут привести к серьезным последствиям для здоровья человека. Одной из них является уменьшение кардиореспираторной выносливости, которая связана с понижением объема крови в организме и снижением функциональной емкости легких, что является причиной появления отдышки, затрудненного дыхания, головных болей [2, 6].

Кроме того, функциональные изменения могут привести к склерозу сердца, очаговой атрофии и снижению тканевого дыхания миокарда. Все это влияет на сократительную способность мышечных волокон и развитие отклонений в функционировании организма [2-3].

Следствием функциональных изменений является уменьшение максимального потребления кислорода и скорости обмена веществ, что приводит к снижению иммунитета, адаптивных возможностей организма и увеличению риска возникновения различных заболеваний.

Процесс старения накладывает большой отпечаток на функционирование нервной системы и органов чувств. С возрастом наблюдаются снижение массы и объема мозга, а также уменьшение коры больших полушарий. Эти процессы происходят постепенно, связаны с нарушением мозгового кровотока и потерей нейронов. В результате этого появляются проблемы с памятью и когнитивными способностями [1, 3].

Старение может повлиять на скорость реакции, координацию и в целом на работу вестибулярного аппарата, что приводит к ослаблению моторных навыков и нарушению равновесия.

Значительным изменениям по мере старения подвергается орган зрения. Возрастные процессы могут привести к различным заболеваниям глаз. Например, глаукоме, которая характеризуется повышенным внутриглазным давлением и может способствовать потере зрения. Также часто возникает катаракта – заболевание, связанное с помутнением хрусталика, приводящее к ухудшению зрения. С возрастом развивается дальнозоркость, которая возникает в результате потери эластичности хрусталика, отвечающего за фокусировку изображения на сетчатке [1, 6].

Из-за слабости глазных мышц может происходить опущение век, что придает лицу усталый вид. Кожа вокруг глаз становится тоньше, и появляются желтоватые пятна на веках, называемые ксантелазмами.

Все эти изменения являются естественным процессом старения и неизбежны. Важно отметить, что морфофункциональные изменения в зрелый период могут быть индивидуальными и зависят от таких факторов, как генетическая предрасположенность, образ жизни и уровень активности. Регулярная физическая активность, здоровое питание и общее здоровье могут сделать эти изменения более медленными и улучшить качество жизни.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в ангиологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Введение в миологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

4. Введение в остеологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

5. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

6. Камашева, Г. Р. Морфофункциональные аспекты старения, определяющие течение заболеваний органов дыхания в пожилом и старческом возрасте / Г. Р. Камашева, А. В. Синеглазова, Е. В. Архипов // Вестник современной клинической медицины. – 2022. – Т. 15, № 2. – С. 95-102.

УДК: 612.6

РЕЗУЛЬТАТЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

Григорьева А.С.
Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

Аннотация. В настоящей работе приведены результаты самообследования старшеклассников, направленного на выявление нарушений осанки. В исследовании принимали участие 50 школьников 10-11 класса Излучинской МБОУ ОСШ УИОП №2.

Ключевые слова: нарушения осанки, асимметрии, старшеклассники

Осанка не является врожденной, а формируется в процессе развития организма [2, 5]. В 10-11 классах начинается интенсивная подготовка к Единому Государственному Экзамену (ЕГЭ). Этот этап является одним из самых важных в жизни школьника, он предопределяет будущую судьбу человека. Длительная подготовка определяет недостаточное время для двигательной активности и влияет не только на нервную систему, но и на опорно-двигательный аппарат, в частности это может сказываться на состоянии осанки. По статистике функциональные нарушения осанки наблюдаются у 67-75% школьников старших классов [1, 2].

Цель настоящей работы – изучение состояния осанки школьников 10-11 класса. Проведено анкетирование 50 школьников 10-11 класса Излучинской МБОУ ОСШ УИОП №2. Вопросы анкеты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Вопросы анкетирования

Вопросы анкетирования	
1. Согласны ли вы провести самообследование состояния Вашей осанки? После Вашего ответа автор расскажет Вам о Вашей осанке. **А**) Да 1) **Б**) Нет	2) 2. Встаньте перед зеркалом в стойку «смирно» и рассмотрите себя. Что Вы видите: 3) **А**) Голова держится прямо, плечи и колени на одном уровне; 4) **Б**) Голова держится прямо, одно плечо выше, чем другое; 5) **В**) Голова держится прямо, одно колено выше, чем другое; 6) **Г**) Голова наклонена вперед, плечи и колени на одном уровне; 7) **Д**) Голова наклонена вперед, одно плечо выше, чем другое; 8) **Е**) Голова наклонена вперед, одно колено выше, чем другое.

На первый вопрос 100% школьников ответили утвердительно, что говорит о высоком интересе подрастающего поколения к состоянию своего здоровья и к состоянию осанки, в частности.

На второй вопрос школьники ответили разнообразно, так как состояние опорно-двигательного аппарата у всех разное это говорит о том, что у каждого подростка свои физические особенности. Пункт **А** – выбрали 37 школьников, **Б**-9, **В**-0, **Г**-2, **Д**-2, **Е**-0 (рис.1)

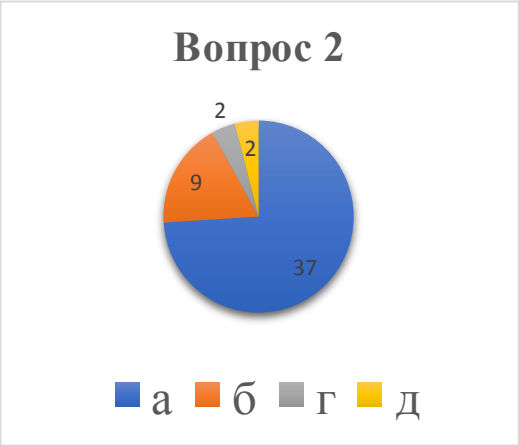

Рисунок 1. Результаты самообследования осанки старшеклассников

По результатам самообследования выявлено, что 74% школьников 10-11 классов имеют правильно сформированную осанку. 18% респондентов имеют асимметрию верхних отделов туловища, что говорит о мышечном дисбалансе, причиной которого может быть, как разный тонус мышц, так и отклонения в костно-суставном отделе опорно-двигательного аппарата [4], 4% имеют сутулую осанку, 4% имеют сутулую осанку и асимметрию верхних отделов тела одновременно.

Таким образом, самообследование выявило нарушения осанки только у 26% старшеклассников, тогда как по данным статистики функциональные нарушения осанки наблюдаются у 67-75% школьников старших классов [1, 2]. Возможно, респонденты, участвующие в исследовании, занимаются различными видами спорта, что способствует развитию и сохранению правильной осанки, однако более вероятно, что старшеклассники не всегда могут адекватно оценить состояние своей осанки.

По результатам исследования можно сделать вывод, о высоком интересе подрастающего поколения к состоянию своего здоровья и к состоянию осанки, в частности. Рекомендуем старшеклассникам, наряду с регулярным самообследованием, ежегодное обследование у врача-ортопеда с целью своевременного обнаружения отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата. Для совершенствования осанки старшеклассников рекомендуем выполнение утренней гимнастики, комплекс ежедневных упражнений в перерывах между интенсивной умственной нагрузкой.

Литература:

1. Васякина, Л. С. Проблема нарушения осанки и её профилактика у школьников старших классов / Л. С. Васякина, А. В. Журавлев // Аллея науки. – 2023. – Т. 1, № 8(83). – С. 311-316.

2. Возрастная и спортивная морфология : рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 138 с.

3. Особенности формирования нарушений осанки у детей в период школьного обучения / О. А. Маклакова, А. Ю. Вандышева, И. Е. Штина, С. Л. Валина // Гигиена и санитария. – 2022. – Т. 101, № 6. – С. 655-661.

4. Роль функциональных и морфологических асимметрий в развитии нарушений осанки и их учет при организации занятий лечебной физической культуры / Ю. А. Кудряшова, С. С. Сабурова, Е. М. Бердичевская [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 1. – С. 73-79.

5. Школьная антропометрия / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Д.Б. Тлехас, А. М. Филенко, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова, Т.Г. Гричанова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019.– 83 с.

УДК: 612.6

РЕЗУЛЬТАТЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ

Григорьева А.С.
Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

Аннотация. В настоящей работе приведены результаты самообследования студентов 1-3 курсов Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма, направленного на выявление нарушений осанки. Выявлено, что 42% студентов имеют нормальную осанку, 32% имеют асимметрию верхних отделов туловища, 16% имеют сутулую осанку, 10% сутулую осанку и асимметрию верхних отделов тела одновременно.

Ключевые слова: нарушение осанки, асимметрии, студенты 1-3 курсов.

Под осанкой понимается привычная поза человека, стоящего непринуждённо. Правильная осанка характеризуется следующими признаками: голова и туловище находятся на одной вертикали, изгибы позвоночника в сагиттальной плоскости умеренно выражены, живот плоский, подтянут, нижние конечности разогнуты в тазобедренных и коленных суставах, грудная клетка слегка приподнята и выступает вперёд, плечи развёрнуты и слегка опущены, симметрично расположенные лопатки не выдаются [1, 5]. По статистике функциональные нарушения осанки наблюдаются у 56-80% студентов младших курсов различных медицинских вузов [2, 3].

Цель настоящей работы – изучение состояния осанки студентов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма» (ФГБОУ ВО КГУФКСТ). Проведено анкетирование 50 студентов 1-3 курсов ФГБОУ ВО КГУФКСТ, обучающихся на факультете адаптивной и оздоровительной физической культуры (АОФК). Вопросы анкеты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Вопросы анкетирования

Вопросы анкетирования	
2. Согласны ли вы провести самообследование состояния Вашей осанки? После Вашего ответа автор расскажет Вам о Вашей осанке. **А**) Да 9) **Б**) Нет	10) 2. Встаньте перед зеркалом в стойку «смирно» и рассмотрите себя. Что Вы видите: 11) **А**) Голова держится прямо, плечи и колени на одном уровне; 12) **Б**) Голова держится прямо, одно плечо выше, чем другое; 13) **В**) Голова держится прямо, одно колено выше, чем другое; 14) **Г**) Голова наклонена вперед, плечи и колени на одном уровне; 15) **Д**) Голова наклонена вперед, одно плечо выше, чем другое; 16) **Е**) Голова наклонена вперед, одно колено выше, чем другое.

На первый вопрос 100% студентов ответили утвердительно, что говорит о высоком интересе к состоянию своего здоровья и к состоянию осанки, в частности.

На второй вопрос студенты ответили разнообразно, это говорит о том, что у каждого человека свои физические особенности. Пункт **А** выбрали 21 студент, **Б**-16, **В**-0, **Г**-8, **Д**-5, **Е**-0 (рис.1).

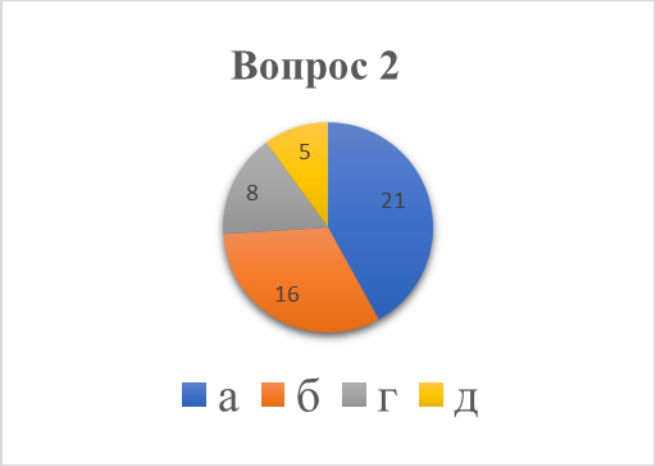

Рисунок 1. Результаты самообследования осанки студентов

Таким образом, выявлено, что 42% студентов имеют нормальную осанку, 32% имеют асимметрию верхних отделов туловища, что говорит о мышечном дисбалансе, причиной которого может быть, как разный тонус мышц, так и отклонения в костно-суставном отделе опорно-двигательного аппарата [4], 16% имеют сутулую осанку, 10% сутулую осанку и асимметрию верхних отделов тела одновременно. По результатам самообследования асимметрии нижних отделов тела не выявлено.

По данным исследования можно сделать вывод, что студенты факультета АОФК умеют проводить самообследование нарушений осанки. Профессиональные знания при изучении методов оценки состояния осанки и профилактики нарушений состояния опорно-двигательного аппарата дают возможность на ранних этапах заметить ухудшение осанки, и с помощью двигательных действий привести её в нормальное состояние.

Литература:

1. Возрастная и спортивная морфология: рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 138 с.
2. Зеленская, Н. А. Функциональное состояние студентов с нарушением осанки в процессе физического воспитания на младших курсах медицинского вуза : автореф. дис. … канд. биол. наук / Н. А. Зеленская. – Москва, 2007. – 27 с.
3. Кулигин, О. В. Нарушения осанки у студентов-первокурсников: влияние на состояние здоровья и коррекция в процессе физического воспитания / О. В. Кулигин, О. В. Митрофанова, О. Л. Насонова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 11-1. – С. 246-249.
4. Роль функциональных и морфологических асимметрий в развитии нарушений осанки и их учет при организации занятий лечебной физической культуры / Ю. А. Кудряшова, С. С. Сабурова, Е. М. Бердичевская [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 1. – С. 73-79.
5. Школьная антропометрия / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Д.Б. Тлехас, А. М. Филенко, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова, Т.Г. Гричанова. – 10-е изд., испр. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019.– 83 с.

УДК: 796.01:612

МОРФОЛОГИЯ СТОП ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК ЕВРОПЕЙСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дудкова Е.И[1]., Кудряшов М.Е[2].

Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

[1]ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

[2] ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет», г. Краснодар.

Аннотация. Морфология стопы и, в частности её сводчатое строение, обеспечивает сбалансированное функционирование мышц и суставов при осуществлении всех видов двигательной активности. В настоящей работе проведена оценка строения стоп высококвалифицированных спортсменок, выступающих в европейской соревновательной программе.

Ключевые слова: танцевальный спорт, своды стопы, европейская соревновательная программа.

Морфология стопы и, в частности её сводчатое строение, обеспечивает сбалансированное функционирование мышц и суставов при осуществлении всех видов двигательной активности. Танцевальный спорт предъявляет высокие требования к стопе спортсмена [2].

Цель настоящей работы: изучить особенности строения стоп высококвалифицированных спортсменок Европейской соревновательной программы.

На первом этапе исследования по методу Е.М. Бердичевской [1] определяли ведущую ногу у 14 высококвалифицированных спортсменок, выступающих в Европейской танцевальный программе. Далее проведена стандартная плантография с учетом ведущей ноги, и анализ показателей по В.А. Штритеру [3].

Выявлено, что большинство спортсменок имели стопы с высокими сводами. Так, 71% обследуемых имел эскавированную стопу (высокий свод) на ведущей, и 57% – на неведущей конечности. Нормальное строение стопы на ведущей конечности имели только 29% спортсменок, на неведущей конечности – 43%.

Таким образом, анализ морфологии стоп высококвалифицированных спортсменок, выступающих в Европейской соревновательной программе, выявил большое количество спортсменок, имеющих стопы с высокими сводами, при этом повышенная сводчатость больше выявлена на ведущей конечности. Выявленные особенности морфологии стоп необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок в танцевальном спорте.

Литература:

1. Бердичевская, Е. М. Функциональные асимметрии в спорте : курс лекций / Е. М. Бердичевская, Е. С. Тришин. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 120 с.

2. Долговременная адаптация особенностей формирования свода стопы квалифицированных спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте / Ю. А. Кудряшова, Е. И. Дудкова, М. Е. Кудряшов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 53-59.

3. Рева, В. А. Исследование влияния занятий танцами на здоровье детей дошкольного возраста / В. А. Рева, С. Ф. Сокунова. – Тольятти : ТГУ ИФКС, 2018. – 48 с.

УДК: 796.01:612

МОРФОЛОГИЯ СТОП ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дудкова Е.И[1]., Кудряшов М.Е[2].

Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

[1]ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

[2] ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет», г. Краснодар.

Аннотация: В танцевальном спорте интенсивные соревновательные и тренировочные нагрузки в обуви на высоком каблуке обуславливают повышенную нагрузку на поперечный, а также на медиальный и латеральный продольные своды стопы. В настоящей работе проведена оценка строения стоп высококвалифицированных спортсменок латиноамериканской соревновательной программы.

Ключевые слова: танцевальный спорт, своды стопы, латиноамериканская соревновательная программа.

В танцевальном спорте интенсивные соревновательные и тренировочные нагрузки в обуви на высоком каблуке обуславливают повышенную нагрузку на поперечный, а также на медиальный и латеральный продольные своды стопы. Морфология стопы и, в частности её сводчатое строение, обеспечивает сбалансированное функционирование мышц и суставов при осуществлении всех видов двигательной активности [2].

Цель настоящей работы: изучить особенности строения стоп высококвалифицированных спортсменок латиноамериканской соревновательной программы.

На первом этапе исследования по методу Е.М. Бердичевской [1] определяли ведущую ногу у 10 высококвалифицированных спортсменок, выступающих в Латиноамериканской танцевальный программе. Далее проведена стандартная плантография с учетом ведущей ноги, и анализ показателей по В.А. Штритеру [3].

Выявлено, что большинство спортсменок имели стопы с высокими и повышенными сводами, так 80% обследуемых имели эскавированную стопу (высокий свод) на ведущей конечности, 60% имели субэкскавированную (повышенный свод) и 20% – экскавированную стопу (высокий свод) на неведущей конечности. Только 20% спортсменок, выступающих в Латиноамериканской соревновательной программе, обладали нормальным строением стопы, как на ведущей, так и на неведущей конечности.

Таким образом, анализ морфологии стоп высококвалифицированных спортсменок, выступающих в Латиноамериканской соревновательной программе, выявил большое количество спортсменок, имеющих стопы с высокими и повышенными сводами. Полая (высокосводчатая) стопа имеет малую площадь опоры, при этом значительно повышается нагрузка на мышцы и все виды соединений, которые принимают участие в фиксации сводов стопы. Выявленные особенности морфологии стоп необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок, рекомендовано включать упражнения на растяжение мышц и связок, удерживающих продольные своды.

Литература:

1. Бердичевская, Е. М. Функциональные асимметрии в спорте : курс лекций / Е. М. Бердичевская, Е. С. Тришин. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 120 с.

2. Долговременная адаптация особенностей формирования свода стопы квалифицированных спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте / Ю. А. Кудряшова, Е. И. Дудкова, М. Е. Кудряшов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 53-59.

3. Рева, В. А. Исследование влияния занятий танцами на здоровье детей дошкольного возраста / В.А. Рева, С.Ф. Сокунова. – Тольятти : ТГУ ИФКС, 2018. – 48 с.

УДК: 796.01:612

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ СВОДОВ СТОПЫ У СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Дудкова Е.И[1]., Кудряшов М.Е[2].

Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

[1]ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

[2] ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет», г. Краснодар.

Аннотация. Танцевальный спорт предъявляет высокие требования к стопе спортсмена. Правильно сформированные своды стопы обеспечивают сбалансированное функционирование мышц и суставов при осуществлении всех видов двигательной активности. В настоящей работе проведена оценка методов диагностики сводов стопы, для спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте, и выявлена наиболее информативная методика.

Ключевые слова: танцевальный спорт, своды стопы, Индекс Чижина, Индекс Штритера.

Танцевальный спорт предъявляет высокие требования к стопе спортсмена. Интенсивные соревновательные и тренировочные нагрузки в обуви на высоком каблуке, обуславливают повышенную нагрузку на поперечный, а также на медиальный и латеральный продольные своды стопы [2].

Правильно сформированные своды стопы обеспечивают сбалансированное функционирование мышц и суставов при осуществлении всех видов двигательной активности. Выделяют несколько видов нарушения формирования сводов стопы – плоскостопие, высокосводчатая (эскавированная) стопа. Так, при плоскостопии ухудшается рессорная функция стопы и, как следствие увеличивается нагрузка на коленные и тазобедренный суставы [3]. При высокосводчатой (эскавированной) стопе уменьшается площадь опоры стопы, что определяет повышенную нагрузку на мышцы и все виды соединений, которые принимают участие в фиксации поперечного и продольных сводов стопы [2].

Среди методов оценки сводов стопы выделяют индексы В.А. Штритера, И.М. Чижина, М.О Фридлянда. Наиболее часто из перечисленных в спортивной практике, используют методы И.М. Чижина и В.А. Штритера.

Цель настоящей работы: выявить наиболее информативный метод диагностики сводов стопы для спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте.

На первом этапе исследования по методу Е.М. Бердичевской [1] определяли ведущую ногу у 42 высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в Европейской и Латиноамериканской танцевальных программах. Далее проведена стандартная плантография с учетом ведущей ноги. С целью дифференцированного подхода к анализу результатов, оценку параметров отпечатков стоп проводили по индексам И.М. Чижина и В.А. Штритера [4].

Выявлено, что интерпретация результатов с помощью индекса И.М. Чижина позволила выделить только один критерий отклонения от нормы – уплощенную стопу, как на ведущей, так и на неведущей конечности (рис.1). При оценке результатов по индексу В.А. Штритера выявлен широкий диапазон патологий сводов стопы – плоская стопа, уплощенная стопа, субэкскавированная стопа, экскавированная стопа (рис.1). При этом, больше половины спортсменок имели высокие своды стопы (субэкскавированная и экскавированная), как на ведущей (67%), так и на неведущей (62%) конечности.

Индекс И.М. Чижина

Индекс В.А. Штритера

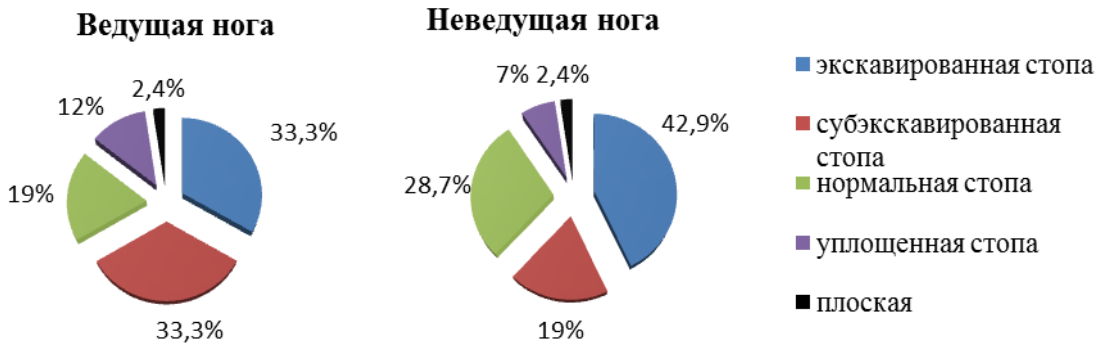

Рисунок 1. Оценка состояния стоп спортсменок с помощью различных методик

Таким образом, в настоящей работе выявлено, что индекс В.А. Штритера является более информативным и дифференцированным при оценке состояния стоп спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте. Рекомендуем применение индекса В.А. Штритера для диагностики состояния стоп не только в танцевальном спорте, но и во всех видах спорта, где специфическая тренировочная деятельность приводит к формированию повышенных сводов стопы.

Литература:

1. Бердичевская, Е. М. Функциональные асимметрии в спорте : курс лекций / Е. М. Бердичевская, Е. С. Тришин. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 120 с.

2. Долговременная адаптация особенностей формирования свода стопы квалифицированных спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте / Ю. А. Кудряшова, Е. И. Дудкова, М. Е. Кудряшов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 53-59.

3. Проблемы мобильного плоскостопия в спорте / К.А. Самушия, Г.М. Загородный, О.В. Петрова, Г.В. Попова // Прикладная спортивная наука. – 2021. – №2. – С. 106-118.

4. Рева, В. А. Исследование влияния занятий танцами на здоровье детей дошкольного возраста / В. А. Рева, С. Ф. Сокунова. – Тольятти : ТГУ ИФКС, 2018. – 48 с.

УДК: 612.6

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ

Дюрягин Н.Е.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению возрастных изменений в костной и мышечной ткани, с акцентом на остеопорозе, саркопении и влиянии дефицита витамина D. Она рассматривает взаимосвязь между плотностью костей, мышечной силой, их функциональным ухудшением и падениями среди пожилых людей.

Ключевые слова: возрастные изменения, костно-мышечная ткань, остеопороз, саркопения, дефицит витамина D, плотность костей, мышечная сила, функциональное ухудшение.

Возрастные изменения костно-мышечной ткани являются естественным процессом, который происходит в организме человека по мере старения. Костная ткань и мышцы подвергаются постоянным изменениям, которые могут оказывать влияние на здоровье и функционирование организма.

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных возрастных изменений костно-мышечной ткани.

Возрастные изменения в костной и мышечной ткани представляют значительные вызовы для здоровья пожилых людей. Остеопороз, характеризующийся уменьшением плотности костей и повышенным риском переломов, становится хорошо известным явлением с возрастом (рис.) [1, 3, 4].

Рис. Развитие остеопороза

Посттравматический коллапс позвоночника после компрессионных переломов недавно признан одним из важных и серьезных осложнений остеопоротических переломов. Другие переломы, такие как шейка бедра, запястье (дистальный отдел лучевой кости) и проксимальный отдел плечевой кости, часто встречаются при этом заболевании.

Саркопения, которая сопровождается постепенной потерей мышечной массы и силы, также вносит свой вклад в ухудшение функциональности пожилых людей [5]. Обновленные рекомендации Европейской рабочей группы по саркопении у пожилых людей (EWGSOP2) направлены на повышение осведомленности о саркопении и ее риске.

Гиповитаминоз D также оказывает негативное влияние на здоровье костей и может быть связан с развитием остеопороза [7]. Среднесуточное потребление витамина D является широко распространенной проблемой среди разных слоев общества и жителей различных континентов.

Исследования подчеркивают важность мышечной силы скелетных мышц для здорового старения [1-2]. Увеличение количества скелетных мышц с помощью физических упражнений или белкового питания поддерживает сильную и здоровую мышечную массу, что, в свою очередь, приводит к улучшению здоровья, независимости и функциональности в пожилом и старческом возрасте. Исследования гендерной специфики не выявили гендерных различий в сроках (возрасте) и скорости (величине) снижения силы хвата, равновесия или походки у людей в возрасте 50 лет и старше [6].

Исследование о саркопеническом ожирении подчеркнуло его влияние на плотность минеральной кости, частоту падений и переломы у пожилых мужчин [5]. Результаты различных исследований подчеркивают важность учета взаимосвязи между мышечным и костным здоровьем у пожилых людей.

Понимание возрастных изменений в костной и мышечной тканях играет ключевую роль в разработке стратегий для сохранения плотности костей, мышечной силы и функциональной независимости у пожилых людей. Стратегии, включающие физическую активность, правильное питание и потенциальные терапии, направленные на компенсацию дефицита витамина D, представляют собой перспективные направления для смягчения влияния возрастных изменений на мышечно-скелетное здоровье.

Современная медицина предлагает различные методы лечения и профилактики возрастных изменений костно-мышечной ткани, которые могут помочь сохранить здоровье и активность на протяжении всей жизни.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в миологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Введение в остеологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

5. Cruz-Jentoft A.J., Bahat G., Bauer J., Boirie Y., Bruyère O., Cederholm T., Cooper C., Landi F., Rolland Y., Sayer A.A., Schneider S.M., Sieber C.C., Topinkova E., Vandewoude M., Visser M., Zamboni M. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis // Age and Ageing. 2019. №1. URL: https://doi.org/10.1093/ageing/afy169 (дата обращения 26.12.2023).

6. Daly R.M., Rosengren B.E., Alwis G., Ahlborg H.G., Sernbo I., Karlsson M.K. Gender specific age-related changes in bone density, muscle strength and functional performance in the elderly: a-10 year prospective population-based study // BMC Geriatrics. 2013. №13. URL: https://doi.org/10.1186/1471-2318-13-71 (дата обращения 26.12.2023).

7. Gannagé-Yared M.-H., Chemali R., Yaacoub N., and Halaby G. Hypovitaminosis D in a Sunny Country: Relation to Lifestyle and Bone Markers // Journal of Bone and Mineral Research. 2009. №9. URL: https://doi.org/10.1359/jbmr.2000.15.9.1856 (дата обращения 26.12.2023).

УДК:796.01:612

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПЛОВЦОВ

Жаркова В.Г.,Телелюхина Е.А.
Научный руководитель доцент Маякова О.В.

Аннотация. Морфологический критерий спортивного отбора является одним из главных признаков спортивной успешности в плавании. Среди пловцов чаще встречаются долихоморфные и мезоморфные типы телосложения.

Ключевые слова: пловцы, спортивное плавание, телосложение пловцов, морфология пловцов, долихоморфы, мезоморфы, антропометрические характеристики пловцов.

Целью исследования является изучение современной научной литературы по теме «Морфологические особенности спортсменов, специализирующихся в различных видах плавания».

Исследования показали, что спортсмены, занимающиеся спортивным плаванием более крупные и высокие, нежели их ровесники, которые не занимаются спортом или спортсмены из других видов спорта (футбол, фигурное катание, фехтование). А вот пловцы олимпийского уровня даже превосходят студентов-пловцов по длине и массе тела, длине ног и рук [1, 2].

Спортсмены занимающиеся плаванием, имеют более длинные руки и ноги, для них это является преимуществом. Так как пловец совершает цикличные и разновременно симметричные движения конечностями. Длинные руки позволяют увеличить площадь захвата и гребка. Длинные ноги (в комплексе с длинной стопой) увеличивают площадь толчка, силу удара [1, 2].

Например, у Майкла Фелпса (23-х кратный олимпийский чемпион) размах его рук составлял 203 сантиметра, что превышало его рост на 10 сантиметров. Ноги у него были коротковаты для пловца, но это компенсировалось длинным торсом и 47 размером стопы. Широкие плечи и длинные руки давали огромное преимущество Фелпсу. Сара Сьёстрём – олимпийская чемпионка и 18-ти краткая чемпионка мира имеет идеальные антропометрические данные пловца. Она обладает высоким ростом – 186 сантиметров. Масса тела составляет 72 килограмма. Имеет широкий и хорошо развитый плечевой пояс и грудную клетку, узкий таз. Эти данные позволяют ей плыть спринтерские дистанции на высшем уровне.

Пропорции тела изменяются в ходе роста и развития организма, также немало важное влияние на телосложение человека оказывает его деятельность, например, ежедневные тренировки в бассейне. По методике определения отношения продольных и поперечных размеров тела к его длине среди пловцов чаще встречаются два типа пропорций тела: долихоморфный и мезоморфный. Долихоморфные представители обладают худощавым телосложением, имеют высокий рост, короткое и узкое туловище (примерно 29,5% от его относительных размеров тела), длинные конечности (руки 46,5% и ноги 55%). Мезоморф занимает промежуточное положение – имеет средней длины туловище (31%) и средней длины ноги (53%), хорошо развита мускулатура и скелет. По схеме Э. Кречмера пловцам характерен тип конституции атлетик. Они обладают высоким или средним ростом, имеют хорошо развитые мышечный и скелетный компонент, большую грудную клетку, широкий плечевой пояс и узкий таз, жировая прослойка у них не выражена [3].

Масса тела профессиональных пловцов больше, чем у обычного среднестатистического человека. Пловцы из-за усиленных тренировок в воде имеют более высокий процент содержания жировой ткани в организме. Жировая прослойка распределяется достаточно равномерно по всему телу. У женского пола она увеличивается в нижней части тела (бедра и таз), а у мужского в верхней (живот). Также, жировые отложения обеспечивают плавучесть тела, женщины лежат в воде более горизонтально, чем мужчины, благодаря своему большему жировому депо. Мышечный компонент у пловцов меньше

нежели у борцов. Сильное его развитие уменьшает плавучесть и подвижность в воде, увеличиваются затраты кислорода и энергии, что снижает скорость прохождения дистанции. Средний рост и вес успешных пловцов, чемпионов мира, олимпийских игр у мужчин составляет 180-193 сантиметра и 73-83 килограмма, у женщин 170-180 сантиметров и 60-70 килограмм [3, 4].

Спортсмен занимающийся спортивным плаванием имеет более широкий плечевой пояс, чем среднестатистический человек или другой спортсмен. Это объясняется тем, что у пловцов намного лучше развиты мышцы верхнего пояса конечностей, так как они совершают постоянные гребковые движения руками, тем самым используя дельтовидные мышцы на постоянной основе [5].

При ежедневной нагрузке в воде у спортсмена формируется относительно узкий таз, что делает его фигуру каплевидной формы. Она уменьшает вихревое сопротивление воды.

Таким образом, плавание формирует определенный тип телосложения, влияет на процентное содержание компонентов веса тела: жировой, мышечный, костный. Оказывает сильное влияние на развитие плечевого пояса и на показатели продольных размеров тела.

Телосложение и большинство антропометрических показателей человека наследуются на 70-85% [3,7].

Особенности телосложения пловцов обусловлено спортивным отбором и спецификой тренировочного процесса, то есть влиянием среды.

Литература:

1. Давыдов, В. Ю. Телосложение и эффективность плавания : методические рекомендации / В. Ю. Давыдов [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2018. – 52 с.

2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. – 452 с.

3. Кудряшова, Ю. А Особенности морфологических показателей результативных спортсменов-ватерполистов / Д. А. Ровный, А. А. Соколенко, О. В. Маякова // В сборнике : Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием ; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 189-190.

4. Возрастная и спортивная морфология : рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 138 с.

5. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): монография / В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко. – М. : Советский спорт, 2014. – 384 с.

6. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.

7. Возрастная и спортивная морфология / Г. Д. Алексанянц, И. Н. Калинина, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова, Ю. А. Кудряшова, О. В. Маякова, О. Медведева, М. Половникова, Л. Тимофеева, Д. Б. Тлехас, А. М. Филенко. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 3-7.

УДК: 612.6

ФОРМИРОВАНИЕ СВОДОВ СТОПЫ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Жгун А.С., Билокур А.А.
Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

Аннотация. В настоящей работе проведен анализ состояния сводов стопы у дошкольников 5-6 лет. У 60% детей выявлена разница в развитии сводов правой и левой стоп. Исследование выявило только у 14 % детей 5-6 лет нормально сформированные своды стопы, как на правой, так и на левой ноге.

Ключевые слова: своды стопы, правая и левая нога, 5-6 лет.

Период от 3 до 7 лет характеризуется формированием опорно-двигательного аппарата и интенсивным ростом организма ребенка [3]. В данном возрасте кости содержат много органических веществ и небольшое количество минералов, и благодаря этому, они достаточно эластичны [1, 3]. Стопа изменяется в течение всей жизни человека, но наиболее интенсивное развитие сводов стоп проходит в первые 7 лет [1, 2]. При своевременной диагностике, в дошкольном возрасте возможно предотвратить появление различных нарушений формирования сводов стопы.

Цель настоящей работы: исследование формирования сводов стопы у дошкольников 5-6 лет. Проведен анализ состояния правой и левой стопы у 22 детей (11 мальчиков, 11 девочек) 5-6 – летнего возраста. Оценку результатов проводили по методу В.А. Штриттера [4].

Анализ состояния сводов стоп у дошкольников 5-6 лет выявил:

1. У 10% мальчиков на правой ноге повышенный свод, у 18% – высокосводчатая стопа, у 18% – уплощенная стопа, у 27% – плоскостопие, у 27% – нормально сформированная стопа. На левой ноге данные несколько отличались: у 18% – высокосводчатая стопа, у 18% – уплощенная стопа, у 27% – плоскостопие, у 37% – нормальная стопа.
2. У 9% девочек на правой ноге был повышенный свод, у 36% – высокосводчатая стопа, у 18% – уплощенная стопа, у 10% – плоскостопие, у 27% – нормально сформированная стопа. На левой ноге данные значительно отличались: у 28% – повышенный свод, у 27% – высокосводчатая стопа, у 27% – уплощенная стопа, 18% – нормально сформированная стопа.

В данном исследовании выявлена разница в развитии сводов правой и левой стоп у детей 5-6 лет. Так, у 60 % детей (из них – 32 % мальчиков, 28 % девочек) своды правой и левой стопы были сформированы неодинаково. У 32% детей (18% мальчиков, 14% девочек) высота свода на левой стопе была достоверно выше, чем на правой. У 28% детей (14% мальчиков, 14% девочек) достоверно выше были своды правой стопы. Различная высота стоп обеспечивает разницу рессорной функции стопы, что в дальнейшем может приводить к функциональным и морфологическим асимметриям, приводящим к нарушениям осанки и сколиозам [5].

Данное исследование выявило только у 14% детей 5-6 лет нормально сформированные своды стопы, как на правой, так и на левой ноге. Из них мальчики составили 9%, девочки – 5%. Следовательно, правильно подобранная обувь, различные виды массажа и лечебная гимнастика до сих пор остаются актуальными в вопросе решения проблем формирования сводов стопы. Профилактические и лечебные мероприятия по профилактике исследуемых нарушений должны проводиться с раннего детства, так как могут привести к осложнениям в последующих периодах жизни ребенка.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология / Ю. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар, 2019 – 192 с.

2. Возрастная и спортивная морфология : рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 138 с.

3. Зузик, Ю. А. Особенности физического и функционального развития детей дошкольного возраста при различных двигательных режимах : Дис.канд.биол.наук / Зузик Ю. А. – Краснодар, 1999. – 172 с.

4. Проблемы мобильного плоскостопия в спорте / К. А. Самушия, Г. М. Загородный, О. В. Петрова, Г. В. Попова // Прикладная спортивная наука. – 2021. – №2. – С. 106-118.

5. Роль функциональных и морфологических асимметрий в развитии нарушений осанки и их учет при организации занятий лечебной физической культуры / Ю. А. Кудряшова, С. С. Сабурова, Е. М. Бердичевская [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 1. – С. 73-79.

УДК: 612.6

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Зубенко М.Е.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. В работе, с использованием обзора научной литературы, были рассмотрены возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: возрастные особенности, дети дошкольного возраста, физическое развитие, психическое развитие.

Возраст дошкольного периода является одним из самых важных этапов в развитии ребенка. В этот время происходят значительные изменения в физическом, психическом и социальном развитии ребенка. Возрастные особенности детей дошкольного возраста имеют свои особенности, которые необходимо учитывать при воспитании и обучении детей.

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных возрастных изменений детей дошкольного возраста.

Морфофункциональное (физическое) развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни дошкольника морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Детский дошкольный возраст – это период развития от 3 до 6-7 лет (рис.), когда детский организм активно растет и развивается. Но отличие между возрастными группами присутствуют, отличия между ними заметны [1-2].

Рис. Дети дошкольного возраста

1. Рост и развитие:

– Возраст характеризуется значительным приростом в весе и росте. Дети активно развиваются, много тратится энергии в это время, важно соблюдать режим питания и отдых [3]

– Меняются пропорции тела: конечности становятся длиннее, грудная клетка увеличивается, внутренние органы работают по-другому, так как приспосабливаются к новой антропометрии [3-5].

2. Моторная функция:

– Дошкольники достаточно хорошо владеют мелкой моторикой – способностью манипулировать мелкими предметами, передавать объекты из рук в руки, а также выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук. Это связано с активным применением упражнений в этом возрасте, которые положительно влияют на ребенка [3, 5].

– Крупная моторика также развивается. Дети становятся сильнее, выносливее, быстрее в беге, бросках, прыжках, развивается гибкость и подвижность в суставах [2, 5].

3. Развитие мышления:

– Предметно-сюжетные игры становятся сложнее и с меньшей потребностью в силовых навыках.

– Появляется способность к применению абстрактного мышления, что позволяет им более сложные игры, связи и ассоциации [2, 3].

4. Развитие речи:

– Дошкольный возраст характеризуется значительным улучшением речевых способностей.

– Дети могут использовать свои навыки речи не только для коммуникативных целей, но и для воображаемых игр и сказок [1, 3].

5. Социально-эмоциональное развитие:

– Дошкольникам характерно развитие социальных навыков. Они начинают общаться с другими детьми и взрослыми, учатся сотрудничать и решать конфликты, формируют свои первые представления о социальных ролях и нормах поведения [2, 5].

– Постепенно развивается эмоциональное саморегулирование, дети могут контролировать и управлять своими эмоциями и понимать чувства других детей.

– В этом возрасте дети начинают осознавать себя как отдельную личность, развивают свое воображение.

6. Сенсорное и когнитивное развитие:

– Происходит улучшение сенсорных и познавательных навыков. Дети активно исследуют и изучают окружающий их мир, с помощью анализаторов, таких как зрение, обоняние, осязание и вкус.

– Наблюдается активное улучшение памяти, внимания, мышления, которые становятся более сложными и гибкими [1, 3].

Важно понимать, что у детей развитие может происходить индивидуально. Акселерация и ретардация может так же повлиять на развитие дошкольника. Морфофункциональные особенности детей могут иметь разный характер. Уделять большое количество внимания ребенку и участвовать в его развитии должны родители. Посещение спортивных секций может улучшить состояние дошкольника гармонично развиваться в социуме.

Таким образом, возрастные особенности детей дошкольного возраста являются важным фактором, который необходимо учитывать при работе с ними. Важно помнить, что каждый ребенок уникален и имеет свои индивидуальные особенности развития. Поэтому важно создавать индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его возрастные особенности, чтобы помочь ему максимально раскрыть свой потенциал.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в неврологию : электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.

3. Возрастная морфология (особенности развития систем органов в онтогенезе) / Т. Г. Гричанова [и др.]. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 80 с.

4. Особенности физического развития мальчиков и девочек 6-10 лет г. Краснодара / Г. Д. Алексанянц, Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 61-67.

5. Физическое и психическое развитие детей и подростков как показатель состояния здоровья / Н. Д. Бобрищева-Пушкина, Л. Ю. Кузнецова, А. А. Силаев, О. Л. Попова // Практика педиатра (Гигиена), 2008. – № 3 – С. 12-15.

УДК: 613.2

АНАЛИЗ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Ивуть Е.В.
Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

Аннотация. В работе рассматривается проблема качества питания у студентов 1 курса кафедры АФК. В ходе работы использовали следующие методы: анкетирование, измерение тотальных размеров тела (рост, вес), рассчитывали индекс массы тела.

Ключевые слова: индекс массы тела, правильное питание, рацион питания, состав продуктов, пищевые добавки.

Большинство студентов, поступающих в ВУЗы спортивного направления, являются спортсменами с устоявшимся режимом питания. Однако, изменение образа жизни, увеличение информационной и физической нагрузки могут приводить к развитию стрессовых состояний у студентов 1 курса, что может отражаться, в частности, на режиме и качестве питания.

Цель настоящего обследования: анализ качества питания у студентов 1 курса. Проведено измерение тотальных размеров тела (рост, вес) и анкетирование 35 студентов 1 курса, обучающихся на кафедре АФК ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма». Возраст обследуемых 17-22 года. Проведен расчет индекса массы тела (ИМТ) [2].

Анализ полученных данных выявил, что, 11,5% студентов имели дефицит массы тела (МТ), 74% – нормальную МТ, 11,5% имеют избыточную МТ и у 3% студентов выявлено ожирение I степени, ожирение II и III степеней не выявлено. Полученные данные говорят о том, что большинство студентов следят за своим питанием и поддерживают нормальную физическую активность. Показатели отклонения от нормы могут говорить нам о том, что некоторые студенты не умеют грамотно выстраивать своё питание, или у них нет на это времени, но также среди исследуемых могут находиться чистые астеники и гиперстеники, тип телосложения которых определен генетикой и спецификой систематической физической нагрузки. Исследуемые с ожирением I типа имеют склонность к сахарному диабету 2 типа, который при усугублении патологии может перейти в сахарный диабет 1 типа [4].

Анализ анкетирования показал, что на вопрос о количестве полноценных приёмах пищи 60% студентов ответили 1-2 раза, 34% – 3 раза, 6% – 4 раза, 5-6 раз никто не ответил. Это может говорить о том, что у большей части опрошенных есть проблемы с режимом питания и, возможно, рационом. Считается, что в современных условиях наиболее физиологически обоснован режим питания, предусматривающий четырехкратный прием пищи в течении дня. Несоблюдение режима питания отрицательно влияет на состояние организма, редкий прием пищи, например, связывают с повышением уровня холестерина в крови и развитием атеросклероза. При учащении приемов пищи в небольших количествах до 5 и более раз в день исключает переедание и создается равномерная нагрузка на желудочно-кишечный тракт [5].

При анализе вопросов «Сколько раз в день Вы перекусываете?» и «Какими продуктами Вы перекусываете?» хочется отметить, что большинство студентов (83%) перекусывают 1-2 раза в день, остальные 3-4 раза, возможно так они восполняют нехватку питательных веществ из-за малого количества основных приёмов пищи. Анализируя ответы на вопрос, чем именно они перекусывают, можно сказать, что треть от всех респондентов стараются придерживаться «здоровых» продуктов, другая треть отдаёт предпочтение хлебобулочным изделиям, однако, 24% студентов для перекуса берут шоколад и другие сладости, и самая меньшая часть студентов – 9%, отдаёт своё предпочтение «вредной» еде. Тем самым можно сказать, что минимум у трети всех опрошенных студентов есть понимание о том, что необходимо здоровое питание для поддержания работы организма.

Также выявлено, что 88,5% респондентов употребляют напитки с красителями, меньшая часть из них делает это на регулярной основе, оставшиеся 11,5% вообще не употребляют такие напитки. В данных напитках могут использоваться искусственные красители, которые могут быть небезопасными и содержать большое количество балластных веществ.

При выборе продуктов необходимо изучать их состав для безопасного употребления. По данным исследования выяснилось, что только 37% опрошенных учащихся уделяют этому внимание, 26% делают это иногда и 37% не смотрят на состав. При ответе на вопрос «Знаете ли Вы о пищевых добавках и действии их на организм?» больше половины (54%) опрошенных ответили «знаю», 11,5% не знают и 34,5% не придают им особого значения.

Также, с помощью анкетирования выявили, есть ли у респондентов проблемы с функциями ЖКТ. У 54% студентов, хоть когда-то были нарушения, у 2,5% из всех опрошенных есть постоянные проблемы и у 46% – никогда их не было. Достаточно высокие проценты с проблемами в ЖКТ подтверждают вышеизложенные выводы. Для уменьшения этого процента необходимо, чтобы студенты больше задумывались о том, что и сколько они едят. Также на это могут повлиять преподаватели, которые рассказывают об аспектах правильного сбалансированного питания. При поступлении достаточного количества белков, жиров и углеводов, микро– и макроэлементов с пищей, функции всех систем организма работают в правильном режиме, идёт укрепление организма в целом [1].

На вопрос, что думают о своём питании сами респонденты, 34% студентов ответили, что считают своё питание правильным, остальные так не считают. При этом, 88,5% учащихся заинтересованы в получении новых знаний об особенностях правильного сбалансированного питания.

Основополагающим и наиболее важным критерием правильного питания является не количество перекусов или полноценных приёмов пищи, а общее количество потреблённых калорий опрошенных респондентов. При этом необходимо учитывать их ежедневную физическую активность, связанную как с состоянием покоя, так и бодрствования, а также тренировочным процессом. При этом расход калорий у опрошенных респондентов может различаться в несколько раз от 1500 ккал в день до 4500 ккал у активно тренирующихся студентов. При этом необходимо учитывать, что многими не ведётся полноценный учёт потребляемых калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ), так как именно эти показатели являются основными для понимания сбалансированного питания. Из общепринятых правил, активно тренирующийся студент (спортсмен) должен потреблять минимум 1-2 г белка на 1 кг веса, не менее 1 г жира на 1 кг веса, а всё остальное необходимо добирать углеводами, желательно медленными (различные каши, макароны и т.д.). Однако, в обследуемой целевой группе, при опросе (анкетировании) было установлено, что подавляющее большинство респондентов не соблюдают вышеуказанные нормы КБЖУ и злоупотребляют быстрыми углеводами (сладкая выпечка, сладкая газированная вода, шоколад и т.д.), что, в свою очередь, может привести к негативным последствиям в виде увеличения ИМТ, ожирению, гипертонии, болезням ЖКТ и т.д. [3,4].

Таким образом, для организации правильного питания студентов 1 курса, необходимо проводить разъяснительную работу среди студентов, дифференцировать меню в студенческой столовой, проводить регулярные медицинские обследования студентов с целью профилактики и раннего выявления признаков ожирения и, связанных с ним, возможных заболеваний. Вместе с тем, также необходимо уделять внимание и студентам с низкими и экстремально низкими значениями ИМТ, что также ведет к негативным влияниям на здоровье, связанным с дистрофическим изменениями организма, заболеваниями ЖКТ, недостатком витаминов и питательных веществ, что в свою очередь приводит к анемии, выпадению волос, проблемам с кожей и ногтями. У девушек низкие значения ИМТ могут оказывать влияние на гормональный дисбаланс и приводить к нерегулярному менструальному циклу или к его отсутствию. В случаях ухудшения физического и

психического состояния, у людей с низким ИМТ может развиваться анорексия, которая при тяжёлом течении может приводить к смерти.

Литература:

1. Авдеенко, А. А. Правильное питание / А. А. Авдеенко, И. Г. Ерёмин // Вестник науки. – 2019. – №12 (21). – С. 6-8.

2. Возрастная и спортивная морфология : рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 138 с.

3. Гаджиева, А. М. Пищевые добавки: польза и вред, влияние на организм человека / А. М. Гаджиева, Д. А. Мурадова // Теория и практика современной науки. – 2021. – №5 (71). – С. 336-339.

4. Клинические особенности амбулаторного пациента с сахарным диабетом 2 типа / Е. А. Кудряшов, Ю. В. Картавых, В. В. Скибицкий, Ю. А. Кудряшова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2022. – Т. 21, № S2. – С. 9-10.

5. Субботина, Е. В. Оценка правильности режима питания как обязательного элемента здорового питания по результатам опроса студентов и преподавателей вуза // В сборнике : Современная педагогика: теория, методология, практика – Московский филиал ОЧУ ВО «Российская международная академия туризма». – 2019. – С. 96-101.

УДК: 613.2

АНАЛИЗ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА

Ивуть Е.В.
Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема качества питания студентов 4 курса кафедры АФК. В ходе работы использовали следующие методы исследования: анкетирование, измерение тотальных размеров тела (рост, вес), рассчитывали индекс массы тела.

Ключевые слова: индекс массы тела, правильное питание, рацион питания, состав продуктов, пищевые добавки.

В процессе обучения в спортивном ВУЗе студенты получают знания о правильном образе жизни, полезных привычках, сбалансированном питании и негативных последствиях при их несоблюдении.

Цель настоящего обследования: анализ качества питания у студентов 4 курса. Проведено измерение тотальных размеров тела (рост, вес) и анкетирование 18 студентов 4 курса, обучающихся на кафедре Адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма». Возраст обследуемых 20-23 года. Проведен расчет индекса массы тела (ИМТ) [2].

Анализ полученных данных выявил, что 28% студентов имели дефицит массы тела (МТ), 61% – нормальную МТ, и у 11% студентов выявлена избыточная МТ. Полученные данные говорят о том, что большинство студентов следят за своим питанием и поддерживают нормальную физическую активность. Показатели отклонения от нормы могут говорить о том, что некоторые студенты не умеют грамотно выстраивать своё питание или у них нет на это времени, но также среди исследуемых могут находиться чистые астеники и гиперстеники, тип телосложения которых определен генетикой и спецификой систематической физической нагрузкой.

Анализ анкетирования показал, что 16,7% студентов имеют оптимальное среднее количество приёмов пищи – 4 раза, 50%–3 раза, 33,3% студентов питаются 1-2 раза в день. При этом подавляющее большинство (89%) перекусывает 1-2 раза в день, 11% студентов перекусывают 3-4 раза в день. В качестве перекуса 38% студентов выбирают хлебобулочные изделия, 31% – «полезные» продукты (фрукты и кисломолочные продукты), 24,1% респондентов предпочитают перекусывать шоколадом и другими сладостями и только 6,9% отдают своё предпочтение «вредной» еде, такой как чипсы, сухарики и прочее.

При анализе вопроса употребляют ли студенты напитки с красителями выявлено, что 54,7% их пьют на регулярной основе, 33,3% – иногда, и только 11% вообще не употребляют их. Такое же процентное соотношение получилось и при анализе ответов на вопрос: «Обращаете ли Вы внимание на состав продуктов?»: 54,7% ответили «да», 33,3 – «иногда», и 11% ответили «нет». Ответы на вопрос «Знаете ли Вы о пищевых добавках и их действии на организм?» показали, высокий уровень осознанности к своему питанию у обучающихся, так 83,3% студентов ответили, что знают и применяют эти знания, остальные же знают, но не обращают внимание.

В ходе анализа анкетирования выявлено, что у 61,1% студентов хоть раз в жизни были проблемы с желудочно-кишечным трактом (ЖКТ), у 38,9% – таковых проблем никогда не было. Мнение, о том правильно ли питаются сами студенты разделилось на 2 равные части, одна половина считает, что у них сбалансирование питание, другая – наоборот. Подавляющее большинство респондентов (94,4%) хотят ещё больше узнать о тонкостях сбалансированного питания.

Таким образом, анализ результатов анкетирования выявил, что у большинства опрашиваемых студентов адекватно сформированы привычки пищевого поведения, они следят как за количеством, так и за составом продуктов. Данные аспекты важны для

поддержания здоровья организма. При поступлении достаточного количества белков, жиров и углеводов, микро– и макроэлементов с пищей, функции всех систем организма работают в правильном режиме, предотвращается развитие различных заболеваний, идёт укрепление организма в целом [1]. Что в свою очередь ведёт к поднятию уровня когнитивных способностей. На вопрос о знании о пищевых добавках и их действии на организм все студенты ответили, что знают и преимущественное большинство сказали, что не игнорируют их, но при этом на вопрос об употреблении напитков с красителями, в которых также могут присутствовать небезопасные и балластные вещества, практически все ответили положительно. Употребление сладких напитков, содержащих искусственные пищевые красители и ароматизаторы, может приводить к развитию ожирения и сахарному диабету [3,4].

Практически все респонденты хотят больше узнать о критериях правильного сбалансированного питания и понимают, что их здоровье находится в их руках. При организации правильного питания очень важно, не просто наладить число приёмов пищи, а соблюдать количество употреблённых калорий и соотношение белков, жиров и углеводов (КБЖУ). Из общепринятых правил, активно тренирующийся студент (спортсмен) должен потреблять минимум 1-2 г белка на 1 кг веса, не менее 1 г жира на 1 кг веса, а всё остальное необходимо добирать углеводами, желательно медленными (различные каши, макароны и т.д.). Однако, в обследуемой целевой группе, при опросе (анкетировании) было установлено, что подавляющее большинство респондентов не соблюдают вышеуказанные нормы КБЖУ и злоупотребляют быстрыми углеводами (сладкая выпечка, сладкая газированная вода, шоколад и т.д.), что, в свою очередь, может привести к негативным последствиям в виде увеличения ИМТ, ожирению, гипертонии, болезням ЖКТ и т.д.

Таким образом, для корректировки питания студентов 4 курса необходимо проводить разъяснительную работу среди студентов, а также регулярные медицинские обследования с целью профилактики и раннего выявления признаков ожирения и, связанных с ним, возможных заболеваний. Вместе с тем, также необходимо уделять внимание и студентам с низкими и экстремально низкими значениями ИМТ, что также ведет к негативным влияниям на здоровье, связанным с дистрофическим изменениями организма, заболеваниями ЖКТ, недостатком витаминов и питательных веществ, что в свою очередь приводит к анемии, выпадению волос, проблемам с кожей и ногтями. У девушек низкие значения ИМТ могут оказывать влияние на гормональный дисбаланс и приводить к нерегулярному менструальному циклу или к его отсутствию. В случаях ухудшения физического и психического состояния, у людей с низким ИМТ может развиваться анорексия, которая при тяжёлом течении может приводить к смерти.

Литература:

1. Авдеенко, А. А. Правильное питание / А. А. Авдеенко, И. Г. Ерёмин // Вестник науки. – 2019. – №12 (21). – С. 6-8.

2. Возрастная и спортивная морфология : рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 138 с.

3. Клинические особенности амбулаторного пациента с сахарным диабетом 2 типа / Е. А. Кудряшов, Ю. В. Картавых, В. В. Скибицкий, Ю. А. Кудряшова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2022. – Т. 21, № S2. – С. 9-10.

4. Морозова, С. А. Осведомленность студентов медицинского вуза в вопросах влияния на здоровье безалкогольных и энергетических напитков / С. А. Морозова, К. А. Радченко // В сборнике : Том 9 (2020) : Материалы XVI Международной научной конференции 23-25 апреля 2020 года – Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко – 2020. – С. 53-55.

УДК: 615.83

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Кириченко О.В.
Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

Аннотация: В данной статье рассмотрены варианты применения закаливания, как одного из методов физиотерапии. Проведено анкетирование студентов 1-3 курсов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», обучающихся по профилю «Физическая реабилитация». Выявлено, что 82% студентов предпочитают закаливание воздухом, 70% – водой, 38% – солнцем.

Ключевые слова: виды закаливания, студенты 1-3 курсов.

Закаливающие процедуры представляют собой комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости резервов организма в условиях неблагоприятного воздействия окружающей среды [1]. Закаливание увеличивает адаптацию тела к резким изменениям в условиях внешнего мира. При внезапном понижении и повышении температуры, закаленный организм, учитывая угрозу перегрева или переохлаждения, отреагирует сужением либо расширением сосудов, чего не сделает неподготовленный организм [3,4]. Нервные окончания кожных покровов, реагируют на изменения температуры, передавая сигналы по чувствительным волокнам в головной мозг. В свою очередь, головной мозг усиливает работу дыхательной и кровеносной систем. Увеличивается частота сердечных сокращений и усиливается легочная вентиляция [4]. Подходящие по силе внешние раздражители уровню развития системы терморегуляции, влияют на совершенствование организма, повышая шансы выжить в экстремальных условиях. Улучшается восприятие раздражения и скорость ответной реакции [1]. Закаливание повышает иммунитет и уменьшает восприимчивость к болезням.

Различают 3 метода закаливания: водой, солнцем и воздухом. Закаливание водой представляет собой несколько этапов: первый – обтирание мокрым полотенцем, второй – обливание, третий – зимнее купание или моржевание. Такой метод улучшает кровообращение в тканях организма. Закаливание воздухом считается самым доступным методом и состоит из воздушных ванн, а также долгих прогулок на свежем воздухе. Воздух улучшает терморегуляцию организма, охлаждая рецепторы кожи и нервные окончания слизистой [3]. Закаливание солнцем воздействует на организм человека теплом и светом. Данный метод ускоряет обменные процессы, повышает иммунитет и оказывает тонизирующее воздействие на большинство систем организма [2].

Цель настоящей работы – изучение степени использования различных методов закаливания студентами.

Проведено анкетирование 61 студента 1-3 курсов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», обучающихся по профилю «Физическая реабилитация».

Анализ результатов анкетирования выявил, что 95% студентов знают методы закаливания водой, 46% – воздухом и 49% – солнцем. Студенты 1-3 курсов обучающихся по профилю «Физическая реабилитация» активно используют различные методы закаливания в повседневной жизни. Так, 70% студентов регулярно проводят закаливания водой, из них 20% используют обтирание мокрым полотенцем, 23% – обливания холодной водой, 64% – купаются на свежем воздухе или в бассейне, а 70% принимают контрастный душ. Закаливание воздухом осуществляют 82% студентов. Воздушные ванны принимает 25%, а долгие прогулки на свежем воздухе проводят 82%. Солнце, как метод закаливания, используют 38% студентов. Не закаливаются – 7%. Можно сделать вывод, что большинство студентов обучающихся по профилю «Физическая реабилитация» предпочитают закаливание воздухом. Скорее всего, это связано с доступностью самого метода. Так же можно увидеть, что закаливание солнцем выбрало мало анкетируемых. Это объясняется

осведомленностью студентов о том, что закаливание солнцем может не только приносить пользу, но и вред.

Студенты, обучающиеся по профилю «Физическая реабилитация», участвующие в анкетировании единогласно ответили, что болеют от 0 до 3-х раз в год и считают закаливание полезным. Связано это с умением правильно закаливаться, вести здоровый образ жизни и заниматься спортом.

Литература:

1. Горбунов, М. М. Основные физиологические механизмы и адаптационные реакции при закаливании организма в условиях холодного климата / М. М. Горбунов, Н. В. Коршунова, О. В. Юречко // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. 2020. – № 77. – С. 107-116.

2. Акопова, С. Ю. Закаливание организма как важнейший компонент здорового образа жизни / С. Ю. Акопова, Д. С. Бондаренко, Е. С. Айвазова // Символ науки. – 2016. – № 4-2. – С. 69-71.

3. Субботкина, П. О. Закаливание и его виды // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2021. – № 10.– С. 223.

4. Половникова, М. Г. Введение в ангиологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021.

УДК: 796.011.1

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Клочков Д.М.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация: В настоящей работе проведен анализ научной литературы, посвященный особенностям двигательной активности в пожилом возрасте.

Ключевые слова: пожилой возраст, профилактика заболеваний, физическая активность, физическая нагрузка.

В ходе исследования было выявлено, что в Российской Федерации более 30% мужчин и более 40% женщин ведут малоподвижный образ жизни. Естественно, это усиливает риск развития серьезных хронических заболеваний, деменции, остеопороза и других хронических болезней [4].

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников о роли двигательной активности в пожилом возрасте.

Малоподвижный образ жизни является одной из основных причин развития сердечно-сосудистых заболеваний. Недостаток физической активности приводит к нарушению обмена веществ и ухудшению работы сердечно-сосудистой системы. В результате этого, увеличивается риск развития таких опасных заболеваний, как стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт, атеросклероз и другие. Регулярные физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Они помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить кровообращение и снизить риск развития сердечных заболеваний. Также они помогают контролировать уровень холестерина и сахара в крови, что особенно важно для людей в пожилом возрасте, у которых повышенный риск развития сахарного диабета [2, 5].

Остеопороз – это серьезное метаболическое заболевание, которое характеризуется снижением костной массы и уменьшением плотности и прочности костей (рис.). Это состояние может привести к развитию артрита и иметь серьезные последствия для здоровья человека. Кости становятся хрупкими и малоподвижными, что увеличивает риск переломов и даже смертности. Для предотвращения остеопороза и артрита, ученые рекомендуют усилить физическую активность. Регулярные упражнения помогают укрепить кости и мышцы, улучшают гибкость и координацию движений. Также важно следить за правильным питанием, включая в рацион продукты, богатые кальцием и витамином D, необходимые для здоровья костей. Регулярные медицинские осмотры и консультации с врачом помогут своевременно выявить и предотвратить развитие остеопороза и артрита [1, 3, 4].

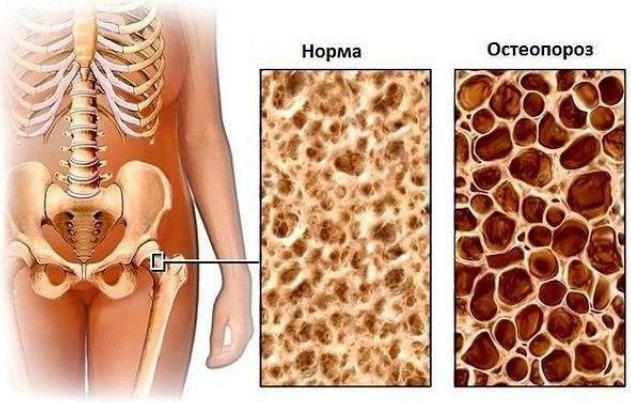

Рис. Развитие остеопороза

Онкологическое заболевание – это новообразование, обусловленное патологическим ростом клеток. Недавние исследования ученых показывают, что регулярная физическая активность в течение 1,5 часов в день может снизить риск развития рака кишечника и рака молочной железы. Это связано с тем, что физическая активность помогает поддерживать

здоровый обмен веществ и укрепляет иммунную систему, что в свою очередь способствует предотвращению развития опасных заболеваний.

Всемирная организация здравоохранения призывает всех людей, включая пожилых, быть физически активными. Регулярные упражнения помогают укрепить мышцы, улучшить работу сердца и сосудов, поддерживать баланс и координацию движений. Для людей пожилого возраста особенно важно заниматься физической активностью, так как это помогает предотвратить различные заболевания и сохранить здоровье на долгие годы. Необходимо помнить, что физическая активность должна быть регулярной и умеренной, а также соответствовать индивидуальным возможностям и состоянию здоровья. Поэтому, следуя рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, необходимо включать в свою жизнь разнообразные виды физической активности, такие как аэробные упражнения, силовые тренировки и упражнения на баланс [7]. Это поможет не только укрепить здоровье, но и повысить качество жизни в любом возрасте.

Для физически активных пожилых людей характерна более высокая адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем к меняющимся условиям среды, а также они имеют лучшую память, умственную работоспособность, координацию движений, легко справляются с повседневными задачами и имеют больше возможностей для активного образа жизни. Кроме физических выгод, двигательная активность также имеет положительный эффект на психологическое здоровье пожилых людей. Регулярные упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса и тревожности. Также они помогают поддерживать мозг в хорошей форме и предотвращают развитие некоторых неврологических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера.

При занятиях физической активностью необходимо учитывать возраст и состояние пожилого человека. Поэтому важно выбирать упражнения, которые не нагружают суставы и не вызывают сильного напряжения для сердечно-сосудистой системы. Важно помнить, что каждый пожилой человек имеет свои индивидуальные особенности и потребности. Поэтому перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом и выбрать подходящие упражнения и интенсивность [1, 5, 6].

Таким образом, физическая активность является неотъемлемой частью жизни пожилых людей и имеет важное значение для их здоровья и благополучия. При правильном подходе и учете особенностей пожилого организма, занятия физическими упражнениями могут стать не только полезным, но и приятным занятием, которое поможет сохранить активность и жизненный тонус на протяжении многих лет.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в ангиологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Введение в миологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

4. Введение в остеологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

5. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова, О. В. Маякова, А. М. Филенко [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

6. Камашева Г. Р., Синеглазова А. В., Архипов Е. В. Морфофункциональные аспекты старения, определяющие течение заболеваний органов дыхания в пожилом и старческом возрасте // Вестник современной клинической медицины. – 2022. – Т. 15, № 2. – С. 95-102.

7. Основные документы / Всемир. орг. здравоохранения. – 49-е изд. (с поправками по состоянию на 31 мая 2019 г.). – Женева : ВОЗ, 2020. – VI. – 261 с.

УДК: 615.825

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Коваль А.А.
Научный руководитель доцент Маякова О.В.

Аннотация. Массаж это совокупность методов и различных приёмов воздействия на органы и системы организма человека в профилактических и лечебных целях. Массаж используется как средство неспецифического восстановления и терапии. Данная мануальная техника воздействует рефлекторно на внутреннюю среду тканей, что способствует предупреждению или ослаблению развития патологических процессов.

Ключевые слова: массаж, физиологическое воздействие, оздоровительная процедура, комплекс методов и приёмов оздоровления.

Целью исследования явилось изучение современной научной литературы по теме: виды массажа, физиологическое воздействие массажа на различные системы органов, сравнительный анализ новых тенденций.

Массаж – это биомеханическое взаимодействие рук массажиста или других частей его тела на организм массируемого, с целью поддержания или укрепления здоровья и функционального состояния организма, а так же с целью профилактики различных соматических заболеваний.

За счет такого воздействия, путем стимуляции физиологических процессов, происходящих в организме человека, которые возникают вследствие влияния различных массажных приемов на нервные рецепторы, находящиеся на коже или в глубоких ее тканях и возникает терапевтический эффект массажа [5].

На сегодняшний день массаж является традиционным эффективным методом рекреации и реабилитации. В зависимости от цели и задач курса массажа, в настоящее время различают гигиенический, косметический, спортивный, лечебный.

Это общедоступное и бюджетное средство оказывает механическое влияние на организм путём естественной активизации рефлекторных механизмов реабилитации изменённых функций, повышение способности организма противостоять внешним факторам, ослабление развития патологических процессов, улучшение функционального состояния и физической работоспособности [3].

Доказано, что использование этой мануальной техники оказывает воздействие с оздоровительным эффектом на кожу, мышцы, суставно-связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему, лимфатическую и нервную системы, а также на внутренние органы и обмен веществ [4].

Воздействие массажных манипуляций на кожу подразумевает избавление от ороговевших частиц эпидермиса, увеличения притока артериальной крови к массируемому участку и окружающих его тканей, благодаря чему в них повышается температура и улучшается кровоснабжение тканей, также увеличивается отток венозной крови и лимфы, что способствует уменьшению отёков и застойных процессов. Одновременно с этим улучшается выделительная, дыхательная и терморегулирующая функции кожи. На уровне подкожно-жирового слоя происходит повышение обмена веществ, что стимулирует сгорание избыточных жиров.

Внешние воздействия на мышцы способствуют выведению молочной кислоты, нормализации тонуса мышц, их эластичности, что позволяет им активно сокращаться. Под влиянием массажа снимаются болевые ощущения, масса массируемых мышечных волокон становится больше, помимо этого увеличивается работоспособность утомлённых мышц в 3-7 раз [2].

Кроме того, улучшается кровоснабжение в суставах и околосуставных тканей, укрепляется сумочко-связочный аппарат. Также вследствие активизации синовиальной

жидкости увеличивается подвижность суставов, тем самым предупреждаются травмы и контрактуры (временное или постоянное ограничение движения в суставе).

Под действием массажных манипуляций происходит раскрытие и расширение резервных капилляров, что стимулирует более интенсивное снабжение кровью не только массированного участка, но и даже внутренних органов. Расширение периферических сосудов при процедуре сказывается на перераспределении крови, что облегчает работу сердечной мышцы. Активизируется кроветворная функция, соответственно повышается содержание гемоглобина и эритроцитов в крови.

По причине того, что в коже находится большое количество нервных окончаний, нервная система первой воспринимает действие массажа. В результате чего провоцируется выработка гормонов дофамина, серотонина и эндорфина, снижается уровень кортизола, что помогает снизить нервную возбудимость. Так как нервные клетки имеют свойство восстанавливаться, только очень медленно, можно ускорить их регенерацию с помощью массажных манипуляций. Вдобавок к этому возможно восстановление утраченных рефлексов и улучшение работы внутренних органов. Глубокое воздействие массажа на периферическую нервную систему может уменьшить или прекратить боли, способствовать процессу реабилитации травмированных тканей и защемлённых нервов [1].

Таким образом, полученные в результате анализа научно-методической литературы сведения указывают на то, что массаж является общедоступным методом с мощным профилактическим и терапевтическим эффектом, при помощи которого можно эффективно влиять на последующую реабилитацию нарушенных функций различных органов и систем, а также воздействовать на весь организм в целом, усилить его защитные и регуляторные функции, сохранить оптимальное физическое и психическое состояние.

Литература:

1. Дворкина, Н. И. Проблемы сохранения здоровья детей дошкольного возраста / Н. И. Дворкина, М. А. Маринович // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием , Краснодар, 31 октября 2018 года. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 75-76

2. Возрастная и спортивная морфология : рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.] ; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 138 с.

3. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – Москва : КНОРУС, 2016. – 346 с.

4. Лечебный массаж : учебник для вузов / В. И. Дубровский. – 4-е изд., доп. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 463 с.

5. Полный курс массажа : учебное пособие / В. Н. Фокин. – 2-е изд., доп. – Москва : ФАИР ПРЕСС, 2004. – 512 с.

УДК: 796.035

ОПТИМИЗАЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

Колмыкова К.А.
Научный руководитель профессор Калинина И.Н.

Аннотация. В настоящей работе проведен анализ научных статей, посвященных влиянию оздоровительной верховой езды на организм детей школьного возраста.

Ключевые слова: оздоровительная верховая езда, иппотерапия, дети, нарушения опорно-двигательного аппарата, координация.

Целью исследования явился обзор научно-методической литературы по проблеме изучения влияния оздоровительной верховой езды на координационные способности детей школьного возраста.

Согласно данным Федерального реестра инвалидов на 2020 год в нашей стране количество детей-инвалидов в возрасте 15-18 лет составило 138,9 тысяч человек. В сравнении с 2017 годом данный показатель возрос на 17,6%. При этом, среди причин, приводящих к детской инвалидности, на втором месте располагаются неврологические заболевания: их доля составляет 23,2%. В число таких патологий центральной нервной системы входит церебральный паралич. Исходя из двигательных отклонений, присущих спастическим формам церебрального паралича, таких как гипертонус мышц, атаксия и др., значительным нарушениям подвержено развитие координационных способностей. Данный вид способностей является базисом, на основе которого формируются все двигательные умения и навыки, а также развиваются другие физические качества. Только при условии их хорошего развития гарантируется качественная подготовка индивида к жизни, развитие естественных локомоций, выполнение элементарных бытовых и трудовых операций и многое другое. Координационные способности – это целый комплекс, совокупность как физиологических и морфологических, так и психологических компонентов, и функций организма, которые в единстве обеспечивают продуктивную и оптимальную двигательную деятельность, то есть умение управлять своими движениями, перестраивать их [1].

Нарушения опорно-двигательного аппарата представляют собой достаточно широкий спектр ограничений в здоровье детей (в том числе и детей дошкольного возраста). Эти нарушения внешне могут появляться как в виде мышечной слабости, так и в виде деформации рук или ног, их искривлении, отставании в росте и иных видах и формах. Кроме того, может быть и различна тяжесть нарушения, а также их влияние на остальные функции организма. При нарушениях опорно-двигательного аппарата жизнь детей существенно осложняется, что объясняется снижением двигательной активности, возможностей осуществления двигательных действий. Дети с подобными нарушениями часто неспособны принимать участие в активных играх, быстро устают, что затрудняет их общение со сверстниками, а также усложняет процесс социализации и адаптации. Все это приводит к тому, что у них наблюдается снижение познавательной активности, причиной чего является их повышенная эмоциональная возбудимость, тревожность, склонность к перепадам настроения, неадекватная самооценка и оценка других. Сказанное говорит о том, что необходимо вести работу по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата посредством лечебной и адаптивной физической культуры, одним из направлений которых является иппотерапия [2, 4, 5].

Иппотерапия – это лечение различных болезней с помощью верховой езды и общения с лошадьми [2].

При езде верхом происходит участие в работе всех групп мышц и их разогрев (температура лошади выше на 1,5 градуса): расширяются сосуды, ускоряется кровообращение и кислородное питание мозга. В движении лошадь передает более 110 колебательных импульсов (их не может воспроизвести даже спортивный тренажер). От

спины идущей лошади передаются механические импульсы в трех взаимоперпендикулярных плоскостях: сагиттальной, фронтальной и горизонтальной. На этом строится биомеханический аспект лечения: всадник, который никогда не ходил, садясь на лошадь, получает те же импульсы, которые получал бы, если б ходил. По сути, это уникальное замещение [3].

Занятие иппотерапией можно проводить только с инструктором (имеет высшее образование в сфере педагогики, медицины или психологии), который обучен навыкам верховой езды и имеет сертификат прохождения курсов инструкторов по иппотерапии [4].

Можно выделить 4 основных способа лечения с помощью лошадей:

• Пассивное лечение движением лошади. Обычно применяют у пациентов с тяжелыми двигательными расстройствами. Больного усаживают на спину животного без седла, а инструктор ведет лошадь под уздцы медленным шагом. Больной может периодически менять положение с помощью ассистента: садиться задом наперед, ложиться на живот или на спину.

• Терапевтическая верховая езда. Это может быть как самостоятельное управление лошадью (сидя в седле), так и выполнение заданных упражнений на ее спине (без седла).

• Лечебная вольтижировка. Подразумевает выполнение сложных гимнастических элементов на спине животного. Применяется только на последних этапах реабилитационного процесса.

• Психологический контакт с лошадью. Взаимодействие с животным (уход, кормление, общение) широко используются в терапии психических заболеваний. В таком случае физические тренировки, специальные упражнения отходят на второй план [5].

Как разновидность лечебной физкультуры, иппотерапия способна решать следующие задачи:

– противостоять снижению двигательной активности, обусловленной недугом; – приспосабливать организм пациента к физическим нагрузкам;

– позволяет восстанавливать нарушенные функции организма;

– способствовать развитию новых функций организма;

– восстанавливать здоровье или улучшать его состояние;

– способствовать социальной адаптации и бытовой реабилитации;

– восстанавливать потерянные и развивать новые навыки;

– уменьшать возбудимость, освобождать от безучастности, страхов, замкнутости, агрессивности.

Имеющиеся в открытом доступе научные работы указывают на то, что в исследованиях выявлено и доказано положительное влияние занятий иппотерапией на социальную адаптацию детей. Исследователи установили общее улучшение физического состояния детей, которые проявлялись в повышении уверенности и качестве движений, исправлении осанки, улучшении мелкой моторики рук и поддержании равновесия и т.д. [6].

Иппотерапия оказывает комплексное воздействие на ребенка. В частности, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развивает тактильные, слуховые, зрительные и обонятельные ощущения, оказывает положительное влияние на вестибулярный аппарат. В связи с чем, использование иппотерапии для развития координационных способностей как важного условия жизнеобеспечения детей, является на наш взгляд актуальным [7].

В широкой массе людей иппотерапия считается методом реабилитации инвалидов. Поэтому научные статьи в большей мере посвящены влиянию иппотерапии именно для людей с ограниченными возможностями. Но ведь все люди имеют какие-либо проблемы со здоровьем, которые ухудшают качество жизни, например: искривление осанки, гиподинамия, синдром хронической усталости, депрессия. Помочь справиться с этими недугами, а главное профилактировать, на наш взгляд может оздоровительная верховая езда.

Заключение. Анализ научно-методической литературы показал следующее: в научных статьях в основном уделено внимание влиянию иппотерапии на здоровье детей в возрасте

2-6 лет (дошкольники) и подростков в возрасте 12-17 лет (старшие школьники). В то же время имеются недостаточное количество исследований посвященных изучению влияния иппотерапии на здоровье детей среднего школьного возраста (7-11 лет). Дети этого возраста подвержены влиянию высокой учебной нагрузки, многочасовому сидению за компьютером, стрессу, недостатку активного полезного времяпровождения, что, несомненно, оказывает отрицательное влияние на их здоровья и побуждает к поиску средств и методов оздоровления организма. На наш взгляд занятия оздоровительной верховой ездой помогут отвлечь их от гаджетов, заинтересовать окружающим миром, окажут благотворный эффект на весь организм.

Литература:

1. Ашкова, Д. О. Развитие координационных способностей у старших школьников с церебральным параличом на занятиях иппотерапией / Д. О. Ашкова, Л. Е. Медведева // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Омск, 18-19 февраля 2021 года / Редколлегия: Е. С. Стоцкая, И. Г. Таламова, Н. М. Курч, Ю. А. Мельникова. – Омск : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2021. – С. 120-125.

2. Садыгова, О. В. Эффективности иппотерапии в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста // Аллея науки. – 2021. – Т. 1, № 10(61). – С. 831-834.

3. Коновальчук, В. Н. Биомеханика и динамическая анатомия в практике иппотерапии / В. Н. Коновальчук, Р. А. Пополитов, Е. В. Архангельская // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. – 2015. – Т. 1 (67), № 2. – С. 47-57.

4. Иппотерапия как метод лечения / И. П. Иванова, М. А. Садвакасова, Ю. О. Якушина, Д. Г. Караханова // Modern Science. – 2020. – № 4-1. – С. 225-227.

5. Головинова, И. Ю. Иппотерапия как метод лечебной физической культуры / И. Ю. Головинова, В. С. Николаева, В. С. Челнокова // Наука-2020. – 2020. – № 8(44). – С. 184-188.

6. Гузь, С. М. Иппотерапия как средство реабилитации детей с ограниченными возможностями / С. М. Гузь, А. Н. Лукина // E-Scio. – 2022. – № 12(75). – С. 184-195.

7. Влияние занятий иппотерапией на развитие координационных способностей у младших школьников с аутизмом / А. Д. Белоусова, Л. В. Руднева, В. А. Романов, Е. А. Кутепова // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 2(15).

УДК: 612.6

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Коробко М.П.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. В данной статье представлена характеристика развития физических и психических особенностей организма детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: возрастные особенности, ребенок, физическое развитие, психическое развитие, старший дошкольный возраст.

Возрастные особенности представляют собой совокупность физиологических и психологических качеств, присущих каждому периоду жизни. Вместе с неизбежным развитием тела происходят изменения в духовной и социальной сферах у ребенка [1, 3, 4].

Возраст от 5 до 7 лет является одним из самых важных периодов в жизни ребенка (рис.). В этом возрасте происходят значительные изменения в физическом, психологическом и социальном развитии ребенка.

Рис. Дети старшего школьного возраста

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных возрастных изменений детей старшего дошкольного возраста.

В старшем дошкольном возрасте детей постепенно подготавливают к обучению в школе. В связи с этим у них развивается способность к обобщению, а также принятию нравственных норм, осуществляется переход от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному. В этом периоде у ребенка активно развивается речь и коммуникационные способности, существенные изменения претерпевает и развитие логического мышления [2, 7].

На физическом уровне дети в возрасте 5-7 лет активно растут и развиваются. Они становятся более ловкими и координационно развитыми, улучшается их моторика. Ребенок может бегать, прыгать, кататься на велосипеде и выполнять другие сложные движения. Старший дошкольник умеет распределять свои мышечные усилия, то есть может подобрать для себя оптимальную амплитуду движений и темп при выполнении упражнений. Потребность в двигательной активности у детей 5-7 лет настолько велика, что педиатры определяют старший дошкольный возраст как возраст двигательной расточительности [1, 4, 5]. Зная и учитывая особенности данного периода, родителям не составит труда правильно организовать режим нагрузок для гармоничного развития своих детей.

Ребенок 5-7 лет начинает приобретать общие пропорции тела взрослого. Это время характеризуется как период первого вытяжения [1, 4]. Наиболее значимыми параметрами физического развития в 5 лет остаются длина и масса тела, окружность грудной клетки. Окружность головы с этого возраста не является важным параметром, так как развитие лицевого и мозгового черепа уже идет в соответствии со своей индивидуальной генетической программой. Однако родителям в это время следует обращать пристальное внимание на осанку ребенка, свод стопы и форму конечностей [1, 6].

Психологическое развитие ребенка 5-7 лет имеет ряд особенностей, общих для большинства представителей данного возрастного периода. В старшем дошкольном возрасте дети учатся быть самостоятельными и независимыми, а также отвечать за свои поступки и действия. Они начинают понимать свои эмоции и умеют выражать их словами.

Социальное развитие в этом возрасте тесно связано с психологическим. Ребенок общается с другими детьми, учится сотрудничать в группе, решать конфликты и принимать компромиссы. Он начинает осознавать свою роль в семье и обществе, а также формирует свои первые ценности, убеждения. Вследствие этого, отношения ребенка с взрослыми и другими детьми выходят на новый уровень. Важным аспектом этого возраста является развитие речи, умение выражать свои мысли и чувства. Ребенок становится более социальным и активно взаимодействует с окружающими. В этом возрасте дети уже обладают запасом определенных знаний, расширяют свой кругозор, проявляют способность к экспериментальным наблюдениям и логическим заключениям [2, 3].

Таким образом, изменения и развития, происходящие у детей в этот период – это важный этап, который позволяет детям стать более самостоятельными, логически мыслящими и готовыми к новым вызовам. Физическое и психическое развитие взаимосвязаны и играют ключевую роль в формировании личности ребенка. Поэтому важно поддерживать и стимулировать ребенка в его интересах и помогать ему развиваться во всех сферах жизни.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Антропова М. В., Кольцова М. М. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. – М. : Педагогика, 2001. – 160 с.

3. Введение в неврологию : электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.

4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

5. Особенности физического развития мальчиков и девочек 6-10 лет г. Краснодара / Г. Д. Алексанянц, Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 61-67.

6. Оценка физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай / М. Г. Половникова, И. Н. Калинина, Ю. А. Кудряшова, М. А. Зуб // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 4(17).

7. Физическое и психическое развитие детей и подростков как показатель состояния здоровья / Н. Д. Бобрищева-Пушкина, Л. Ю. Кузнецова, А. А. Силаев, О. Л. Попова // Практика педиатра (Гигиена), 2008. – № 3 – С. 12-15.

УДК: 796.011.3

АКВАТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД КОРРЕКЦИИ РАССТРОЙСТВ АУТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Лагодина Е.Р.
Научный руководитель доцент Маякова О.В.

Аннотация. В работе представлен анализ литературы о вопросах использования плавания как эффективного метода улучшения здоровья и развития человека при расстройстве аутического спектра

Ключевые слова: акватерапия, аутизм, расстройство аутического спектра, коррекция, психический фактор.

Актуальность проблемы аутизма обусловлена высокой частотой данной патологии развития. Расстройства аутистического спектра (РАС) представляют собой целую группу различных состояний. Для всех из них характерны те или иные трудности с социальным взаимодействием и общением.

Целью исследования явилось изучение современной научной литературы по теме.

Расстройствами аутистического спектра (РАС) принято считать комплексные нарушения психического развития, характеризующиеся социальной дезадаптацией, неспособностью к общению и социальному взаимодействию, а также стереотипным поведением (многократным повторением однообразных действий). РАС у детей рассматривается как нарушение развития, затрагивающее все сферы психики – интеллект, эмоции, чувствительность, движения, мышление, память, речь [1, 2].

Проблемное и нежелательное поведение ребенка при расстройствах аутистического спектра можно скорректировать с помощью регулярной физической нагрузки и лечебной физической культуры, одним из лучших вариантов которых являются плавание в бассейне под руководством инструктора и занятия лечебной физической культурой в воде. Замечено, что дети с аутизмом предпочитают занятия в бассейне всем остальным видам физических упражнений. Вода позволяет проводить занятия по ЛФКе с меньшей выраженностью физического и эмоционального стресса, которые являются для детей с аутизмом серьезным испытанием [1, 4].

Акватерапия – это использование целебных эффектов воздействия воды на организм ребенка при занятиях плаванием, лечебной физической культурой и просто играх в воде. Вода дает ребенку больше возможностей в развитии и тренировке, помогая уменьшить воздействие гравитации до 90%. Благодаря этому дети в воде быстрее учатся владеть своим телом, выполнять упражнения, которые еще недоступны для них на суше. Плавание помогает быстрее наладить координацию движений и обрести баланс тела, развивает мышцы и укрепляет суставы, тренирует сердце и легкие. Вода активно стимулирует не только физическое, но и умственное развитие ребенка.

Водные занятия и плавание дают детям с аутизмом позитивную сенсорную стимуляцию, создавая для них атмосферу безопасности в теплой воде, оказывающей определенное гидростатическое давление – словно в утробе матери, где ребенок чувствовал себя максимально защищено [1, 3].

В воде дети с аутизмом расслабляются, меньше тревожатся и легче привыкают к телесным контактам с посторонними людьми (инструктором, другим ребенком). Плавание снижает депрессивные эпизоды и приступы гнева, позволяет укрепить вестибулярный аппарат, чувство баланса, обрести мышечную силу.

Также акватерапия помогает улучшить зрительный контакт и концентрацию внимания, уменьшает проявления самостимулированного нежелательного поведения (раскачивание и кружение на месте, тряска руками, жевание воротника, грызение ногтей, верчение предметов в руке). Занятия в бассейне благотворно влияют на качество выполнения повседневного самообслуживания: умывания, купания, одевания и прием пищи. Дети

становятся более решительными и все меньше изолируются от окружающих. В итоге у детей школьного возраста улучшаются показатели школьной успеваемости.

Таким образом, акватерапия является эффективным методом коррекции расстройств аутического спектра.

Литература:

1. Альбицкая, Ж. В. Аутизм – взгляд из прошлого в будущее (обзор литературы Касимова Л.Н., Демчева Н.К., Лацплес П.Р.) // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. – 2016. – № 2. – С. 10-22.

2. Вайцеховский, С. М. Физическая подготовка пловца / С. М. Вайцеховский. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 140 с.;

3. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев, Б. Н. Никитский. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 240 с.

4. Возрастная и спортивная морфология: рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.] ; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 138 с. – EDN AOXLMZ

УДК: 796.01:612

ХРОНОТИПЫ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Милич Милан
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотации. Среди студентов-спортсменов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», занимающихся легкой атлетикой, было проведено определение хронотипов для оценки функционального состояния организма и действий тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: хронотип, спортсмен, спорт, легкая атлетика.

Хронотип – это индивидуальная особенность организма, которая определяет циркадный ритм и предпочтения в активности и отдыхе в течение суток. Каждый человек имеет свой хронотип, который может быть утренним, вечерним или смешанным. Утренние люди, или «жаворонки», предпочитают ранний подъем и активную деятельность утром, а вечерние люди, или «совы», чувствуют себя более энергичными и продуктивными вечером. Смешанный хронотип, или «голубь», сочетает в себе черты обоих типов и может менять свой циркадный ритм в зависимости от внешних факторов. Знание хронотипа позволяет более эффективно планировать свой день и улучшить качество жизни, а также может быть полезно при выборе профессии, вида спорта или режима дня. Однако, важно помнить, что хронотип может изменяться под влиянием различных факторов, таких как возраст, здоровье и образ жизни. Поэтому важно слушать свое тело и находить баланс между своими предпочтениями и требованиями окружающей среды [1-2, 4].

Целью данной работы явилось определение хронотипов спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.

Нами были проведены исследования по оценке хронотипов у спортсменов легкоатлетов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». В работе приняло участие 15 юношей в возрасте 17-18 лет.

Хронотип спортсменов определялся с помощью методики О. Остберга в модификации С.И. Степановой, включающий 23 вопроса, каждый из которых оценивался определенным количеством баллов [3]:

– свыше 92 баллов – четко выраженный утренний тип («жаворонок»);
– 77-91 балл – слабо выраженный утренний тип;
– 58-76 баллов – аритмичный тип («голубь»);
– 42-57 баллов – слабо выраженный вечерний тип;
– ниже 41 балла – четко выраженный вечерний тип («сова»).

Оценка хронотипов легкоатлетов показала, что наибольший процент исследуемых приходился на аритмичный тип – 66,7% (рис.). Доля спортсменов, относящаяся к группе слабо выраженного утреннего типа, была равна 13,3%. Такой же процент составили юноши, имеющие слабо выраженный вечерний хронотип. Четко выраженный утренний тип имели 6,7% легкоатлетов (рис.). Четко выраженный вечерний тип среди спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, не был выявлен.

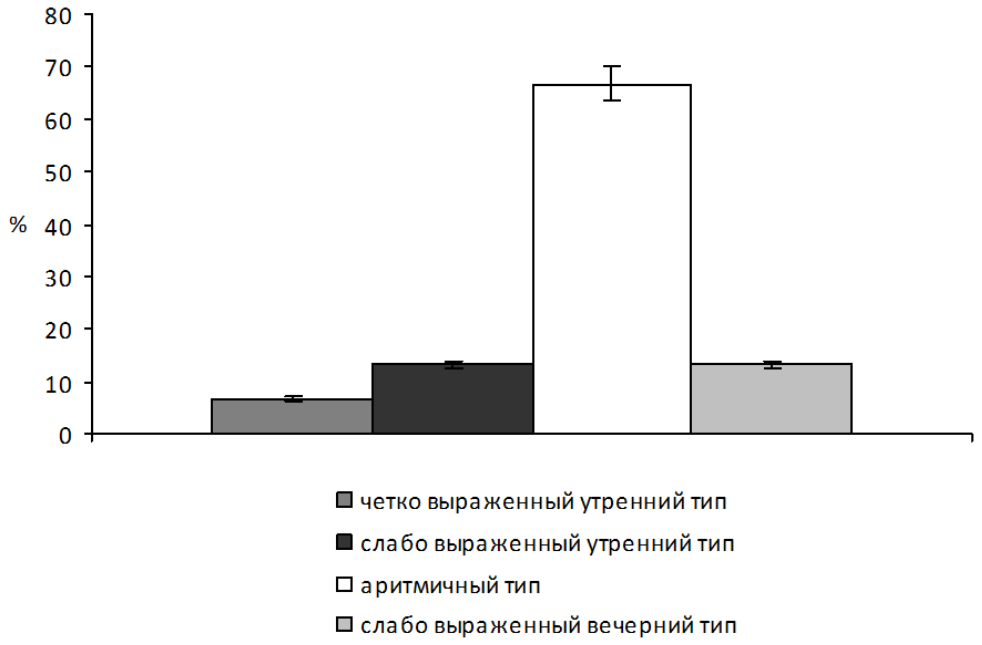

Рис. Хронотипы спортсменов, занимающихся легкой атлетикой

Таким образом, хронотипы спортсменов легкоатлетов – это индивидуальные биологические особенности, определяющие предпочтительное время суток для физической активности и максимальную эффективность тренировок. Люди с утренним типом предпочитают заниматься спортом в первой половине дня, когда их физическая и умственная активность наиболее высока. Спортсмены с вечерним типом, напротив, чувствуют себя бодрее и энергичнее во второй половине дня и вечером, поэтому для них тренировки в это время будут наиболее продуктивными. Смешанные типы могут адаптироваться к различным режимам и часто имеют более гибкий график тренировок. Выбор оптимального времени для занятий спортом важен для достижения максимальных результатов и предотвращения переутомления и травм. Поэтому спортсмены легкоатлеты должны учитывать свой хронотип при планировании тренировочного процесса.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

3. Малозёмов, О. Ю. Биоритмология. – Екатеринбург : УГЛТУ, 2016. – 144 с.

4. Особенности хронотипов спортсменов, занимающихся разными видами спорта / М. Г. Половникова, А. А. Оляшова, М. А. Козуб, Ю. А. Кудряшова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 340-342.

УДК: 796.01:612

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Милич Милан

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотации. Среди студентов-спортсменов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», занимающихся легкой атлетикой, было проведено определение биологического возраста для оценки функционального состояния организма и действий тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: биологический возраст, спортсмен, спорт, легкая атлетика.

Биологический возраст – это понятие, которое описывает физиологическое состояние организма и его способность к функционированию. Он отличается от хронологического возраста, который определяется по календарю и количеству прожитых лет. Биологический возраст зависит от множества факторов, таких как генетика, образ жизни, питание, окружающая среда и наличие заболеваний. Некоторые люди могут иметь биологический возраст, превышающий их хронологический, благодаря здоровому образу жизни и генетической предрасположенности. В то же время, другие могут иметь биологический возраст, меньший, чем их хронологический, из-за неблагоприятных условий жизни и наличия хронических заболеваний. Понимание своего биологического возраста может помочь принимать более осознанные решения о состоянии здоровья, образе жизни, тренировочных нагрузках, чтобы сохранить жизнеспособность организма на долгие годы [1, 2, 4].

В связи с этим были проведены исследования по определению биологического возраста у студентов-спортсменов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», занимающихся легкой атлетикой.

В исследовании участвовало 15 спортсменов-легкоатлетов в возрасте 17-18 лет. Для определения биологического возраста использовалась методика В.П. Войтенко [3].

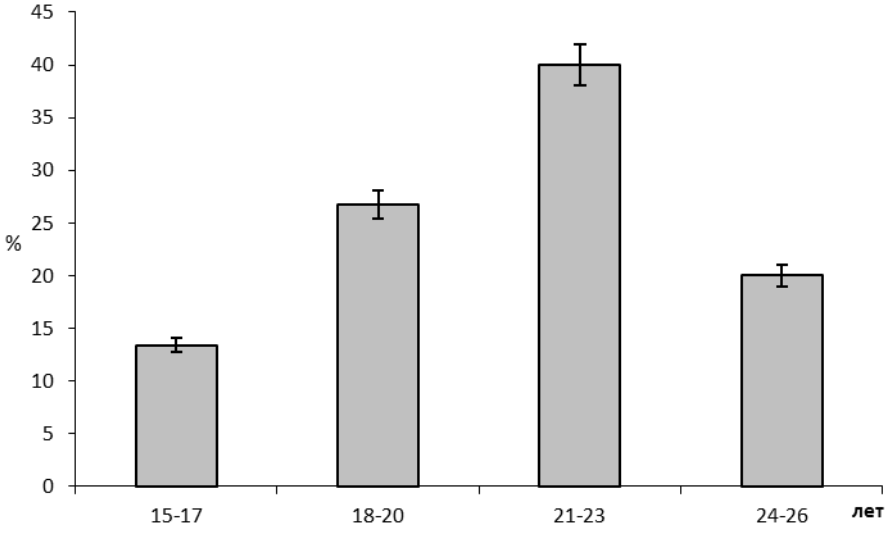

Рис. Биологический возраст спортсменов, занимающихся легкой атлетикой

Оценка биологического возраста легкоатлетов показала (рис.), что большинство исследуемых имели возраст 21-23 года при календарном возрасте 17-18 лет – 40%. У 26,7% спортсменов биологический возраст совпадал с хронологическим. Для 13,3% юношей биологический возраст был ниже календарного на 2-3 года, а у 20% – выше на 7-8 лет.

Биологический возраст спортсменов легкоатлетов – это показатель, который отражает физиологическую зрелость и состояние организма спортсмена. Он определяется не только по паспортным данным, но и по уровню развития мышц, костной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также по общему физическому и психическому состоянию. В отличие от хронологического возраста, который определяется по дате рождения, биологический возраст может быть как меньше, так и больше хронологического. Это связано с индивидуальными особенностями организма и уровнем физической подготовленности спортсмена. Для легкоатлетов биологический возраст играет важную роль, так как он влияет на способность к тренировкам и спортивным достижениям. Поэтому спортсмены должны уделять особое внимание поддержанию своего биологического возраста на оптимальном уровне, соблюдая правильный режим тренировок, питания и отдыха.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

3. Значение определения биологического возраста у больных с хирургической патологией / Р. Ф. Карамова, А. Г. Хасанов, Р. А. Нафикова, А. Н. Мухин, И. А. Черемисин, М. Р. Хасанова, С. Х. Бакиров, М. Б. Галин, Р. И. Аглямов, А. И. Сендик // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 1.

4. Особенности хронотипов спортсменов, занимающихся разными видами спорта / М. Г. Половникова, А. А. Оляшова, М. А. Козуб, Ю. А. Кудряшова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 340-342.

УДК: 612.6

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМ НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ И ДЕТЕЙ БЕЗ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Мозер В.А., Наволокин В.А.
Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

Аннотация. В работе представлены морфологические показатели детей 5-6 лет с тяжелыми нарушениями речи и детей без отклонений в состоянии здоровья. Выявлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи чаще и в большей степени проявляется недобор веса и узкогрудость, чем у здоровых детей.

Ключевые слова: дети 5-6 лет, антропометрические показатели, дети с тяжелыми нарушениями речи.

Анализ тотальных размеров тела, как опорных критериев физического развития, необходим в практике тренера, учителя и инструктора по физическому воспитанию при занятиях с детьми различных нозологических групп.

Цель настоящей работы – сравнительный анализ тотальных размеров тела здоровых детей и детей с тяжелыми нарушениями речи 5-6 лет.

Обследовано 142 воспитанника 5-6 лет детского сада №112 города Краснодар. Из них – 81 здоровый ребенок (44% мальчиков, 56% девочек) и 28 детей, имеющих диагноз «тяжелое нарушение речи» (ТНР) (43% мальчиков, 57% девочек). Проведены стандартные антропометрические измерения (рост, вес, окружность грудной клетки (ОГК)), рассчитаны индексы Кетле и Эрисмана [2,3].

Данные детей без отклонений в состоянии здоровья сравнили с показателями детей 5-6 лет, обследованных 24 года назад. Дети, обследуемые в 1999 году, имели следующие показатели [1, 4]:

- Длина тела 110-114 см.
- Масса 19,8 – 22,5 кг
- Индекс Кетле 14,68 – 16,84 кг/м^2
- ОГК 56 – 59, см

Сравнивая антропометрические показатели здоровых детей 5-6 лет, обследованных в 1999 году [1,4], с показателями детей настоящего времени (табл.1), можно сделать вывод, что у современных детей длина тела, ОГК, индекс Кетле, индекс Эрисмана – совпадают с аналогичными показателями детей 1999 года. Однако, масса тела у современных детей меньше, чем у детей прошлого периода. Отсутствие увеличения тотальных размеров тела подтверждает теорию о децелерации физического развития детей в настоящее время.

Сравнительный анализ антропометрических показателей детей с тяжелым нарушением речи и детей без отклонений в состоянии здоровья 5-6 лет выявил достоверно большую длину тела, массу тела, ОГК, индекс Кетле и индекс Эрисмана у здоровых детей по сравнению с детьми, имеющими диагноз ТНР (табл.1).

Таблица 1 – Антропометрические показатели детей 5-6 лет г. Краснодара (M±m)

Показатели	Здоровые дети	Дети с ТНР
Длина тела, см	110,3±0,66*	103,4±0,83*
Масса,кг	18,6±0,25*	15,07±0,29*
ОГК, см	57,7±0,32*	53,2±0,52*
Индекс Кетле	15,3±0,13*	14,05±0,21*
Индекс Эрисмана	2,4±0,12*	1,43±0,33*

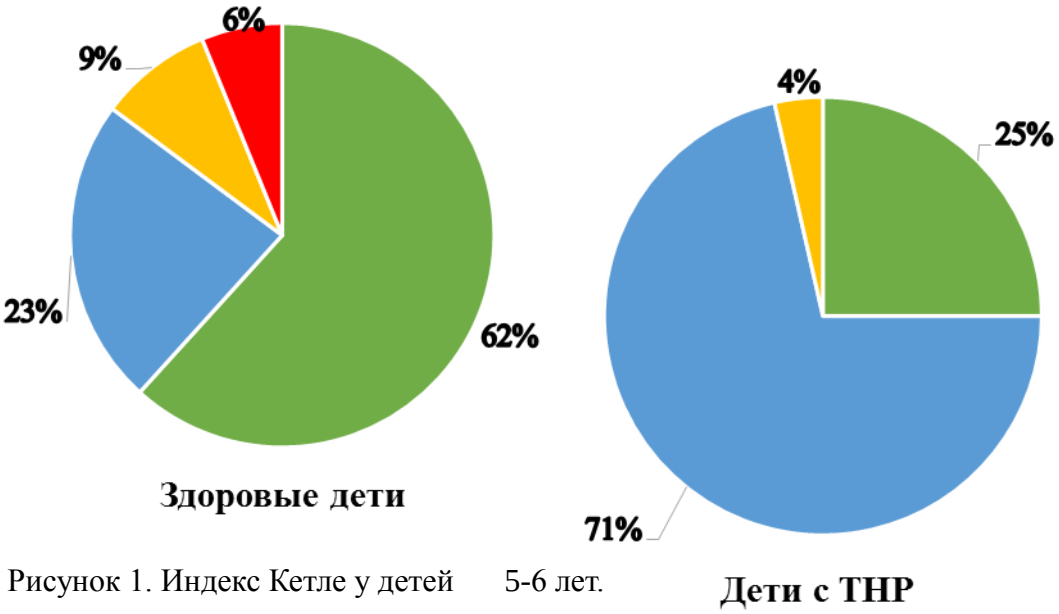

Рисунок 1. Индекс Кетле у детей 5-6 лет.

Анализ Индекса Кетле выявил, что среди здоровых детей 62% имели нормальное соотношение роста и веса, 23% – дефицит массы тела, 6% – избыточную массу тела, 9%– ожирение 1 степени (рис.1). Среди детей с тяжелым нарушением речи 25% имели нормальное соотношение роста и веса, 71% – дефицит массы тела, 4% – избыточную массу тела.

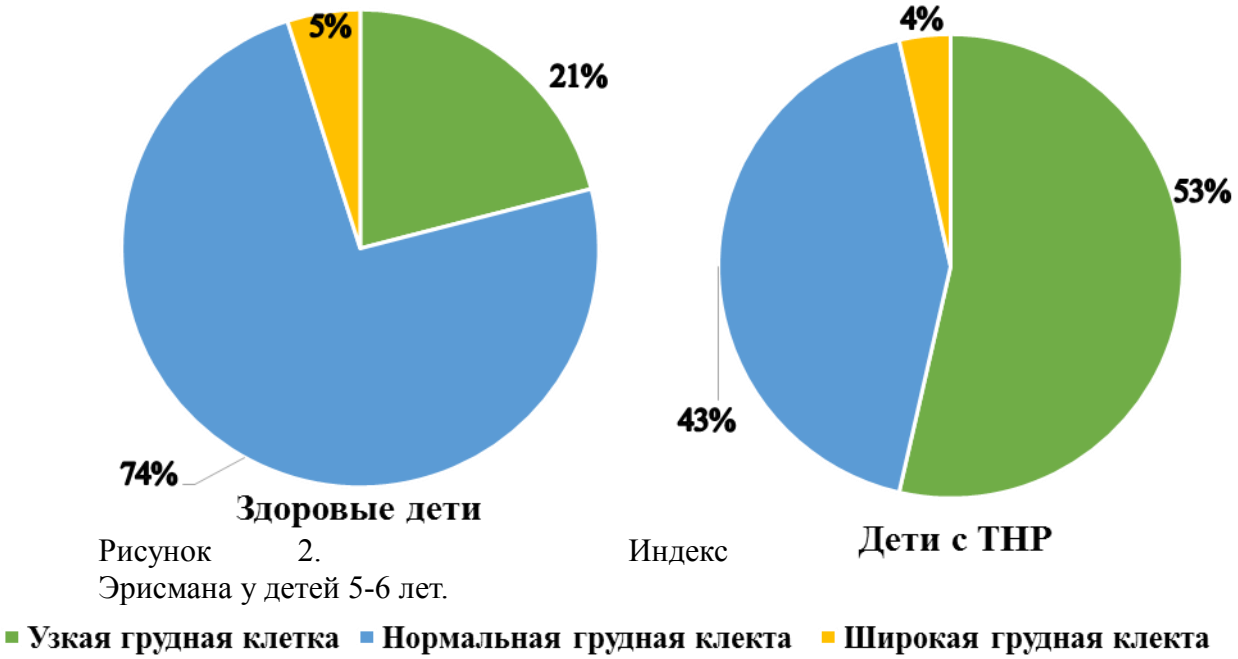

Рисунок 2. Индекс Эрисмана у детей 5-6 лет.

Анализ индекса Эрисмана выявил, что 21% из обследуемых здоровых детей обладали узкой грудной клеткой, 74% – нормально развитой грудной клеткой, 5% – широкой грудной клеткой (рис.2). Среди детей с тяжелым нарушением речи 53% обследуемых детей обладали узкой грудной клеткой, 43% – нормально развитой грудной клеткой, 4% – широкой грудной клеткой.

Таким образом, в настоящем исследовании выявлено, что у детей с ТНР чаще и в большей степени проявляется недобор веса и узкогрудость, чем у здоровых детей, в связи с чем, при занятиях с детьми, имеющими диагноз «тяжёлое нарушение речи» необходимо уделять больше времени для их гармоничного физического развития.

Литература:

1. Бердичевская, Е. М. Оценка физических возможностей детей дошкольного возраста методом шкалирования / Е. М. Бердичевская, Ю. А. Зузик // Российский педиатрический журнал. – 2004. – № 4. – С. 58-59.

2. Возрастная и спортивная морфология : рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 138 с.

3. Значения индекса Кетле у детей и подростков, соответствующие показателям избыточной массы тела (25 кг/м2) и ожирения (30 кг/м2) у взрослых. // Судебные и нормативные акты РФ. – Клинические рекомендации Артериальная гипертензия у детей (утв. Минздравом России). – Приложение Г4. – https://sudact.ru/law/klinicheskie-rekomendatsii-arterialnaia-gipertenziia-u-detei-utv/prilozhenie-g4/.

4. Зузик, Ю. А. Особенности физического и функционального развития детей дошкольного возраста при различных двигательных режимах : дис. канд. биол. наук / Ю. А. Зузик. – Краснодар, 1999. – 172 с.

УДК: 612.6

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДЕТЕЙ БЕЗ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Мозер В.А., Кравченко Е.С.
Научный руководитель доцент Кудряшова Ю.А.

Аннотация. В работе представлены морфологические показатели детей 5-6 лет с задержкой психического развития и детей без отклонений в состоянии здоровья. Проведен сравнительный анализ тотальных размеров современных здоровых детей и их ровесников, обследованных в 1999 году (24 года назад).

Ключевые слова: дети 5-6 лет, антропометрические показатели, дети с задержкой психического развития.

Для тренера, работающего как со здоровыми, так и с имеющими отклонения в состоянии здоровья детьми, необходимо знать различия уровня развития организма этих групп населения [5].

Цель настоящей работы – сравнительный анализ тотальных размеров тела здоровых детей и детей с задержкой психического развития 5-6 лет.

Обследовано 142 воспитанника 5-6 лет детского сада №112 города Краснодар. Из них – 81 здоровый ребёнок (44% мальчиков, 56% девочек), 61 ребенок, имеющий диагноз «задержка психического развития» (ЗПР) (44% мальчиков, 56% девочек). Проведены стандартные антропометрические измерения (рост, вес, окружность грудной клетки (ОГК)), рассчитаны индексы Кетле и Эрисмана [2, 3].

Данные детей без отклонений в состоянии здоровья сравнили с показателями детей 5-6 лет, обследованных 24 года назад. Дети, обследуемые в 1999 году, имели следующие показатели [1,4]:

- Длина тела 110-114 см.
- Масса 19,8 – 22,5 кг
- Индекс Кетле 14,68 – 16,84 кг/м^2
- ОГК 56 – 59, см

Сравнивая антропометрические показатели здоровых детей 5-6 лет, обследованных в 1999 году [1,4], с показателями детей настоящего времени (табл.1), можно сделать вывод, что у современных детей длина тела, ОГК, индекс Кетле, индекс Эрисмана – совпадают с аналогичными показателями детей 1999 года. Однако, масса тела у современных детей меньше, чем у детей прошлого периода. Отсутствие увеличения тотальных размеров тела подтверждает теорию о децелерации физического развития детей в настоящее время.

Сравнительный анализ антропометрических показателей детей с задержкой психического развития и детей без отклонений в состоянии здоровья 5-6 лет выявил достоверно большую длину тела, массу тела, ОГК, индекс Кетле и индекс Эрисмана у здоровых детей по сравнению с детьми, имеющими диагноз ЗПР (табл.1).

Таблица 2 – Антропометрические показатели детей 5-6 лет г. Краснодара (M±m)

Показатели	Здоровые дети	Дети с ЗПР
Длина тела, см	110,3±0,66*	102,5±0,57*
Масса,кг	18,6±0,25*	15,4±0,2*
ОГК, см	57,7±0,32*	54,2±0,31*
Индекс Кетле, кг/м^2	15,3±0,13*	14,6±0,2*
Индекс Эрисмана, см	2,4±0,12*	1,9±0,06*

Анализ Индекса Кетле выявил, что среди здоровых детей 62% имели нормальное соотношение роста и веса, 23% – дефицит массы тела, 6% – избыточную массу тела, 9%– ожирение 1 степени (рис.1). Среди детей с задержкой психического развития 39% имели нормальное соотношение роста и веса, 54% – дефицит массы тела, 2% – избыточную массу тела, 5% -ожирение 1 степени.

Рисунок 1. Индекс Кетле у детей 5-6 лет.

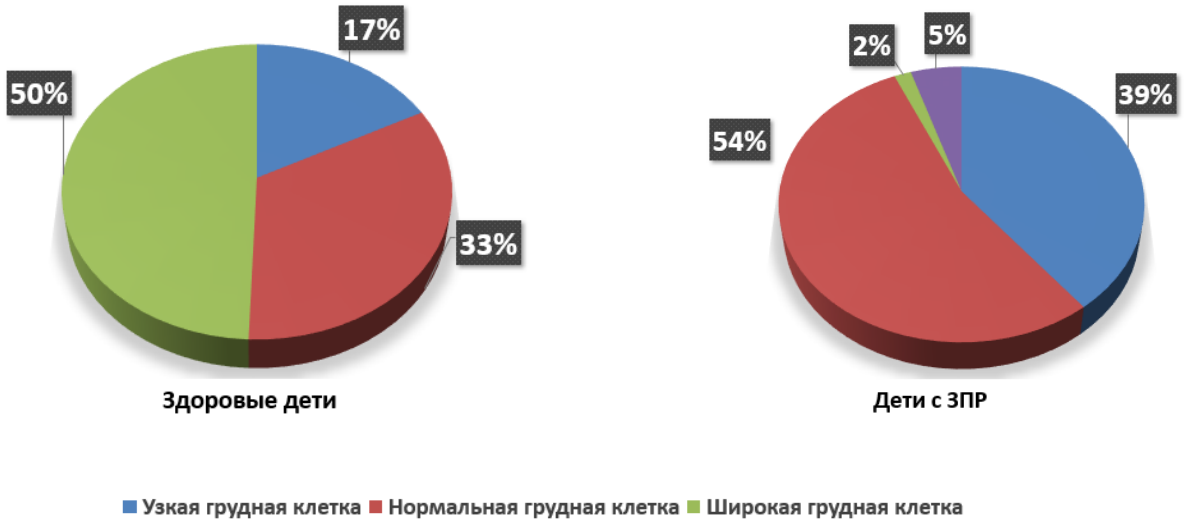

Рисунок 2. Индекс Эрисмана у детей 5-6 лет.

Анализ индекса Эрисмана выявил, что 17% из обследуемых здоровых детей обладали узкой грудной клеткой, 50% – широкой грудной клеткой, 33% – нормально развитой грудной клеткой (рис.2). Среди детей с задержкой психического развития 52% обследуемых обладали узкой грудной клеткой, 10% – широкой грудной клеткой, 38% – нормально развитой грудной клеткой.

Сравнительный анализ здоровых детей с детьми с ЗПР выявил, что дети с ЗПР отстают в физическом развитии от своих сверстников.

Литература:

1. Бердичевская, Е. М. Оценка физических возможностей детей дошкольного возраста методом шкалирования / Е. М. Бердичевская, Ю. А. Зузик // Российский педиатрический журнал. – 2004. – № 4. – С. 58-59.

2. Возрастная и спортивная морфология : рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.]. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 138 с.

3. Значения индекса Кетле у детей и подростков, соответствующие показателям избыточной массы тела (25 кг/м2) и ожирения (30 кг/м2) у взрослых. // Судебные и нормативные акты РФ. – Клинические рекомендации Артериальная гипертензия у детей (утв. Минздравом России). – Приложение Г4. – https://sudact.ru/law/klinicheskie-rekomendatsii-arterialnaia-gipertenziia-u-detei-utv/prilozhenie-g4/.

4. Зузик, Ю. А. Особенности физического и функционального развития детей дошкольного возраста при различных двигательных режимах : дис.канд.биол.наук / Ю. А. Зузик. – Краснодар, 1999. – 172 с.

5. Учет морфофункциональных особенностей лиц со стойкими расстройствами психики при организации занятий адаптивной физической культурой / Ю. А. Кудряшова, А. В. Зубрицкая, М. Е. Кудряшов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 2. – С. 61-67.

УДК: 615.825

ПИЛАТЕС ДЛЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Никитина А.Д.
Научный руководитель доцент Маякова О.В.

Аннотация. Пилатес – это система гимнастических упражнений, которая развивает координацию, кардиореспираторную систему, а также такие физические качества, как выносливость и гибкость. Рассмотрены основные принципы пилатеса, особенности его применения для подросткового возраста, а также конкретные упражнения, специально разработанные для данной возрастной группы.

Ключевые слова: подростковый возраст, пилатес, корректировка осанки, гибкость, стресс, правильное дыхание, координация движений, техника освоения и выполнения упражнений.

Целью исследования явилось изучение современной научной литературы по теме: влияние пилатеса на здоровье и физическую форму подростков. Значение занятий пилатесом для подросткового возраста в связи с их особыми физиологическими и психологическими особенностями.

Подростковый возраст – период интенсивного роста и формирования организма, а также психологических особенностей личности. Также именно в этот период большинство детей начинают проявлять интерес к укреплению своего физического и эмоционального здоровья. Один из способов достижения этой цели может быть занятие пилатесом – системой гимнастических упражнений, которая помогает корректировать осанку, снять стресс, привести организм в тонус, улучшать контроль над телом. По мнению немецкого физиотерапевта Джозефа Пилатеса, упражнения должны доставлять удовольствие, а не приносить боль и также быть доступными для всех [1, 2].

Основные принципы пилатеса: система пилатеса базируется на шести основных принципах, которые включают правильное дыхание, центрирование (контроль центра тела), концентрацию, точность движений, плавность и контроль. Важно осознанно выполнять все упражнения, поддерживая равномерное дыхание и контролируя каждое движение.

Преимущества пилатеса для подростков: поскольку подростковый возраст сопровождается интенсивным ростом и развитием организма, занятия пилатесом могут быть особенно полезными для поддержания физической формы ребенка. Эта система упражнений способствует в основном укреплению мышц, усиливает обменные процессы в организме, развитию гибкости тела, координации и баланса. Кроме того, пилатес позволяет снять стресс, накопленный в процессе жизнедеятельности, и улучшить психологическое состояние [2, 3].

Особенности применения пилатеса для подростков: необходимо понимать, что перед началом занятий пилатесом подросткам следует проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом, чтобы убедиться, что у них нет противопоказаний для занятий этой формой активности. Также на начальном пути освоения упражнений необходимо быть под наблюдением опытного инструктора [5, 6].

Пилатес для подросткового возраста предлагает множество преимуществ для их развития и здоровья. Ниже перечислены несколько полезных свойств этой формы упражнений: развитие каждого аспекта физических качеств: сила, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость для всех групп мышц. Помогая детям развить мускулатуру без излишнего напряжения на шейно-позвоночный столб. Также сюда относится улучшение осанки: подростки склонны к плохой осанке из-за долгого сидения за столом во время занятий в школе или дома. Пилатес способствует укреплению мышц спины, что помогает поддерживать правильную осанку и предотвращает сколиоз. Улучшение концентрации и устойчивости: эта система гимнастических упражнений требует точности и осознанности в движениях. Это способствует развитию концентрации и фокусировки у подростков, что

может помочь им в школе и повседневной жизни. Повышение энергии и смещение внимания от скручивания и сидячего положения тела: пилатес не только активизирует целый ряд мышц, медленно растягивая их и делая эластичными, гибкими и длинными, но и способствует повышению уровня энергии у подростков и сдвигает их внимание от сидячего образа жизни, которому они часто подвержены. При выполнении упражнений необходимо фокусироваться на правильном дыхании. Тут участвует глубокий, осознанный вдох и выдох, и используется техника грудного реберного дыхания. Этот вид дыхания помогает снимать спазм глубоких мышц [1, 4].

Таким образом, данная система упражнений способствует тренировке правильного глубокого дыхания, а также помогает подтянуть тело, сделать его гибким и снять напряжение. Эти и многие другие пункты так необходимы в период подросткового возраста. Повышение самооценки: успехи в пилатесе могут помочь подросткам развить уверенность в своих физических способностях и повысить самооценку.

Литература:

1. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 362 с.

2. Вейдер, С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов на Дону : Феникс, 2007. – 211 с.

3. Вейдер, С. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 153 с.

4. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграф. услуг Радуга, 2005. – 344 с.

5. Долговременная адаптация особенности формирования свода стопы квалифицированных спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте / Ю. А. Кудряшова, Е. И. Дудкова, М. Е. Кудряшова, О. В. Маякова, М. Г. Половникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №1. – С. 10-12.

6. Возрастная и спортивная морфология : рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.] ; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 138 с.

УДК: 612.6

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Романенко И.М.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. В данной работе представлена характеристика развития физических и психических особенностей детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: возрастные особенности, дети дошкольного возраста, физическое развитие, психическое развитие.

Период дошкольного возраста – с 3 до 7 лет (рис.) – является одним из наиболее важных в жизни ребенка. Именно в это время закладываются основы здоровья, развиваются двигательные способности, формируется интерес к физической культуре и спорту, а также развиваются личностные, морально-волевые и поведенческие качества [1, 4].

Рис. Дети дошкольного периода

Поэтому целью данной работы является анализ литературных источников для выявления основных возрастных изменений детей дошкольного возраста.

Возраст от 3 до 7 лет является периодом интенсивного физического и умственного развития. Рост детей в начале данного периода замедляется до 4-6 см в год, а затем увеличивается до 6-8 см в год. Происходит удлинение конечностей, а соотношение головы к туловищу приближается к взрослому состоянию. Это связано с активным ростом костей и мышц, а также уменьшением подкожного жира. Изменение массы тела происходит также неравномерно: в возрасте 4 лет ребенок набирает около 1,6 кг, в 5 лет – примерно 2 кг, а в 6 лет – 2,5 кг.

Скелетная мускулатура дошкольников является одной из наиболее сложных и изменчивых систем в организме растущего ребенка. В этом возрасте происходит интенсивный рост и развитие мышц, что приводит к неравномерности в темпах роста и разделению функционально различных мышечных групп. Кроме того, внутри каждой группы мышц также наблюдается различие в их структуре и функциях [1, 4]. Особенно активно происходит увеличение мышечной массы нижних конечностей, что обусловлено необходимостью поддерживать растущее тело и обеспечивать его движение. В этом возрасте также усиливается сила и работоспособность мышц, что позволяет детям активно участвовать в физических играх и занятиях. Однако, из-за их особенностей, не все

физические упражнения силового характера подходят для детей этого возраста. Вместе с ростом и развитием мышечной ткани происходит удлинение мышц и увеличение их толщины. Это происходит за счет увеличения диаметра мышечных волокон и частичного создания новых волокон. Также важно отметить, что возраст 5-7 лет играет особую роль в формировании правильной осанки, поэтому необходимо уделять внимание развитию мышц спины и коррекции осанки [2, 5, 6].

В этот период продолжается окостенение различных элементов скелета, что помогает оценить «костный возраст» ребенка. Также активно происходит формирование физиологических изгибов позвоночника, окостенение верхних и нижних конечностей, а также объединение костей таза и формирование свода стопы. Все это важные процессы, которые влияют на правильное формирование скелета и определяют будущую осанку ребенка.

В целом, скелетная мускулатура дошкольников является сложной и изменчивой системой, которая требует особого внимания и заботы. Регулярные физические упражнения и занятия спортом помогут развивать мышцы и формировать правильную осанку, что важно для здоровья и будущего развития ребенка [2, 6].

В возрасте от 3 до 7 лет происходит важный этап в развитии организма ребенка – формирование грудной клетки и органов дыхания. В этот период дыхание становится более глубоким и редким, а к 7 годам ребенок уже способен делать 23-25 вдохов в минуту. Также в этом возрасте пульс продолжает замедляться и его частота составляет 85-90 ударов в минуту, а артериальное давление – 104/67 мм рт. ст. Это связано с тем, что сердечно-сосудистая система ребенка постепенно укрепляется и становится более эффективной. Кроме того, в возрасте от 3 до 7 лет клетки иммунной системы активно формируются и вырабатываются в достаточном количестве. Это позволяет организму более эффективно бороться с различными инфекционными и вирусными заболеваниями. Таким образом, ребенок становится более устойчивым к различным болезням [2, 4, 6].

Период между 5 и 7 годами также является временем, когда дети начинают развивать свои двигательные навыки и координацию. Они становятся более ловкими и гибкими, что позволяет им более активно участвовать в различных играх и занятиях. Это важный этап в развитии моторики и способностей ребенка.

Кроме того, в этом возрасте происходят изменения в психическом развитии ребенка. Он становится более самостоятельным и начинает проявлять интерес к окружающему миру. Ребенок начинает задавать много вопросов и активно участвовать в общении с другими детьми и взрослыми [1, 3].

Таким образом, каждый ребенок развивается индивидуально и может иметь свой собственный темп изменений в форме тела. Некоторые дети могут достигать этих изменений раньше, а некоторые позже. Однако, в целом, период между 3 и 7 годами является важным этапом в развитии тела и психики ребенка, который необходимо внимательно отслеживать и поддерживать.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Антропова, М. В. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / М. В. Антропова, М. М. Кольцова. – М. : Педагогика, 2001. – 160 с.

3. Введение в неврологию : электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.

4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

5. Особенности физического развития мальчиков и девочек 6-10 лет г. Краснодара / Г. Д. Алексанянц, Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 61-67.

6. Физическое и психическое развитие детей и подростков как показатель состояния здоровья / Н. Д. Бобрищева-Пушкина, Л. Ю. Кузнецова, А. А. Силаев, О. Л. Попова // Практика педиатра (Гигиена), 2008. – № 3 – С. 12-15.

УДК: 796.011.1

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Романченко Р.А.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. В работе на основе анализа научной литературы рассматривается вопрос учета возрастных особенностей детей в процессе занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, дети, , возрастные периоды, здоровье, безопасность.

Физическое развитие детей является важным аспектом их общего развития, особенно в период детства и подросткового возраста (рис.). В это время происходят значительные изменения в организме ребенка, которые влияют на его физическое состояние и способности. Поэтому, систематические занятия физической культурой и спортом имеют немаловажное значение для правильного решения многих вопросов педагогической практики. Каждый ребенок имеет свой индивидуальный темп физического развития, который зависит от генетических факторов, условий окружающей среды и образа жизни.

Рис. Занятия спортом детей и подростков

Поэтому целью данной работы явился учет возрастных особенностей детей в процессе занятий физической культурой на основе анализа литературных источников.

В результате исследований врачей, физиологов и педагогов накоплено большое количество данных, характеризующих возрастные особенности организма детей, подростков и юношей при занятиях физической культурой и спортом.

Учет возрастных особенностей детей в процессе занятий физической культурой является важным аспектом для эффективного проведения занятий и обеспечения безопасности детей [1-2, 4]. Каждый возрастной период характеризуется своими особенностями развития и потребностями организма, поэтому необходимо учитывать их при

планировании и проведении занятий. Вот несколько основных моментов, которые следует учитывать:

1. Физические возможности являются одним из важнейших компонентов в жизни ребенка. Они определяют его способность к выполнению различных действий и задач, а также влияют на его здоровье и общее самочувствие. Дети в разных возрастных группах имеют разные уровни физической подготовки и возможности. При проведении занятий нужно учитывать их текущий уровень физической активности и адаптировать занятия с учетом этого.

2. Психологическое состояние ребенка – это комплексное понятие, которое описывает эмоциональное, когнитивное и поведенческое состояние ребенка в определенный момент времени. Оно может быть как положительным, так и отрицательным, и зависит от множества факторов, включая возраст, семейную ситуацию, образовательную среду и т.д. Дети в разных возрастных группах имеют разные психологические особенности. Они могут иметь разный уровень внимания, интереса, мотивации и самооценки. Для поддержания позитивного психологического состояния ребенка необходимо создать благоприятную и поддерживающую среду, где он будет чувствовать себя в безопасности и любимым. Также важно общаться с ребенком, выслушать, поддерживать его интересы и увлечения. При проведении занятий нужно учитывать эти особенности и стараться создать мотивацию и интерес к физической активности.

3. Социальные навыки включают в себя умение общаться с другими людьми, устанавливать и поддерживать отношения, решать конфликты и сотрудничать в группе. Эти навыки помогают детям адаптироваться к обществу, быть успешными в школе и в будущей карьере. Дети в разных возрастных группах имеют разный уровень социальных навыков. Они могут иметь различный опыт коммуникации, сотрудничества и соревнования. При проведении занятий нужно обеспечивать возможности для развития этих навыков и поддерживать позитивный и дружественный климат.

4. Безопасность. Очень важно обеспечить безопасность детей во время физической активности. Дети разных возрастных групп могут иметь разный уровень координации, силы и гибкости, поэтому необходимо правильно организовать занятия и выбрать подходящие упражнения в зависимости от их возраста и физической подготовки. Также важно следить за правильной техникой выполнения упражнений и не допускать переутомления детей. Кроме того, нужно обеспечить наличие квалифицированных инструкторов и тренеров, которые будут контролировать процесс занятий и вовремя остановят упражнения при возникновении каких-либо проблем. Также важно иметь в наличии необходимое оборудование и специальную защитную экипировку. Но самое главное – это обучить детей правилам безопасности и ответственному поведению на занятиях. Они должны понимать, что здоровье и безопасность – это их личная ответственность, и они должны следовать правилам, чтобы избежать травм и несчастных случаев.

5. Вариативность – это способность проявлять разнообразие в поведении и способностях. Дети в разных возрастных группах имеют разные интересы, предпочтения, свой собственный набор качеств и особенностей, которые делают их уникальными. При проведении занятий нужно разнообразить упражнения и игры, чтобы соответствовать интересам и потребностям каждого ребенка [3-4].

Таким образом, учет всех этих факторов поможет создать подходящую и эффективную программу физической культуры для детей всех возрастов. При этом важно помнить, что каждый человек уникален и требует индивидуального подхода, а занятия физической культурой должны приносить радость и удовлетворение, а не только физическую нагрузку.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт-Человек, 2021. – 520 с.

4. Особенности физического развития мальчиков и девочек 6-10 лет г. Краснодара / Г. Д. Алексанянц, Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 61-67.

УДК: 612.6

ФИЗИОЛОГИЯ СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Рынчак Е.Е.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. В настоящей работе проведен анализ научной литературы, посвященный основным аспектам физиологии старения. Старение – результат разрушения организма как следствие неизбежного повреждающего действия сдвигов, возникающих в ходе самой жизни.

Ключевые слова: старение, физиология старения, старение организма, возраст, деградация.

Физиология старения человека изучает изменения, происходящие в организме с возрастом, которые включают в себя уменьшение функциональной активности органов и систем, ухудшение метаболических процессов, снижение стрессоустойчивости и сдвиги в обмене веществ. Процессы старения могут быть связаны с генетическими факторами, окружающей средой, образом жизни и другими воздействиями. Это является важной областью исследований, поскольку понимание этих процессов может помочь разработать стратегии для продления здорового и активного старения. Изменения затрагивают весь организм, все системы органов [1, 6].

Поэтому целью данной работы является выявление особенностей физиологических процессов в ходе старения на основе анализа литературных источников.

Сердечнососудистая система. С возрастом изменяется размер камеры левого желудочка, особенно в направлении от верхушки к основанию. Из-за этого межжелудочковая перегородка приобретает сигмовидную форму, и верхняя ее часть начинает сдавливать выходной тракт левого желудочка. Причиной таких изменений служит увеличение количества интерстициальной соединительной ткани, которая к тому же часто сопровождается накоплением белка амилоида. Плюс в свой вклад в развитие изменений сердца вносит изолированная артериальная гипертензия, которая сопровождает физиологический процесс старения в очень большом проценте случаев. С возрастом постепенно развивается дисфункция эндотелия и происходит изменение состава внеклеточного матрикса в стенке аорты и крупных артерий с замещением эластина коллагеном. Из-за этого снижается комплаенс с аорты и увеличивается пульсовое давление, ибо оно обратно пропорционально податливости стенки сосудов [1, 2, 6].

Ретроградная волна давления с большей силой и скоростью возвращается к сердцу от ригидных стенок сосудов успевает до закрытия клапана аорты. Так увеличивается систолическое артериальное давление и последующая нагрузка на левый желудочек. Снижение комплаенса или же податливости аорты также приводит к тому, что в артериальной системе между последующими сокращениями левого желудочка остается меньший объем крови, что несколько снижает диастолическое артериальное давление.

Дыхательная система. Деградация эластина ведет к уменьшению площади поверхности, пригодной для газообмена, и увеличению занимаемого воздушного пространства. Похоже на эмфизему, но с отличием, что такие изменения гомогенны на абсолютно всей протяженности дыхательной поверхности. С возрастом наблюдается стойкое снижение комплаенса, то есть податливости грудной стенки, в результате кальцификации реберных сочленений и увеличения искривления грудной клетки из-за остеопороза и остеоартрита. Комплаенс или же податливость легких, наоборот, увеличивается с возрастом из-за потери эластической тяги. Общий объем легких не изменяется, потому что оба этих изменения пропорциональны друг другу в своем влиянии на общий объем, чего нельзя сказать про общий комплаенс дыхательной системы. При этом ригидность костной системы превалирует над увеличенным комплаенсом легких, и общая податливость дыхательной системы снижается [1, 6, 7].

С возрастом человеку приходится прикладывать больше усилия для совершения актов вдоха и выдоха, работа дыхания растет, но вот обеспечить такую работу в полном объеме дыхательные мышцы не могут из-за атрофии мышечных волокон. Итог – микроателектаза в основаниях легких, последующее внутрилегочное шунтирование крови без оксигенации. И это – не что иное, как несоответствие вентиляции к перфузии, растет разница между парциальным давлением кислорода в альвеолах и в крови, что приводит к снижению парциального давления кислорода в артериальной крови. При этом парциальное давление углекислого газа ($PaCO_2$) остается в пределах нормальных значений. Повышенный уровень $PaCO_2$ в состоянии покоя в любом возрасте всегда патологичен [1, 6].

Пищеварительная система. Ее можно рассмотреть в нескольких аспектах. Во-первых, снижается моторика желудочно-кишечного тракта. Во-вторых, возрастные пациенты имеют повышенный риск дисфагии в верхних отделах пищеварительного тракта: снижение мышечной массы, активности жевательного аппарата, языка и глотки, а также потеря эластичности соединительной ткани затрудняет формирование пищевого комка и его дальнейшее продвижение в пищевод. Немаловажно будет уточнить, что именно из-за этого также нарушается тонический рефлекс, который в норме препятствует аспирации пищи в трахею. Ацинарная атрофия и жировая инфильтрация слюнных желез ведет к снижению секреции слюны и, следовательно, к ксеростомии и развитию кариеса [1, 6].

Мочевыделительная система. Старение системы почек проявляется в снижении общей почечной массы и количества клубочков. В глубокой старости из-за атрофии и соединительнотканного замещения их количество может снизиться до пятидесяти процентов от исходного. Также снижается почечный кровоток из-за уряжения микрососудистого русла. Как следствие, снижается секреция ренина и активации витамина D в ответ на паратиреоидный гормон, что приводит к снижению скорости фильтрации и клиренсу креатинина [1, 6].

Костно-мышечная система. Люди преклонного возраста более подвержены риску переломов из-за синильного остеопороза, который связан со сниженной активностью остеобластов. С увеличением возраста все больше возрастает нагрузка на суставы, происходят системные изменения соединительной ткани и мышечного аппарата, что приводит к развитию остеоартрита [1, 3, 5, 6].

Покровная система. Кожа теряет собственно эластичность, снижается синтез эластина, коллагена и гликозаминогликанов. Это ведет к утончению дермы, а увеличение количества поперечных сшивок между эластином и коллагеном приводит к усилению жесткости кожи [1, 6].

Нервная система. С возрастом наблюдается снижение памяти или интеллектуальных способностей, но в большинстве случаев старение как таковое не ведет к социальной или профессиональной недееспособности. Заметно изменяется структура сна, а именно происходит снижение общей продолжительности REM– фазы и медленно-волнового периода. У пожилых людей сон более фрагментирован, они часто просыпаются по ночам и, в принципе, раньше пробуждаются. Это создает необходимость в отдыхе посреди дня [1, 4, 6].

Также с возрастом наблюдаются изменения со стороны **органов чувств**. Пресбиопия – это нарушение аккомодации из-за снижения эластичности хрусталика и снижение силы солярной мышцы. Глаз постепенно теряет способность фокусироваться на близких объектах, так как изображение фокусируется в основном за сетчаткой, и у человека развивается дальнозоркость.

Пресбиакузис – это снижение способности слышать высокочастотные звуки из-за атрофии волосковых клеток в базальной части улитки.

Ну и также из-за атрофии рецепторов снижается ощущение запаха и вкуса [1, 4, 6].

Иммунная система. Возрастные пациенты более подвержены развитию тяжелых инфекций. Одна из причин снижения активности всех звеньев иммунитета – это потеря длины теломер, которая влияет на быстроделящиеся иммунные клетки.

Иммуносенесценция проявляется снижением количества наивных Т и Б-лимфоцитов, цитотоксичности натуральных киллеров, активности макрофагов, нейтрофилов, антигенпрезентирующей способности дендритных клеток, генерацией свободных радикалов кислорода и т.д. [1, 6].

Таким образом, старение является естественным, сложным, многогранным процессом, который происходит со временем и приводит к изменениям в организме. Понимание этого позволит лучше заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, принимать меры для замедления старения и сохранения качественной жизни на протяжении многих лет.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в ангиологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Введение в миологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

4. Введение в неврологию : электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.

5. Введение в остеологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

6. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

7. Камашева Г. Р., Синеглазова А. В., Архипов Е. В. Морфофункциональные аспекты старения, определяющие течение заболеваний органов дыхания в пожилом и старческом возрасте // Вестник современной клинической медицины. – 2022. – Т. 15, № 2. – С. 95-102.

УДК: 796.01:612

ХРОНОТИПЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ

Сабра Али

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотации. Среди детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай, было проведено определение хронотипов для оценки функционального состояния организма и действий тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: хронотип, дети младшего школьного возраста, карате Киокушинкай, спорт.

Хронотипы спортсменов – это индивидуальные биологические особенности, определяющие время суток, когда человек наиболее активен и энергичен. Существует три основных хронотипа: утренний, вечерний и смешанный. Люди с утренним хронотипом предпочитают заниматься физической активностью в первой половине дня, когда их организм наиболее подготовлен к нагрузкам. Вечерний тип, наоборот, чувствует себя бодрее и энергичнее во второй половине дня и вечером. А смешанные типы могут быть активны как утром, так и вечером, но чаще всего предпочитают заниматься спортом в середине дня. Знание своего хронотипа позволяет спортсменам оптимально распределить свои тренировки и достичь наилучших результатов. Кроме того, хронотипы могут влиять на режим сна и питания спортсменов, что также важно для достижения успеха в спорте [1-2, 4].

В связи с этим были проведены исследования по оценке хронотипов у детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай.

В исследовании участвовало 45 мальчиков в возрасте 9-11 лет, занимающихся карате Киокушинкай: 5 девятилетних мальчиков, по 20 – десяти- и одинацатилетних. Для определения хронотипов использовалась методика О. Остберга в модификации С.И. Степановой. Это опросник, включающий 23 вопроса [3, 4], каждый из которых оценивается определенным количеством баллов. На основе анализа ответов определялся хронотип: свыше 92 баллов – четко выраженный утренний тип («жаворонок»); 77-91балл – слабо выраженный утренний тип; 58-76 баллов – аритмичный тип («голубь»); 42-57 баллов – слабо выраженный вечерний тип; ниже 41 балла – четко выраженный вечерний тип («сова»).

Оценка хронотипов детей младшего школьного возраста показала, что наибольший процент исследуемых имел аритмичный тип. При этом среди девятилетних каратистов он составил 60%, а среди десяти– и одиннадцатилетних – по 50%.

20% юных спортсменов 9 лет имели слабо выраженный утренний тип и 20% – слабо выраженный вечерний тип. Среди мальчиков 10 лет слабо выраженный утренний тип был характерен для 25%, а среди 11-летних – для 30%. Остальные каратисты 10-11 лет имели выраженный утренний тип (10%), слабо выраженный вечерний тип (25%) и четко выраженный вечерний тип (10%).

Хронотипы детей младшего школьного возраста могут оказывать влияние на их спортивные достижения и иметь различные преимущества и недостатки при занятиях карате. Например, дети-жаворонки, которые предпочитают ранние утренние часы для активности, имеют преимущество в тренировках карате, которые часто проводятся в утреннее время. Они могут быть более бодрыми и энергичными в это время дня, что помогает им лучше усваивать новые навыки и техники.

С другой стороны, дети-совы, которые предпочитают поздние вечерние часы для активности, испытывают трудности в тренировках карате в раннее время. Они могут быть более утомленными и не так концентрироваться на занятиях. Однако, они могут иметь преимущество в соревнованиях, которые часто проходят в вечернее время, так как их организмы будут наиболее активны и готовы к физической нагрузке.

Кроме того, дети-голуби, которые предпочитают более равномерное распределение активности в течение дня, могут иметь более уравновешенный подход к тренировкам карате. Они могут лучше адаптироваться к различным временам тренировок и проявлять стабильные результаты.

Следовательно, хронотипы не являются единственным фактором, влияющим на спортивные достижения детей. Другие факторы, такие как физическая подготовка, мотивация и талант, также играют важную роль. Однако, учитывая индивидуальные особенности хронотипа, тренеры и родители могут помочь детям младшего школьного возраста достичь наилучших результатов в карате, создавая оптимальные условия для их тренировок и соревнований.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

3. Малозёмов, О.Ю. Биоритмология. – Екатеринбург : УГЛТУ, 2016. – 144 с.

4. Особенности хронотипов спортсменов, занимающихся разными видами спорта / М. Г. Половникова, А. А. Оляшова, М. А. Козуб, Ю. А. Кудряшова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – № 1. – С. 340-342.

УДК: 612.6

СТАРЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Скоторенко Д.В.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. В данной работе на основе анализа научной литературы и других информационных источников рассматривается физиологическая деградация в процессе старении головного мозга, причины и факторы этих изменений, а также профилактика и способы замедления возрастных изменений мозга.

Ключевые слова: старение, головной мозг, изменения, процесс, когнитивные функции.

Мозг – один из важнейших органов в теле человека. Это в прямом смысле главный центр управления организмом, и как любая система или орган, он подвержен деградации. Старение головного мозга – процесс естественный, то есть присущий каждому человеку. Связан он с уменьшение функциональной активности, а также изменениями структур головного мозга в процессе старения, что влечет за собой некоторые структурные, биохимические, метаболические, клеточные и молекулярные изменения, нарушения когнитивных функций: внимание, мышление, память, способность принимать обдуманные решения и другие составляющие психического здоровья. Однако организм каждого человека стареет по-разному, скорость и типы изменений различны и могут проявляться в разные временные промежутки [1-2].

Поэтому целью данной работы является выявление основных закономерностей старения головного мозга на основе анализа литературных источников.

Причинами старения мозга является множество факторов. Такие как: повреждения ДНК, которые накапливаются в течении жизни, связанно это с воздействием ультрафиолета, свободных радикалов, токсических веществ. Уменьшается нейропластичность – это способность нейронных сетей в мозге изменяться путем роста и реорганизации. Замедляются метаболические процессы, связанные с ухудшением обмена веществ и кровоснабжения из-за атеросклероза и других проблем с сосудами, что может привести к ухудшению когнитивных функций. Генетические особенности так же играют роль, ведь человек может быть с рождения предрасположен к быстрому старению мозга [3-5].

Структурные изменения происходят с головным мозгом всю жизнь. Одним из них является уменьшение массы и объема, особенно это касается коры больших полушарий, а также гиппокапуса, именно эти части отвечают за когнитивные функции головного мозга. После 35 лет объем мозга уменьшается примерно на 0,2% в год и на 0,5% в год после 60 лет. В префронтальной области головного мозга можно наблюдать атрофию белого, а также серого вещества. Уменьшение объема серого вещества, это связано со снижением числа нейронов, подвергшихся дегенерации, в белом же веществе происходят паталогические изменения и замедляются передача нервных импульсов, что приводит к ухудшению коммуникации между областями головного мозга. При старении головного мозга так же проявляются патологические изменения. Например, болезнь Альцгеймера, характеризующаяся образованием амилоидных бляшек в мозговой ткани и дальнейшее ее поражение, в связи с накоплением белка бета-амилоида (предшественник амилоида). Так же при старении ухудшается способность формирования новых синапсов, а утрата такой способности ведет к ухудшению двигательной активности и развитию различных нарушений. Возрастные изменения сосудистых сплетений выявляются появлением склероза, кальцификацией, образованием кист. С возрастом повышается объем ликвора (спинномозговой жидкости) в полости головного мозга, что приводит к сжатию нервных структур и уменьшению объема мозга [4-5].

Химические изменения в головном мозге также играют важную роль в процессе старения. Нейромедиаторы, такие как дофамин, серотонин и другие являются ключевыми

молекулами, отвечающими за передачу сигналов между нейронами. Возрастные изменения могут приводить к снижению количества и качества этих нейромедиаторов. С возрастом происходит снижение уровня дофамина, что может влиять на функционирование белковых систем, связанных с памятью, движением и настроением. Уровни серотонина и его рецепторов также могут снижаться, что может сказываться на настроении, снах и когнитивных функциях [5].

При нейропсихических изменениях ухудшается внимание, ориентация в пространстве, память, особенно страдает височная доля головного мозга. Изменения в понимании и воспроизведение речи. Снижается понимание смысла сложных предложений, проблемным становится создание таких предложений [5].

Факторы, влияющие на старение мозга. Злоупотребление спиртными напитками и продукцией, содержащей никотин, плохо сказывается на состоянии и функционировании головного мозга. Так у хронических алкоголиков объемы серого и белого вещества значительно меньше, чем у человека того же возраста, ведущего здоровый образ жизни. По данным исследований, у людей, которые курили продолжительное время, прогнозируемый возраст головного мозга был значительно выше, чем у некурящих. С другой стороны, некоторые исследования показали, что никотин положительно влияет на внимание и другие когнитивные функции, а небольшое количество вина способствует улучшению сердечно-сосудистой системы. Сюда можно включить и генетические факторы. С рождения у человека может быть предрасположенность к нейродегенеративным заболеваниям, таким как болезнь Альцгеймера или Паркинсона. Если в жизни человека отсутствуют физические нагрузки, а питание у него несбалансированное, качество продуктов низкое, это со временем так же оказывает негативное влияние на головной мозг. Длительный и хронический стресс воздействует негативно. Психические заболевания, такие как депрессия или тревожные расстройства, могут увеличить риск развития когнитивных проблем [4].

Повышенный уровень образования и участие в умственно стимулирующих активностях, таких как чтение, обучение новым навыкам и решение головоломок, могут, наоборот, способствовать здоровью головного мозга и улучшению когнитивных функций. Замедлить старение мозга можно за счет регулярных занятий физической культурой и спортом, на пользу пойдет здоровый сон, качественное сбалансированное питание. Важную роль в замедлении старения мозга играет социальная активность: прогулки по культурным местам, общение, путешествия [1, 4, 5].

На основе изложенного научного материала можно сделать вывод о том, что старение головного мозга процесс необратимый, который зависит от множества факторов, на сегодняшний день нет лекарства от биологической деструкции этого органа, но профилактические мероприятия могут значительно повлиять на его функциональные возможности и структурное состояние.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в неврологию : электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.

3. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

4. Старение мозга и роль питания для сохранности когнитивных функций / Королева М. В., К. И. Прощаев, А. И. Голованов, Е. Ю. Белова, С. В. Карпов // Клиническая геронтология. – 2018. – № 5-6. – С. 60-64.

5. Факторы, связанные со старением мозга – систематический обзор / Дж. Ригглсворт, Ф. Уорд, Я. Х. Хардинг, Д. Нилавира, З. Ву, Р. Л. Вудс, Д. Райн // BMC Neurol 21. – 2021. – № 312.– URL: https://doi.org/10.1186/s12883-021-02331-4

УДК: 612.6

АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОНТОГЕНЕЗА

Соколова К.Е.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. Данная работа представляет обзор адаптационных изменений человека при спортивной деятельности в процессе онтогенеза и анализирует их влияние на состояние человека. В статье рассматриваются ключевые аспекты таких адаптационных изменения в организме человека, как улучшение кардиореспираторной системы, развитие мышц, адаптация костной системы и улучшение нервной системы

Ключевые слова: адаптация, онтогенез, кардиореспираторная система, мышечная система, костная система, нервная система.

Адаптационные изменения в организме человека при спортивной деятельности в процессе онтогенеза – это изменения, которые происходят в организме в ответ на тренировки и физическую активность в течение жизни человека [1, 7].

Поэтому целью данной работы является выявление адаптационных изменений в организме человека при спортивной деятельности в процессе онтогенеза на основе анализа литературных источников.

Онтогенез – это процесс развития организма, начиная от момента зачатия и до зрелого возраста. В этот период происходят физические и функциональные изменения в организме, которые могут быть существенно модифицированы спортивной деятельностью [1, 5].

Одним из основных адаптационных изменений является улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Сердце и сосуды играют ключевую роль в этом процессе, обеспечивая достаточное количество кислорода и питательных веществ для работающих мышц. При физической нагрузке сердце начинает биться быстрее и сильнее, чтобы перекачать больше крови и кислорода к мышцам. В это же время, сосуды расширяются, чтобы увеличить приток крови и улучшить ее циркуляцию. Это позволяет мышцам получать необходимые ресурсы для работы и предотвращает их перегрузку. Постепенное увеличение интенсивности и длительности физических упражнений позволяет сердцу и сосудам приспособиться к более высоким нагрузкам и стать эффективными.

Адаптация дыхательной системы к физическим нагрузкам является важным процессом для поддержания здоровья. Одним из ключевых механизмов адаптации является увеличение частоты и глубины дыхания. При физических нагрузках, мышцы требуют большего количества кислорода, поэтому дыхательная система увеличивает частоту и глубину дыхания, чтобы обеспечить достаточное количество кислорода для организма. Кроме того, при адаптации к физическим нагрузкам, происходят изменения в структуре и функции легких. Они становятся более эластичными и способными к более глубокому вдоху. Также происходит увеличение количества капилляров в легких, способствующих более эффективному обмену газов. Процесс адаптации дыхательной системы к физическим нагрузкам включает в себя улучшение работы диафрагмы и межреберных мышц. Эти мышцы играют важную роль в процессе дыхания, и при адаптации они становятся более сильными и выносливыми, что позволяет поддерживать более интенсивное дыхание [2, 5].

Постоянные физические нагрузки укрепляют сердце и легкие, увеличивая их работоспособность и эффективность. Это приводит к улучшению кровоснабжения и усилению регуляции дыхания, что в свою очередь способствует улучшению физической выносливости и повышению работоспособности организма [2, 6].

Другим адаптационным изменением является развитие мышц. Регулярные физические тренировки способствуют увеличению мышечной массы, силы и выносливости. Это связано с увеличением числа и размеров мышечных клеток, а также укреплением соединительной ткани. Увеличение мышечной массы позволяет улучшить физическую силу и координацию

движений. Кроме того, спортивная деятельность влияет на адаптацию костной системы. Под действием физической нагрузки происходит активация образования новой кости и усиление существующей. Это приводит к укреплению костей и повышению их плотности, что защищает от повреждений и улучшает подвижность [3, 5, 7]. И последним, но не менее важным адаптационным изменением, является развитие нервной системы. Нервная система играет ключевую роль в регуляции физиологических процессов, связанных с физической активностью, и ее адаптация к нагрузкам является необходимым условием для достижения оптимальных результатов в тренировках и спортивных соревнованиях.

Физические тренировки способствуют улучшению нейромышечной координации и реакции организма на внешние стимулы. Это позволяет более точно контролировать движения, повышать скорость реакции и улучшить координацию движений. Также происходит усиление синаптических связей, что способствует более точной и быстрой реакции на изменения внешней среды. Кроме того, нервная система адаптируется к физическим нагрузкам путем изменения уровня нейромедиаторов – веществ, отвечающих за передачу нервных импульсов. Например, при регулярных тренировках повышается уровень эндорфинов – гормонов радости, которые улучшают настроение и снижают чувство боли. Также происходит увеличение уровня адреналина и норадреналина, что повышает энергетический потенциал организма и способствует более эффективной работе мышц. Важным аспектом адаптации нервной системы к физическим нагрузкам является ее способность к регуляции вегетативных функций организма, таких как дыхание, сердечно-сосудистая система и терморегуляция. При постоянных тренировках нервная система улучшает свою реакцию на изменения внешней среды и более эффективно регулирует эти функции, что позволяет организму более эффективно адаптироваться к физическим нагрузкам [4, 6].

Таким образом, спортивная деятельность в процессе онтогенеза способствует адаптационным изменениям в организме человека, таким как улучшение кардиореспираторной системы, развитие мышц, укрепление костной системы и развитие нервной системы. Эти изменения повышают физическую выносливость, силу, координацию и способствуют общему улучшению здоровья и благополучия.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в ангиологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Введение в миологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

4. Введение в неврологию : электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.

5. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

6. Гасанов, С. А. Адаптационные изменения в организме человека при статической физической активности в различные периоды онтогенеза // Физическая культура и спорт: наука и практика. – 2014. – С. 23-27.

7. Гендерные различия формирования осанки и коррекции морфологических асимметрий у детей и подростков, занимающихся оздоровительным плаванием / Ю. А. Кудряшова, Е. К. Заводнова, М. Е. Кудряшов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 1. – С. 70-76.

УДК: 796.01:612

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Степанян М.И.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. В работе на основе анализа научной литературы было рассмотрено морфофункциональное развитие детей младшего школьного возраста, систематически занимающихся спортом.

Ключевые слова: морфофункциональное развитие, рост, возраст, спорт, младший школьный возраст.

Современные родители стремятся к тому, чтобы их дети, начиная с самого раннего возраста, росли здоровыми, крепкими, сильными и гармонично развитыми. Физическая культура представляет собой важнейший фактор совершенствования человека, укрепления его здоровья (рис.).

Рис. Занятие спортом детей младшего школьного возраста

Поэтому целью данной работы является рассмотрение влияния систематических занятий спортом на морфофункциональное развитие детей младшего школьного возраста.

Занятия спортом имеют большое положительное влияние на физическое и психическое развитие детей [1, 4].

Формирование тела в возрасте от 7 до 11 лет является важным этапом в развитии ребенка. Физическая активность в этом периоде способствует правильному формированию скелета, развитию костной и мышечной массы, а также укреплению суставов. В младшем школьном возрасте темп роста в длину немного замедляется, но вес тела продолжает увеличиваться. В это время происходит рост и окостенение почти всех костей скелета, особенно активно формируются кости таза, кисти и предплечья. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а вес на 2 кг, что называется периодом округления.

Систематические занятия физическими упражнениями имеют положительный эффект на развитие ребенка. Они укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают объем грудной клетки и ее подвижность, а также способствуют росту капиллярной сети. С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота, что помогает сохранять правильную осанку и предотвращает возможные проблемы со здоровьем.

Однако, при большом напряжении мышц живота может возникнуть грыжа в области белой линии или сухожильных отделов прямой мышцы живота. Поэтому важно следить за правильностью выполнения упражнений и не перегружать организм ребенка.

Регулярные тренировки делают мышцы более сильными и помогают организму адаптироваться к условиям внешней среды. В младшем школьном возрасте продолжается

формирование структуры тканей и их рост, поэтому важно поддерживать ребенка в активном состоянии и стимулировать его физическую активность.

Формирование тела в возрасте от 7 до 12 лет является важным этапом в развитии ребенка. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают расти сильным, сохранять правильную осанку и меньше болеть. Поэтому важно уделять достаточно времени и внимания физической активности ребенка в этом возрасте [2-6].

С ростом и развитием ребенка происходят изменения в его организме, в том числе и в дыхательной системе. Одной из таких изменений является уменьшение частоты дыхания у ребенка. Это связано с тем, что с возрастом у детей увеличивается объем легких и улучшается их функция, что позволяет им получать больше кислорода при каждом вдохе. Таким образом, ребенок может обойтись меньшим количеством вдохов в минуту, чем раньше. Однако, несмотря на это, у детей младшего школьного возраста при легком физическом напряжении всегда наблюдается значительное учащение дыхания. Это связано с тем, что их организм еще не полностью адаптировался к физической нагрузке и не может обеспечить достаточное количество кислорода для активной деятельности [1].

Чтобы урегулировать эту особенность, важно систематически заниматься спортом и физическими упражнениями. Постепенно организм ребенка будет привыкать к нагрузкам и улучшать свою функцию дыхания. Также важно следить за правильным дыханием во время физических упражнений, чтобы обеспечить достаточное поступление кислорода в организм [4-5].

Спорт – это не только физическая активность, но и средство для формирования сильного характера. Регулярные тренировки особенно в младшем школьном возрасте способствуют развитию воли и уверенности в себе, учат принимать поражения и контролировать свои эмоции. Они воспитывают дисциплину, сдержанность и ответственность, что является важным для успешной жизни.

Кроме того, спорт оказывает положительное воздействие на становление и развитие всех функций центральной нервной системы, укрепляет силу, повышает подвижность и уравновешенность нервных процессов [3]. Таким образом, занятия спортом не только улучшают физическое состояние, но и способствуют гармоничному развитию личности.

Благодаря спорту дети учатся преодолевать трудности и преодолевать себя, становятся более устойчивыми к стрессовым ситуациям. Также он помогает работать в команде и добиваться общих целей. Все эти навыки и качества необходимы для успешной карьеры и личного роста.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в миологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Введение в неврологию : электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.

4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

5. Особенности физического развития мальчиков и девочек 6-10 лет г. Краснодара / Г. Д. Алексанянц, Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 61-67.

6. Оценка физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай / М. Г. Половникова, И. Н. Калинина, Ю. А. Кудряшова, М. А. Зуб // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 4(17).

УДК: 796.011.1

СПОРТ КАК ПРОФЕССИЯ. СЛОЖНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ

Усов Е.А.
Научный руководитель доцент Маякова О.В.

Аннотация. Теоретическое изучение спорта как профессии имеет социальное значение. Существуют различные методологические подходы к определению спорта как профессии. В статье представлен многообразный подход к дефиниции «спорт» и «профессии». Уделяется внимание к фактическому и юридическому закреплению спорта как профессии.

Ключевые слова: спорт, профессия, физическая культура, теоретические подходы.

В настоящее время спорт играет важную роль в жизни многих людей. Современный мир пропагандирует здоровый образ жизни, а СМИ активно распространяет это направление. На данный момент спорт – это не только поддержание себя в оптимальной физической форме, поддержание тонуса мышц и здоровый организм, но и явление, социализирующее множество людей и позволяющее им реализовать себя в данной сфере.

Целью исследования является изучение современной научной литературы по теме «Спорт, как профессия, методологические проблемы современности».

В современной России, как и в других странах мира, спорт представляет собой не только физическую культуру, но и профессиональную деятельность.

Для изучения спорта как профессии необходимо дать их определения. Понятие спорт и профессия имеют множество значений и смысловых характеристик.

Так, в статье «Философское исследование спорта: теоретико-методологические проблемы и противоречия» находим системный разбор понятия спорта данное В.И. Столяровым. Так, ученый дал три определения спорта, во-первых, спорт как узко-профессиональное направление, т.е. «в стремлении к даче спортсменом-теоретиком «теоретического» обоснования своей спортивной практики и спорта» [4]. Во-вторых, эклектическое направление – заключается в теоретико-философско-культурологической дефиниции спорта [4]. В-третьих, формально-логическое направление, дающее определение таким категориям как «культура», «игра», «деятельность» [4].

Согласно мнению ученых, профессиональный спорт представляет собой предпринимательскую деятельность, цель которой, удовлетворить потребности спортсменов.

Макушин В.Г. дает такое определение категории профессия – «это деятельность, посредством которой данное лицо участвует в жизни общества и которая служит ему главным источником материальных средств к существованию» [3].

Сорокин П.А. также утверждает о влиянии профессии на личностное развитие. В определении понятия «профессия» он соединяет социальную функцию и источник дохода в определении профессии [1].

Современная наука определяет главным признаком профессии – наличие специальных теоретических знаний и практических умений. Так, В.А. Ядов добавляет, что наличие этих знаний и умений накладывает ответственность за их рациональное и добросовестное применение в профессиональной стратификации общества. К тому же, профессия становится главной целью в жизни некоторых индивидов, и приравнивается к понятию «призвание».

Каждая профессия обладает системой норм и ценностей, которые придают значение, задают цель и направление представителям профессий [2].

Социальное значение профессиональной деятельности заключается в выполнении требований представителем профессии, которые предъявляются обществом. Кроме формирования, поддержания и сохранения норм и ценностей профессии, основными функциями профессиональной культуры являются: передача опыта профессионального поведения от поколения к поколению [5].

Фактическое и юридическое закрепление профессионального спорта как профессии получило в реализации профессиональных стандартах. Где прописаны характеристики квалификации, необходимые работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности. В общем виде квалификация включает в себя знания, умения, профессиональные навыки и опыт работы [6].

Итак, современное общество сделало спорт глобальным явлением, что повлекло за собой конструирование спорта как вид деятельности. В спорте получилось соединить объект и субъект деятельности.

Литература:

1. Александрова, Т. Л. Методологические проблемы социологии профессий // Социологические исследования. – 2000. – № 8. – С. 11-17.

2. Ангеловский, А. А. Анализ понятий профессия, профессиональное сознание, профессиональная деятельность, профессионализм // Известия Самарского научного центра РАН. – 2010. – № 5-2. – С. 306-314.

3. Буров, А. Э. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова [и др.]. – Чебоксары : ИД «Среда», 2019. – 296 с.

4. Мануйленко, Э. В. Философское исследование спорта: теоретико-методологические проблемы и противоречия / Э. В. Мануйленко, А. Т. Биналиев, Л. М. Демьянова // Известия балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2020. – № 3(53). – С. 39-43.

5. Маслова, Т. С. Профессионализм и профессиональная культура в современных и социологических исследованиях // Гуманитарий Юга России. – 2016. – № 6. – С. 262-268.

6. Профессиональные стандарты. – URL: https://profstandart.rosmintrud.ru/ (дата обращения: 20.12.2023).

УДК: 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Ушакова Д.Д.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физических упражнений и их влияние на всестороннее развитие детей в возрасте 2-3 лет. Раскрывается понятие морфофункционального развития человека и группы показателей, которые его характеризуют.

Ключевые слова: морфофункциональное развитие, физические упражнения, дети 2-3 лет, физическая активность.

Морфофункциональное развитие – это процесс, в ходе которого происходят структурные и функциональные изменения в организме. Это связано с ростом и дифференцировкой клеток, органов и систем организма, обеспечивающих его адаптацию к окружающей среде и выполнению жизненно важных функций [1, 5, 6].

В возрасте 2-3 лет дети активно изучают окружающий мир, осваивают новые двигательные навыки и сталкиваются с множеством физических преград. Поэтому предоставление детям возможности для занятий физической активностью играет очень важную роль в формировании их гармоничного развития (рис.) [5].

Рис. Занятие физической культурой детей 2-3 лет

Целью данной работы является рассмотрение влияния физических упражнений на морфофункциональное развитие детей 2-3 лет.

Морфофункциональное развитие характеризуется изменениями трех групп показателей. Первая группа показателей отражает анатомическое развитие, включая изменение размеров и пропорций органов и тканей, развитие скелета, мышц. Вторая группа описывает физиологическое развитие, включая работу органов и систем организма, таких как дыхание, кровообращение, пищеварение, развитие нервной системы и деятельность органов чувств. Третья группа отражает развитие физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость и т.д. [2-6].

Систематические занятия физической активностью и правильно подобранные упражнения оказывают мощный эффект на развитие ребенка 2-3 лет [1, 5]:

1. Происходит улучшение кровообращения: физические упражнения помогают улучшить кровоток и циркуляцию крови в органах и тканях, что способствует укреплению сердечных мышц и улучшению качества работы самого сердца.

2. Происходит развитие легких: во время физической активности дети учатся глубоко дышать, что способствует развитию и укреплению легких. Улучшенная емкость легких позволяет более эффективно поставлять кислород в организм и удалять углекислый газ.

3. Снижается риск различных заболеваний: регулярные физические упражнения помогают предотвращать развитие различных сердечно-сосудистых заболеваний в будущем. Дети, занимающиеся физической активностью с раннего возраста, имеют меньший риск развития ожирения, высокого кровяного давления и диабета.

4. Укрепляются мышцы и кости: опорно-двигательный аппарат детей этого возраста неустойчив, поэтому умеренные физические упражнения, такие как ходьба, бег, лазание, прыжки, способствуют росту костей, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению координации. Это приводит к правильному физическому развитию ребенка и повышает его общую физическую подготовку.

5. Улучшается эмоциональное состояние и настроение: физическая активность способствует выработке эндорфина – гормона счастья, что в свою очередь способствует улучшению настроения ребенка, снижению уровня стресса и тревожности.

6. Происходит нормализация обмена веществ и веса у детей: они увеличивают сжигание калорий, что помогает снизить риск ожирения и развития различных метаболических заболеваний [1-6].

Важно отметить, что физические упражнения для детей 2-3 лет должны быть разнообразными и соответствовать их возрастным особенностям. Это могут быть простые игры на свежем воздухе, активные занятия в бассейне, гимнастика или танцы под музыку.

Также необходимо учитывать, что регулярные физические упражнения способствуют формированию здорового образа жизни у детей и помогают предотвратить различные заболевания в будущем.

Таким образом, физические упражнения играют не только физическую, но и психологическую роль в морфофункциональном развитии детей. Они важны для полноценного их развития и поддержания здоровья. Поэтому включение физических упражнений в ежедневную жизнь ребенка является необходимым и важным элементом его полноценного развития.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в миологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Введение в неврологию : электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.

4. Влияние занятий карате Киокушинкай на физическое состояние детей младшего школьного возраст / М. Г. Половникова, И. Н. Калинина, Ю. А. Кудряшова [и др.] // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. – 2021. – № 4(64). – С. 21-32.

5. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

6. Особенности физического развития мальчиков и девочек 6-10 лет г. Краснодара / Г. Д. Алексанянц, Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 61-67.

УДК: 796.01:612

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

Фисун Т.А.

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. В работе, при использовании научной литературы, раскрыто влияние систематических занятий спортом на морфофункциональное развитие подростков.

Ключевые слова: занятия спортом, физическое развитие, сила, выносливость, подросток, мышцы.

Систематические занятия спортом оказывают большое влияние на морфофункциональное развитие подростков. Физические нагрузки помогают улучшать здоровье, психологическое состояние, снижать уровень стресса, способствуют хорошему настроению у подростка после тренировки. Тело получает нагрузку и привыкает к систематическим тренировкам. Однако далеко не все подростки способны систематически заниматься физическими нагрузками [1, 5].

Научные исследования показывают, что приблизительно 70% подростков имеют патологии, каждый второй школьник имеет нарушение свода стопы, искривление позвоночника и т.д. Это связано с ведением нездорового образа жизни и низким уровнем двигательной активности. У таких детей уменьшается мышечная масса, а уровень жировой прослойки увеличивается. Появляется усталость после минимальных нагрузок и боли.

Важно поддерживать физическое состояние подросткам, поскольку у них тратится много энергии в процессе взросления, происходит формирование психики. Занятия спортом будут способствовать грамотному развитию организма (рис.) [1, 4].

Рис. Занятие спортом подростков

Поэтому целью данной работы является рассмотрение влияния систематических занятий спортом на морфофункциональное развитие подростков.

Спорт – это не только здоровый образ жизни, но и важный фактор в развитии подростков. Систематические занятия спортом оказывают значительное влияние на морфофункциональное развитие подросткового организма.

Регулярные физические нагрузки способствуют формированию сильного и выносливого тела. Подростки, занимающиеся спортом, развивают мышечную массу, укрепляют кости и суставы, повышают гибкость и координацию движений. Это позволяет выполнять двигательные упражнения с легкостью и адаптироваться к различным видам нагрузок, что в свою очередь повышает самооценку подростков, дает чувство уверенности в повседневной жизни [1, 2, 3, 6].

Спорт влияет на работу внутренних органов и систем организма. Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет, энергообмен и общую выносливость организма. При

занятиях спортом активируется резервные капилляры, от чего значительно вырастает уровень циркулирующей крови. Это особенно важно для подростков, чьи организмы находятся в стадии активного роста и развития. [1, 2, 3, 5]. Во время нагрузок снижается риск ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и других патологий [5].

Занятия спортом способствуют развитию психологических качеств подростков. Они учатся управлять своими эмоциями, развивают силу воли, настойчивость, самоконтроль, самоуверенность, улучшают концентрацию и память. Все это помогает им не только в спорте, но и в учебе, повседневной жизни [4].

Подростки социализируются благодаря участию в групповых занятиях, развивают коммуникацию и сотрудничество между собой. Они учится работать в коллективе, разрешать возникающие споры, находить общий язык, а также уважать друг друга и постигать лидерские качества [1, 6].

Спорт способствует формированию дисциплинированности и ответственности у подростков. Регулярные тренировки и соревнования учат их планировать свое время, придерживаться расписания и выполнять поставленные цели. Эти навыки будут полезны им в будущем, когда они станут взрослыми и будут сталкиваться с различными задачами и обязанностями [1, 5].

Занятия спортом должны быть адаптированы к возрасту, физическим состояниям, интересам подростков. Все занятия должны проходить под бдительным надзором тренера, чтобы избежать травм и чрезвычайных происшествий. Планы тренировок должны быть разнообразны для повышения мотивации занятия спортом и участвовать в социализации подростка [1, 3, 6].

Таким образом, систематические занятия спортом оказывают положительное влияние на морфофункциональное развитие подростков. Они помогают им не только физически развиваться, но и формировать важные качества, необходимые для успешной жизни. Поэтому родители и педагоги должны поощрять подростков к занятиям спортом и создавать условия для их регулярных тренировок.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в ангиологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Введение в миологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

4. Введение в неврологию : электронное учебное пособие / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022.

5. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

6. Гендерные различия формирования осанки и коррекции морфологических асимметрий у детей и подростков, занимающихся оздоровительным плаванием / Ю. А. Кудряшова, Е. К. Заводнова, М. Е. Кудряшов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 1. – С. 70-76.

УДК: 796.01:612

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Хадаа Батменд

Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотации. Среди студентов-спортсменов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», занимающихся легкой атлетикой, было проведено определение состава тела для оценки функционального состояния организма и действий тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: обезжиренная масса тела, жировой, мышечный, костный компоненты тела, спортсмен, спорт, легкая атлетика.

Состав тела спортсменов-легкоатлетов может варьироваться в зависимости от их специализации. Например, бегуны имеют стройные и высокие телосложение, с развитыми мышцами ног и ягодиц. Для них характерно небольшое количество жира, чтобы обеспечить максимальную скорость и легкость движений.

У прыгунов и метателей тела более массивные и мускулистые. Они должны иметь сильные мышцы рук и корпуса, чтобы выполнять мощные прыжки и метания. Также важно иметь хорошую гибкость и координацию, чтобы достичь максимальных результатов.

В целом, тела легкоатлетов отличаются высокой мышечной массой и низким процентом жира. Они также имеют хорошо развитые мышцы ног, рук и корпуса, что позволяет им выполнять разнообразные упражнения и движения с высокой точностью и силой.

Состав тела спортсменов легкоатлетов является результатом упорного труда и постоянных тренировок. Они стремятся к идеальному балансу между силой, скоростью, гибкостью и выносливостью, чтобы достичь максимальных результатов в своих дисциплинах [1-3, 5].

Нами были проведены исследования по определению состава тела студентов-спортсменов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», занимающихся легкой атлетикой.

В исследовании участвовало 15 спортсменов-легкоатлетов (бегуны на коротки и средние дистанции) в возрасте 17-18 лет. Для определения состава тела использовался аналитический метод Я. Матейки [4]. Статистическую обработку данных проводили с помощью программы «Statistica 10.0».

При определении обезжиренной массы тела спортсменов было установлено, что в среднем она составляет 86,3% (рис.). Анализ компонентного состава тела выявил следующие результаты: мышечный компонент – 53%, жировой – 17,5%, и костный – 16,9% (рис.).

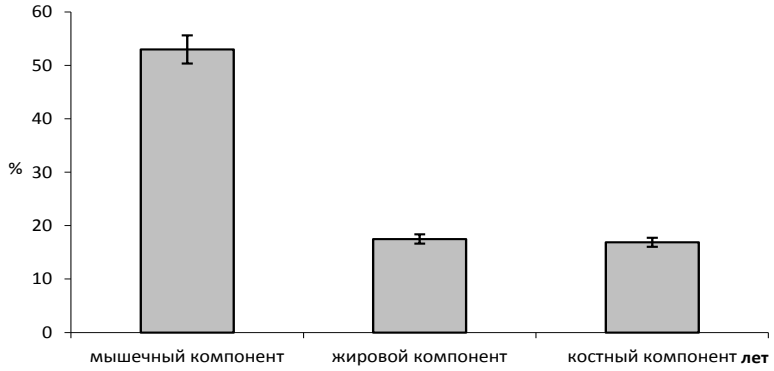

Рис. Компонентный состав тела спортсменов, занимающихся легкой атлетикой

Преобладание мышечного компонента у спортсменов-легкоатлетов связано с адаптацией организма к тренировочным нагрузкам. Процентное содержание жирового и костного компонентова находится в пределах нормы.

Каждый компонент тела имеет свою уникальную структуру и функцию, но вместе они образуют сложную и взаимосвязанную систему, которая позволяет организму существовать и функционировать. Понимание компонентного состава тела является важным для поддержания здоровья, понимания причин возникновения различных заболеваний, правильного установления тренировочной нагрузки.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Введение в миологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.

3. Возрастная и спортивная морфология : учебно-методическое пособие. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 196 с.

4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

5. Половникова, М. Г. Особенности компонентного состава детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай / М. Г. Половникова, И. Н. Калинина, А. И. Латоша // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 207-209.

УДК: 796.035

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Херсонюк А.И., Ромасева М.Р.
Научный руководитель доцент Маякова О.В.

Аннотация. Стретчинг формирует правильную осанку, развивает гибкость и подвижность в суставах, повышает уровень физической подготовки, способствует приобретению необходимых навыков самоконтроля при самостоятельных занятиях. Роль стретчинга направлена на повышение функционального состояния организма занимающегося.

Ключевые слова: стретчинг, растягивание, организм, гибкость, двигательная активность, расслабление, миотонический рефлекс, функциональное состояние, опорно-двигательный аппарат.

Целью исследования явилось изучение современной научной литературы по теме. Обзор и анализ практического опыта тренеров, новые тенденции.

Sven A. Sölveborn разработал стретчинг (метод совершенствования физической силы). Благодаря занятиям стретчингом тело студента приобретает высший уровень гибкости. Она является особенностью двигательного аппарата каждого человека, позволяющей достичь высокой амплитуды упражнений и подвижности в суставах. Во многих дисциплинах растяжку рекомендуют также на этапе разминки для улучшения подвижности. Во время разминки, которая готовит организм к физической активности, температура тела повышается. В результате кровь быстрее достигает мышц и повышается их возбудимость, что приводит к более высокой эффективности при физических нагрузках. После физической активности принято выполнять упражнения на растяжку. На этом этапе их цель – успокоить тело и сохранить гибкость опорно-двигательного аппарата. Научно доказано положительное влияние упражнений на растяжку на восстановление после тренировок. Известно, что при перенапряжении и утомлении спортсменов в связи с частым участием в соревновательном процессе, растяжка необходима для предотвращения дальнейших травм. Так же она является психорегулирующим компонентов нервной системы.

Стретчинг – эффективный метод организации учебной деятельности студентов в высших учебных учреждениях и колледжах, а также на курсах повышении квалификации специалистов. Он направлен на развитие гибкости и подвижности в суставах, формирование правильной осанки, а также улучшение физической подготовки. Стретчинг представляет собой комплекс физических упражнений, основанных на растягивании мышц, сухожилий, фасций и других мягких тканей. Упражнения, которые используются при занятиях стретчингом, чередуют напряженное и расслабленное состояние различных групп мышц, что способствует улучшению подвижности суставов, повышению двигательной активности и быстрому восстановлению после травм.

С помощью стретчинга возможно повышение активной подвижности мышц и улучшение подвижности в суставах. Миотонический рефлекс способствует активизации мышц и усилению обменных процессов. Это механизм, с помощью которого мышцам удаётся сохранить длину при неожиданном воздействии нагрузок на них [1]. Тренировки направлены на укрепление постуральных мышц, обеспечивающих позную активность.

Правильная программа стретчинга направлена на нервную систему и определенные группы мышц, которыми она управляет. При занятиях стретчингом необходимо соблюдать ряд правил. Изначально следует выполнить аэробные упражнения высокой интенсивности в течение 15 минут. Далее пренебрегайте пружинящими движениями и лучше делайте упражнения в статике [3]. Время фиксации каждой позы растягивания должно составлять от 20 до 45 секунд. При занятии важно не забывать о дыхании, не задерживая воздух и не спеша выдыхая. В основе растяжки лежит статическое растягивание мышц, рекомендованное выполнять в течение 30-60 секунд [4].

Статическая и прогрессивная растяжка может оказать положительное влияние на минимизацию функциональных ограничений опорно-двигательного аппарата [2].

Динамическая растяжка состоит из повторяющихся движений опорно-двигательного аппарата, в которых отсутствуют резкие рывковые движения. Следующий вид растяжки – баллистический. Он является негативным из-за того, что конечности выходят за пределы нормального диапазона движения [5].

Таким образом стретчинг является полезной физической практикой, которая способствует улучшению гибкости, подвижности и функционального состояния организма студентов.

Литература:

1. Беспутчик В. Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников : учебно-методическое пособие / В. Г. Беспутчик, В. Р. Бейлин. – Минск, 1997. – 124 с.

2. Пономарева В.В.. Физическая культура и здоровье : учебник. – Москва : ФГОУ ВУНМЦ Росздрава, 2006 . – С. 43-47.

3. Орлова, Н. В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах : методические рекомендации для студ. Всех специальностей / Н. В. Орлова, Н. И. Козлова. – Текст : непосредственный // Брест. Гос. Тех. Ун-т, Каф. Физич. Восп. И спорта. – Брест : БрГТУ, 2013. – 19 с.

4. Дворкина, Н. И. Проблемы сохранения здоровья детей дошкольного возраста / Н. И. Дворкина, М. А. Маринович // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 31 октября 2018 года. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 75-76

5. Возрастная и спортивная морфология : рабочая тетрадь / Г. Д. Алексанянц, В. В. Абушкевич, Т. Г. Гричанова [и др.] ; Кубанский государственный университет. физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 138 с.

УДК: 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Цыбка В.П.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. Спорт – это составная часть физической культуры, метод физического воспитания, основывающийся на соревновательной деятельности и подготовки к ней. Спорт является широко распространенным и популярным занятием, но далеко не всегда спорт может оказывать положительное влияние на организм человека.

Ключевые слова: спорт, профессиональный спорт, здоровье, подросток, физическая культура, соревновательная деятельность.

В наше время существует огромное количество видов спорта, стоит только определить к какому виду предрасположена физиологическая составляющая потенциального спортсмена, но, к сожалению, об этом забывают и даже не знают многие родители.

Поэтому целью данной работы является определение влияния профессионального спорта на здоровье подростков.

Безусловно, спорт играет огромную роль в развитии подростка, оказывает немалое влияние на всестороннее развитие человека. Регулярные занятия спортом помогают поддерживать подросткам здоровый образ жизни и развивать важные навыки и умения. Так, физическое воспитание и развитие являются главными преимуществами спорта для подростка, способствуют формированию полезных привычек, дают возможность развить любые физические качества (рис.) [3].

Рис. Занятие спортом подростков

Подростковый период в жизни человека является одним из самых важных, в это время происходит максимальное физическое развитие, социализация, половое созревание, психологическое становление подростка как индивида [1, 2, 4]. Спортивная деятельность создает опору для будущего, определяет, насколько силен и вынослив будет ребенок.

При выборе спорта важно учитывать физическое состояние подростка. Физические характеристики подростка не изменятся в зависимости от того, насколько он сильно тренируется. Из этого следует, что не надо ожидать результатов в спорте, который требует другое телосложение.

Анализ влияния профессионального спорта на здоровье подростков вызывает много вопросов. Некоторые исследования говорят о положительном влиянии спорта на физическое и психическое здоровье, в то время как другие указывают на потенциальные риски и проблемы. Рассмотрим различные аспекты влияния профессионального спорта на здоровье подростка [5].

Физическое здоровье: профессиональный спорт требует от спортсменов высокой физической активности и тренировок. Это способствует развитию силы, выносливости и

гибкости у подростка [6]. Однако, интенсивные тренировки могут привести к перегрузкам и повреждению опорно-двигательного аппарата, особенно в период роста и формирования костей. Поэтому важно соблюдать режим тренировок и организовывать правильное питание, чтобы поддерживать здоровье костей и мышц.

Психическое здоровье: участие в профессиональном спорте может повлиять на психическое здоровье подростка. С одной стороны, у занятия спортом есть множество патологических преимуществ. Спортивные достижения могут повышать уверенность в себе и самооценку, развивать командный дух и настойчивость. С другой стороны, многие спортсмены подвержены стрессу и депрессии из-за высоких ожиданий и особого образа жизни, что может негативно сказываться на их психическом состоянии.

Социальная адаптация: занятие профессиональным спортом может повлиять на социальную адаптацию подростка. С одной стороны, спорт может помочь подростку наладить новые связи и отношения, учиться работать в команде и соблюдать дисциплину [7]. С другой стороны, интенсивные тренировки и соревнования могут привести к изоляции от сверстников, ограничению свободного времени на учебу и общение с друзьями.

Практическая часть: для определения влияния профессионального спорта на здоровье подростка было проведено исследование среди группы подростков-спортсменов. Были изучены их физическое и психическое здоровье, результаты тренировок, уровень стресса и социальная адаптация. Результаты исследования показали, что большая часть подростков-спортсменов имеют хорошую физическую форму и высокий уровень самооценки. Однако, некоторые из них также страдают от перегрузок и стресса. В целом, можно сделать вывод, что профессиональный спорт может оказать как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье подростков.

Таким образом, из представленного анализа становится ясно, что профессиональный спорт оказывает диаметральное влияние на здоровье подростка. Важно подчеркнуть, что каждый случай уникален, и влияние профессионального спорта может быть разной у разных людей в зависимости от их физиологии, психологического состояния и обстановки. Поэтому необходимо принимать во внимание все аспекты и обеспечивать правильное сочетание тренировок, отдыха, питания и психологической поддержки для молодых спортсменов, чтобы сохранить их здоровье и достичь успеха в спорте.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.

2. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.

3. Куликов В.А., Филин А.С. Влияние занятий спортом на здоровье детей и подростков / В. А. Куликов, А. С. Филин // Педагогика. – 2017. – № 3. – С. 39-43.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Разин, А. Ф. Оценка физического и психологического состояния подростков-спортсменов // Физическая культура и спорт в школе. – 2018. – № 2. – С. 15-19.

6. Романова, С. В. Физическая культура и спорт: курс лекций [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов / С. В. Романова, Л. И. Слонимская. – Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 160 с.

7. Федоров, А. В. Физическая активность и ее роль в формировании здоровья подростков / А. В. Федоров, Н. А. Сорокина // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – Т. 3. – С. 114.

УДК: 796.01:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ПО ПРЫЖКАМ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

Чеканова К.К.
Научный руководитель доцент Маякова О.В.

Аннотация. Психологическая подготовка спортсменов прыгунов на акробатической дорожке, является составляющей общей спортивной подготовки во время тренировочного процесса. Сложнокоординационная спортивная работа сопровождается преодолением страха, эмоционального перевозбуждения, преувеличения мнимой опасности, расфокусировкой внимания, обострением физической боли, формированием стрессовой среды. Поэтому в тренировочном процессе используются специальные методики: подводящие элементы, внутренние соревнования, разучивание новых элементов со страховкой и др.

Ключевые слова: психологическая подготовка, акробат, прыжки на акробатической дорожке, соревновательный процесс, психологические сбои, страх, спортивное мастерство, спортивная подготовка, новые элементы со страховкой, подводящие элементы, внутренние соревнования.

Целью исследования явилось изучение современной научной литературы по теме.

Прыжки на акробатической дорожке – это скоростные спортивные движения характеризующиеся выполнением серии прыжков с ритмичным вращением с рук на ноги. При этом движения выполняются постоянной скоростью без остановок и промежуточных прыжков.

Для достижения высокого уровня спортивного мастерства, спортсмену важно пройти все виды спортивной подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую, интегральную. Вместе эти виды составляют общий комплекс и не могут быть изолированы друг от друга, один вид зависит от совершенства другого (1)

В.Н. Курысь считает, что психологическая подготовка формирует акробата как личность, способную рационально реагировать на стрессовые ситуации во время тренировочного и соревновательного процессов. В ходе такой подготовки, спортсмен приобретает решительность, осознанную смелость, самообладание и выдержку. Главной задачей психологической подготовки является: во-первых выработка модели поведения прыгуна на стрессовые ситуации, возникающие во время тренировочной и соревновательной деятельности, а во-вторых обучение спортсмена управлять своим психическим состояние в целом (3).

При разучивании нового акробатического упражнения, спортсмен должен знать, как выполняется элемент с технической точки зрения и должен быть морально настроен на исполнение и разучивание новых технических задач. Прыжки на акробатической дорожке относятся к сложнокоординационной деятельности, в частности у детей при изучении новых элементов, особенно при отрывании от земли и при переворачивании через голову, возникают сложности в осмыслении техники, или выявляется страх, из-за которого ребенок не может выполнить акробатический элемент. Е.В. Воскресенская пишет, что страх тормозит выполнение и разучивание элементов, также он вызывает склонность к эмоциональному преувеличению мнимой опасности, из-за чего у спортсмена происходит расфокусировка внимания и обостряется физическая боль. При наличии травмирующего опыта страх формирует стрессовую среду в предсоревновательный период и непосредственно на самих соревнованиях (2).

Для борьбы со страхом можно использовать подводящие элементы для разучивания новых сложных упражнений. Например, для разучивания двойного сальто назад, спортсмен сначала отрабатывает высокие вылеты с рондата на обычное сальто. Следующим этапом,

будет разучивание двойного сальто назад на батуте с лонжей, а после большого количества правильного исполнения, акробат самостоятельно отрабатывает на батуте новый элемент без страховочного троса. И заключительный этап – перенос двойного сальто назад на дорожку, с дополнительными матами и страховкой тренера, через некоторое время акробат будет готов самостоятельно исполнить вышеуказанный элемент.

Отдельное место психологической подготовки отводится на соревновательный процесс. Спортсмен на соревнованиях должен быть уравновешенным, стрессоустойчивым, спокойным и собранным. В некоторых случаях (особенно у начинающих спортсменов) возникают «эмоциональные качели», обычно это происходит из-за волнения. В такие моменты спортсмен растерян и не собран, что впоследствии сказывается на выступлении. Тем самым, чтобы акробат был полностью готов к соревнованиям, необходимо проработать психологические аспекты. Для этого проводятся предсоревновательные прогоны в зале (внутренние соревнования), такая подготовка позволяет акробату настроиться к предстоящему психологическому давлению со стороны соперников, болельщиков и других факторов, которые могут оказать свое влияние на выступлении прыгуна (6).

Для спортсменов высшей квалификации характерно такое явление, как «психологический сбой», который может возникнуть в любой момент жизни прыгуна, даже без предварительных предпосылок. Такие «заскоки» могут возникать из-за перетренированности или неготовности к выполнению соревновательного упражнения, но однозначной причины возникновения «заскоков» нет, это всё индивидуально для каждого спортсмена (4, 5).

Ростом спортивного мастерства спортсмена должны заниматься высококвалифицированные тренеры, которые способны организовывать рациональный режим спортивной подготовки. Очень важно, чтобы тренер умел, исходя из физических данных и возможностей спортсмена, прогнозировать результаты своих воспитанников.

Именно он формирует личность и нравственные ценности спортсмена, который проводит все свое детство в спортзале со своим наставником.

Тренеру необходимо воспитать сильного, волевого и решительного человека, психически устойчивого к большим физическим нагрузкам, способного преодолевать свои внутренние страхи, но при этом сохранить в нем личность, чтобы после окончания спортивной карьеры, спортсмен мог найти свое место в этом мире.

Литература:

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие: в 3 ч. / Е. И. Иванченко; Белорусь. гос. ун-т физ. культуры./ 3-е изд., стер. –, 2021. – Ч. 2: Виды спортивной подготовки. – Минск : БГУФК. – С. 8-15.

2. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 53 с.

3. Курысь, В. Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке 1 том г. Ставрополь / В. Н. Курысь Альма-Матер 1994-200 .с

4. Методики-психодиагностики в спорте : учебное пособие / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Планхтиенко, Л. К. Серова. – 2-е изд. доп. и испр. – М. : Просвящение, 1990. – 256 с.

5. Психологические сбои и способы определения причин их появления у спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке / Л. В. Жигайлова, Н. Н. Пилюк, С. В. Шукшов, В. А. Крыжановская, В. В. Тронев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №4. – С. 115-120.

6. Долговременная адаптация особенности формирования свода стопы квалифицированных спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте / Ю. А. Кудряшова, Е. И. Дудкова, М. Е. Кудряшова, О. В. Маякова, М. Г. Половникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №1. – С. 10-12.

УДК: 612.6

ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Шевченко М.Р.
Научный руководитель доцент Половникова М.Г.

Аннотация. В настоящей работе проведен анализ научно-методической литературы, посвященной основным аспектам формирования и развития физических качеств в разные возрастные периоды.

Ключевые слова: физические качества, быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость, возрастные периоды.

В процессе онтогенеза человека формируются физические качества, которые максимально будут проваляться на определенных этапах развития. Выраженность этих качеств определяется индивидуальными программами развития в соответствии генетическими факторами.

Поэтому целью данной работы является выявление возрастных периодов для формирования и развития физических качеств.

Быстрота движений – это один из показателей развития двигательных навыков, включающая в себя время реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. В процессе развития ребенка эти показатели постепенно увеличиваются. Например, у детей 4-5 лет скорость двигательной активности проксимальной части конечности выше, чем дистальной. Однако со временем эта тенденция меняется, и с 6-7 лет скорость движений дистальной части начинает играть доминирующую роль. Важно отметить, что двигательная активность детей дошкольного возраста увеличивается постепенно. Большой прогресс в этом отношении наблюдается у мальчиков. Увеличение скорости восстановления также влияет на увеличение максимального темпа движений [3-5].

В раннем детском возрасте мышечная сила постепенно увеличивается. Это происходит благодаря увеличению как толщины, так и длины мышечных волокон, развитию быстрых волокон и общему росту мышечной массы [1, 3, 4]. В то же время, относительная сила практически не меняется, поскольку увеличение силы соответствует увеличению массы тела. Однако, начиная с 6-7 лет, относительная сила начинает возрастать, так как прирост силы превышает прирост веса [4-6].

Скоростно-силовые возможности у детей развиваются постепенно, параллельно с повышением скорости активации и включения отдельных двигательных единиц в работу. Такой процесс позволяет формировать взрывную силу, которая проявляется в показателях бросков, прыжков и метании. Однако у детей дошкольного возраста эти показатели невелики – в среднем они способны освоить менее половины прыжковых упражнений. Это связано с тем, что в этом возрасте они только начинают осваивать свои скоростно-силовые возможности, и им еще предстоит многое узнать и научиться. Поэтому важно давать детям возможность постепенно развивать свои способности, не нагружая их слишком сильно, чтобы они могли достичь высоких результатов в будущем.

В младшем школьном возрасте наблюдается увеличение общей выносливости, что связано с развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Однако, стоит отметить, что выносливость к интенсивным нагрузкам с высокой мощностью не улучшается в таком же темпе. Это может быть связано с тем, что в младшем школьном возрасте организм еще не полностью сформирован и не готов к таким нагрузкам. В то же время, выносливость к умеренным нагрузкам с 50% от максимальной мощности значительно возрастает уже в 7 лет. Это говорит о том, что дети в этом возрасте могут успешно выполнять упражнения средней интенсивности. Однако, стоит быть осторожным с длительными статическими работами. В этом возрасте статическая выносливость остается низкой, что означает, что организм не может долго находиться в одной позиции или выполнять одно и то же упражнение без перемены. Поэтому не рекомендуется детям данного возраста заниматься статическими

упражнениями, так как они могут вызвать неблагоприятные реакции со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, восстановление после таких упражнений может занять значительное время, что может негативно сказаться на общем физическом состоянии [1-2].

Ловкость – это комплексное понятие, охватывающее различные аспекты двигательной активности человека, включает в себя быструю адаптацию в новых условиях и при выполнении сложных движений, а также подразумевает способность эффективно действовать в необычных условиях, создавая новые двигательные акты. Уже в дошкольном возрасте у детей начинает улучшатся этот показатель. Ловкость составляет значительную долю основных двигательных способностей детей в возрасте от 3 до 6 лет [1, 4]. Важно отметить, что ловкость является неотъемлемой частью развития ребенка и имеет важное значение для его будущего. Способность быстро осваивать новые движения и эффективно действовать в нестандартных ситуациях помогает детям стать более уверенными и успешными в различных видах деятельности. Поэтому, важно обращать внимание на развитие ловкости у детей и создавать для них условия, способствующие ее улучшению. Это может быть достигнуто через разнообразные игры и упражнения, которые развивают координацию и гибкость тела. Также важно поощрять детей попробовать что-то новое и не бояться ошибаться, ведь именно так они смогут развивать свою ловкость и становиться все более и более умелыми в движениях.

У детей, гибкость становится одним из первых физических качеств, которые они начинают проявлять. Уже в 4 года она значительно улучшается, благодаря хорошей растяжимости мышц и связок. Однако, по мере взросления, развитие гибкости замедляется. Интересно отметить, что у женщин гибкость часто выше, чем у мужчин [3-6]. Это наблюдается на протяжении всей жизни и особенно заметно на разных этапах развития. В детском возрасте гибкость играет важную роль в развитии двигательных навыков и координации движений. Дети естественно более гибкие, чем взрослые, и могут легко выполнять сложные упражнения, которые для взрослых могут быть непосильными. Поэтому важно поддерживать и развивать гибкость у детей с помощью специальных упражнений и занятий. Важно понимать, что гибкость не только важна для физического здоровья, но и для общего благополучия. Гибкое тело способно выполнять больший объем движений, что позволяет избежать травм и повысить качество жизни. Поэтому необходимо уделять внимание развитию гибкости на протяжении всей жизни, начиная с детского возраста.

Таким образом, каждое физическое качество имеет свой уникальный период развития, который может быть связан с биологическими особенностями организма. Развитие двигательных способностей является важным фактором для достижения гармоничного развития личности и адаптации организма к социально-экологическим условиям.

Литература:

1. Анатомия и возрастная физиология : учебное пособие / Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова, Т. В. Пономарева. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 192 с.
2. Введение в ангиологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
3. Введение в миологию : Электронное учебное издание / М. Г. Половникова, Ю. А. Кудряшова, И. Н. Калинина. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021.
4. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учебное пособие / Т. Г. Гричанова [и др.] ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 3-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 79 с.
5. Гендерные различия формирования осанки и коррекции морфологических асимметрий у детей и подростков, занимающихся оздоровительным плаванием / Ю. А. Кудряшова, Е. К. Заводнова, М. Е. Кудряшов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 1. – С. 70-76.
6. Особенности физического развития мальчиков и девочек 6-10 лет г. Краснодара / Г. Д. Алексанянц, Ю. А. Кудряшова, М. Г. Половникова [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 61-67.