



Министерство спорта
Российской Федерации



НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург

СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА — ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Тезисы докладов открытой региональной
межвузовской конференции
молодых ученых
с международным участием
«ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА»,
посвященной 110-летию
участия российских спортсменов
в Олимпийских играх,
12-27 апреля 2018 г.**

Выпуск 14

Санкт-Петербург
2019

УДК 796/799(063)
ББК 75.0
Т29

Т29 Тезисы докладов открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта», посвященной 110-летию участия российских спортсменов в Олимпийских играх (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 12-27 апреля 2018 г.). Вып. 14. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2017. — 180 с.

В сборнике «Студенческая наука — физической культуре и спорту» опубликованы тезисы докладов студентов и магистрантов на открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта». Направление исследований — психолого-педагогические, медико-биологические, социально-гуманитарные проблемы физической культуры и спорта, подготовка специалистов физической культуры и спорта.

Сборник предназначен молодым ученым (студентам, аспирантам, соискателям) высших учебных заведений физической культуры.

УДК 796/799(063)
ББК 75.0

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2019

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» с 12 по 27 апреля 2018 года проводило **Открытую региональную межвузовскую конференцию молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта»**, посвященную 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта.

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатель конференции: Бакулев С.Е., ректор, д.п.н., профессор.

Заместители председателя:

Таймазов В.А., главный научный руководитель, д.п.н., профессор;

Ашкинази С.М., проректор по научно-исследовательской работе, д.п.н., профессор;

Петров С.И., проректор по учебно-воспитательной работе, к.п.н., доцент.

Шелехов А.А., старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры.

Члены совета:

1. Медведева Елена Николаевна – проф., к.п.н.,

2. Курамшин Юрий Федорович – проф., д.п.н., сопредседатели секции «Педагогические проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

3. Ладыгина Елена Борисовна – доц., к.п.н., сопредседатель секций «Педагогические проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»; «Адаптивная физическая культура»,

4. Цаллагова Роза Борисовна – проф., д.м.н.,

5. Калишевич Сергей Юрьевич – проф., д.м.н.,

6. Хвацкая Елена Евгеньевна – доц., д.психол.н., сопредседатели секции «Психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

7. Закревская Наталья Григорьевна – проф., д.п.н.,

8. Евсеева Ольга Эдуардовна – проф., к.п.н.,

9. Ермилова Виктория Валерьевна – доц., к.п.н., сопредседатели секции «Проблемы профессионального образования в области физической культуры и спорта. Экономические и социальные проблемы физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры».

10. Самсонова Алла Владимировна – проф., д.п.н., председатель секции «Медико-биологические и естественнонаучные проблемы физической культуры и спорта».

11. Масленников Александр Валерьевич – доц., к.п.н., председатель секции «Квалификационная работа»;

12. Евсеев Сергей Петрович – проф., д.п.н., сопредседатель секции «Адаптивная физическая культура»;

13. Шелехов Алексей Анатольевич – к.п.н., председатель секции «Стендовый доклад»;

14. Криличевский Владимир Иванович – проф., д.п.н., председатель секции "Научное наследие П.Ф.Лесгафта и современность» (Педагогические и психологические проблемы ФК и С);

15. Тараканов Борис Иванович – проф. д.п.н., председатель секции «Теория и методика спортивной подготовки»;

16. Пыж Владимир Владимирович – проф., д.полит.н., председатель секции «Философские, исторические и социально-политические вопросы физической культуры и спорта»;

17. Муртазина Гульсина Хафизовна – доц., к.п.н., председатель секции «Экономика, управление и социальные технологии в сфере физической культуры и спорта»;

18. Яковлюк Александр Николаевич – проф., д.филол.н., председатель секции «Научный доклад на иностранном языке».

Секретарь оргкомитета конференции:

ст. преподаватель каф. психологии Штуккерт Алиса Львовна

Помощники секретаря конференции:

члены СНО Института адаптивной физической культуры

студент 2 курса Афанасьев Вадим Александрович

студентка 2 курса Бабилова Полина Александровна

студентка 4 курса Яковлева Ольга Андреевна

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» 12

Д.М. Демешонкова. ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СПБ НА ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ИМИ НОРМ ГТО 12

Д.Д. Костин. АНАТОМО-АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ И США ПО ФУТБОЛУ 13

А.И. Самсонов. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА СБОРНЫХ КОМАНД ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 15

М.М. Цепелевич. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ДАННЫХ АНАЛИЗА ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (ВСР) 17

П.А. Спиридонова. РОЛЬ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДОПИНГА 20

А.В. Диканов. ФАКТОРЫ РИСКА УСТАЛОСТНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ТЕННИСИСТОВ 23

Д.О. Ширшова. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ КИНЕЗИОТЕРАПИИ ПРИ НАЧАЛЬНЫХ ПРИЗНАКАХ ШЕЙНО-ГРУДНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА 26

СЕКЦИЯ «КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА» 28

Д.С. Рыбкин. ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗГОНА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ 28

Т.С. Кирилова. АЭРОСТРЕТЧИНГ В КОМПЛЕКСЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА 29

М.М. Семенюк. КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ) СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПЛАВАНИЯ 32

В.Д. Атарщикова. ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В ПРЫЖКЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ 34

М.В. Королева. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ «СЛИТНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ» В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ 36

Т.Н. Завьялова. ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ НА ОСНОВЕ ИППОТЕРАПИИ 39

СЕКЦИЯ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 42

Е.А. Тимофеева. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА 7 — 10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ 42

Е.В. Гуляева. КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 44

О.А. Яковлева. КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕНОСА НОГИ В АКТЕ ХОДЬБЫ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ 46

Е.П. Рябинина. ОБУЧЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ С РЕБЕНКОМ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ 48

А.А. Иванов. ПОВЫШЕНИЕ ИГРОВОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ В БАДМИНТОНЕ — СПОРТЕ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА 50

Н.А. Киргетова. МОТИВИРУЮЩАЯ РОЛЬ ПРИНЦИПОВ ВФСК «ГТО» В ПРОГРАММЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ НАРКОЛОГИЧЕСКОГО СТАЦИОНАРА 53

М.А. Богомолов. КОРРЕКЦИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА ХОДЬБЫ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ИНСУЛЬТ МЕТОДАМИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ И РОБОТИЗИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА «ЛОКОМАТ» 55

Н.Г. Штода. КОРРЕКЦИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ С ОНКОПАТОЛОГИЕЙ В ПОСТОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ57

СЕКЦИЯ «СТЕНДОВЫЙ ДОКЛАД»60

М.Е. Амосова. ДОСТУПНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ: ПОНЯТИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ60

К.Р. Сульженко. СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ62

П.Д. Козорез. РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ64

Д.Б. Балонин. ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕПЛОВИЗИОННОЙ ДИАГНОСТИКИ.....66

Д.Д. Бахвалова. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, СОМАТОТИП И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЕ ДОШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ67

Г.М. Еременко. СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ.....68

Я.С. Ушков. ВЛИЯНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЯХТСМЕНОВ70

Т.Е. Юркина. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ72

А.И. Цветкова. ЭЛЕМЕНТЫ ВФСК ГТО В ПРОЦЕССЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРКОЗАВИСИМЫХ В УСЛОВИЯХ ДНЕВНОГО СТАЦИОНАРА74

С.С. Санникова. ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 4-9 ЛЕТ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА76

Н.П. Джос. ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 10-13 ЛЕТ ПРИ ПОМОЩИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ79

Е.И. Морозова. ПРОПАГАНДА СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ ПОКОЛЕНИЯ Z.....81

И.А. Шишко. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВА УВЕРЕННОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОВОРОТОВ НА БРЕВНЕ82

СЕКЦИЯ «НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ П.Ф. ЛЕСГАФТА И СОВРЕМЕННОСТЬ» (ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФК И С).....85

Е.В. Воробьева. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 5-Х-8-Х КЛАССОВ.....85

А.Г. Оганисян. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ ОТ П.Ф. ЛЕСГАФТА ДО НАШИХ ДНЕЙ.....87

Е. Ю. Шишебарова. ЛИЧНОСТЬ БЕЗОПАСНОГО ТИПА РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 5-Х — 11-Х КЛАССОВ В ЗЕРКАЛЕ ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКИ «НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ».....88

О.И. Юзова. ТРУДНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ «ДВОЙНОЙ» КАРЬЕРЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЕЙСТВУЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ.....90

В.А. Коновалов. ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ...92

О.Д. Богданова. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СТИМУЛИРОВАНИЕ САМОВОСПИТАНИЯ КЕРЛИНГИСТОВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ95

СЕКЦИЯ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»98

А.А. Зуев. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ДЕВУШЕК-КЕРЛИНГИСТОК 15-16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЗМА98

В.К. Смирнова. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ДЮСШ101

Е.А. Мотова. МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ103

Е.П. Савельева. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ИГРОКА ЛИБЕРО В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	105
Р.Р. Шакирова. ПРОБЛЕМАТИКА ПОДГОТОВКИ В КОБУДО-КАРАТЭ КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	107
Ю.Д. Цветкова. СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ-ЮНОШЕЙ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	109
Ю.В. Струтина. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОШИБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ СУДЬИ В ПРОЦЕССЕ ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ САБЛИСТОВ.....	110
А.Ч. Ильина. ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У НАЧИНАЮЩИХ ЯХТСМЕНОВ	113
А.С. Манжула. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА НЕУСТОЙЧИВОЙ ОПОРЕ.....	115
М.А. Мишурина. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ (БЛАНЖ, БЭКФЛИП И ГЕЛИКОПТЕР) ЛЫЖНИКОВ-МОГУЛИСТОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ	117
А.С. Юров. САМООБЛАДАНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФЕХТОВАЛЬНОГО ПОЕДИНКА	120
Р.Ф. Илалов. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ГРЕБНЫХ ЭРГОМЕТРОВ В ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ НА ЯЛАХ	123
СЕКЦИЯ «ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА».....	125
У.К. Андреева. ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН Н.А. ПАНИН-КОЛОМЕНКИН.....	125
О.Д. Соколова. ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВОДНОГО ПОЛО В РОССИИ	127
Д.В. Обухов. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НГУ ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА	129

А.И. Кононова. РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ В РАЗВИТИИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ОТНОШЕНИЯ К МИРУ И СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ.....	132
Е.Ю. Белокозович. АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ЖЕНСКОЙ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.....	134
А.И. Дешкина. ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	136
У Кэ. ЛЕГЕНДАРНАЯ ЛАН ПИН, КАК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ СПОРТСМЕНОВ	137
СЕКЦИЯ «ЭКОНОМИКА, УПРАВЛЕНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	139
Д.Д. Ищенко. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА В РОССИИ И США.....	139
Н.О. Рыбьякова. ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ДОСУГА НАСЕЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА	140
Д.А. Дмитриев, А.И. Будилин. ПРОДВИЖЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ УСЛУГ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	145
М.А. Букрина. АНАЛИЗ СПРОСА НА ПИЛАТЕС-ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ТУРИЗМА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	146
В.К. Ларионова. ПРАВОВОЙ АСПЕКТ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	148
Н.А. Добкина. ПОЛИТИЗАЦИЯ И КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА	150
СЕКЦИЯ «НАУЧНЫЙ ДОКЛАД НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ»	152
Т.А. Кобозева, П.А. Тютиков. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РОССИЙСКИХ СПРИНТЕРОВ НА ДИСТАНЦИЯХ 200 И 400 МЕТРОВ В ПЕРИОД С 2014 ПО 2017 ГОД	152

Е.А. Уракова. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ЗПР) СРЕДСТВАМИ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ	154
А.С. Михайлова. ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ ФИНАНСИРОВАНИЯ КОННОГО ПОРТА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К XXXII ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ.....	156
М.А. Акопова. ПРЕОДОЛЕНИЕ ВОДОБОЯЗНИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА.....	158
К.Д. Шикота. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКА ЛИБЕРО В ВОЛЕЙБОЛЕ	160
Е.С. Бороздина. ПРОБЛЕМА УПОТРЕБЛЕНИЯ ДОПИНГА РОССИЙСКИМИ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ	162
В.А. Политов. ЭМПИРИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ЧАСТО ВСТРЕЧАЕМЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ	164
А.С. Матейко. БОЛЬШОЙ ТЕННИС: ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В РАМКАХ ПРОГРАММ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА	167
С.Н. Сверлов. ТХЭКВОНДО-ТУРИЗМ В РЕСПУБЛИКУ КОРЕЯ: АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	169
Е.В. Ордина. ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИКИ ПОДХОДА К ОГНЕВОМУ РУБЕЖУ В БИАТЛОНЕ СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	171
В.А. Турянская. ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ В СПОРТЕ.....	174
Д.Г. Нилушкова. СПОСОБЫ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ	176
О.А. Доронина. ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕОРИИ МОТИВАЦИОННЫХ ЦИКЛОВ НА ДОЛГОСРОЧНОЕ СНИЖЕНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА... ..	178

СЕКЦИЯ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СПБ НА ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ИМИ НОРМ ГТО

**Д.М. Демешонкова,
факультет ЛОВС,**

**Кафедра профилактической медицины и основ здоровья
Научный руководитель: канд.мед.наук Н.В. Дубкова**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. В наши дни программа ГТО снова актуальна из-за прогрессирующего снижения уровня здоровья нашей молодёжи. Сейчас большая часть людей, как правило, ведет мало подвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей организма, различным заболеваниям: ОДА, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и т.д. Решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятий физической культурой и спортом.

В зависимости от возраста учащихся общеобразовательных школ комплекс ГТО делится на 5 ступеней: 1 ступень — нормы ГТО для школьников 6-8 лет, 2 ступень — нормы ГТО для школьников 9-10 лет, 3 ступень — нормы ГТО для школьников 11-12 лет, 4 ступень — нормы ГТО для школьников 13-15 лет, 5 ступень — нормы ГТО для школьников 16-17 лет. Целью нашего исследования являлось изучить взаимосвязь состояния здоровья учащихся общеобразовательных школ и их физической подготовки и выполнения ими комплекса норм ГТО. Был проведен мониторинг ГТО 625 учащихся общеобразовательных школ г. Санкт-Петербурга, при изучении заболеваемости, групп здоровья и физкультурных групп мы использовали медико-статистические методы, а также опросные методы, такие как интервьюирование учителей физической культуры и медицинских работников средних общеобразовательных школ г. Санкт-Петербурга.

В ходе интервьюирования учителей физической культуры и мед работников было выявлено, что в каждом классе имеется по 2-3 человека, которые имеют ослабленный иммунитет, т.е. регулярно заболевают, основная же масса учебной аудитории заболевает гораздо реже, в основном сезонными заболеваниями, такими как: ОРЗ, ОРВИ и др. простудные заболевания. Также была выявлена распространенность хронической патологии среди учащихся: заболевания ОДА, лор-патология, патология органа зрения, патология желудочно-кишечного тракта, патология сердечно-сосудистой системы, патология дыхательной системы, аллергия — патология, заболевания моче — половой системы, патология эндокринной системы, патология нервной системы.

При выполнении медико-статистического анализа было выявлено, что самой распространенной группой здоровья среди учащихся общеобразовательных школ г. Санкт-Петербурга является 2 группа здоровья.

При выполнении мониторинга ГТО было выявлено, что из 141 учащихся первой ступени было допущено к выполнению норм ГТО всего 87% учащихся, из 96 учащихся второй ступени было допущено 83 %, из 158 учащихся 3 ступени было допущено 83%, из 227 учащихся 4 ступени было допущено 73%, а из 30 учащихся 5 ступени было допущено 70 %, также было выявлено, что все, кто не был допущен

до сдачи норм ГТО, не были допущены по состоянию здоровья. Также мониторинг ГТО смог показать нам процентную разницу между допущенными к сдаче норм ГТО и принявшими участие в сдаче норм ГТО : на первой ступени было допущено 87% учащихся, а участие приняли лишь 10 %, на второй ступени было допущено 83 % учащихся, а участие приняли также 10 %, на третьей ступени было допущено 83 %, а участие приняли 34 %, на четвертой ступени было допущено 73 % учащихся, а участие приняли 44 %, на пятой ступени была отмечена 100% явка, т.е. Было допущено 70 % учащихся и приняли участие также 70 % . Низкие показатели принятия участие в сдаче норм ГТО на 1-2 ступенях связаны с тем, что на сдачу норм ГТО необходимо было явиться с родителями, а столь высокая явка учащихся 5 ступени была связана с тем, что сейчас многие университеты при поступлении набавляют баллы за наличие знаков ГТО.

Также с помощью мониторинга ГТО мы смогли узнать, сколько процентов учащихся всё же сдали нормы ГТО: на первой ступени из 10 % принявших участие, нормы ГТО сдали лишь 3 %, на второй ступени из 10 % принявших участие нормы ГТО сдали 5 %, на третьей ступени из 34% принявших участие, нормы ГТО сдали 30 %, на четвертой ступени из 44 % принявших участие, нормы ГТО сдали 22% и на пятой ступени из 70 % принявших участие, нормы ГТО сдали 36 %. Процентная разница между принявшими участие и сдавшими нормы ГТО обусловлена низкой физической подготовкой учащихся и состоянием их здоровья.

Таким образом, результаты наших исследований свидетельствуют о недостаточной физической подготовки учащихся общеобразовательных школ, что подтверждается существенным несоответствием допущенных и выполнивших нормы ГТО. Для повышения уровня физической подготовленности учащихся специалистам в области физической культуры и спорта рекомендуется укреплять здоровье учащихся средствами физической культуры, повышать заинтересованность в занятиях физической культурой, оптимизировать врачебно-педагогический контроль.

АНАТОМО-АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ И США ПО ФУТБОЛУ

Д.Д. Костин

**факультет летних олимпийских видов спорта
кафедра анатомии**

Научный руководитель: канд.пед.наук, доцент, Е.А. Олейник

Женский футбол по своей специфике, как отмечают многие специалисты, очень требователен к физической подготовке спортсменок, проявлению скоростных и координационных способностей, а также в скорости реакции и принятии решений.

Авторы подчеркивают тот факт, что достижение оптимальных физических показателей в футболе, приводящих к результативности в игре, достигается при наличии должных антропометрических и функциональных характеристик каждого отдельного взятого игрока [1-4]. В тоже время подчеркиваются морфологические различия между игроками различных позиций.

Цель исследования: Определить анатомотопологические особенности футболисток различных амплуа.

Задачи исследования:

1. Изучить морфологические параметры телосложения футболисток сборной команды России и США.

2. Выявить сходства и различия анатомотопологических параметров у спортсменок различных амплуа сборных команд России и США.

Контингент исследования. Были исследованы морфологические характеристики 45 спортсменок (22 спортсменки сборной России и 23 спортсменки сборной США).

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Антропометрический метод.
3. Метод индексов.
4. Методы математической статистики.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в расширении и дополнении знаний об анатомотопологических особенностях строения организма женщин, занимающихся футболом.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование показало, что состав сборной России (24,9±0,8 лет) значительно моложе состава сборной США (27,4±0,9 лет; $p < 0,05$), значения статистически достоверны. Изучая возраст с учетом амплуа было выявлено, что спортсменки сборной США значительно старше игроков сборной России по всем позициям.

Средние значения длины и массы тела у спортсменок сборной России и сборной США имеют примерно одинаковые характеристики, различия статистически не достоверны. Однако, данные массы тела нападающих находятся в разных диапазонах, что говорит о наличии статистической достоверности ($p < 0,05$).

Среднее значение длины тела вратарей сборной России составил 174,3±0,3 см, а у сборной США 175 см. Показатели защитников сборной России получились 169,3±2,8 см, в сборной США 164,7±2,7 см. Длина тела полузащитников сборной России составила 167,9±2,0 см, в сборной США 169,8±1,8см. Данные длины тела нападающих сборных России — 170,2±2,8 см, а у сборной США 170,2±2,4 см. Обобщая все выше сказанное, мы наблюдаем различия длины тела футболисток различных амплуа двух сборных статистически не значимы ($p > 0,05$), кроме линии полузащиты ($p < 0,05$).

Выводы Исследование показало, что у спортсменок сборных России и США достаточно много схожих морфологических параметров. Однако, в сборной США преобладают спортсменки атлетического типа телосложения и им свойственна скоростно-силовая манера игры. Стоит отметить, что женская сборная США является действующим Чемпионом Мира, а сборная России не удалось пробиться в финальную стадию Чемпионата Мира. Сборная США старше игроков сборной России и они обладают более высоким опытом выступлений, что дает им преимущество.

Список литературы:

1. Coelho e Silva, M.J., Figueiredo, A.J., Simoes, F., Seabra, A., Natal, A., Vaeyens, R., Philippaerts, R., Cumming, S.P., Malina, R.M. (2010), "Discrimination of U-14 soccer players by level and position", *Int. J. Sports Med.*, No.31, pp. 790–796.
2. Malina, R.M. (2007), "Body composition in athletes: assessment and estimated fatness", *Clin. Sports Med.*, No 26, pp. 37–78.
3. Reilly, T. (1996), "Fitness assessment", *Science and Soccer*. London: E & F. Spon., pp. 25–50.
4. Sedano, S., Vaeyens, R., Philippaerts, R.M., Redondo, J.C., Cuadrado, G. (2009), "Anthropometric and anaerobic fitness profile of elite and non-elite female soccer players", *J. Sport Med. Phys. Fit.*, No 49, pp. 397–394.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА СБОРНЫХ КОМАНД ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ

А.И. Самсонов

**факультет летних олимпийских видов спорта
кафедра анатомии**

Научный руководитель: канд.пед.наук, доцент, Е.А.Олейник

В настоящее время на Чемпионатах мира по футболу соревновательная борьба достигла таких пределов, что в подготовке спортсменов необходимо учитывать все ее многогранные стороны. Известно, что при отборе спортсменов в определенные виды спорта, в частности и в футбол, морфологические характеристики спортсмена имеют существенное значение для достижения высоких спортивных результатов [1]. Обобщение прошлого опыта отбора футболистов и рассмотрение составов зарубежных команд, позволяет выделять «рациональное зерно» для совершенствования работы по отбору, подготовке, тактике и стратегии игры.

Цель исследования. Изучить морфологические особенности футболистов-победителей Чемпионатов Мира 2006 (Италия), 2010 (Испания) и 2014 (Германия) гг.

Задачи исследования:

1. Изучить анатомо-антропометрические характеристики телосложения футболистов сборных команд.
2. Выявить особенности телосложения футболистов, характерные для игрового амплуа.
3. Определить основные тенденции изменения размеров тела у футболистов ведущих команд Мира.

Контингент исследования. Исследованию подвергались морфологические характеристики игроков состава сборных трех сильнейших команд, стран-победителей Чемпионатов Мира 2006 (Италия), 2010 (Испания) и 2014 (Германия) гг. [2-4].

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Антропометрический метод.
3. Методы математической статистики.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в том, что результаты данной работы способствуют дополнению знаний о морфологических особенностях строения организма футболистов — мировых чемпионов, а также могут быть использованы тренерами при спортивном отборе игроков различного амплуа на этапе спортивного совершенствования.

Результаты и их обсуждение. Анализируя показатели возраста футболистов — можно сделать вывод о том, что на ЧМ 2010 и 2014 годов наметилась тенденция к омоложению состава команд. Было показано, что средний возраст футболистов — победителей ЧМ в Италии составляет 28,3 года. Возраст футболистов-победителей ЧМ в ЮАР (2010 г.) и Бразилии (2014 г.) составил в среднем на два года меньше, чем возраст футболистов, выигравших ЧМ в Германии (2006). Однако различия в возрасте между футболистами, принимающими участие в ЧМ 2006 года и футболистами ЧМ в ЮАР (2010 г.) и Бразилии (2014 г.) статистически незначимы ($p > 0,05$). Анализ показателей длины тела футболистов с учетом амплуа показал: с ЧМ (2006 г.) до ЧМ (2014 г.) увеличился рост вратарей, защитников и полузащитников. Рост нападающих, наоборот, уменьшился.

Анализ вариативности длины тела футболистов — победителей на протяжении ЧМ 2006, 2010, 2014 гг. свидетельствует о том, что этот показатель практически одинаков у защитников и полузащитников. У защитников рост варьирует от 176 см до 198 (R=22), у полузащитников от 170 см до 190 см (R=20). У вратарей рост варьирует от 181 до 190 см (R=9). У нападающих — от 169 до 196 см.

Масса тела полузащитников, участников ЧМ (2014 г.) возросла по сравнению с ЧМ (2006 г.), однако различия незначимы. В то же время масса вратарей, защитников и нападающих, участников ЧМ (2014 г.) снизилась значимо. Анализ вариативности массы тела футболистов — свидетельствует о том, что наименьшей вариативностью этого показателя характеризуются вратари, наибольшей — защитники.

Масса тела вратарей варьирует от 70 до 94 кг (R=24), у защитников — от 62 до 92 кг (R=30), у полузащитников — от 60 до 86 кг (R=26), у нападающих — от 63 до 90 кг (R=27). Таким образом, можно говорить о проявляющейся тенденции — стирание различий в тотальных размерах тела (роста и массы) нападающих и защитников.

Выводы:

Статистический анализ позволил выявить три тенденции изменения показателей возраста и размеров тела футболистов высокого класса.

1. Выявлена тенденция уменьшения среднего возраста игроков команд чемпионов мира. Это означает, что тренеры команд взяли курс на омоложение состава команд.

2. Не существует статистически достоверных различий в тотальных размерах тела (длина и масса тела) между защитниками и нападающими, принимавшими участие в ЧМ (2014). Это может свидетельствовать о том, что второй тенденцией современного футбола является создание универсального игрока, способного играть роль, как нападающего, так и защитника.

3. Рост вратарей команды, занявшей 1 место на ЧМ 2014 выше, чем рост вратарей команд, занявших 1-е места на ЧМ 2006 и 2010 гг. Возможно, мы имеем дело с третьей тенденцией — увеличением роста вратарей.

Список литературы:

1. Зайцев, А.А., Даев, В.Е. Особенности телосложения и скоростно-силовые способности юных футболистов [Текст] / А.А. Зайцев, В.Е. Даев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». — № 8 (126). — 2015. — С. 71-74.
2. Футбол. Чемпионат мира по футболу 2018. Финальный раунд 2006 — Италия (Сборные) — Состав команды [Электронный ресурс] // URL: https://www.championat.com/football/_worldcup/4/team/49/players.html. - Дата обращения 05.04.2018.
3. Футбол. Чемпионат мира 2014 в Бразилии — Германии (сборные) — Состав команды [Электронный ресурс] // URL: https://www.championat.com/football/_worldcup/783/team/19283/players.html. — Дата обращения 05.04.2018.
4. Футбол. Чемпионат мира по футболу 2018. — Финальный раунд 2010 Испания (Сборные) — Состав команды [Электронный ресурс] // URL: https://www.championat.com/football/_worldcup/149/team/3747/players.html. - Дата обращения 05.04.2018.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ДАННЫХ АНАЛИЗА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (ВСР)

М.М. Цепелевич

Факультет летних олимпийских видов спорта

Кафедра физиологии

Научный руководитель: д-р.биол.наук, профессор, Ю.А. Щедрина

На сегодняшний день анализ variability сердечного ритма (ВСР) — один из наиболее распространенных методов оценки функционального состояния организма [1, 2, 5]. Общепринятыми способами представления данных ВСР являются таблицы и диаграммы значений отдельных показателей, а также интегральная оценка по шкале состояний (указывается один из цветов светофора) [1-5]. Первый способ недостаточно нагляден, второй — недостаточно информативен, поэтому разработка новых средств визуализации представляется актуальной. Кроме того, техническая возможность регистрировать и анализировать ВСР в воде есть уже много лет, но в доступной научной литературе отсутствуют результаты подобных исследований.

Научная новизна и теоретическая значимость. Разработан новый способ наглядного представления данных ВСР — при помощи деревьев Пифагора (рисунок 1). Создана компьютерная программа, позволяющая строить деревья Пифагора на основе данных анализа ВСР. Впервые описаны изменения деятельности регуляторных систем организма пловцов при нахождении в воде по данным ВСР. Полученные результаты можно использовать в качестве ориентировочных значений при проведении подобных исследований в воде.

Практическая значимость. Тренерам и спортсменам использование разработанной концепции будет удобно для контроля и самоконтроля состояния организма. Поскольку данные ВСР, представленные при помощи деревьев Пифагора, нагляднее, чем отдельные показатели, и при этом информативнее, чем интегральная оценка по системе «Светофор».

Цель работы — изучить особенности variability сердечного ритма пловцов различной квалификации в воде.

Организация и методы исследования. Тестирование проводилось на 20 пловцах (квалификация от I спортивного разряда до мастера спорта). ВСР регистрировалась пульсометром Polar V-800 пять минут на суше и пять минут в воде, показатели рассчитывали в программе Kubios HRV Standard. Регистрация в воде осуществлялась в исходном положении лежа на груди, испытуемый дышал через трубку. Для каждого спортсмена строились два дерева Пифагора: по показателям в воде и на суше.

В основе алгоритма построения — пропорциональное увеличение или уменьшение параметров: высоты, наклона, цвета дерева, количества и плотности веток в соответствие со значениями показателей: Mean RR, SI, TP, LF/HF, HF%, LF%, VLF%. Признаки нормального функционального состояния: высокое, наклоненное вправо дерево с большим количеством плотно прилегающих веток зеленого цвета.



Рисунок 1 — Деревья Пифагора, построенные на основе показателей ВСР спортсменов в покое

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Показатели ВСР пловцов на суше и в воде

Показатели	МС, n=7			I-КМС, n=13		
	На суше	В воде	Коэффициент корреляции	На суше	В воде	Коэффициент корреляции
Mean RR, мс²	1018±64	897,5±50	0,6921	918±91	916,5±63	0,5160
SDNN, мс	59,1±12	72,3±13	0,5730	58,1±22,8	78,5±29	0,3738
TP, мс²	3666,2±1234	4982±2521	0,6544	3165,2±2179	5866±3108	0,5256
LF, мс²	1971±947	2109±2968	0,7829	1239±1687	3202±3016	0,6119
LF/HF	1,4±2,2	2,7±3,4	0,6314	2±2,4	2,9±4,3	0,5241
HF%	48±11	43,0±24	0,5115	50±22,1	41,4±37	0,4971
LF%	42,1±32,8	53,4±25,8	0,4426	47,5±22,5	58,7±29	0,4133

Полученные данные свидетельствуют о том, что у пловцов в воде в положении лежа на груди с дыханием через трубку происходит усиление влияния на сердечный ритм всех уровней регуляции (отмечается рост статистических показателей и общей мощности спектра). При этом увеличивается активность

симпатического отдела автономной нервной системы (растут показатели LF, LF%, учащается сердечный ритм).

Из таблицы 1 видно, показатели в воде и на суше у мастеров спорта взаимосвязаны в большей степени, чем у менее квалифицированных пловцов. Данный факт отражен и во внешнем виде деревьев Пифагора — чем выше квалификация, тем более похожи деревья (рисунок 2). Это может являться показателем адаптированности организма пловцов к водной среде.

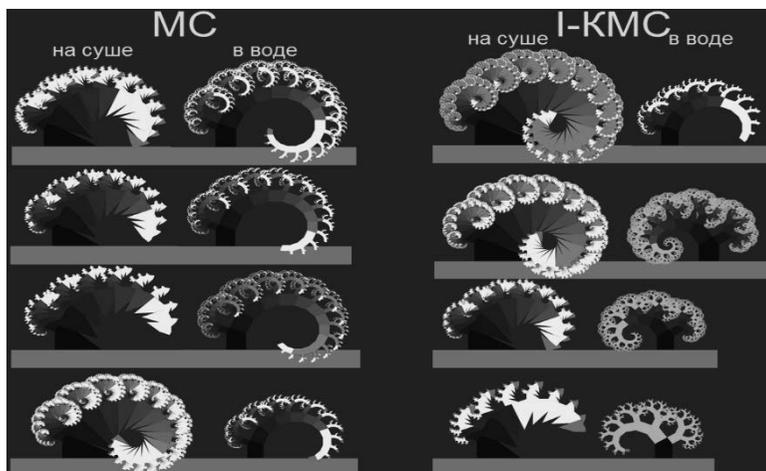


Рисунок 2 — Деревья Пифагора пловцов в воде и на суше

Список литературы:

1. Баевский, Р.М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов, Л.В. Чирейкин [и др.] // Вестник аритмологии. — 2001. — № 24. — С. 69–85.
2. Михайлов, В.М. Variability ритма сердца: опыт практического применения метода / В.М. Михайлов. — Иванов: Иван. гос. мед. академия, 2000. — С. 87–89.
3. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н.И. Шлык. — Ижевск: Удмурт. ун-т, 2009. — С. 20–23, 28–29.
4. Akselrod S., Gordon D., Madwed JB et al. Hemodynamic regulation: investigation by spectral analysis / Akselrod S., Gordon D., Madwed J.B., et al. // Am J Physiol. — 1985; Vol. 249. — P. 867–875.
5. Heart rate variability. Standards of measurement, physiological interpretation and clinical use. Task Force of The European Society of Cardiology and The North American Society of Pacing and Electrophysiology (Membership of Task Force listed in the Appendix) // European Heart Journal. — 1996. — V. 17. — С. 354–381.

РОЛЬ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДОПИНГА

П.А. Спиридонова
факультет ЗОВС,

Кафедра спортивной медицины и технологий здоровья

Научный руководитель: канд. пед. наук., Д.И. Шадрин.

Научный консультант: А.Л. Штуккерт

Суть Олимпизма состоит в том, каждый человек должен иметь право заниматься спортом без какой-либо дискриминации и в Олимпийском духе, что требует взаимопонимания, духа дружбы, солидарности и честной игры. Создаются новые условия для его развития. Появляются и совершенствуются категории Олимпийских игр (ОИ):

1. Special Olympics World Games
2. Паралимпийские игры (паралимпийские игры)
3. Сурдлимпийские игры (сурдлимпийские игры).

Но тут же возникают сложности, связанные с отношением некоторых спортсменов к определенному полу и возможностью их участия в ОИ наравне со всеми. Речь идет о трансгендерах.

Трансгендер — человек, у которого гендерная идентичность не совпадает с зарегистрированным при рождении полом. Некоторые трансгендерные люди имеют идентичности, выходящие за рамки бинарной гендерной системы. Законодательный аспект, который касается спортсменов-трансгендеров, принятый международным олимпийским комитетом (МОК) в 2016 году меняет правила допуска спортсменов — трансгендеров к ОИ. Для участия в соревнованиях участникам не требуется проходить хирургическую операцию по изменению своей анатомии, потому что такие действия являются нарушением прав человека [1].

Проблемы, выделенные в исследовании: согласно требованиям МОК, женщина — трансгендер может участвовать в соревнованиях без каких-либо ограничений. Тогда, как в случае мужчин, стремящихся соревноваться на одном уровне со спортсменками, действуют определённые ограничения, что является нарушением прав человека и принципов Олимпизма. Кроме этого трансгендеры — мужчины могут принимать участие наравне со спортсменами — женщинами, что вызывает недовольство болельщиков, тренеров и самих спортсменов.

Цель нашего исследования — выделение вариантов решения проблемы участия трансгендерных спортсменов на ОИ-ах. Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить законы организации МОК об участии трансгендерных спортсменов в Олимпийских Играх;
2. Изучить современные допинговые правила в Олимпийском движении.

Научная новизна данной работы состоит в изучении нового вида нарушений допинговых правил, который выражается в изменении пола с целью смены категории, в которой участвует спортсмен. Вариант спортсмен-трансгендер — подразумевает использование физиологических отличий между Ж и М в выработке гормонов и увеличение спортивных результатов.

Виды допинга: кровяной допинг; фармацевтический допинг; химический допинг; стимуляторы психической деятельности; физические манипуляции; а теперь и новый вид — спортсмены-трансгендеры — использующие физиологические отличия между мужчинами и женщинами.

Теоретическая ценность полученных результатов: наши исследования могут помочь обратить на потребность в создании закона о том, при каких условиях спортсмены-трансгендеры могут принимать участие в ОИ.

Результаты исследования. Сравнение психофизиологических особенности мужчин и женщин представлены в таблице 1. Наблюдаются выраженные отличия по всем названным параметрам, что естественно сказывается на спортивных результатах. Мы видим, что у мужчин больше возможностей для самореализации и демонстрации высоких спортивных результатов.

Таблица 1. Сравнение психофизиологических особенности мужчин и женщин (на основе литературного обзора)

№	Название	Мужчины	Женщины
1.	Гормоны	Тестостерон повышен, лучше показатели результатов (Солодков А.С.) Не все принимают женские гормоны	Тестостерон ниже, показатели результатов хуже (Солодков А.С.) При обнаружении допинга может предъявить справку, о том, что принимает по медицинским показаниям
2.	Мышечная масса	Мышечная масса составляет около 40% веса тела (Коц Я.М.)	Мышечная масса составляет около 30% веса тела (Коц Я.М.)
3.	Антропометрические данные (скелет)	Грудная клетка шире; таз уже; кости конечностей и пальцев, намного длиннее и толще; кости черепа толще, более высокая точка равновесия (Федерова В.Н)	Грудная клетка узкая; широкий таз; кости конечностей и пальцев, намного короче и уже; кости черепа составляют меньше толщины (Федерова В.Н)
4.	Репродуктивная система	Работоспособность не снижается в связи с работой репродуктивной системы (Сологуб Е.Б.)	Женская репродуктивная система. В этот период снижается работоспособность (Сологуб Е.Б.)
5.	Эмоциональная сфера	Мужчина испытывает столь же сильные эмоции, как и женщина, но пытается не показывать их (Ильин Е. П)	Более эмоциональны, женщина может использовать в среднем шесть выражений лица за десять секунд, чтобы, как зеркало, отразить и вернуть эмоции собеседнику (Теплов Б.М.)

На 2-м этапе мы представили описывающие случаи участия на ОИ трансгендерных спортсменов (на основе источников СМИ) (рис. 1).



Рисунок 1 — Случаи участия трансгендерных спортсменов на ОИ

До двухтысячных годов на ОИ спортсменов-трансгендеров выставляли экономически развитые страны, такие, как Великобритания, США, Германия, Швейцария и др. После двухтысячных годов эта тенденция резко меняется на противоположную. Теперь на ОИ спортсменов-трансгендеров выставляют развивающиеся страны. Ещё одним важным моментом является то, что из тринадцати случаев десять относящиеся к легкой атлетике (желтым цветом выделены виды спорта).

На начальном этапе мы изучили отношение спортсменов различных видов спорта к трансгендерным спортсменам. Мы провели анкетирование спортсменов и получили несколько вариантов решения поставленной задачи «Как бы Вы решили проблему новой категории спортсменов — спортсменов-трансгендеров?».

Больше 40% респондентов за отстранение данной категории спортсменов от участия в ОИ. 27% респондентов — за создание третьей категории участников на ОИ. Остальные варианты представлены незначительно.

Также проводился письменный анонимный опрос студентов — спортсменов различных видов спорта (44 респондента), обучающихся в НГУ им. П.Ф. Лесгафта. В ходе опроса был задан вопрос «Как вы относитесь к участию трансгендерных спортсменов на соревнованиях и ОИ?». Он показал отношение спортсменов различных видов спорта к трансгендерным спортсменам представленный на рисунке 2.

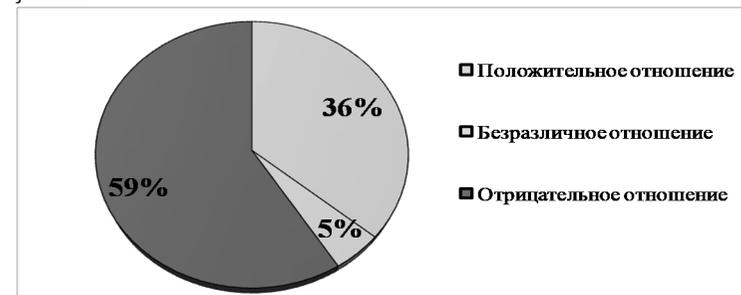


Рисунок 2 — Диаграмма отношений спортсменов к трансгендерным спортсменам (n=44)

На диаграмме видно, что большинство спортсменов категорически плохо относятся к данной категории участников, больше половины, 36 % относятся к ним положительно или нейтрально, допуская их присутствие на соревнованиях.

В заключении в решении проблемы участия спортсменов — трансгендеров в Олимпийских играх предлагаем следующие варианты для рассмотрения в Олимпийском комитете:

1. создание отдельной категории участников и/или отдельной Олимпиады для спортсменов — трансгендеров;
2. разрешение участвовать спортсменам-трансгендерам только в мужской категории. Это будет честно по отношению к спортсменам-женщинам.

Остальные предложенные варианты нарушают естественные права человека и принципы Олимпизма.

Таким образом мы пришли к следующему **выводу**.

Необходима коррекция законодательного аспекта правил допуска спортсменов — трансгендеров к Олимпийским играм для снятия всех ограничений, которые бы не нарушали права человека и принципов Олимпизма.

Список литературы:

1. <https://www.championat.com/other/news-2361965-mok-razreshil-transgenderam-uchastvovat-v-olimpiadakh-bez-operacii-po-smene-pola.html>

ФАКТОРЫ РИСКА УСТАЛОСТНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ТЕННИСИСТОВ

А.В. Диканов

Факультет здоровья и реабилитологии,
Кафедра спортивной медицины и технологий здоровья

Научный руководитель: канд. мед. наук., доцент В.Ф. Лутков

Одной из самых актуальных проблем современного спорта является спортивный травматизм и его профилактика. Это обусловлено возросшим объемом соревновательной деятельности, участием спортсменов в большом количестве турниров, избыточными тренировками и соревновательными нагрузками.

Гипотеза: Предполагается, что применение комплексного антигемотоксикологического средства Траумель С будет способствовать предупреждению нарушения кровоснабжения верхних конечностей.

Цель работы: Разработка комплексных средств профилактики усталостных повреждений ОДА верхних конечностей у теннисистов.

Задачи:

1. Изучить воздействие тренировочных нагрузок, направленных на повышение специальной работоспособности теннисистов на состоянии микроциркуляции верхних конечностей.
2. Разработать методы ранней профилактики усталостных повреждений верхних конечностей у теннисистов.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод инфракрасной термометрии, методы математической статистики.

Практическая значимость: Для оценки переносимости тренировочных нагрузок, направленных на повышение специальной работоспособности теннисистов необходимо динамическая оценка температуры мышц верхних

конечностей. Снижение температуры в указанных мышцах больше, чем на 0,7 С свидетельствует о чрезмерной тренировочной нагрузке. Для профилактики нарушения микроциркуляции рекомендовано применение комплексного антигемотоксикологического средства Траумель С (мазь).

В исследовании принимали участие: теннисисты юноши 14 — 16 лет, в количестве 12 человек, высокой спортивной квалификации (1-й разряд, КМС). Спортсмены выполняли тренировки на повышение специальной работоспособности путем увеличения количества ударов от 20 до 30 ударов в минуту. Было проведено экспериментальное исследование динамики температуры тканей верхней конечности у теннисистов при тренировке, направленной на повышение специальной работоспособности при выполнении 30 ударов в минуту. Для оценки кровообращения в области локтевого сустава мы применяли метод инфракрасной термометрии, точность измерения $\pm 0,4^\circ \text{C}$. Температура регистрировалась в покое (до тренировки) и на первой минуте восстановления.

Результаты: В таблице 1 представлены результаты исследования динамики температуры верхних конечностей у теннисистов при выполнении тренировочной нагрузки — 30 ударов в минуту.

Таблица 1. Динамика температуры верхних конечностей у теннисистов после нагрузки 30 уд. / мин. (до эксперимента)

Локализация точки измерения температур	покой	1 минута восстановления	Достоверность различия (P)
Сгибатель кисти	34,43 \pm 2,03	33,82 \pm 1,93	P>0,05
Разгибатель кисти	34,35 \pm 1,53	32,89 \pm 2,4	P>0,05
Локоть внутренний надмыщелок	33,29 \pm 0,92	32,68 \pm 1,2	P>0,05
Локоть внешний надмыщелок	34,03 \pm 1,01	34,09 \pm 2	P>0,05
Дельтовидная мышца (медialная часть)	33,83 \pm 1,07	33,46 \pm 0,76	P>0,05

По данным результатов сравнительного анализа установлено, что при выполнении теннисистами 30 ударов наблюдается уменьшение температуры в области локтевого сустава и медальной части дельтовидной мышцы на 0,6 — 3,2 $^\circ\text{C}$. Такая направленность изменения температуры в мышцах разгибателях кисти и медальной части дельтовидной мышцы свидетельствует о нарушении микроциркуляции, гипоксии тканей и о чрезмерности специальной тренировочной нагрузки.

С целью повышения адаптации теннисиста к специальным нагрузкам, развивающим специальную работоспособность, было проведено экспериментальные исследования. Для этого, для восстановления (профилактики) и ранней реабилитации теннисистов применяли комплексное антигемотоксикологическое средство Траумель С. Мазь применялась до и после тренировок путем втирания в область кисти, локтевого сустава и дельтовидной мышцы в течение всего эксперимента (14 дней).

Таблица 2. Динамика температуры верхних конечностей у теннисистов после нагрузки 30 уд./мин.С применением мази Траумель С

Локализация точки измерения температур	покой	1 минута восстановления	Достоверность различия (P)
Сгибатель кисти	33,9±1,63	33,61±1,69	P>0,05
Разгибатель кисти	33,98±1,66	33,67±2	P>0,05
Локоть внутренний надмыщелок	32,18±1,16	31,78±1,26	P>0,05
Локоть внешний надмыщелок	33,87±0,89	33,55±0,92	P>0,05
Дельтовидная мышца (медиальная часть)	33,73±0,98	33,36±0,92	P>0,05

При индивидуальном анализе выявлено, что после применения мази Траумель С изменения температуры на 1 минуту восстановления характеризуется уменьшением количества теннисистов (до 2-3 человек), у которых наблюдалось уменьшение температуры в области локтевого сустава (2 человека) и только у 3 (25%) — в областях дельтовидной мышцы. Следует отметить, что до применения мази Траумель С увеличение температуры в области разгибателей кисти наблюдалось только у одного теннисиста (8,3%), а при применении мази Траумель С увеличение температуры наблюдалось у (66,6%) 8 человек.

У большинства спортсменов в различных областях верхних конечностей без применения Траумель С не наблюдалось улучшение микроциркуляции: локоть 83,3% (10 человек), в области сгибателей кисти 75% (9 человек), — дельтовидной мышцы 75% (9 человек). Под влиянием Траумель С наблюдалась нормализация микроциркуляции у 74,9%, а уменьшение нарушения микроциркуляции уменьшалось с 91,6% до 25,3%. Аналогичная направленность изменений кровоснабжения наблюдалась в области мышц сгибателей и разгибателей кисти в месте их прикрепления. Такая динамика свидетельствует о повышении функционального состояния теннисистов, профилактическом действии Траумель С для профилактики усталостных повреждений ОДА верхних конечностей у теннисистов при тренировке, направленной на развитие специальной работоспособности.

Список литературы:

1. Житницкий, Р.Е. Микротравматическая болезнь / Р.Е. Житницкий, Г.И. Губин, М.Б. Брысова / Состояние и перспективы развития медицины в спорте высших достижений: материалы Международной научной конференции «СпортМед 2007» (г. Москва, 24-25 ноября 2007г.) — М.: Физическая культура 2007, — С. 99-100.
2. В.Ф. Лутков, В.В. Лутков. Факторы риска профессиональных заболеваний в теннисе.
3. В.Ф. Лутков, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин. Факторы риска микротравматической болезни в профессиональном спорте. / Материалы

конгресса: [в 2 ч.] — Ч. 2. Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16-18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия:- Спб., 2016.- 212-215 с.

4. Роутерт, П., Ковач, М. Анатомия тенниса/ П. Роутерт, М. Ковач ; пер. с П. А. Самсонов.- Минск: Попурри, 2012. — 224 с. : ил.

5. Рёнстрем, П.А.Ф.Х. Спортивная травма / П.А.Ф.Х. Рёнстрем. Киев : Олимпийская литература, 2003. — 471 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ ПРИ НАЧАЛЬНЫХ ПРИЗНАКАХ ШЕЙНО-ГРУДНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Д.О. Ширшова

Факультет здоровья и реабилитологии

Кафедра физиологии

Научный руководитель: канд.биол.наук, доцент Д.С. Мельников

Метод кинезиотейпирования был создан в конце 1970-х годов и с тех пор широко используется в спорте и реабилитации [2]. Метод основан на применении эластичной липкой ленты, которая может иметь натяжение до 55-60% от ее первоначальной длины, и может использоваться в течение нескольких дней[2]. В последнее время метод Кинезиотейпирования в центре внимания многочисленных исследований, направленных на лечение травм, проприоцептивной поддержки во время движения и лимфатической циркуляции. Растущее количество исследований, касающихся Кинезиотейпирования, направлено на выявление воздействия эластичной ленты на проприорецепторы [3],[5]. Недавние результаты продемонстрировали резкое увеличение эксцентрической силы мышц, восприятие силы [3] и увеличение силы вращения [4].

Цель исследования: влияние непрерывного (120-часового) использования Кинезиотейпа на функциональное состояние и проприоцептивную чувствительность у хоккеистов.

Методология исследования: шесть тренированных физически активных студентов — хоккеистов НГУ им. Лесгафта в возрасте 18-21 года были организованы в группу по методике векторного тейпирования: лента с 0% -ным натяжением для дезактивации грудной и широчайшей мышц; контроль, лента с 40% -ным натяжением для активации паравerteбральной мышцы спины на участке C7-L5.

Практическая значимость исследования заключается в том, что впервые изучается влияние методики КТ на состояние ОДА у хоккеистов при постуральной коррекции имеющихся нарушений можно влиять на нормализацию мышечного тонуса, для формирования коррекционной программы. Достоверность и обоснованность научных результатов и выводов исследования обеспечиваются сочетанием теоретических и эмпирических методов исследования, использованием математической обработки полученных данных.

Научная новизна исследования заключается в постановке и рассмотрении вопросов влияния КТ на возможность постуральной коррекции с последующим физиологическим обоснованием влияния КТ на состояние ОДА спортсменов.

Краткое содержание эксперимента. Спортсмены посещали лабораторию НИИ при РАМН и клинику «На Театральной» в четырех отдельных случаях:

1. ознакомление, снятие исходных данных без ленты на аппарате 4D Formetric (Diers), также обследование на аппарате Mioline (Diers);

2. первые сутки: измерение исходных данных без ленты, и через 10 минут после наложением Кинезиотейпа этим же днём, измерение порога болевой чувствительности до и сразу же после наложения тейпа;
3. третьи сутки: промежуточный этап, опрос, бланковая методика САН, измерение порога болевой чувствительности;
4. пятые сутки: диагностика с тейпом и через 60 минут после снятия.

Результаты. На оборудовании DIERS 4D Formetric можно увидеть математическую модель позвоночника с имеющимися в нем нарушениями, а так же измерение мышечной силы на DIERS myoline [1]. По полученным данным можем сделать вывод о массовом нарушении осанки у спортсменов: центр масс смещен преимущественно на правую стопу(пятка), наблюдается небольшое плоскостопие. Состояние устойчивое, в отдельных случаях незначительное отклонение — диагональный перекос (раскачивание в сторону) $0,2^\circ$ — $2,2^\circ$. Ось угла правой стопы составляет $0,4^\circ$ — $7,0^\circ$; левой $7,3^\circ$ — $14,0$. Все испытуемые «правши» соответственно ось угла правой стопы больше левой (пример $4,0^\circ$ — $12,9^\circ$; $6,5^\circ$ — $10,1^\circ$). Группа хоккеистов имеет сколиотическое отклонение 8° - 13° , также наблюдается грудной кифоз (38° - 58°) и поясничный лордоз (20 - 28°) в пределах нормы. По шкале высот выявлен небольшой перекос таза 1 - 4° (2/6 обследуемых), перекос плеч 6° (1/6). Правая лопатка чуть выступает относительно левой (из-за специфики двигательных движений). Перекос таза, у двух спортсменов правая сторона тазовых костей выше левой соответственно мышцы правой ягодицы и левой лопатки спазмированы, находятся в гипертонусе (по принципу симметрии). Шея чуть подана вперёд относительно туловища, из-за этого ослаблены мышцы сгибатели шеи, разгибатели находятся в гипертонусе, наблюдается сниженный тонус косых мышц живота.

Исходя из полученных данных, мы предполагаем, что наложение КТ методом векторного тейпирования с целью коррекции выявленных постральных нарушений ленты с 0% -ным натяжением для дезактивации грудной и широчайшей мышц; контроль, лента с 40% -ным натяжением для активации паравертебральной мышцы спины на участке C7-L5 способна решить проблему асимметрии мышечного тонуса спортсменов, нормализовать тонус мышц, включить в работу мышцы, «выключенные» из работы в связи с имеющимися нарушениями.

Список литературы:

1. CDiers biomedical solution [Электронный ресурс]: практическое руководство / НИИ РАМН. — Электрон. пособие. — СПб., 2017. Режим доступа к руководству.: <https://docviewer.yandex.ru/view/408189394/>
1. Ерёмускин, М.А. Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды/ Ерёмускин, М.А. Поляев, Б.А . — СПб., Наука и Техника: 2012. — 288с.
2. Serra MVGB. Kinesio Taping effects on knee extension force among soccer players/ Serra MVGB, Vieira ER, Brunt D, Goethel MF, Gonçalves M, Quemelo PRV. Braz J Phys Ther. 2015;19(2):152–158.
3. Fratocchi G. Influence of Kinesio Taping applied over biceps brachii on isokinetic elbow peak torque. A placebo controlled study in a population of young healthy subjects/ Fratocchi G, Di Mattia F, Rossi R, Mangone M, Santilli V, Paoloni M. . J Sci Med Sport. 2013;16(3):245–249.
4. Chang HY. Immediate effect of forearm Kinesio taping on maximal grip strength and force sense in healthy collegiate athletes/ Chang HY, Chou KY, Lin JJ, Lin CF, Wang CH. Phys Ther Sport. 2010;11(4):122–127.

СЕКЦИЯ «КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА»

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗГОНА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

**Д.С. Рыбкин, магистрант 2 курса, кафедры биомеханики, факультет ЕиНВС
Научный руководитель: к.п.н., доцент, Дьяченко Н.А.**

Спортивный результат является интегральным показателем, зависящим от многих факторов, в том числе: от физических качеств, психологической, тактической и технической подготовленности на время проведения соревнований. Оценка уровня тренируемости по этим показателям является одной из основных проблем современного тренировочного процесса конькобежцев высокой квалификации.

Взросший уровень конкуренции предъявляет жесткие требования к мониторингу состояния отдельных компонентов подготовленности. Вместе с тем в практике спорта не до конца разработаны методики оценки отдельных компонентов подготовленности, в частности уровня специальной силовой подготовленности. Поэтому оценка параметров усилия в тренировочном процессе квалифицированных конькобежцев является одной из самых главных проблем в совершенствовании методики тренировки.

Цель исследования: определить взаимосвязь уровня специальной силовой подготовленности ведущих мышечных групп конькобежца спринтера с параметрами стартового разгона.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных и документальных источников; видеорегистрация стартовых позиций и стартового разгона конькобежцев спринтеров высокой квалификации; методика оценки параметров усилия ведущих мышечных групп в локальных упражнениях с использованием акселерометрической методики; методы статической обработки результатов проведенного исследования.

Практическая значимость: полученные количественные характеристики могут быть использованы в качестве групповых и индивидуальных критериев для оценки уровня подготовленности и оценки тренировочных сдвигов в разных тренировочных циклах.

Научная новизна: в работе впервые получены количественные взаимосвязи показателей кинематики стартового разгона и уровня развития специальной силовой подготовленности, определены особенности изменения исследуемых показателей в течение соревновательного сезона.

Результаты: проведенный анализ показал, что в течение соревновательного сезона не получено достоверных групповых сдвигов в результате бега на пятьсот метров. Результаты поискового эксперимента показали, что проблема систематизации специальной силовой подготовки разработана в недостаточной степени, параметры оценки динамических и кинематических показателей соревновательной и тренировочной нагрузок в большинстве случаев носят эмпирический характер и не оцениваются количественно. Анализ показателей кинематики стартового разгона показал, что в течение сезона у исследуемого континента не происходило существенных улучшений исследуемых параметров по ряду показателей. Значение исследуемых признаков к концу сезона ухудшились, что говорит об отсутствии стабильности признаков "спортивной формы". Показатели уровня специальной силовой подготовленности в течение соревновательного сезона, имели

тенденцию к относительной стабильности с ухудшением во второй половине соревновательного сезона. Следовательно, существует необходимость включения блоков специальной силовой подготовки в течение соревновательного периода на основе количественного анализа показателей усилия ведущих мышечных групп. Корреляционный анализ взаимосвязи исследуемых признаков не позволил выявить ведущие зависимости в связи со слабым изменением исследуемых параметров и высокой их вариативности. Видимо, более глубокий анализ должен оценивать индивидуальные особенности изменения исследуемых показателей, так как групповые тенденции оказались слабо информативны. Анализ тренировочных программ спортсменов, участвовавших в исследовании, показал относительно невысокий процент тренировок по силовой подготовке. В цикле силовой подготовке упражнений, направленных на приводящие и отводящие мышцы бедра было относительно мало. При этом режимы развития усилия не соответствовали принципу динамического подобия тренировочного упражнения соревновательному.

Список литературы:

1. Воронов А.В. Статистический анализ стартового разбега конькобежцев на дистанцию 500 метров / А.В. Воронов // Вестник спортивной науки. — 2007. — № 3 (72). — С. 2-7.
2. Дьяченко Н.А., Замотин, Т.М., Определение параметров усилия в специальной силовой подготовке на тренажерах // Российский журнал биомеханики — Пермь, 2012. — №2(56), Т.16 — С. 68-73.
3. Орлова О.Ю. Влияние стартового положения на время стартовых шагов у спортсменов, специализирующихся в шорт-треке и в роликобежном спорте / О.Ю. Орлова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2014. — № 4 (110). — С. 103-108.
4. Панов Г.М. Анализ современных тенденций в тактике бега мужчин на дистанции 500 м / Панов Г.М., Осадченко Л.Ф., Чурсин В.А. // Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов: сб. ст. / РИО РГАФК. -М., 2000. С. 62-64.
5. Пильщикова Е.А. Теоретико-методическое обоснование эффективной техники скоростного бега на коньках: автореф. дис. . канд. пед. наук. / Пильщикова Е.А. М., 1999. — 23 с.

АЭРОСТРЕТЧИНГ В КОМПЛЕКСЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Т.С. Кирилова, факультет здоровья и реабилитологии, кафедра анатомии
Научный руководитель: к.м.н, доц., Страдина М.С.

Стретчинг — вид акробатики, направленный на растяжение мышц, развитие гибкости. Он входит в комплекс подготовки профессиональных спортсменов и применяется как отдельное направление оздоровительной гимнастики. Одной из разновидностей его является аэростретчинг-растягивание мышц весом собственного тела на гамаках.

Отсутствие убедительных сведений о преимуществах и эффективности использования аэростретчинга для формирования и совершенствования двигательных качеств при востребованности его программ женщинами 21-35 лет определяет актуальность динамической оценки его использования для развития двигательных качеств, определения места аэростретчинга в комплексе оздоровительных программ.

Цель работы. Изучить влияние занятий аэростретчингом, на повышение физических качеств женщин 21-35 лет (первого периода зрелого возраста), посредством применения специальных упражнений с использованием аэрогамаков.

Объект исследования Женщины первого зрелого возраста, использующие аэростретчинг на гамаках в комплексе оздоровительной гимнастики.

Предмет исследования Показатели формирования и совершенствования двигательных качеств: гибкости, силы и вестибулярной функции.

Для решения поставленных задач использовались методы исследования:

1. анализ специальной литературы;
2. опрос (анкетирование); педагогическое тестирование;
3. педагогическое наблюдение;
4. педагогический эксперимент;
5. методы математической статистики.

Теоретическая значимость Получены данные расширяющие представление по методике развития физических качеств у женщин первого периода зрелого возраста.

Практическая значимость Разработаны специальные упражнения для развития определённых физических качеств у женщин первого периода зрелого возраста.

Научная новизна Впервые предложена методика развития физических качеств у женщин первого периода зрелого возраста, занимающихся аэростретчингом, посредством целенаправленного применения специальных упражнений с использованием аэрогамаков.

Краткое содержание эксперимента В процессе эксперимента 12 женщин 21-35 лет, имеющих стаж занятий различными видами фитнеса не менее двух лет, в течение 3 месяцев трижды в неделю в течение 20 минут второй части тренировочного занятия, что составляло 30% его общей продолжительности, проводили его на аэрогамаках, выполняя комплекс упражнений.

Предварительное тестирование позволило установить показатели физических качеств участниц: **гибкости** позвоночного столба по оценке наклонов из основной стойки; **подвижности** по оценке степени сближения за спиной пальцев согнутых в локтевых суставах поднятой и опущенной рук; **эластичности связок** при выполнении теста Томаса и позы «бабочка»; **силы** по продолжительности удержания позы «планка»; вестибулярной функции (равновесия) в пробе Ромберга. Те же тестовые задания использовались для оценки динамики избранных качеств в конце экспериментального периода.

Из 30 проведенных занятий 11 были посвящены формированию навыков работы на аэрогамаках, 19 — их закреплению. Усложнение нагрузки осуществлялось за счет разучивания упражнений по частям с последующим их объединением, изменения темпа движений, добавления новых движений в ранее изученные комбинации, изменения техники их выполнения, изменения амплитуды движений.

Для развития физических качеств в процессе тренировки применялись методические приемы информирования, коррекции, анализа, самоанализа двигательных действий.

Повторное тестирование по завершении трехмесячного цикла тренировок с использованием аэрогамаков выявило существенную динамику показателей исследуемых физических качеств участниц эксперимента.

Результаты Прирост показателя гибкости у женщин к концу тренировочного периода с использованием аэрогамаков составил 1,1 бала, прирост силы — 1,0

балл, а продолжительность выполнения пробы Ромберга, оценивающего вестибулярную функцию, возросла на 3,4 сек.

Результаты тестирования показателей физических качеств гибкости, силы и вестибулярной функции женщин 21-35 лет в конце экспериментального тренировочного периода, включавшего применение аэрогамаков, демонстрируют их существенную положительную динамику в сравнении с исходными показателями, свидетельствующую об эффективности предложенного комплекса упражнений для совершенствования этих качеств, о целесообразности использования предложенной методики аэростретчинга.

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа (n=12)		
	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий
Тест Томаса (баллы)	3,2	4,3	p<0.05
Наклон вперед (баллы)	3,2	4,4	p<0.05
Тест «Бабочка» (баллы)	3,6	4,5	p<0.05
Подвижность в плечевых суставах (баллы)	3,4	4,6	p<0.05
Проба Ромберга (сек)	13,1	16,5	p<0.05
Планка (баллы)	3,5	4,5	p<0.05

Список литературы:

1. Бондаренко, Е. В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е. В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. 2006. — № 9. — С. 37-38.
2. Диагностика функционального состояния. Учебно-методическое пособие. В.В.Селиверстова, Д.С. Мельников. Национальный гос.ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. –СПб.-2012.-98с.
3. Физкультурно-оздоровительные технологии: Методика проведения комплексных занятий оздоровительной направленности взрослого населения (для женщин): Учебное пособие / Г.М. Лаврухина, Л.Т. Кудашова, Н.Н. Венгерова; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014. — 210 с.
4. Лаврухина, Г.М. Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом: Учебное пособие / Г.М. Лаврухина; Т.В. Горбунова ФГБОУ ВО Национальный Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: 2016. — 169 с.
5. Мотылянская, Р. Е. Пути воздействия оздоровительной физической культуры на организм человека среднего и пожилого возраста [Текст] / Р. Е. Мотылянская // Теория и практика физической культуры. — 1983. -№4. — С. 34 — 36.
6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Солодков А. С, Сологуб Е.Б. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.- 520 с.

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ) СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПЛАВАНИЯ

М.М. Семенюк

Факультет профилированной подготовки

Кафедра современных технологий адаптивной физической культуры
Научный руководитель: Евсеева О.Э. — к.п.н., профессор, член ученого совета, заслуженный работник высшей школы РФ

На сегодняшний день дети составляют треть всего населения. Дошкольный возраст считается наиболее важным периодом в процессе формирования здоровья ребенка [2].

В последние десятилетия значительно возрос интерес как отечественных, так и зарубежных исследователей к изучению пограничных психических расстройств детского возраста [3].

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) привлекает внимание ученых и врачей всего мира, и занимает одно из ведущих мест в дошкольном и младшем школьном возрасте. По данным большинства зарубежных эпидемиологических исследований, его частота составляет от 4,0% до 9,5%.

В системе факторов, определяющих здоровье детей, одним из главных является физическое воспитание [4]. Физическая культура в целом и плавание в частности обладают большими и многообразными возможностями для воздействия на разные стороны психической жизни и развития человека — интеллект, чувства, волю, мотивы, творческие процессы [6].

Научная новизна заключается в том, что впервые разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, включающий сочетание средств адаптивной физической культуры (АФК) и плавания в процессе занятий, для коррекции нарушений психофизического развития детей дошкольного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Объект исследования: процесс коррекции нарушений психофизического развития детей дошкольного возраста, имеющих синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Предмет исследования: средства АФК и плавания в процессе занятий коррекции нарушений психофизического развития детей дошкольного возраста с СДВГ.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что сочетание средств АФК и плавания в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с СДВГ, снижают уровень гиперактивности, и повышают уровень концентрации внимания.

Цель исследования: разработать и обосновать экспериментальный комплекс физических упражнений, с использованием средств АФК и плавания, направленный на коррекцию нарушений в психофизическом развитии детей дошкольного возраста, имеющих синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы в области адаптивной физической культуры с детьми дошкольного возраста, имеющих синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).
2. Выявить особенности психофизического развития и исходный уровень развития физических способностей и психических функций у

детей дошкольного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

3. Разработать экспериментальный комплекс физических упражнений, с использованием средств АФК и плавания, направленный на коррекцию нарушений психофизического развития детей с СДВГ дошкольного возраста.

4. Экспериментально проверить и оценить влияние комплекса физических упражнений с использованием средств АФК и плавания, направленного на коррекцию психофизического развития детей дошкольного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Практическая значимость исследования: разработанный и апробированный комплекс физических упражнений, с использованием средств АФК и плавания, направленный на коррекцию нарушений в психофизическом развитии у детей с СДВГ дошкольного возраста, может быть рекомендован для внедрения в работу специалистов, занимающихся в условиях водной среды, в т.ч. в бассейнах, с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Анализ выписок из медицинских карт занимающихся.
3. Метод педагогического наблюдения.
4. Опрос (анкетирование).
5. Тестирование.
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математически-статистической обработки данных.

Организация исследования. Проведение исследования осуществлялось с октября 2016 по март 2018 года на базе детского медицинского центра «Аква-Доктор» в отделении акватерапии. Занятия проходили 2 раза в неделю по 30 минут в экспериментальной группе. В педагогическом эксперименте участвовали 5 человек, дети дошкольного возраста (5-6 лет) с СДВГ: 4 мальчика и 1 девочка. Исследование проходило в 4 этапа.

Результаты исследования. По результатам тестирования заметна положительная динамика после проведения педагогического эксперимента.

Так по данным теста (методика экспресс-диагностики (теппинг-тест) свойств нервной системы по психомоторным показателям Е. П. Ильина) [1; 5], до проведения педагогического эксперимента у всех испытуемых коэффициент силы нервной системы со знаком «-», что характеризует слабую нервную систему. Значения в баллах находятся в промежутке от 10 до 25 баллов. После проведения эксперимента, у трех испытуемых коэффициент силы нервной системы со знаком «-», и у двоих — со знаком «+», результаты находятся в промежутке от 1 до 17 баллов, что характеризует положительную динамику. Полученные результаты статистически достоверны.

Выводы. Полученные экспериментальные данные в ходе проведения нашего исследования, подтверждают целесообразность проведения занятий, сочетающих в себе средства АФК и плавания, которые эффективно влияют на коррекцию нарушений в психофизическом развитии у детей дошкольного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Список литературы

1. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология : учебник / Е.П. Ильина. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Питер, 2001. —464 с. : ил. — (Серия «Учебник нового века»). — ISBN 5-272-00237-7.

2. Капилевич, Л.В. Предисловие. Спортивная медицина : Практикум в 2-х ч. Ч. 1. / Л.В. Капилевич, А.В. Кабачков. — Томск: Томский Государственный университет, 2009. — 89 с.

3. Михайкина, О.В. Медико-социальные и гендерные аспекты синдрома дефицита внимания с гиперактивностью у детей : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.06 / Михайкина Оксана Витальевна ; ГОУ ВПО «Смоленская государственная медицинская академия федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию». — Москва, 2010. — 26 с.

4. Овечкин, Д.Г. Методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Овечкин Денис Геннадьевич; ФГОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры». - Волгоград , 2008. — 25 с.

5. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с. — ISBN 5-89570-005-5.

6. Шмарева, Е.А. Психологическое сопровождение творческого развития младших школьников средствами оздоровительного плавания : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. псих. наук : 19.00.07 / Шмарева Екатерина Александровна ; ГОУ ВПО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова». — Нижний Новгород, 2011. — 28 с.

**ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В ПРЫЖКЕ
У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ**

**В.Д. Атарщикова, ф-т летних олимпийских видов спорта,
каф. ТИМ спортивных игр**

Научный руководитель: канд.пед.наук, доцент Минина Л.Н.

Результат соревновательной деятельности в баскетболе определяется точностью бросков. В теории и практике баскетбола сложились методики, направленные на повышение результативности бросков в прыжке. Причём, большинство тренеров и специалистов по баскетболу отдают предпочтение многократным повторениям бросков. Однако, повышение точности бросков по-прежнему остаётся одной из важнейших задач тренировочного процесса, который приводит в дальнейшем к успеху в соревновании [3; 5]. Особое влияние на точность бросков в прыжке оказывает ловкость на этапе подготовки квалифицированных баскетболистов, владеющих стабильной техникой их выполнения [1; 2; 4].

Таким образом, научная проблема исследования заключается в разрешении противоречия, существующего между высокими требованиями, предъявляемыми к точности бросков в прыжке, выполняемых квалифицированными баскетболистками, и отсутствием современных рекомендаций по направленному развитию специальной ловкости для её повышения.

Цель исследования заключается в повышении эффективности бросков в прыжке в соревновательной деятельности квалифицированных баскетболисток.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. педагогическое наблюдение;
3. опрос в виде анкетирования;

4. спортивно-педагогическое тестирование;
5. педагогический эксперимент;
6. статистическая обработка экспериментальных данных.

Теоретическая значимость исследования состоит в дополнении теории баскетбола комплексом средств, развивающим специальную ловкость и повышающим точность бросков в прыжке. Применение разработанного комплекса в тренировочном процессе квалифицированных баскетболисток повысит эффективность выполнения бросков в прыжке в соревновательной деятельности.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в тренировочном процессе повышения точности броска в прыжке на основе развития ловкости при подготовке квалифицированных баскетболисток и баскетболистов. А также при подготовке юных спортсменов с учётом специфики выполнения упражнения.

Новизна исследования. Важным компонентом методики повышения точности бросков в прыжке квалифицированных баскетболисток является подход, основанный на применении средств развития специальной ловкости с учётом специфики разновидностей бросков в прыжке.

Тренеры баскетбольных команд (100%) считают исследование, по проблеме повышения точности бросков в прыжке у квалифицированных баскетболистов очень актуальным. Важным требованием для развития специальной ловкости, специалисты считают (50%) новизну, трудность (сложность), динамику в близких к соревновательным формам упражнениях. Большинство, 70% тренеров, уверены, в том, что упражнения, направленные на повышение точности бросков в прыжке должны присутствовать на каждой тренировке, а общее количество выполнения должно составлять 300 и более раз.

Для повышения точности бросков в прыжке на основе развития специальной ловкости квалифицированных баскетболисток экспериментальной группы разработан комплекс упражнений, содержащий:

1. броски в прыжке после выполнения гимнастических и акробатических движений;
2. броски в прыжке, выполняемые после передвижений и на максимальной скорости;
3. броски в прыжке, выполняемые в условиях активного противодействия защитника.

В результате внедрения в тренировочный процесс квалифицированных баскетболисток экспериментальной команды комплекса упражнений получена положительная динамика показателей развития специальной ловкости. У квалифицированных баскетболисток экспериментальной группы после педагогического эксперимента произошли существенные изменения в показателях двух тестов.

После педагогического эксперимента коэффициент эффективности бросков в прыжке у квалифицированных баскетболисток повысился о чём свидетельствуют полученные статистически достоверные различия. В экспериментальной группе был получен явно выраженный прирост в показателях броска в прыжке со средней дистанции (2,7% — 15,12%). С ближней и дальней дистанции результаты прироста показателей одинаковы в обеих группах.

Результаты проведенного исследования дают основание считать перспективным научное направление, связанное с изучением проблемы повышения точности бросков в прыжке в баскетболе на основе развития специальной ловкости.

Список литературы:

1. Двейрина, О.А. Координационные способности : определение понятия, классификация форм проявления / О.А. Двейрина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2008. — Вып. 1 (35). — С. 35–38.

2. Ефимов, Д.В. Координационная сложность и виды двигательной деятельности / Д.В. Ефимов // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: Материалы XX региональной научно-практической конференции. — Челябинск: УралГУФК, 2010. — 418 с.

3. Маньшин, Б.Г. Повышение точности бросков мяча в баскетболе / Б.Г. Маньшин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2007. — № 1. — С.34-36.

4. Медведев, В.Н. Задачи и особенности методики совершенствования координационных способностей / В.Н. Медведев, Л.Ф. Осипова, О.А. Фирсова // Физическая культура студентов: материалы 62-й Санкт-Петербургской мужвuzовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. — СПб.: Питер, 2013. — С. 158-160.

5. Нестеровский, Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. образования / Д.И.Нестеровский. — Москва. : Издательский центр «Академия», 2014. — 352 с.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ «СЛИТНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ» В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ

М.В. Королева

Факультет летних олимпийских видов спорта, каф. теории и методики гимнастики

Научный руководитель: к.п.н., доц., Борисенко С.И.

Одним из требований правил FIG (2017-2020 гг.) к оценке упражнения на бревне является «слитность выполнения комбинации» [4]. Как показывает практика, в последние олимпийские циклы соревновательные комбинации даже гимнасток высокой квалификации выглядят как набор отдельных практически одинаковых сложных элементов акробатики и гимнастики, подчас лишенных оригинальности с минимумом связующих выразительных хореографических элементов.

В связи с этим, актуальность данного исследования состоит в изучении значимости «слитности двигательных действий» в комбинациях на бревне как фактора повышения исполнительского мастерства гимнасток, разработки принципов совершенствования «слитности двигательных действий» у спортсменок, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования, систематизации средств и методов совершенствования слитности выполнения комбинаций.

Цель исследования — теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики совершенствования «слитности двигательных действий» в упражнениях на бревне для гимнасток высокой квалификации.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; опрос специалистов (анкетирование); спортивно-педагогическое тестирование; педагогическое наблюдение; методика оценки хореографической подготовленности гимнасток в спортивной гимнастике (Борисенко С.И., 2000); экспертная оценка; корреляционный анализ; педагогический эксперимент.

Практическая значимость исследования. Разработанные средства, методы и методические приемы «совершенствования слитности движений» позволили повысить уровень "эстетического" компонента исполнительского мастерства гимнасток в упражнении на бревне.

Методика совершенствования «слитности двигательных действий» в упражнениях на бревне может быть использована в СДЮСШОР и ДЮСШ в учебно-тренировочных занятиях гимнасток, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования.

Научная новизна исследования состоит в том, что исполнительское мастерство гимнасток на бревне предлагается повышать на основе совершенствования «слитности двигательных действий» в упражнении на бревне.

Выделены двигательные компоненты, обеспечивающие возможность слитного выполнения движений в комбинации на бревне у гимнасток, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования.

Впервые систематизированы и распределены на этапе спортивного совершенствования средства хореографической, акробатической и специально-физической подготовки с направленностью на совершенствование «слитности двигательных действий» при выполнении комбинации на бревне у гимнасток.

Краткое содержание эксперимента: основываясь на результаты трудов С.И. Борисенко (2000) [1], Ю.К. Гавердовского (2002) [2], анализа правил соревнований технико-эстетических видов спорта [3,4,5,6,7,8,9], опроса специалистов по спортивной гимнастике, педагогического наблюдения за гимнастками-финалистами на бревне Олимпийских Игр (2000-2016) и Чемпионата Мира (2017) нами была разработана методика совершенствования «слитности двигательных действий» на бревне, представленная в таблице 1.

Таблица 1 — Экспериментальная методика совершенствования «слитности двигательных действий» в упражнениях на бревне

Цель методики	Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток на основе повышения слитности двигательных действий на бревне		
Направленность методики	Обще-подготовительная	Специально-подготовительная	Соревновательная
Задачи	Развитие хореографических способностей и равновесия в разминочных комбинациях, состоящих из хореографических элементов	Повышение уровня технической подготовленности и реализацию его в усложненных разминочных хореографических комбинаций, с включением мало- и умеренно-, высокоинерционных акробатических и гимнастических элементов	Реализация достигнутого уровня «слитности движений» в соревновательных комбинациях

Средства повышения слитности упражнения на бревне	1-ый блок «обще-подготовительные упражнения» Различные сочетания преимущественно элементов классического, народно-характерного экзерсиса на месте и в движении, гимнастические связующие движения и позы	2-ой блок «специально-подготовительные упражнения» Различные сочетания преимущественно хореографических, гимнастических, акробатических элементов, которые относятся к мало-, умеренно-, высокоинерционными элементами	3-ий блок «соревновательные упражнения» Фрагменты, линии учебных и соревновательных комбинаций, сами учебные и соревновательные комбинации
Методы повышения слитности упражнения на бревне	Повторный, интервальный, переменный, круговой	Повторный, интервальный, переменный, круговой	Повторный, интервальный, переменный, круговой, соревновательный
Методические приемы для повышения слитности упражнения на бревне	1.Выполнение на опоре разной высоты и ширины (на полу по линии, гимнастической скамейке, напольном бревне, гимнастической скамейке, напольном бревне, низком бревне, стандартном бревне) 2.Чередование ритма и темпа с медленного на быстрый и наоборот (с использованием счета, хлопков) 3.Ориентировка по скорости (музыка)		

Результаты: Корреляционный анализ показал очень высокую положительную взаимосвязь между оценкой «слитности двигательных действий» и «оценкой судей бригады «Е» за исполнение соревновательных комбинаций. Коэффициент корреляции Пирсона составил — 0,91.

Педагогический эксперимент показал высокую эффективность реализации экспериментальной методики совершенствования «слитности двигательных действий», достоверно повысив коэффициенты «слитности двигательных действий» у гимнасток, участвующих в эксперименте при пороге достоверной вероятности 95% по критерию Т-Уайта.

Список литературы:

1. Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 26.10.2000 / Борисенко Светлана Ивановна; С-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта — СПб. 2000- 215с.

2. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512с.

3. Правила вида спорта "Фигурное катание на коньках" (утв. приказом Минспорттуризма от 30.12.2010 N 1299) (ред. от 10.01.2018) [Элек-тронный ресурс].
Режим доступа:

<http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=292205&fld=134&dst=100491,0&rnd=0.8554366113700456#08170712017690804>. — 11.04.2018.

4. Правила соревнований FIG 2017-2020г. Женская гимнастика. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sportgymrus.ru/wp-content/uploads/2014/10/zhenskie-pravila-2017-2020.pdf>. — 14.03.2017

5. Правила соревнований по синхронному плаванию FINA 2009-2013г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.synchrorussia.ru/documents/FINA_figury.pdf. — 25.10.2016.

6. Правила соревнований по спортивной аэробике 2013-2016г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://aerobika-str.ru/images/Aerobic_Gymnastics_rules.pdf. — 25.10.2016.

7. Правила соревнований по фигурному катанию на коньках/ Федерация фигурного катания на коньках России. [Электронный ресурс]. — Москва 2000 г. Режим доступа: <http://andrew.ak-bars.ru/pravfk/>. — 25.10.2016.

8. Правила соревнований по художественной гимнастике 2013-2016г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.vfgr.ru/upload/iblock/5e9/5e90b02b97823a20ab4efff19e9d33f.pdf>. — 25.10.2016.

9. Правила соревнований по художественной гимнастике 2017-2020г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG_CoP%202017-2020_updated%20with%20Errata_February%202017_r_V2.pdf. — 11.04.2018.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ НА ОСНОВЕ ИППОТЕРАПИИ

**Т.Н. Завьялова, ф-т профилированной подготовки ИАФК, кафедра
физической реабилитации
Научный руководитель: к.п.н, доцент, Соколова Ф.М.**

По данным статистики количество детей-инвалидов в России за последние пять лет выросло на 9,2%. Соответственно растет и количество родителей воспитывающих таких детей.

В настоящее время начинают говорить о необходимости работы с родителями детей с отклонениями в состоянии здоровья. По мнению авторов [Корельская Н.Г. Особенности работы с родителями детей-инвалидов. М.: Советский спорт, 2007. С. 444-462; Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: Методическое пособие. М.: Просвещение, 2008. 239 с], изменения в таких семьях проявляются на трех уровнях: психологическом, социальном и соматическом, что соответственно требуют комплексного подхода в том числе и в процессе физической реабилитации.

Одним из комплексных методов коррекции является иппотерапия. Положительный эффект использования лошади в реабилитационных целях состоит в совместной активности, физической коммуникации и, особенно, в ритмически упорядоченной двигательной нагрузке (Спинк Дж. Развивающая лечебная верховая езда. Принципы создания терапевтической команды: пер. с англ. — М.: МККИ, 2001 — 196 с.).

Примерно 40 процентов детей с отклонениями в состоянии здоровья — это дети с тяжелыми нарушениями развития. Под тяжелыми нарушениями развития в данной работе понимаются — сложные формы детского церебрального паралича

сами по себе или в сочетании с умственной отсталостью, множественные нарушения развития, синдром Дауна в сочетании с тяжелыми двигательными нарушениями.

Психосоматическое состояние родителей таких детей носит более сложный характер и потому требует более внимательной комплексной работы

Научная новизна исследования состоит в том, что мы через психосоматическую коррекцию здоровья родителей, воспитывающих детей с тяжелыми нарушениями развития на основе иппотерапии улучшаем качество детско-родительских отношений. Испытывая на себе эффект от занятий, родитель лучше понимает состояние ребёнка.

Практическая значимость: разработанная методика может быть использована специалистами в области иппотерапии непосредственно на занятиях со взрослыми и в совместной работе с родителями, детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Цель — теоретически и экспериментально обосновать эффективность применения разработанной методики, направленной на психосоматическую коррекцию здоровья родителей, воспитывающих детей с тяжелыми нарушениями развития на основе иппотерапии.

В процессе работы по теме исследования и анализе научной и методической литературы мы определили, что психосоматическое здоровье родителей, воспитывающих детей с тяжёлыми нарушениями развития носит сложный характер и требует комплексного подхода. В качестве такого метода мы выбрали иппотерапию. Разработали на ее основе методику психосоматической коррекции здоровья таких родителей. И предположили, что она положительно скажется на детско-родительских отношениях.

По результатам работы мы сделали следующие выводы:

1. Проведенный анализ существующих методик и программ, направленных на коррекционную работу с родителями детей с отклонениями в состоянии здоровья, позволяет сделать вывод, о том, что исследователи склоняются к пониманию необходимости коррекционного воздействия как комплекса мер. Однако исследования, посвященные коррекции детско-родительских отношений в сфере иппотерапии сводятся к привлечению родителей к участию в занятиях рядом с ребенком, а не к переживанию личного опыта занятий.

2. Первичное тестирование групп родителей (ЭГ1 и КГ1), воспитывающих детей с тяжёлыми нарушениями развития выявило повышенный или заниженный уровень тревожности, наличие стресса, усталости, преобладание тонуса симпатической нервной системы, преобладание нарушения ощущения собственного тела и его границ. Анкетирование показало невнимательное отношение к себе у большинства испытуемых. Первичное тестирование групп детей (ЭГ2 и КГ2), с тяжёлыми нарушениями развития, выявило высокий уровень тревожности.

3. Разработанная методика психосоматической коррекции здоровья родителей, воспитывающих детей с тяжёлыми нарушениями развития состоит из трех этапов в которые включены специально разработанные физические упражнения и двигательные действия, адаптированные к применению их в процессе занятий иппотерапией. Использовались смена положения всадника на спине лошади, упражнения для коррекции осанки, на развитие равновесия, внимания, координацию движений, упражнения «сбивающего» характера,

упражнения с закрытыми глазами, на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения и игры с предметами.

4. При анализе данных полученных в результате тестирования после прохождения курса коррекции в экспериментальных группах были отмечены значительные изменения параметров. Достоверно значимые различия между исследуемыми показателями ЭГ1, ЭГ2, после эксперимента ($P < 0,05$) отмечаются во всех тестах соответственно показывают снижение уровня тревожности и стресса, улучшение ощущения собственного тела и его границ у родителей, воспитывающих детей с тяжелыми нарушениями развития, снижение тревожности у детей, что подтверждает эффективность проведения занятий с использованием разработанной методики психосоматической коррекции здоровья.

В КГ1 и КГ2 произошли менее значительные изменения, статистически значимые различия в конце педагогического эксперимента не выявлены.

По результатам проделанной работы подтвердилась выдвинутая гипотеза, что посредством разработанной методики психосоматическая коррекция здоровья родителей, воспитывающих детей с тяжелыми нарушениями развития на основе иппотерапии положительно скажется на развитии и качестве детско-родительских отношений.

Список литературы:

1. Завьялова, Т.Н. Коррекция психофизического состояния родителей, воспитывающих детей с тяжелыми нарушениями на занятиях по иппотерапии/ Т.Н. Завьялова, Е.В. Запорожец // Иппотерапия. Инвалидный конный спорт. Опыт и перспективы: Материалы Международной научно-практической конференции. — СПб.: Издательство «Лема». — 2015.- С 21-26
2. Корельская, Н.Г. Особенности работы с родителями детей-инвалидов / Н.Г. Корельская // Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/ Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007. — 463 с.
3. Левченко, И.Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: Методическое пособие/ И.Ю. Левченко, В.В. Ткачева. — М.: Просвещение, 2008. — 239 с.
4. Ростомашвили, Л.Н. Влияние иппотерапии на состояние сердечно-сосудистой системы родителей, воспитывающих детей с тяжелыми нарушениями развития/ Л.Н. Ростомашвили, Т.Н. Завьялова// Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физкультуре: материалы III Всероссийской научно-практической конференции: 16-17 июня 2017- СПб.: Издательство Политехнического университета. — 2017.- С. 55-61.
5. Спинк, Дж. Развивающая лечебная верховая езда. Принципы создания терапевтической команды: пер. с англ. / Дж. Спинк. — М.: МККИ, 2001.- 196 с.

СЕКЦИЯ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА 7 — 10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ

Е.А. Тимофеева
Факультет базовой подготовки института
адаптивной физической культуры
Кафедра теории и методики гидрореабилитации
Научный руководитель: К.Н. Павлюкевич

Гидрореабилитация — это обучение и воспитание ребенка с отклонениями в состоянии здоровья в водной среде средствами водной среды. Это педагогический процесс, который заключается в передаче от тренера к ребенку знаний, умений и навыков по двигательной, психической, интеллектуальной и социальной деятельности[3].

Развитие специальной выносливости у детей с синдромом Дауна носит специфический характер, так как, у большинства из них наблюдается врожденный порок сердца. Развитие выносливости в плавании связано с активной работой кардио-респираторной системы. В связи с этим вопрос развития физических качеств лиц с синдромом Дауна в области гидрореабилитации и плавания, является актуальным.

Цель работы: теоретически обосновать и практически доказать эффективность применения комплекса упражнений для развития выносливости у детей 7 — 10 лет с синдромом Дауна.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.

Нами были выбраны наиболее подходящие для данного контингента упражнения для развития специальной выносливости на начальном этапе обучения в условиях водной среды.

Упражнения: «Ветерок», «Морская звезда», «Поплавок», «На том берегу», «Пузырьки», «Достать со дна», «Фонтанчик», «Катер».

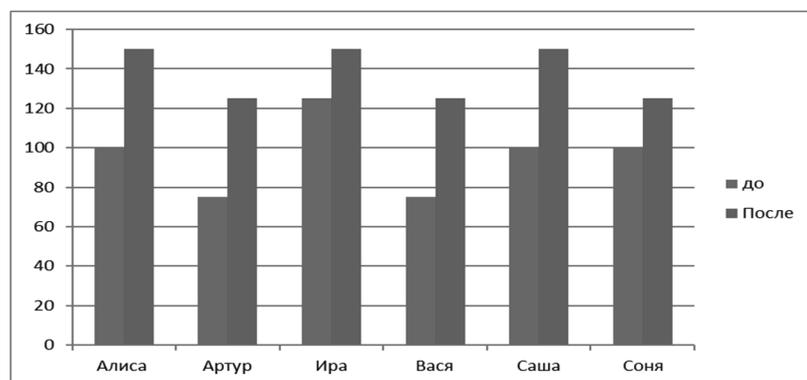
Теоретическая значимость исследования: Дополнены и расширены теоретические знания по специфике развития выносливости в области гидрореабилитации и плавания детей с СД.

Практическая значимость исследования: Учитывая общеизвестные факты физического и умственного развития людей с синдромом Дауна, логичным является попытка улучшить уровень их жизни.

Одним из этих способов, являются физические упражнения в воде, в частности направленные на приобретение жизненно важного навыка плавания и самосохранения на воде, невозможного без развития специальной выносливости.

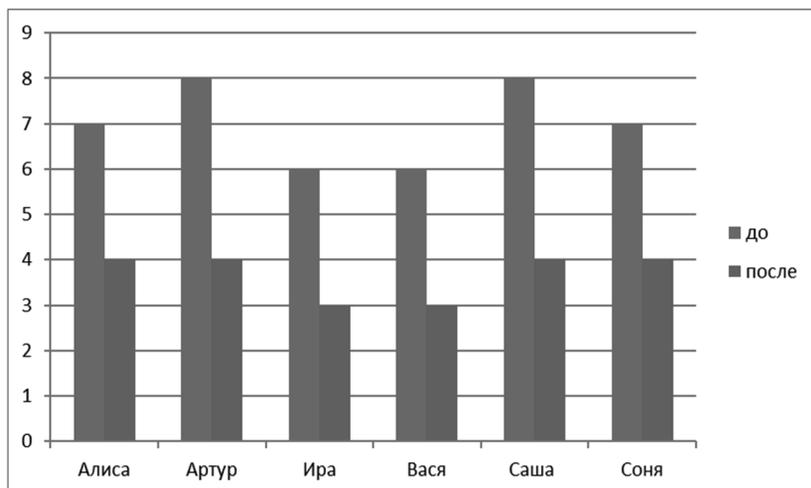
Результаты исследования Анализ данных полученных в ходе исследования позволяет определить следующее; если до начала эксперимента самая большая дистанция была 125 метров у Иры и остановок в течение дистанции не меньше 6, то в конце эксперимента мы наблюдаем улучшение показателей как в плавании, так и в количестве остановок на протяжении проведения теста.

На основе данных, полученных в ходе исследования, построен график, отражающий разницу показателей в начале исследования до применения комплекса упражнений и после применения комплекса на занятиях.



В данном графике можно увидеть, как у детей с синдромом Дауна улучшились результаты. Каждый смог улучшить свои физические способности. Сравнительный анализ показывает, что результат улучшился у всех.

На основе данных, полученных в ходе исследования, построен график, отражающий разницу показателей в начале исследования до применения комплекса упражнений и после применения комплекса на занятиях по количеству остановок в ходе теста.



В данном графике можно увидеть, как у детей с синдромом Дауна улучшилось уменьшилось количество остановок в ходе теста.

Результаты исследования. Экспериментальное исследование показало, что применение разработанного комплекса упражнений для развития специальной выносливости в области гидрореабилитации детей с синдромом Дауна позволило повысить уровень физических способностей.

Результаты тестирования демонстрируют, что испытуемые, дети с синдромом Дауна, в процессе эксперимента улучшали свои результаты.

Список литературы:

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под редакцией проф. Ю. Ф. Курамшина, — 2 изд., испр. — М.: Советский спорт, 2004. — 464 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ.ред. проф. Л.В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007. — 608 с.
3. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Предупреждение и преодоление критических ситуаций в процессе гидрореабилитации: Учебное пособие / Под общей ред. проф. Д.Ф. Мосунова — СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014. 123 с.
4. Шлак Л.С., Казаков Д.Ю. Методика гидрореабилитации: Учебное пособие для бакалавров / Под общей ред. проф. Д.Ф. Мосунова — СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014. 230 с.

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.В. Гуляева

**Факультет базовой подготовки института
адаптивной физической культуры**

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

Научный руководитель: Е.Б. Ладыгина, к.п.н., доцент

Научный консультант: А.В. Шевцов, доктор. биол. наук, доцент

Ожидается, что продолжительность жизни в РФ в ближайшие годы будет расти и должна составить не менее 75,5 лет к 2020 г., в том числе у мужчин — 71,2 года, у женщин — 80 лет [1]. В связи с этим проблема сохранения высокой работоспособности и продления активной жизни для лиц старшей возрастной группы является актуальной.

Желание быть не только востребованным на рынке труда, но и здоровым вызывает повышенный интерес у пожилых людей к физической активности, способной замедлить инволюционные изменения и восстановить психофизический потенциал стареющего организма [2].

Функция движения — основная биологическая потребность любого живого организма, главнейший стимулятор процесса бытия и существования [3].

У пожилых людей гиподинамия приводит к снижению функций органов и систем и уменьшению энерготрат. Эти физиологические сдвиги, связаны с уменьшением потребления кислорода и коэффициента его использования, снижением тканевого дыхания, общего газообмена и энергообмена. По данным статистического сборника министерства здравоохранения Российской Федерации за 2016 год [4] в Санкт-Петербурге увеличилось общее количество заболеваний дыхательной системы у лиц пожилого возраста с 21351,2 до 24149,0 на 100000 соотв. населения.

Цель данной работы — разработать экспериментальное содержание занятий адаптивной физической культурой, направленное на коррекцию функций дыхательной системы лиц пожилого возраста и оценить его эффективность.

Использовались следующие методы научного исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Тестирование (спирометрия, пробы Штанге и Генча).

3. Педагогический эксперимент.
4. Математико-статистическая обработка данных.

Практическая значимость работы заключается в возможности ее использования для занятий с лицами пожилого возраста. Содержит рекомендации по реализации процесса коррекции дыхательных функций лиц пожилого возраста посредством применения экспериментального содержания занятий адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста, способствующих снижению темпов инволюционных изменений и профилактике заболеваний дыхательной системы.

Организация исследования. С октября по декабрь 2017 на базе Центра физкультурно-оздоровительной и социальной реабилитации «Надежда» Калининского района г. Санкт-Петербурга проводился педагогический эксперимент. Экспериментальная группа состояла из 10 женщин, в возрасте от 63-74 лет, которая занималась по специально разработанному экспериментальному содержанию занятий адаптивной физической культурой. Занятия проходили 3 раза в неделю по 45 минут. В подготовительной части использовались упражнения, направленные на разминку всего организма; основная часть была посвящена гимнастике Стрельниковой [5], заключительная часть была направлена на растягивание мышц, расслабление и дыхание. В процессе педагогического эксперимента были получены данные характеризующие динамику показателей функционального состояния дыхательной системы группы испытуемых.

Выводы:

1. Проведенный теоретический анализ научно-методической литературы и документальных материалов выявил некоторую недостаточность практических методик и содержаний оздоровительных занятий, направленных на улучшение функционального состояния дыхательной системы у лиц пожилого возраста с использованием средств адаптивной физической культуры.
2. В результате анализа литературы и изучения передового опыта работы в Комплексном центре социального обслуживания населения по изучаемому вопросу, было разработано экспериментальное содержание занятий адаптивной физической культурой, направленное на коррекцию функций дыхательной системы лиц пожилого возраста.
3. В показателях функциональных возможностей дыхательной системы установлена следующая достоверная динамика: в пробе Штанге прирост показателей составил 3 %, в пробе Генча показатели улучшились на 5 %, увеличение фактической ЖЕЛ составило 6%.
4. В результате эксперимента небольшие положительные изменения наблюдаются в показателях проб Штанге и Генчи, жизненной емкости легких, которые можно считать значимыми для данной возрастной категории.

Список литературы:

1. Кабачкова, А.В. Возможности оздоровительной физической культуры для женщин пожилого возраста (55-68 лет) [Текст] / А.В. Кабачкова, А.М. Дмитриева // Вестник Томского государственного университета. — 2015. — № 391. — С. 195-201.

2. Краснов, С.И. Методологические аспекты здорового образа жизни [Текст] / С. И. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 2. — С.61.

3. Сорокин, Д.Ю. Роль двигательной активности в жизни человека [Текст] / Д.Ю. Сорокин // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб. — 2000. — Ч. 2. С. 151.

4. Министерство здравоохранения РФ [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i-informatsionnye-materialy/statisticheskij-sbornik-2016-god> (27.03.18).

5. Центр дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <http://strelnikova.ru/osnovnoi> (05.04.2018).

КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕНОСА НОГИ В АКТЕ ХОДЬБЫ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

О.А. Яковлева

Факультет базовой подготовки

Кафедра физической реабилитации

Научный руководитель: ФР Репин И.С.

Научный консультант: Аксенова Н.Н.

Процесс физической реабилитации, осуществляемый в домашних условиях, является, зачастую, одним из единственно возможных на раннем этапе реабилитации для лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) [3, 5, 6]. Актуальность исследования выражена в противоречии между ориентацией современных методик физической реабилитации на использование технических средств реабилитации, в частности тренажеров, для восстановления техники ходьбы [2, 4], с одной стороны, и невозможностью их использования в домашних условиях, с другой.

Большинство подходов к реабилитации ставят своей целью восстановление способности к самостоятельному передвижению [1], без учета качественных характеристик техники ходьбы [7], следовательно, разработка комплекса упражнений, отвечающего указанным требованиям, обуславливает актуальность и новизну нашего исследования.

Цель исследования: способствовать эффективной коррекции техники переноса ноги для улучшения стереотипа ходьбы посредством специально разработанного комплекса физических упражнений на раннем этапе реабилитации у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения.

Практическая значимость исследования состоит в том, что блочная система в целом или ее отдельные блоки могут быть использованы инструкторами адаптивной физической культуры в процессе физической реабилитации пациентов неврологического профиля с целью коррекции стереотипа ходьбы на раннем этапе реабилитации.

Методы исследования:

- 1) теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) анкетирование (опросник качества жизни SF-36);
- 4) тестирование: индекс мобильности Тинетти, шкала НИИ Неврологии РАМН, классификационная шкала передвижений, шкала спастичности Ашворт, шестибальная шкала оценки мышечной силы;

5) математико-статистическая обработка данных.

Организация исследования: эксперимент был проведен на базе ООО «компания Балтийские реабилитационные технологии», в период со 2 октября по 12 ноября 2017. В исследовании приняли участие 10 человек в возрасте 55-59 лет, находящихся на раннем этапе реабилитации (4,1±0,6 месяца после инсульта).

Разработанный комплекс упражнений был включен в содержание каждого, проводимого с пациентами занятия, на протяжении пяти недель. На его выполнение отводилось до 50% времени занятия. Содержание занятий в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах отличалось степенью включенности в него блоков упражнений. КГ — блоки Б (Б1 и Б2), В, Г. ЭГ — все блоки (А — Д).

Результаты исследования. По итогам эксперимента в обеих группах произошло статистически достоверное улучшение, как общей устойчивости, так и техники ходьбы в целом, оценка которых проводилась по шкале Тинетти ($P \leq 0,001$), однако динамика в ЭГ была значительно выше. По шкале НИИ Неврологии РАМН улучшения отмечены у 40% ($P > 0,05$) пациентов в КГ и у 80% ($P \leq 0,01$) в ЭГ. По классификационной шкале передвижений — у 60% ($P > 0,05$) и 80% ($P \leq 0,05$) пациентов соответственно.

Выводы:

1. По результатам анализа научно-методической литературы были выявлены разнообразные подходы к восстановлению техники ходьбы у лиц, перенесших ОНМК. Однако их объединяет общий недостаток — они направлены на восстановление передвижения для обеспечения самостоятельности пациентов, без учета качества техники ходьбы. Эта самостоятельность достигается, в том числе, благодаря использованию дополнительной опоры (трости, ходунки). Однако их использование не всегда является физиологичным и оправданным с точки зрения биомеханики и зачастую ведет к закреплению и даже усугублению патологического стереотипа ходьбы.

2. Разработанный комплекс физических упражнений, включающий в себя 5 блоков, оказывает положительное воздействие на коррекцию нарушений, затрудняющих осуществление технически правильного и экономичного выноса ноги в акте ходьбы, способствует коррекции патологического стереотипа, снижает риск падений, повышает уровень мобильности и самостоятельности, что положительно влияет на качество жизни пациентов с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения.

3. На основании полученных в ходе исследования данных, выявлены статистически значимые улучшения в восстановлении технической, физиологической и эстетической правильного стереотипа ходьбы у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, за счет целенаправленного воздействия на технику фазы переноса ноги. Экспериментально доказана эффективность применяемого комплекса физических упражнений, который оказывает положительное влияние не только на технику переноса ноги, но и на весь паттерн ходьбы в целом.

Список литературы:

1. Бандаков, М.П. Обоснование содержания методики физической реабилитации последствий инсульта в различные периоды заболевания / М.П. Бандаков, Г.В. Ковязина // Вестник ВятГУ. — 2011. — № 1 (3). — С. 90-93.

2. Ильина, И.В. Медицинская реабилитация / И.В. Ильина. — М. : Юрайт, 2017. — 276 с.

3. Ковальчук, В.В. Принципы организации и правила проведения физической реабилитации пациентов после инсульта / В.В. Ковальчук, А.О. Гусев, Т.Н. Хайбуллин // Наука и здравоохранение. — 2015. — № 4. С. 42-51.

4. Ковальчук, В.В. Реабилитация пациентов после инсульта. Критерии эффективности и факторы успеха: роль физической, нейропсихологической и медикаментозной терапии / В.В. Ковальчук, А.О. Гусев, Т.И. Миннуллин, // Эффективная фармакотерапия. — 2017. — № 19. — С. 62-73.

5. Левин, О.С. Постинсультные двигательные нарушения / О.С. Левин, А.Ш. Чимагомедова // СТПН. — 2017. № 3. С. 27-33.

6. Маркин, С.П. Реабилитация больных с острым нарушением мозгового кровообращения / С.П.Маркин // Неврология. — 2010. — № 1. — С. 53-58.

7. Соколова, Ф.М. Базовый комплекс физических упражнений для восстановления системы управления движениями / Ф.М. Соколова. — СПб.: [б.и.], 2014. — 62 с.

ОБУЧЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ С РЕБЕНКОМ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ

Е.П. Рябинина

**Факультет профилированной подготовки
Кафедра Теории и методики гидрореабилитации
Научный руководитель: к.п.н., Григорьева Д. В.
Научный консультант: Шелехов А. А.**

Все дети нуждаются в освоении жизненно важного навыка — навыка плавания. Но, к сожалению, не все родители имеют возможность регулярно водить своего ребенка на занятия к тренеру в бассейн. Актуальность выполненного исследования заключается в возможности обучения родителей специальным упражнениям по ознакомлению с водной средой и элементам начального плавания, которые они могут применить по отношению к своему ребенку самостоятельно.

Научная новизна исследования: Научно обоснованы средства совместного плавания родителя с ребенком, имеющим отклонения в состоянии здоровья, позволяющие овладеть родителю техниками страховок в воде, поддержек при совместном перемещении с ребенком в воде.

Научно обоснованы средства, формирующие способность предупреждения и эффективного преодоления критических ситуаций в условиях «на суше» и «в воде» на совместных занятиях родителей с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Теоретическая значимость исследования:

1. Расширена теория гидрореабилитации знаниями о совместном плавании родителя с ребенком, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

2. Расширены средства подготовки родителей к совместным занятиям со своим ребенком, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

3. Обобщены средства, способствующие эффективному взаимодействию ребенка с отклонениями в состоянии здоровья и его родителя в условиях водной среды.

Практическая значимость исследования. Разработаны специфические средства проведения совместных занятий родителей с детьми с отклонениями в

состоянии здоровья в условиях водной среды, которые включают: поддержки при спуске ребенка в воду и подъеме его из воды; совместное передвижение родителя с ребенком в воде и по территории бассейна; страховка и поддержки ребенка в условиях водной среды; упражнения по освоению в воде, включающие элементы начального обучения плаванию; подвижные игры в воде.

Краткое содержание эксперимента. Исследование проводилось на базе СЦ «Динамит». В нем принимали участие дети с разными формами детского церебрального паралича, дети с нарушением интеллекта и их родители. Были организованы две группы занимающихся, в каждой группе 4 детей, с каждым ребенком занимался один из родителей. Занятия проводились в течение 12 месяцев, два раза в неделю. Длительность занятия 45 минут. В занятия по обучению плаванию были включены специфические средства по организации и проведению совместных занятий родителей с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Используемые специальные средства разделены на три условных блока в соответствии с задачами периода эксперимента. Ученики переходили с одного блока на другой по мере освоения текущего блока занятий.

1. Блок 1. Освоение перемещений по бассейну, спуска в воду. Освоение родителем способов поддержки ребенка в воде (на спине, на груди)

2. Блок 2. Выполнение специальных упражнений с ребенком в воде, способствующие освоению в водной среде. Освоение базовых элементов плавания. Поддержание двигательной активности ребенка в воде

3. Блок 3. Совершенствование навыков плавания ребенка. Подбор родителем средств (физических упражнений) для своего ребенка, в зависимости от его уровня подготовки, физического состояния и задач занятия.

Результаты применения разработанных специфических средств оценивали по показателям развития навыков освоения в воде и типу взаимодействия между родителем и ребенком до и после эксперимента

Тест №1. Опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (И. М. Марковская, 1998). Вариант для родителей дошкольников и младших школьников.

По результатам тестирования до и после эксперимента можно говорить о положительном влиянии совместных занятий родителя с ребенком, имеющим отклонения в состоянии здоровья, в воде, т. к. величина исследуемых показателей имеет положительную динамику.

Тест №2. Оценка уровня освоения в воде (Кузьмина Ж.В., 2011). В данном тесте испытуемым предлагались различные смоделированные ситуации на выполнение упражнений. Уровень выполнения заданий оценивается в баллах. Итоговый уровень сформированности умений по отслеживаемым показателям определяется путем перевода суммы баллов, набранной воспитанником за выполнение заданий, в проценты.

По результатам оценки уровня освоения в воде наблюдается прирост показателей 50-60%.

Список литературы:

1. Вдовина, М. В. Социальное взаимодействие семей с детьми-инвалидами раннего возраста [Текст] / М. В. Вдовина // Инновационная наука. — 2016. — №2-5(14). — С. 144-149

2. Григорьева Д. В. Подготовка специалистов по гидрореабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья в процессе профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук, Санкт-Петербург, 2015. 19 с.

3. Иваненко, М. А. К вопросу о взаимодействии педагогов дошкольного образовательного учреждения с семьей [Текст] / М. А. Иваненко // Педагогическое образование в России. — 2013. — №5. — С. 30-33

4. Кожанова Т. М. Формирование готовности родителей к конструктивным взаимоотношениям с детьми с ограниченными возможностями здоровья: дис. ... канд. пед. наук, Чебоксары, 2011. 23 с.

5. Мосунов, Д.Ф. Гидропедагогика — основа гидрореабилитации [Текст] / Д. Ф. Мосунов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2006. — № 20. — С. 37-49.

6. Мосунов, Д.Ф. Гидрореабилитация [Текст] / Д. Ф. Мосунов // Адаптивная физическая культура. — 2001. — №1-2. — С. 16-19.

ПОВЫШЕНИЕ ИГРОВОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ В БАДМИНТОНЕ — СПОРТЕ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

А.А. Иванов

Факультет профилированной подготовки

Кафедра современных технологий адаптивной физической культуры

Научный руководитель: к.п.н., доцент А.А. Баряев

Сегодня наблюдается неуклонный рост спортивных достижений в процессе постоянно увеличивающейся конкуренции на всероссийских и международных соревнованиях [1], поэтому завоевание наград высшей пробы в избранном виде спорта становится все более затруднительным, а вопрос эффективной подготовки спортсменов все более актуальным.

Современные тенденции предъявляют все более жесткие требования к системе подготовки спортсменов. В этой связи высокую научную и практическую значимость приобретает управление процессом спортивной подготовки, целью которого является оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие его тренированности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов [4]. Таким образом, актуализируется необходимость поиска новых технологий, которые посредством комплексного изучения ключевых сторон спортивной деятельности дают возможность наиболее эффективно управлять тренировочным процессом, планировать успешное выступление на соревнованиях, достигать поставленных целей в срок, объективно оценивать состояние и уровень подготовленности спортсмена, а также своевременно вносить корректировки в процесс его подготовки [2].

В бадминтоне — спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (пара-бадминтоне), равно как и в бадминтоне, вопрос повышения игровой эффективности в процессе подготовки спортсменов является крайне актуальным в силу своей недостаточной изученности и разработанности. Ряд авторов, бесспорных специалистов в области бадминтона, в своих работах отмечают целесообразность регулярного применения методик комплексной оценки игровой эффективности, позволяющих проводить анализ и корректировку целенаправленного и результативного планирования тренировочного процесса, а также определять состояние спортивной формы бадминтониста — высшей степени его комплексной подготовленности [5].

Актуальности исследованию добавляет и то, что 7 октября 2014 года на заседании Международного Паралимпийского Комитета было принято решение о включении пара-бадминтона в официальную программу Паралимпийских игр в Токио в 2020 году [6].

Цель, методология исследования

Цель исследования — разработать практический инструментарий, направленный на повышение игровой эффективности в процессе подготовки спортсменов-колясочников в бадминтоне — спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, основываясь на методическом мониторинге и анализе соответствующих показателей системы спортивной подготовки и игровой эффективности.

Объектом исследования является система спортивной подготовки спортсменов-колясочников в пара-бадминтоне.

Предметом исследования выступает вопрос повышения игровой эффективности, основанный на комплексной оценке уровня подготовленности спортсменов-колясочников в пара-бадминтоне.

Методы исследования:

1. теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме;
2. изучение и обобщение опыта организации процесса спортивной тренировки;
3. статистическое наблюдение, сводка и группировка материалов статистического наблюдения;
4. статистический анализ тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-колясочников в пара-бадминтоне, включая видеоанализ;
5. математическая обработка материалов исследования.

Теоретическая / практическая значимость исследования

Теоретическая разработка и практическая реализация технологии повышения игровой эффективности в процессе подготовки спортсменов-колясочников в пара-бадминтоне будет способствовать:

1. эффективной организации, планированию и контролю системы спортивной подготовки посредством формирования системы показателей, обладающей пятью основными характеристиками: уровни подготовки, области подготовки, показатели, периодичность и анализ отклонений;
2. комплексной оценке эффективности всех аспектов системы спортивной подготовки при помощи анализа соответствующих плановых и фактических значений контролируемых величин;
3. объективной оценке степени достижения спортивных результатов посредством соотношения уровня приобретенной спортивной формы и фактического выступления на соревнованиях;
4. гармоничному своевременному принятию решений относительно решения конкретных задач повышения игровой эффективности.

Научная новизна исследования:

Научная новизна исследования состоит в разработке и научном обосновании аналитической технологии, позволяющей посредством рационального, гармоничного применения комплекса методических инструментов объективно оценивать степень подготовленности спортсменов-колясочников к выступлению на соревнованиях, основываясь на непрерывном мониторинге соответствующих показателей системы спортивной подготовки и игровой эффективности.

Краткое содержание эксперимента:

Для проведения исследования планируется разработать систему показателей, которая будет состоять из индикаторов, отвечающих ключевым аспектам спортивной подготовки спортсменов-колясочников в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Среди этих величин будут сформулированы показатели физической, технической, тактической и

психологической подготовленности, а также показатели интегральной подготовленности и ключевые характеристики игровой эффективности (КХИЭ), отражающие в комплексе все стороны спортивной подготовки. Для каждого показателя будет разработана специальная методика расчета. Сбор данных будет проводиться в процессе тренировочной и соревновательной деятельности средствами наблюдения и видеоанализа. Данные предлагается фиксировать в специально подготовленных бланках, после чего переносить их в формы электронных таблиц для хранения и дальнейшего анализа.

Результаты исследования:

В результате регулярного сбора и мониторинга информации накопится единая база данных, которая посредством сравнения фактических и плановых значений соответствующих показателей позволит отслеживать, насколько эффективно был реализован потенциал спортивной формы спортсмена-колясочника в различных аспектах спортивной подготовки, нарабатанной им за определенный период в процессе комплексной спортивной подготовки.

Помимо этого разработанный инструментарий позволит выявлять степень соответствия показателей игровой эффективности уровню мировых лидеров колясочников различных классов посредством формирования целевых (эталонных) значений и сравнения их с фактическими значениями соответствующих показателей за конкретный период.

Таким образом, за счет перманентного мониторинга соответствующих показателей тренировочной и соревновательной деятельности созданная технология позволит выдавать наиболее объективную и релевантную оценку уровня комплексной подготовленности спортсменов-колясочников для решения конкретных задач повышения игровой эффективности в бадминтоне — спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Список литературы:

1. Гибадуллин И.Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки: дис. ... д-ра пед. наук. — Ижевск. — 2005. — 368 С.
2. Корженевский А.Н. Модельные характеристики функциональной подготовленности спортсменов высокого класса в различных видах спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М. — 1983. — 23 С.
3. Моделирование в системе адаптации и управления спортивной подготовкой / А.П. Исаев, Р.Я. Абзалилов, В.В. Рыбаков и др. // Человек. Спорт. Медицина. — 2016. — Т. 16, № 2. — С. 42–51.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — Олимпийская литература, 2004. — 808 С.
5. Помыткин В.П., Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Часть II / В.П. Помыткин, А.А. Ивашин. — М.: Советский спорт, 2015. — 496 С.
6. Сайт Международной Федерации Бадминтона [Электронный ресурс] // Раздел: Пара-бадминтон. — Режим доступа: <http://bwfcorporate.com/para-badminton>. Дата обращения: 28.03.2018.
7. Управление процессом подготовки спортсменов [Электронный ресурс] // Спортстатьи.рф: Статьи и лекции по физической культуре и спорту / Теория и методика физического воспитания, 2011. — Режим доступа: <http://спортстатьи.рф>. Дата обращения: 25.03.2018.

**МОТИВИРУЮЩАЯ РОЛЬ ПРИНЦИПОВ ВФСК «ГТО» В ПРОГРАММЕ
КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ НАРКОЛОГИЧЕСКОГО
СТАЦИОНАРА**

Н.А. Киргетова

Факультет профилированной подготовки

Института адаптивной физической культуры

Кафедра специальной психологии и психиатрии

Научный руководитель: д.м.н., профессор Калишевич С.Ю.

Научный консультант: д.п.н., профессор Евсеев С.П.

В период с 2007 по 2016 г. перманентно нарастает интерес к занятиям физической культурой и спортом не только у молодежи, но и у взрослого населения страны. Значимую роль в этом процессе сыграло возвращение норм ВФСК «ГТО», которые позволяют проверить уровень своей физической подготовки и создают осязаемые ориентиры и стимулы самоусовершенствования[1].

Универсальность идеи ВФСК «ГТО» достигается тем, что к выполнению нормативов допускаются люди всех возрастов, любого пола, принадлежащие к любому слою населения и социальным группам без существенных ограничений. Все это формирует мощную мотивационную базу для физкультурно-спортивной деятельности у лиц с ограниченными возможностями здоровья[2,3].

Мы решили использовать создавшийся в обществе спортивный ажиотаж для внедрения мотивирующего потенциала ВФСК «ГТО» в довольно неожиданную область медицинской и социальной помощи — это помощь людям со склонностью к девиантному поведению или со сформированным девиантным поведением[4].

Нами был разработан исследовательский проект, который в настоящее время апробируется на базе Региональной общественной организации помощи лицам, попавшим в химическую зависимость, и их родственникам "Наш путь".

Цель, методология исследования: Цель исследования — разработка и практическая апробация модели комбинированного использования спортивной тренировки с элементами стретчинга, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом через достижение отдельных нормативных показателей ВФСК «ГТО» в рамках комплексной реабилитации зависимых пациентов в условиях наркологического стационара.

Методология исследования:

1. Анализ источников научно-методической литературы;
2. Опросник САН (самочувствие, активность, настроение);
3. Тестирование (Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см);
4. Математически-статистическая обработка данных.

Теоретическая значимость исследования: заключается в разработке модели комбинированного использования спортивной тренировки с элементами стретчинга, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом через достижение отдельных нормативных показателей ВФСК «ГТО» в рамках комплексной реабилитации зависимых пациентов в условиях наркологического стационара.

Практическая значимость исследования: заключается в возможном использовании комбинации спортивной тренировки с элементами стретчинга применительно к пациентам наркологического стационара, инструкторами по

адаптивной физической культуре, лицами участвующими в реабилитационных мероприятиях аддиктов.

Научная новизна исследования: представлена тем, что впервые ведется работа над разработкой, апробацией и внедрением модели комбинированного использования спортивной тренировки с элементами стретчинга, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом через достижение отдельных нормативных показателей ВФСК «ГТО». В процессе анализа научно-методической литературы по тематике исследования не обнаружено аналогичной модели, что подтверждает актуальность и научную новизну нашего исследования.

Организация исследования: Для проведения нашего исследования были сформированы 2 группы — контрольная и экспериментальная. В каждой из групп по 10 испытуемых. Занятия экспериментальной группы проводятся с включением модели комбинированного использования спортивной тренировки с элементами стретчинга. Контрольная группа занимается по оригинальной программе комплексной реабилитации аддиктивных состояний в наркологическом стационаре. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 60 минут.

Краткое содержание эксперимента: в основе разработанной модели комбинированного использования спортивной тренировки с элементами стретчинга, лежат: спортивная тренировка по общей физической подготовке; занятия стретчингом; психологические тренинги и психологическое консультирование; мотивационное интервью; сдача отдельных нормативов (тестов) ВФСК «ГТО» [5].

Результаты: По результатам данных 1 этапа исследования опросника «САН» на 1-4 неделе у пациентов наркологического стационара по среднему значению групп, можно сделать вывод, что показатели контрольной группы на протяжении 4-х недель были ниже, чем показатели экспериментальной группы. Так же стоит отметить, что с течением времени (1-4 неделя) разница между показателями групп увеличивалась, что свидетельствует о положительной динамике проводимых мероприятий.

По результатам данных 1 этапа исследования сдачи норматива (теста) ВФСК «ГТО» — Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) у женщин VI ступень (18-29 лет) можно сделать вывод, что несмотря на то, что показатели являются отрицательными, все же наблюдается положительная динамика у испытуемых. Отрицательные показатели обусловлены сжатыми сроками 1-го этапа эксперимента. У мужчин так же результаты сдачи норматива (теста) ВФСК «ГТО» — Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) являются отрицательными, но тенденция к улучшению результатов сопоставима с результатами у женщин.

На основании полученных результатов апробации модели комбинированного использования спортивной тренировки с элементами стретчинга, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом через достижение отдельных нормативных показателей ВФСК «ГТО» можно сделать общий вывод о целесообразности дальнейшего проведения нашего исследования, позволяющего уточнить и конкретизировать полученные тенденции.

Список литературы:

1. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.» [Электронный ресурс]. URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/196059/paragraph/1:0>. Дата обращения: 30.05.2017

2. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2.-Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009.-6с. В. В. Беляничева, Н. В. Грачева.

3. Евсеев, С.П., Анализ литературных данных по проблеме внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С.П. Евсеев, А.В.Аксенов, И.Г.Крюков // VIII Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под. Ред. В.А. Таймазова. — СПб., Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. — 516 с.

4. Калишевич, С.Ю. Возрастная психопатология и психологическое консультирование: учебник / С.Ю. Калишевич, М.Ю. Городнова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: [б.и.], 2015.-252 с.

5. Томилова М.В. Выбор нормативов из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для использования их в тестировании инвалидов/М.В. Томилова, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов//Адаптивная физическая культура. — N 1(65), 2016. С. 9 — 12.

КОРРЕКЦИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА ХОДЬБЫ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ИНСУЛЬТ МЕТОДАМИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ И РОБОТИЗИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА «ЛОКОМАТ»

М.А. Богомолов

Институт адаптивной физической культуры

Кафедра физической реабилитации

Научный руководитель: А.В. Шевцов д.б.н., доцент

Научный консультант: А.В. Аксенов к.п.н., доцент

Сосудистые заболевания головного мозга у современного человека, приводящие к мозговым катастрофам являются наиболее частой причиной ранней инвалидизации, а в ином случае и смертности. Широкая распространенность инсульта, неуклоннодвигающаяся в сторону все более молодого контингента, ставит данную проблему в приоритетный ряд научно-исследовательских изысканий и новых разработок методик эффективной физической реабилитации лиц, перенесших инсульт [1,2].

Тяжелейшие последствия инсульта с последующей инвалидизацией обусловлены, прежде всего, нарушением двигательных функций верхних и нижних конечностей, высокой степенью психоэмоционального перенапряжения, внутренней тревогой и социальной дезадаптацией.

Учитывая, что церебральный инсульт наносит необратимые последствия для людей, зачастую трудоспособного возраста данная проблема приобретает высокую актуальность для изучения самой патологии, факторов предболезни и разработки новых методик физической реабилитации постинсультных больных. На сегодняшний день после инсульта лишь каждый четвертый способен возвратиться к трудовой деятельности с облегченными условиями труда. А у каждого третьего больного формируется стойкая социальная дезадаптация на таком уровне, что у больных отсутствуют элементарные навыки самообслуживания. Остро стоит необходимость разработки новых методик, направленных на повышение эффективности и совершенствование процесса физической реабилитации постинсультных больных.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики физической реабилитации для больных с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения включающую активную и пассивную гимнастику в условиях водной среды, и новейшие методы механотерапии с биологической обратной связью.

Теоретическая и практическая значимость исследования: Нами разработан комплекс физических упражнений с режимами двигательной активности с применением роботизированной системы Lokomat Pro (Lokomat Pro Nanos производства швейцарской компании HOCOMA). Данный роботизированный комплекс состоит из роботизированных ортезов, специальных креплений в виде системы поддержки тела в ключевых зонах опорно-двигательного аппарата, совмещенные с беговой дорожкой. Разработанные упражнения направлены на восстановление физиологически максимально правильных движений нижних конечностей, восстановление утраченных навыков, у постинсультных больных с нарушениями локомоторных функций.

Физические упражнения с применением роботизированного комплекса позволяют интенсифицировать функциональную двигательную реабилитацию, с выполнением гораздо большего количества повторений двигательных действий. Роботизированная система, за короткий промежуток времени создает условия переобучения двигательным действиям с формированием правильных двигательных стереотипов. Для каждого больного проводится индивидуальная настройка двигательных режимов и тренировочных параметров в режиме реабилитационного процесса. Во время выполнения упражнения создается эффект вспоможения движениям в коленных и тазобедренных суставах отдельно для каждой конечности. Все это позволяет проводить тренировку с высокой степенью эффективности. Реабилитационный потенциал системы Lokomat Pro основан на механизмах усиления нейропластичности, активация которых происходит посредством биологической обратной связи и регулируемой с максимальной точностью дозируемой степени осевой и векторной нагрузки, что позволяет производить эффективную и безопасную тренировку, направленную на восстановление локомоторных функций опорно-двигательного аппарата.

Ещё одним мощным инструментом в нашей реабилитационной программе является коррекция двигательных расстройств в виде специальных тренировок в условиях водной среды. Физические упражнения, выполняемые в воде, позволяют снять с тела нагрузку земного притяжения. В водной среде человек с двигательными нарушениями и ограничениями может двигаться более совершенно, справляться с теми двигательными задачами, с которым он не в состоянии справиться на суше. Специально для занятий с данным контингентом был разработан комплекс упражнений, который включал в себя суставную гимнастику для повышения активности в суставах поражённой ноги и упражнения на коррекцию патологического типа ходьбы. К воде в занятиях с данной категорией людей есть определённые требования. Её температура должна быть от 29 до 32 градусов, глубина бассейна в среднем должна составлять полтора метра.

Результаты: Исследование было произведено на площадках центра социальной реабилитации инвалидов г. Пушкин (СПб ГБОУ ЦСРПИ) в бассейне и кабинете, оборудованном роботизированным комплексом Lokomat. Эксперимент проводился в течение 4 месяцев. В исследовании приняло участие 6 пациентов, перенесших церебральный инсульт сроком от полугода до полутора лет. Для каждого участника эксперимента характерны схожие компоненты, патологического типа ходьбы, который носит циркумдуцирующий характер. В ходе исследования каждому его участнику было назначено 16 занятий, из которых 8 было проведено в бассейне и 8 на роботизированном комплексе Lokomat. Сразу после тренировки

на системе Lokomat пациенты следовали в бассейн. Данная работа проводилась «по горячим следам», то есть те двигательные навыки, которым обучал роботизированный комплекс сразу отработывались в бассейне, так как вода за счёт своих свойств является благоприятной средой для их отработки.

Результаты эксперимента показали, у пятерых пациентов из шести незначительно увеличилась длина шага, снизилась степень покачивания туловища, улучшилась возможность ходьбы по прямой. Реабилитируемые во время ходьбы стали чувствовать себя гораздо увереннее, так как у них улучшилась опороспособность на поражённую ногу. Двое из них начали самостоятельные прогулки с опорной тростью, что способствовало улучшению их психоэмоционального состояния.

Список литературы:

1. Евсеева, О.Э. Новые подходы к определению понятий: объем, интенсивность и новизна тренировочных нагрузок / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев, А.В. Аксенов // Адаптивная физическая культура. -2017. -№ 2 (70). — С. 4-5.

2. Ненахов, И.Г. Снижение негативного влияния мышечно-тонических асимметрий на поструральный контроль тела у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения / И.Г. Ненахов, А.В. Шевцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2017. -№ 9 (151). — С. 202-205.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ С ОНКОПАТОЛОГИЕЙ В ПОСТОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

**Н.Г. Штода, ф-т профилированной подготовки ИАФК, кафедра физической
реабилитации**

Научный руководитель: д.м.н. профессор Колчев А.И.

Научный консультант: к.п.н. доцент Аксенов А.В.

Актуальность темы данной работы обусловлена высокой распространенностью злокачественных новообразований, а также постоянным ростом числа онкологических больных особенно среди детей. В 2016 г. в Российской Федерации выявлено 3875 случаев злокачественных новообразований у детей до 18 лет. На 2016 год в онкодиспансерах числилось порядка 24 тыс. детей до 18-летнего возраста. Ежегодно онкология диагностируется у 2,7-3,4 тыс. детей до 18-летнего возраста. [(Статистические данные) Под ред. А.Д. Каприна, В.В. Старинского, Г.В. Петровой Злокачественные новообразования в России в 2016 году (заболеваемость и смертность) М.: МНИОИ им. П.А. Герцена филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России, 2018. 250 с.]

Имеющиеся в мировой научной литературе сведения о влиянии психологического стресса на онкологических больных свидетельствуют, что не только течение заболевания, но и социально-психологическая реабилитация больного и снижение риска рецидива во многом зависит от отношения человека к болезни, его душевного состояния, силы воли, веры в себя и свои силы направленные на борьбу с недугом. [Лурия, Р. А. Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания [Текст] / Р. А. Лурия // 2-е изд.- М., 2007г.]

В этой связи нами предпринята попытка исследования эффективности использования средств физической культуры, как фактора оптимизации психоэмоционального состояния детей с онкозаболеваниями находящихся в процессе реабилитации.

Цель исследования — теоретически и экспериментально обосновать использование физических упражнений, как фактора оптимизации психоэмоционального детей с онкопатологией в процессе реабилитации.

Теоретическая значимость — Данные исследования могут являться базовыми и перспективными при проведении реабилитационных мероприятий с детьми перенесшими онкопатологию.

Практическая значимость — Результаты исследования могут быть включены в работу клиник диспансеров занимающихся реабилитацией детей с онкопатологией.

Научная новизна — Впервые ведется работа над изучением влияния физических упражнений на психо-эмоциональное состояние детей с онкопатологией в постоперационный период в процессе физической реабилитации

Исследование проводилось в период с 13 марта по 1 июня 2017 года в Научно-исследовательском институте детской онкологии, гематологии и трансплантологии имени Р. М. Горбачевой в Санкт-Петербурге. Под нашим наблюдением находились дети в возрасте 12-17 лет.

Занятия с ними проводились в форме лечебной гимнастики по одному из девяти комплексов, которые были подобраны под определенный возраст и режим (подготовительный, палатный, свободный). Комплексы включали в себя упражнения общеукрепляющего типа (в кровати, с опорой, в зале), в которых имеются элементы растяжки и статического напряжения, а также дыхательные и корригирующие упражнения и игры направленные на коррекцию и развитие сенсорно-перцептивной, психомоторной и эмоционально-волевой сферы, а также произвольного внимания, памяти, коммуникативных навыков, мелкой моторики и дыхания. Продолжительность каждого занятия не превышала 40 минут. Формы занятий — индивидуальная и малогрупповая по 2-3 человека. Занятия проводились в палатах и оборудованном спортивном зале.

Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы исследования.

1. Анализ и обобщение данных научно-исследовательской литературы

Анализ научной и специальной литературы осуществлялся с целью изучения состояния проблемы влияния физических упражнений и игр на психоэмоциональное состояние детей с онкопатологией.

Тестирование (Опросник «Самочувствие, активность, настроение», Опросник тревожности (в адаптации С. М. Зелинского и В. Е. Кагана, Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.Зунга (адаптация Т. И. Балашовой), FACT-BMT (Version 4)

2. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью экспериментальной проверки эффективности активного применения физических упражнений, лечебной гимнастики и игр для оптимизации психоэмоционального состояния детей с онкопатологией. Педагогический эксперимент включал два этапа. В исследовании приняли участие 20 человек в возрасте от 12 до 17 лет. Участники прошли тестирование перед операцией. Второе тестирование проводилось после операции и этапа кондиционирования (длительность две недели). На этом этапе применялась легкая гимнастика в постели и игры для дыхания и мелкой моторики длительностью не более 15 минут. После расширения режима пациентов до свободного занятия переносились в оборудованный спортивный зал, где проводились занятия с использованием общеразвивающих упражнений и игры на развитие двигательной сферы и физических качеств после длительного нахождения в условиях постельного режима. Длительностью не более 30-40

минут. Через месяц регулярных занятий проводилось третье тестирование и оценивалось влияние упражнений и игр на психо-эмоциональное состояние детей

Выводы. В результате проведенного тестирования выяснилось, что до операции дети имели нормальные или близкие к нормальным показатели по всем пройденным тестам. После операции психо-физические показатели упали до критических значений, но спустя месяц регулярных занятий все без исключения показатели восстановились до изначальных и даже превышали их.

Список литературы.

1. Аршавский, И.А. Особенности стресса и адаптации в разные возрастные периоды в свете данных негэнтропийной теории онтогенеза.- В кн.: Нервные и эндокринные механизмы стресса / Аршавский И.А., Кишинев, Штиинца, 1980, С. 3-24.
3. Березин, Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Березин Ф.Б. — Л., 1988. с. 265.
4. Губачёв, Ю.М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека / Губачёв Ю.М., Иовлев Б.В., Карвасарский Б.Д. и др. — Л., 1976. с. 297.
5. Грушина Т.И. Реабилитация в онкологии: физиотерапия. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 240 с.
6. Кассель, Г.Н. Симпато-адреналовая система при стрессе.- В кн.: Стресс и его патогенетические механизмы / Кассель Г.Н., Матлина Э.Ш. — Кишинев, Штиинца, 1973, С. 24-26.
7. Квасенко, А.В. Психология больного / Квасенко А.В., Зубарев Ю.Г. — Л., 1980. С. 32-33.
8. Лапшова С.В. Оптимизация комплексного восстановительного лечения больных после радикальных операций по поводу рака желудка: автореф. дис. ... канд. мед. наук. — Уфа, 2002. — 18 с.
9. Личко, А.Е. Подростковая психиатрия / Личко А.Е. — М.: Наука. 1989. С. 243-250.
10. Лурия, Р. А. Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания [Текст] / Р. А. Лурия // 2-е изд.- М., 2007г.
11. Меерсон, Ф.З. Общий механизм адаптации и профилактики / Меерсон, Ф.З. — М.: Наука. 1973. с. 421.
12. Панин, Л.Е. Биохимические механизмы стресса / Панин Л. Е. — Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1983. — с. 232.
13. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — Москва: «Прогресс». — 1982.
14. Соколова, Е.Д. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия / Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В. «MateriaMedica. 1996. N 1(9). С. 5-25.
15. Табарина, Н.В. Клиническая психология / Табарина Н.В., — СПб.: Питер, 2000. С. 179-183, 200, 263-268.
16. Тригранян, Р.А. Стресс и его значение для организма (отв. ред. навст. предисл / Тригранян Р.А., Газенко О.Г., — М.: Наука, 1988.
17. Цейтлин Г.Я. Принципы оказания реабилитационной помощи детям с онкологическими заболеваниями: тезисы / Г.Я. Цейтлин, А.Г. Румянцев // Материалы международного конгресса «Реабилитация и санаторно-курортное лечение 2013». — Москва, 2013. — С. 108—109.
18. (Статистические данные) Под ред. А.Д. Каприна, В.В. Старинского, Г.В. Петровой Злокачественные новообразования в России в 2016 году (заболеваемость и смертность) М.: МНИОИ им. П.А. Герцена филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России, 2018. 250 с.

СЕКЦИЯ «СТЕНДОВЫЙ ДОКЛАД»

ДОСТУПНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ: ПОНЯТИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

М.Е. Амосова

**Социально-гуманитарный факультет
Кафедра социальных технологий
Научный руководитель: Захаров К.С. к.э.н.**

На данный момент туризм во всем мире является одним из основных форм проведения досуга. Десятки миллионов людей ежегодно совершают туристские поездки в другие страны и многие приобретают туры выходного дня для путешествий по просторам родной страны.

Несмотря на развитость этой сферы услуг во всем мире, все еще остается категория людей, которые из-за физических нарушений не могут в полном объеме и с комфортом получать туристские услуги по различным, не зависящим от них причинам. Формирование условий для обеспечения доступности туристских услуг всем категориям потребителей является стратегической целью развития туризма.

Цель исследования: выявление путей решения для развития доступного туризма в России.

Исходя из цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать понятийный аппарат доступного туризма
2. Рассмотреть проблемы формирования доступного туризма на территории Российской Федерации.

Объект исследования: доступный туризм

Предмет исследования: решения для развития доступного туризма в России.

Методы исследования: наблюдение, анализ, проведение опроса.

Понятие «доступный туризм» появилось в конце 20 века. До сих пор ученые не могут дать четкое определение этому термину. «В 1991 году Генеральная ассамблея ЮНВТО приняла резолюцию под названием «Создание возможностей для туризма людям с ограниченными возможностями в девяностые годы», текст которой был в дальнейшем обновлен в 2005 году в Дакаре (Сенегал) и был назван «Туризм, доступный для всех».

«Туризм, доступный для всех – Это форма туризма, которая включает в себя процесс сотрудничества между различными участниками сферы туризма, который позволяет людям с особыми потребностями в доступности, включая мобильную, визуальную, слуховую и когнитивную составляющие доступности, функционировать независимо, на равных условиях с чувством собственного достоинства через предоставление универсальных туристических продуктов, услуг и среды». [1]

Все проблемы в развитии данного вида туризма на территории России связаны с тем, что доступный туризм — явление относительно новое для нашей страны и находится в периоде реформации законодательства и формирования условий для развития. «К главным проблемам относятся:

1. Низкая информированность российского предпринимательства и туристской индустрии о экономической привлекательности туристских услуг для лиц с ограниченными возможностями

2. Недостаточная развитость, а иногда полное отсутствие специализированной туристской инфраструктуры, потому что большинство правовых документов носят рекомендательный характер

3. Нехватка информационных ресурсов, позволяющих получить подробную информацию о доступности в России, что не позволяет людям с ограниченными возможностями из зарубежных стран быть уверенными в безопасности своего отдыха в России

4. Отсутствие эффективной инвестиционной политики в области туризма».

[2] 5. Существует проблема отсутствия номерного фонда, предназначенных для размещения лиц в креслах — колясках. Проблема заключается в том, что процент гостей с инвалидностью очень мал и размещение хотя бы одного гостя с ограниченными возможностями является проблематичным.

6. Социальные барьеры, которые связаны с чувством неравенства и неконкурентоспособности в обществе

7. Экономические проблемы, возникающие из — за отсутствия рабочих мест и нежелания работодателей брать на работу лиц с ограниченными возможностями.

Для обеспечения повсеместной доступной среды в туризме, государством, различными организациями частного сектора и обществом должны быть выполнены следующие задачи:

1. Пересмотр правовых норм и мер со стороны государства для обеспечения их эффективности.

2. Провести исследования для выявления недостатков и барьеров в местах, потенциально пригодных для сферы туристской индустрии.

3. Разрабатывать четкую стратегию в области доступного туризма и план действий, предусмотрев распределение ответственности за невыполнение.

4. Ввод стандартов, обязательных к применению и обеспечение их соблюдения в новых зданиях, на транспорте и в информационно — коммуникационной сфере.

5. Контроль предоставления рабочих мест инвалидам.

6. Информирование общества о проблемах инвалидности.

7. Борьба общества против стереотипов, насилия и издевательств над маломобильными людьми, содействие их участия в массовых мероприятиях.

8. Развитие доступного туризма с помощью увеличения туроператоров, специализирующихся на этой области.

9. Привлечение инвестиций для адаптации туристской инфраструктуры под потребности инвалидов.

10. Повышать уровень подготовки персонала для работы с маломобильными группами населения.

Пути решения, предложенные нами в данной работе, помогут развитию доступной среды в городах Российской Федерации, в том числе и на объектах туристской инфраструктуры.

Список литературы:

1. Адаптация объектов туристской инфраструктуры к приему людей с ограниченными возможностями здоровья: опыт России и Европы. Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики, Институт туризма и международных экономических отношений 2013// Материалы круглого стола. 2013

2. Безбарьерный туризм: учебное пособие/Н.А.Зайцева, Д.Б.Шуравина.— М.:КНОРУС,2016. — С.12

3. Межова Л.А., Летин А.Л., Луговская Л.А.: Теория и практика организации инклюзивного туризма в России и зарубежом// Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 1-1. — Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=17354>

4. Уровень инвалидизации населения в России. Федеральная служба государственной статистики — Режим доступа:http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#

5. ЮНВТО: Рекомендации по доступному туризму — Режим доступа: http://www.disright.org/sites/default/files/source/12.12.2016/yunvto_rekomendacii_po_dostupnomu_turizmu.pdf

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

К.Р. Сульженко

Факультет единоборств и неолимпийских видов спорта

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Научный руководитель : к. ф. н., доцент Медведева О. А.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности, а результат, как правило, определяется по времени прохождения дистанции. На данный момент спортивное ориентирование потенциально претендует на включение в программу Олимпийских Игр (ОИ) 2020 года, но при это имеет ряд социально-гуманитарных проблем, которые могут отложить данное событие ещё на 4 года.

Цель исследования: выявить основные социально-гуманитарные проблемы спортивного ориентирования и возможные пути их решения.

Теоретическая значимость: решение социально-гуманитарных проблем позволит вывести спортивное ориентирование на новую ступень развития, где каждый спортсмен, прикладывая усилия, сможет достичь небывалых высот честным путём, находясь при этом не в окружении эгоистов, а в обществе с благоприятной спортивной культурой.

Практическая значимость: в исследовательской работе определены наиболее эффективные способы решения социально-гуманитарных проблем, которые позволят устранить образовавшиеся недостатки в спортивном ориентировании.

На данном этапе развития в спортивном ориентировании существуют две глобальные социально-гуманитарные проблемы, которые необходимо решать в срочном порядке. Первая среди данных проблем — отсутствие спортивной культуры. Довольно часто можно услышать фразу о том, что спортивное ориентирование — спорт эгоистов, где каждый думает только о себе, не обращая внимание на то, что происходит вокруг. Нередко можно на дистанции наблюдать картину, когда из-за своей неопытности теряются дети и просят у взрослых показать на карте место, где они находятся. Как правило, лишь единицы, спустя долгое время, останавливаются и помогают, в то время как все остальные думают только о том, как бы побыстрее добраться до финиша. Подобная непредвиденная ситуация может произойти с любым взрослым, например, в случае получения травмы, а реакция окружающих ничем не будет отличаться от примера с детьми. Также на дистанции постоянно происходят казусы с отметкой на контрольном пункте, когда разом отмечаться сбегается большое количество спортсменов, при

этом все ориентировщики топчут друг друга, дерутся, кричат, что является ярким примером отсутствия культуры в данном виде спорта. Второй, не менее важной проблемой, является отсутствие смысла достижений. За последние несколько лет большое количество молодых, успешных, перспективных спортсменов всё чаще и чаще выбирают другой род деятельности и уходят из спорта на пике карьеры, поскольку теряют смысл достижений.

Во-первых, дело в том, что коррупция в спортивном ориентировании достигла своего предела, благодаря чему в данном виде спорта можно купить всё, начиная от стартовой минуты и заканчивая картой, тем самым в последствии иметь колоссальное преимущество над другими спортсменами.

Во-вторых, спортивное ориентирование — вид спорта неолимпийский, как следствие непопулярный и не раскрученный. В данном виде спорта отсутствуют болельщики, как следствие, отсутствует признание со стороны народа. Профессиональные спортсмены, которые всю жизнь посвящают себя спортивному ориентированию и достигают наивысших результатов, получают известность лишь в узких, специализированных кругах общества, что сильно давит на психоэмоциональное состояние спортсменов.

Можно определить несколько способов решения данных проблем. Один из способов — совершенствование материально-технической базы, благодаря чему перестанут происходить казусы на контрольных пунктах и дистанции. Для того, чтобы дети гораздо реже заблуждались в лесу, следует улучшить технико-тактическую подготовку юных спортсменов. Для изменения состояния спортивной культуры следует проводить беседы и лекции, направленные на улучшение культурного воспитания детей и взрослых для того, чтобы каждый знал, как следует поступать на дистанции в той или иной ситуации. А для устранения коррупции, как минимум, следует пересмотреть структуру федерации спортивного ориентирования, добавить независимые комитеты, которые будут пропагандировать честный спорт и следить за нарушениями.

Таким образом можно сделать вывод о том, что если люди будут дальше продолжать закрывать глаза на социально-гуманитарные проблемы в спортивном ориентировании, то Международный Олимпийский Комитет (МОК) будет каждый раз отклонять заявку на включение данного вида спорта в программу ОИ, как следствие, деградация спортивного ориентирования до тех пор, пока проблемы не будут устранены.

Список литературы:

1. Казанцев С. А. Психология спортивного ориентирования: Монография. 2007. С. 99.
2. Столяров В. В., Баринев С. Ю. Понятие и формы спортивной культуры личности / Вестник спортивной науки. 2009. С. 37.
3. Суханова М. Г. Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов : Рос. гос. социальный ун-т. — М., 2004. С. 12.
4. Ключникова Н. Н., Чернова Н. А. Спортивное ориентирование : учебное пособие — Ульяновск : УлГТУ, 2009. С. 102.
5. Штыкова Е. В. Топография и ориентирование на местности : учебное пособие — Омск : Издательство СибГУФК, 2008. С. 52.

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

П.Д. Козорез

Факультет летних олимпийских видов спорта

Кафедра ТИМ спортивных игр

Научный руководитель к.п.н., доцент Н.В. Луткова

На современном этапе развития пляжного волейбола увеличилось количество часов на соревновательную подготовку волейболистов. Это повышает требования к качеству подготовки спортсменов. Прыгучесть — это способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач [1].

В современной научной литературе по пляжному волейболу достаточно подробно изучены вопросы характеристики прыгучести, средств и методов развития прыгучести, а также критерии оценки показателей развития прыгучести [4,5]. Так же подробно раскрыты вопросы организации и планирования тренировочного процесса при развитии прыгучести [2,3,6]. Однако, вопрос использования блоковой периодизации спортивной тренировки при развитии прыгучести у спортсменов 11-12 лет, занимающихся пляжным волейболом, представляется наименее изученным. Поэтому выбор темы является актуальным.

Целью исследования является совершенствование тренировочного процесса, направленного на развитие прыгучести у спортсменов 11-12 лет, занимающихся пляжным волейболом, на основе использования блоковой периодизации спортивной тренировки.

Задачи исследования:

1. Определить эффективность выполнения нападающего удара у спортсменов 11-12 лет, занимающихся пляжным волейболом.
2. Определить показатели прыгучести у спортсменов 11-12 лет, занимающихся пляжным волейболом.
3. Разработать содержание заданий, направленных на развитие прыгучести и предусматривающих блоковую периодизацию спортивной тренировки при их выполнении, и проверить эффективность их применения у спортсменов 11-12 лет, занимающихся пляжным волейболом.

Объект исследования: тренировочный процесс со спортсменами 11-12 лет, занимающихся пляжным волейболом, направленный на развитие прыгучести.

Предмет исследования: Содержание и организация тренировочного процесса, предусматривающего блоковую периодизацию спортивной тренировки при развитии прыгучести у спортсменов 11-12 лет, занимающихся пляжным волейболом.

Практическая значимость исследования: конкретизировано содержание тренировочного процесса на основе использования блоковой периодизации спортивной тренировки при развитии прыгучести у спортсменов 11-12 лет, занимающихся пляжным волейболом.

Теоретическая значимость исследования: получены новые знания о применении блоковой периодизации спортивной тренировки при развитии прыгучести у спортсменов 11-12 лет, специализирующихся в пляжном волейболе.

Краткое содержание эксперимента. Нами были составлены задания, направленные на развитие прыгучести у волейболистов 11-12 лет, специализирующихся в пляжном волейболе, и определена последовательность их выполнения с учетом блоковой периодизации спортивной тренировки.

Задания были составлены по 3 блокам:

1. Блок 1. Задания, направленные на развитие прыгучести при выполнении индивидуальных упражнений без мяча;
2. Блок 2. Задания, направленные на развитие прыгучести при выполнении индивидуальных упражнений с мячом;
3. Блок 3. Задания, направленные на развитие прыгучести при выполнении командных взаимодействий с мячом.

В каждом тренировочном занятии выполнялось по 2 задания из каждого блока в основной части занятия. Смена упражнений осуществлялась в начале недельного цикла.

Результаты исследования. Для определения показателей эффективности выполнения нападающего удара нами было проведено педагогическое наблюдение. Показатели проигрыша нападения в двух группах (показатели в группах $23,0 \pm 0,4\%$ и $25,9 \pm 0,3\%$) имеют статистически достоверные различия, одна из групп не соответствует программным требованиям (25%).

Для определения показателей, влияющих на эффективность выполнения нападающего удара, проводилось спортивно-педагогическое тестирование, состоящее из семи контрольных упражнений. Статистически достоверные различия между группами выявлены в контрольном упражнении, характеризующем развитие прыгучести волейболистов (показатели $30,1 \pm 1,1$ см. и $27,2 \pm 1,0$ см. соответственно). Группа с низкими показателями была определена нами как экспериментальная.

После проведения педагогического эксперимента проводилось повторное спортивно-педагогическое тестирование и педагогическое наблюдение. В экспериментальной группе повысился показатель прыгучести и снизился показатель проигрыша нападения. Показатели в экспериментальной группе имеют статистически достоверные различия с показателями в контрольной группе и показателями до эксперимента.

Список литературы:

1. Волейбол [Текст]: Учебник для вузов / Под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 360 с.
2. Луткова, Н.В. Использование блоковой периодизации спортивной тренировки в ходе специальной физической подготовки волейболисток 15-16 лет [Текст] / Н.В. Луткова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XI Международной научно-практической конференции / под общ. ред. к.п.н., доц. А.В. Родина (г. Смоленск, 24-26 января 2017 года). — Смоленск, 2017. — 310 с. — С. 152-155.
3. Луткова, Н.В. Развитие скоростно-силовых способностей студентов на занятиях волейболом [Текст] / Н.В. Луткова, М.Б. Колесников // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. — 578 с. — С. 171-172.
4. Рудковская, Э.В. Повышение уровня прыжковой подготовленности пляжных волейболисток 14-15 лет средствами изменяющейся опоры [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Э. В. Рудковская. — М., 2008. — 31 с.
5. Суханов, А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов [Текст]: Методическое пособие / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — М., 2012. — 24 с.
6. Фомин, Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток [Текст]: Всероссийская федерация волейбола / Е.В. Фомин, А.Т. Гарипов, Ю.Ю. Клещев. — М., 2009. — 45 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕПЛОВИЗИОННОЙ ДИАГНОСТИКИ

Д.Б. Балонин, факультет ЕиНВС, кафедры ТИМ атлетизма
 Научный руководитель: К.п.н., доцент, Косьмин И.В.
 Научный консультант: К.п.н., доцент, Дьяченко Н.А.

Современные тепловизоры позволяют получать динамические ряды инфракрасной видеосъемки, то есть регистрировать не только мгновенное тепловое состояние, но и процесс его изменения во времени. Инфракрасная термография, как метод изучения теплового излучения, является новой перспективной возможностью применения тепловизоров для раскрытия глубинных физиологических механизмов реагирования организма спортсмена на различные раздражающие факторы [2,3,5].

Цель исследования — заключается в изучении термотопографической картины у исследуемых спортсменов с целью коррекции тренировочного процесса и повышении силовых возможностей.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных и документальных источников, педагогическое наблюдение, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, методы математической статистики.

Теоретическая значимость заключается в разработке новой методики оптимизации средств скоростно-силовой подготовки в пауэрлифтинге с помощью тепловизионной диагностики, что вносит существенный вклад в теорию и методику атлетизма и позволяет оптимально подбирать дозировку величины специфической нагрузки в режиме реального времени.

Практическая значимость заключается в оценке текущего температурного состояния ведущих мышечных групп, исследуемых пауэрлифтеров.

В ходе исследования мы использовали методику тепловизионной диагностики с помощью тепловизора для наблюдения за кожной температурой поверхности ведущих мышечных групп у спортсменов пауэрлифтеров, выполняющих общие разминочные упражнения, характерных для своей специализации. Данная топографическая картина представляла собой мгновенный снимок сложного результата взаимодействия физиологических процессов, различных по направленности тепловых потоков. Изменения термопортрета регистрировались до выполнения разминочных упражнений, используя привычную для себя методику, и после.

Для педагогического эксперимента было сформировано 2 группы (контрольная и экспериментальная) по 10 человек, в каждую группу вошли пауэрлифтеры одного возраста и одного спортивного мастерства. С целью обеспечения равномерности распределения испытуемых в контрольную и экспериментальную группы, проводилась предварительная оценка термопортрета в первый тренировочный день. Полученные данные тепловизионной диагностики не имели достоверных различий, что давало возможность объективно оценивать данные экспериментальной методики.

В ходе эксперимента были реализованы две задачи:

1. подбор разминочных упражнений;
2. оценка контрольных упражнений.

Результаты исследования: Согласно данным средних значений результатов между К. и Э. группами видно, что предложенная разработанная методика приводит к увеличению силовых показателей. Среднее значение количества повторений в контрольном тесте в контрольной группе ДО составило

34,1±0,7, после 36,3±0,6. Среднее значение количества повторений экспериментальной группы ДО составило 34,6±0,6, после 38,8±0,5. Полученные данные статистически достоверны. Среднее значение количества повторений контрольной группы ДО составило 30,0±0,6, после 31,0±0,6. Среднее значение количества повторений экспериментальной группы ДО составило 28,4±0,5, после 30,2±0,4. Полученные данные статистически достоверны. Среднее значение количества повторений контрольной группы ДО составило 11,4±0,7, после 12,2±0,5. Среднее значение количества повторений экспериментальной группы ДО составило 10,0±0,5, после 11,7±0,4. Полученные данные статистически достоверны. Разработанная нами методика оптимизации средств скоростно-силовой подготовки пауэрлифтеров в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в практической работе. Это позволяет сделать вывод о том, что применение методики тепловизионной диагностики для оптимизации средств скоростно-силовой подготовки позволяет оценить степень готовности ОДА к нагрузкам, а также позволяет повысить силовые возможности организма, что подтверждает гипотезу нашего исследования.

Список литературы:

1. Верховшаиский, Ю. В. Роль и место специализированной силовой подготовки в тренировочном процессе // Тезисы докл. всесоюз. науч.- практ. конф. «Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов». — 1989. — С. 5-6.
2. Госсорг Ж. Инфракрасная термография. Основы, техника, применение. — М.: Мир, 1988.
3. Ammer, K. // Thermology 2003 — A computerassisted literature survey with a focus on nonmedical applications of thermal imaging. — 2004. — №14(1). — P. 5–36.
4. Clark, M. A. *Essentials of Personal Fitness Training / M. A. Clark, R. J. Corn.* — USA. — 2008. — P. 552.
5. Clark, R. P., B. J. Mullan, L. G., C. E. Pugh. Skin temperature during running — a study using infra-red color thermography. J. Physiol. — 1977, 267, pp. — 53-62, 1977.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, СОМАТОТИП И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЕ ДОШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

**Д.Д. Бахвалова, факультет ЛОВС,
каф.профилактической медицины и основ здоровья
Научный руководитель: доцент, к.м.н., Дубкова.Н.В
Научный консультант: Болотова.И.А**

Данная работа посвящена актуальной теме организации педагогического процесса с учетом группы здоровья ребенка, соматотипа, физкультурной группы, и нозологических форм заболеваний.

Во время организации педагогического процесса тренеры-преподаватели зачастую не обращают внимания на физиологические особенности ребенка, не знают лист здоровья своего подопечного, это оказывает пагубное влияние на процесс занятия. Мы призываем педагогов учитывать не только спортивные факторы ребенка, но и обращать внимание на клиническую картину.

Объект исследования: дошкольники 4-6 лет.

Предмет исследования: физическое развитие, соматотип, здоровье дошкольников.

Научная новизна исследования, состоит в научной обоснованности и необходимости активизировать физическую подготовку дошкольников.

Одним из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в дошкольном образовательном учреждении является организация двигательной активности занимающихся, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях в соответствии с гигиеническими требованиями. В детских дошкольных учреждениях должен осуществляться врачебно-педагогический контроль. При организации физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста необходимо учитывать группу здоровья и физкультурную группу. Надо приучать дошкольников быть ответственными за состояние своего здоровья, обучать их способам физкультурно-спортивной деятельности, чтобы в дальнейшем можно было определить ребенка в спортивный отбор того или иного вида спорта.

Практическая значимость заключается в подборе комплексных упражнений на активизацию физических качеств, с учетом соматотипа ребенка.

Структура и объем работы — работа была представлена на 20 страницах, использовано 27 литературных источников. В докладе мы представили 5 диаграмм по результатам исследования, выводы и рекомендации.

В работе отражен литературный обзор по проблеме состояния здоровья детей, двигательным возможностям ребенка, посещающих детские дошкольные учреждения. Далее были изложены методы и организация исследования. Нами были подобраны следующие методы: Анализ литературного обзора, соматоскопия, антропометрия, медико-статистические исследования. Обследование детей проводилось в детских садах города Санкт-Петербурга, в нем участвовало 77 детей от 4 до 6 лет.

Так же работа содержит результаты исследований и их обсуждение.

1. Нами была проанализирована заболеваемость детей дошкольного возраста. Таким образом основными заболеваниями стали; нарушение ОДА, нарушение осанки, патология ЛОР, и патология органов зрения.

2. Изучив соматотип детей и группы здоровья, мы можем сделать вывод, что дети входят в основном во 2 группу здоровья и относятся к мезосоматотипу и макросоматотипу.

3. На основе выше перечисленных данных мы определили детей в физкультурные группы. Практически все дети определены в основную группу.

В работе была предпринята попытка рассмотреть педагогический процесс с медицинской точки зрения с целью улучшения его, и организации здоровья детей.

СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

**Г.М. Еременко, факультет зимних олимпийских видов спорта,
кафедра анатомии
Научный руководитель Красноруцкая И.С., к.б.н.**

Современный уровень спортивных достижений в хоккее требует изучения и оценки различных сторон подготовленности спортсменов. Морфометрические особенности, как указывают большинство исследователей [1,2,3] имеют высокую прогностическую ценность, так как они во многом оказывают влияние на проявление физических качеств и скорости восстановительных процессов.

Целью нашего исследования являлось изучение морфологических особенностей телосложения юных хоккеистов 12-15 лет.

Задачи:

1. Определить соматотип юных хоккеистов.
2. Изучить компонентный состав тела у юных хоккеистов.
3. Выявить различия морфологических показателей у юных хоккеистов.

Методика исследования: В эксперименте приняли участие 28 человек. Основной контингент исследования составили хоккеисты в возрасте 12-15 лет.

В работе использована приборная база кафедры анатомии НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Проведено антропометрическое исследование, определение соматотипа по методике Хит-Картера.

Практическая значимость исследования:

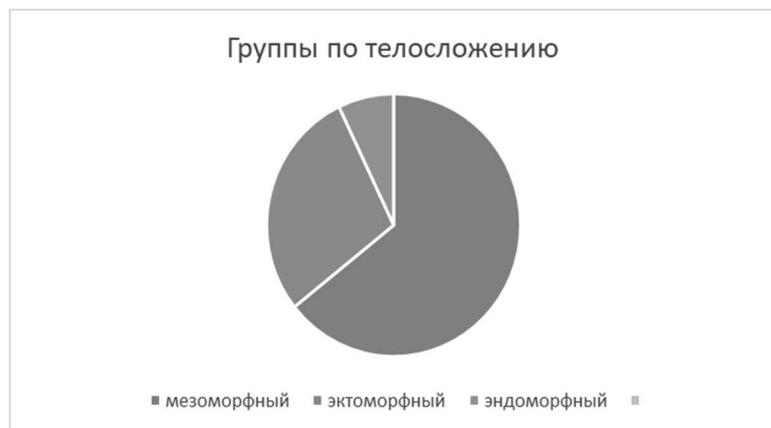
Определение морфологических особенностей юных хоккеистов необходимо для дальнейшей разработки конституциональных модельных характеристик юных хоккеистов, на которых может быть основана система комплектования хоккейных групп, перевод спортсменов в следующие группы обучения, отбор наилучших спортсменов, подбор индивидуального объема физической нагрузки.

Основные результаты:

На основании интегрального анализа соматических показателей с помощью методики Хит-Картера юные хоккеисты были распределены по трем соматотипам: эндоморфный, мезоморфный, эктоморфный.

Проведение соматотипологической диагностики выявило, что среди обследованных юных хоккеистов в возрасте 12-15 лет доминирующим соматотипом был мезоморфный тип телосложения, который зарегистрирован у 64,3% спортсменов.

Группы по телосложению		
Мезоморфный	эктоморфный	эндоморфный
64,3%	28,6%	7,1%



Выводы:

1. Определено, что доминирующим соматотипом у юных хоккеистов является мезоморфный тип телосложения.

2. Выявлено, что регулярные нагрузки с заданным тренировочным вектором оказывают определенное влияние на соматотипологические особенности спортсменов.

Список литературы:

1. Мартиросов, Э.Г. Морфологический статус и спортивная специализация / Э.Г. Мартиросов // Спорт в современном обществе: Тез. докл. Всемирного науч. конгресса. –М.: ФиС, 1980. –С. 306-309.
2. Никитюк, Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (Современная интегративная антропология / Б.А. Никитюк. –М.: Спортакадемиклуб, 2000. –440 с.
3. Рыбчинский, В.П. Из опыта изучения индивидуально-типологических особенностей спортсменов / В.П. Рыбчинский // Валеология.- 2000.- №2.- С.79.

**ВЛИЯНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ
НА РЕЗУЛЬТАТ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЯХТСМЕНОВ**

**Я.С. Ушков, факультет летних олимпийских видов спорта
кафедра теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта
Научный руководитель Русакова И.В., к.п.н.**

Актуальность данной темы не вызывает сомнений ввиду того, что многие спортсмены во время тренировочного процесса могут показывать очень высокие результаты, но во время соревнований не могут справиться с предстартовым волнением и показать свой истинный результат.

Исходя из вышесказанного, была определена **цель исследования** — выявить влияние аутогенной тренировки на достижение спортивного результата.

Опираясь на цель исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить исходный уровень предстартового состояния, выявить уровень подготовленности яхтсменов.
2. Разработать методику аутогенной тренировки с учетом особенностей парусного спорта.
3. Выявить влияние разработанной методики аутогенной тренировки на результативность яхтсменов.

Во время исследования мы пользовались, следующими **методами исследования**:

1. Анализ научной, методической литературы
2. Педагогические наблюдения
3. Тест измерения коротких интервалов времени
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики

В исследование приняли участие 24 спортсмена, одного возраста и уровня подготовки, так же спортсмены были разделены на две группы по 12 человек (контрольная и экспериментальная группа)

Во время исследования мы провели серию гонок, где определили уровень подготовленности яхтсменов до эксперимента, а также с помощью теста “измерение коротких интервалов времени”, получили показатели предстартового состояния яхтсменов. После полученных результатов в течение 4 месяцев контрольная группа в штатном режиме готовилась к очередной серии гонок, а экспериментальная группа включила в тренировочный процесс комплекс аутогенной тренировки и занималась им по 20-40 минут после каждого

тренировочного процесса. После эксперимента во время нового этапа соревнований, были получены новые результаты. Контрольная группа показала примерно те же результаты, а показатели предстартового состояния не изменились. Экспериментальная группа повысила свои результаты, а также улучшила показатели предстартового состояния.

Таким образом были сделаны следующие **выводы**:

1. В результате проведенных исследований было выявлено, что яхтсмены контрольной и экспериментальной группы занимались парусным спортом в течение 4 лет, имели 1 юношеский — 3 спортивный разряд. Все испытуемые до начала эксперимента имели средний уровень подготовленности, большинство яхтсменов имели высокий уровень тревожности (в экспериментальной группе 9 человек, в контрольной группе — 7 человек), состояние боевой готовности имели 3 человека в экспериментальной группе и 4 человека в контрольной группе.

2. Разработанная методика включает в себя комплекс аутогенных и дыхательных упражнений, позволяющих регулировать эмоциональное состояние как до начала гонок, так и непосредственно перед стартом, а также между гонками.

3. Разработанная методика аутогенной тренировки оказывает положительное влияние на подготовленность яхтсменов, т.к. в экспериментальной группе произошло снижение уровня тревожности — 8 яхтсменов имели показатели боевой готовности, 3 предстартовой лихорадки, 1 — предстартовой апатии, в то время как в контрольной группе только у 5 яхтсменов наблюдалось состояние боевой готовности, 6 находились в состоянии предстартовой лихорадки и 1 в предстартовой апатии.

Список литературы:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова — М.: Физическая культура, 2000. — 340с.
2. Анохин, И.А. Аутогенная тренировка / И.А.Анохин — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 169с.
3. Бабушкин, Г.Д. Общая и спортивная психология / Г.Д. Бабушкин, В.М. Мельникова. — Омск: СибГАФК, 2000. — 192 с.
4. Балин, В.Д. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В.Д. Балин, В.К. Гайда — СПб.: Питер, 2003. — 537с.
5. Бахарев, В.Д. Аутотренинг / В.Д. Бахарев — М.: Физкультура и спорт, 1992. — 320с.
6. Бехтерев, В.М. Психическая саморегуляция / В.М. Бехтерев — М.: Просвещение, 2004. — 19-34с.
7. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 146с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

**Т.Е. Юркина, социально-гуманитарный факультет,
кафедра социальных технологий
Научный руководитель: к.ф.н., доцент Мальцева С.Г.**

В современной России туризм является одной из самых быстро развивающихся отраслей. В нашей стране есть много регионов, обладающих большим потенциалом для развития туризма физкультурно-оздоровительной направленности, в частности, таковым является Костромская область.

Целью исследования является выявление состояния и перспектив развития физкультурно-оздоровительной направленности в Костромской области.

Научная новизна работы состоит в том, что впервые было проведено исследование мотиваций потенциальных потребителей физкультурно-оздоровительной туров по Костромской области.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы турфирмами, которые специализируются на внутреннем туризме.

Актуальность исследования обуславливается тем, что туристская отрасль в Костромской области имеет все необходимые ресурсы и возможности для эффективного развития всех видов отдыха. В активе области имеется 60 гостиниц, 11 красивых исторических городов; более 2,5 тысяч памятников исторической культуры, 3 музея-заповедника, 19 музеев и 16 филиалов Костромского музея-заповедника. Несмотря на обильное количество туристско-рекреационных ресурсов Костромская область занимает не значительное место на Российском рынке туристских услуг.

Следует отметить роль государства в развитии отечественного туризма. Практически во всех субъектах РФ уже приняты или разрабатываются программы, способствующие росту популярности внутреннего и въездного туризма. Администрация Костромской области разработала и утвердила государственную программу «Развитие культуры и туризма в Костромской области на период с 2014 по 2020 годы». Главной целью программы является активное развитие туризма в данном регионе, и привлечение граждан, проживающих в Костромской области к природному и культурному наследию.

В ходе исследования была выявлена главная проблема, мешающая развитию въездного туризма в Костромской области: недостаточное финансирование предприятий на уровне региона в политике инвестирования туризма. Физкультурно-оздоровительный туризм занимает четвертое место по популярности в Костромской области, о чем свидетельствуют данные представленные на сайте департамента культуры Костромской области [2].

В ходе работы было проведено маркетинговое интернет-исследование среди возможных потребителей данной сферы услуг. Онлайн-анкетирование прошли — 243 человека, из них 134 — мужчины и 109 — женщины. Большую часть респондентов (55%) составили участники в возрасте от 18 до 30 лет, 30% — от 30 до 50 лет, 15% — до 18 лет, 10% — старше 50. Почти 60, 5% опрошенных имеют постоянную работу, 15,5% — это студенты, 10% — пенсионеры, 5% — служащие.

В результате анализа полученных ответов было определено, что 47% респондентов придерживаются активной жизненной позиции, выбирают активный вариант отдыха, регулярно занимаются спортом в повседневной жизни. Они с радостью готовы выбрать активный вариант отдыха с элементами спорта и оздоровления. 33% — занимались спортом раньше. 49% респондентов путешествуют один раз в год, 28% — 2 или 3 раза в

год, 15%- 4 и более, а всего 8% выбрали ответ не путешествуют совсем. В опросе было предложено выбрать сумму, которую обычно человек тратит на отдых. Полученные данные распределились следующим образом: минимальную сумму от 10 000 до 20 000 рублей готовы потратить 13% опрошенных, от 20 000 до 30 000 рублей — 47%, от 30 000 до 50 000 рублей — 25 %, а максимальную от 50 000 рублей -15%. 40% процентов опрошиваемых выбрали для себя смешанный вариант отдыха, который включает в себя активное и пассивное проведение досуга. Оздоровление в качестве цели (оздоровительная и физкультурно-оздоровительная цель) готовы выбрать более трети потенциальных покупателей (35%). 55% опрошенных выбрали отдых с друзьями, 43% — заявили, что предпочитают семейный отдых. Стоит отметить, что 59 % респондентов предпочли отдых за границей. Такой выбор можно обосновать тем, что качество сервиса за границей пока превосходит имеющийся уровень сервиса в России. Немаловажным фактором является и сезонность местных курортов. Тем не менее, число желающих купить тур в Костромскую область в летнее время составило 74%. Из полученных данных можно сделать вывод, что активный, физкультурно-оздоровительный отдых востребован и набирает популярность среди населения, а значит, что есть необходимость совершенствовать отрасль туризма физкультурно-оздоровительной направленности в Костромской области. Если профессионально и целенаправленно развивать, и реализовывать региональные туристские программы, используя современные методы и технологии, то уже в ближайшие годы Костромская область по туризму станет занимать устойчивую позицию и становиться активно формирующимся регионом.

Разработка и вывод на рынок новых туров физкультурно-оздоровительной направленности увеличит популярность Костромской области. При разработке новых туров важна ориентация на различные возрастные категории населения.

Для увеличения привлекательности туризма физкультурно-оздоровительной направленности необходимо развивать инфраструктуру, рекламировать малоизвестные туристские объекты и расширять рынок услуг. В связи с ростом популярности здорового образа жизни увеличилось количество населения, которые выбирают отдых в санаториях и пансионатах. Отдых в таких местах сопровождается не только оздоровлением, но и активным проведением досуга. Увеличение разнообразия физкультурно-оздоровительных услуг будет позитивно влиять на спрос среди населения на отдых в оздоровительных местах и на развитие внутреннего туризма в целом.

Список литературы:

1. Государственная программа "Развитие культуры и туризма в Костромской области на 2014-2020 годы" от 8 апреля 2014 года N 130-а [Электронный ресурс] URL: <http://docs.cntd.ru/document/460290926>. (Дата обращения 11.01.18)
2. Официальный сайт департамента культуры Костромской области [Электронный ресурс] URL: <http://www.dkko.ru>. (Дата обращения 21.02.18)
3. Мальцева, С.Г. Экскурсионная и выставочная деятельность в контексте социальных технологий: Монография /С.Г. Мальцева. — СПб.: Изд-во «ЛЕМА», 2013. — 151 с.
4. Мальцева, С.Г., Теодорович, М.В. Сравнительный анализ профессионального образования для сферы туризма // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 8 (114) — 2014 год — СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014. — С. 124-128. — DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.08.114.p124-128
5. Ермилова, В.В, Мальцева, С.Г., Захаров, К.С. Современные проблемы туристской индустрии: монография / В. В. Ермилова; С. Г. Мальцева, К. С. Захаров; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: [б.и.], 2018. — 215 с.

ЭЛЕМЕНТЫ ВФСК ГТО В ПРОЦЕССЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРКОЗАВИСИМЫХ В УСЛОВИЯХ ДНЕВНОГО СТАЦИОНАРА

А.И. Цветкова

Факультет профилированной подготовки Института адаптивной физической культуры

Кафедра специальной психологии и психиатрии

Научный руководитель: д.м.н., профессор Калишевич С.Ю.

Научный консультант: к.п.н., доцент Аксенов А.В.

Наркомания является одной из острых проблем современности цивилизационного масштаба, достигая уровня социального бедствия, подрывающего национальную безопасность. Чтобы человек избавился от зависимости и приобрел здоровые жизненные интересы и цели, требуется социальная реабилитация [1].

Реабилитация считается завершённой, когда больной здраво рассуждает, контролирует свое поведение и эмоции, умеет самостоятельно принимать решения и контактировать с людьми. Реабилитация наркоманов — это процесс возвращения человеку его положительных черт характера и нормальных способностей для жизнедеятельности, которые были утрачены в результате приема наркотиков. Поэтому так важно поддерживать положительные изменения в мотивации, эмоциональной сфере и деятельности наркозависимого [2,3].

Этому может способствовать комплексная программа реабилитации наркозависимых пациентов, предусматривающая комбинированное использование аэробики и физических упражнений (скоростно-силовая подготовка, развитие координационных способностей и активной гибкости). Проекция мышечных зажимов в эмоциональной сфере наркозависимых может преодолеваться средствами аэробики и соревновательной деятельности в рамках ВФСК ГТО. Расширение эмоционального «репертуара» посредством физической активности позволит снимать эмоциональное напряжение и нормализовать настроение наркозависимых [4,5].

Объект исследования: комплексная реабилитация пациентов с наркотической зависимостью в условиях дневного стационара

Предмет исследования: фрагмент комплексной программы реабилитации наркозависимых пациентов, предусматривающий комбинированное использование аэробики и физических упражнений, ориентированных на достижение нормативных показателей ВФСК ГТО.

Цель, методология исследования: Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать в условиях дневного стационара фрагмент комплексной программы реабилитации наркозависимых пациентов, предусматривающий комбинированное использование аэробики и физических упражнений (скоростно-силовая подготовка, развитие координационных способностей и активной гибкости), ориентированных на достижение нормативных показателей ВФСК ГТО.

Методология исследования:

1. теоретический анализ научно-методической литературы;
2. анализ выписок медицинских карт;
3. анкетирование;
4. педагогическое наблюдение;
5. тестирование;
6. естественный педагогический эксперимент.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы с целью определения проблемного поля исследования, выбора диагностического инструментария и возможного арсенала физических упражнений, ориентированных на подготовку к достижению отдельных нормативов ВФСК ГТО

2. Определить исходный уровень физической подготовленности пациентов дневного стационара, участвующих в программе комплексной реабилитации аддитивных состояний, ориентируясь на отдельные нормативы ВФСК ГТО и оценить их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

3. Разработать содержание физкультурных занятий с комбинированным использованием аэробики и специальных физических упражнений, направленных на улучшение скоростно-силовой подготовки, развитие координационных способностей и активной гибкости с целью достижения нормативных показателей ВФСК ГТО.

4. Подтвердить эффективность разработанной методики через количественную оценку физических качеств, уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом, экспертную оценку качества реабилитационного процесса.

Практическая значимость исследования: заключается в возможности применения разработанного фрагмента комплексной программы реабилитации наркозависимых пациентов, предусматривающий комбинированное использование аэробики и физических упражнений (скоростно-силовая подготовка, развитие координационных способностей и активной гибкости), ориентированных на достижение нормативов ВФСК ГТО в рамках реабилитации в условиях не только дневного стационара, но и любого другого учреждения.

Научная новизна исследования: Разработав фрагмент комплексной программы реабилитации наркозависимых пациентов, предусматривающий комбинированное использование аэробики и физических упражнений, мы дадим возможность специалистам создать мотивацию для данного контингента к здоровому образу жизни. Так же в именуемых показателях реабилитированности наркозависимых преобладают те, которые можно проверить только с течением времени, описать же те, которые дают немедленный, сразу после реабилитации, эффект, пока не представляется возможным. Мы предпринимаем подобную попытку, руководствуясь динамикой показателей мотивации и эмоционального состояния наркозависимых.

Организация исследования: Исследование будет проведено на базе Городской Наркологической Больницы. Предполагается организация двух групп — контрольной и экспериментальной. В каждой группе предполагается по 7 испытуемых, проходивших программу комплексной реабилитации в дневном стационаре Городской Наркологической Больницы. В занятиях предполагается внедрение фрагмент комплексной программы реабилитации наркозависимых пациентов, предусматривающий комбинированное использование аэробики и физических упражнений.

Список литературы:

1. Калишевич, С.Ю., Малинина Е.В. Профилактика наркоманий средствами ФКС и АФК. Образовательный модуль для спортивных вузов/ Калишевич С.Ю., Малинина Е.В. // Адаптивная физическая культура, 2009.-№4.-С. 26-30
2. Пятницкая, И. Н. Общая и частная наркология: Руководство для врачей / И.Н. Пятницкая. — М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2008. — 64 с.
3. Гаранский, А.Н. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодаления [Текст]: Пособия для педагогов и родителей/ Гаранский А.Н. — М: Издательство «Владос»- Пресс, 2008.-352с.
4. Евсеев, С.П. Основные принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду

и обороне» (ГТО) / С.П. Евсеев, В.А. Таймазов, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. — 2016. — № 1 (65). — С. 6-8.

5. Евсеев, С.П., Анализ литературных данных по проблеме внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С.П. Евсеев, А.В.Аксенов, И.Г.Крюков // VIII Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 12-14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под. Ред. В.А. Таймазова. — СПб., Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. — 516 с.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 4-9 ЛЕТ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

С.С. Санникова

Факультет профилированной подготовки

Института адаптивной физической культуры

Кафедра современных технологий адаптивной Физической культуры

Научный руководитель: Потапчук А.А.,

доктор медицинских наук, профессор

Научный консультант: Евсеев С.П., доктор педагогических наук, профессор

Проблема детских церебральных параличей (ДЦП) является одной из актуальных проблем современной невропатологии и ортопедии. В настоящее время больные с этим заболеванием находятся на первом месте. Сегодня в мире насчитывается около 16 млн. человек, страдающих последствиями этого заболевания [1].

Частота ДЦП имеет постоянную тенденцию к увеличению в популяции, занимая первое место среди заболеваний нервной системы, ведущих к инвалидности [2].

Данное заболевание характеризуется аномальным развитием двигательной сферы. Одной из ведущих причин, затрудняющих формирование у лиц данной нозологической группы двигательных умений и навыков, являются грубые нарушения моторики. Данный фактор является серьезным препятствием для овладения социально-бытовыми навыками и последующей социализации. В связи с этим, в настоящее время, в большинстве методов физической реабилитации особое внимание уделяется развитию координационных способностей. Они выступают основой, формирующей фонд новых двигательных умений и навыков, рассматриваются как предпосылка и базис для успешного развития остальных физических способностей, и обладают наибольшим реабилитационным потенциалом [4].

Мировая практика доказывает, что важнейшим инструментом для реабилитации людей, как с врожденными, так и с приобретенными травмами является спорт, в частности горнолыжный. Занятия горными лыжами с квалифицированными специалистами позволяют на порядок ускорить процесс реабилитации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья [3].

Из большой вариативности средств АФК горнолыжный спорт является уникальным средством, мотивирующим детей к проявлению физической активности. Комплексное воздействие средств ГЛ спорта оказывает всестороннюю направленность, способствует восстановлению и реабилитации нарушенных функций опорно-двигательного аппарата.

Объект исследования: горнолыжный спорт детей с последствиями церебрального паралича.

Предмет исследования: развитие координационных способностей у детей 4-9 лет с последствиями церебрального паралича средствами горнолыжного спорта.

Гипотеза исследования: предполагалось, что средства горнолыжного спорта будут оказывать положительное влияние на развитие координационных способностей у детей 4-9 лет с последствиями церебрального паралича.

Цель исследования: разработать комплекс физических упражнений с использованием средств горнолыжного спорта, способствующий развитию координационных способностей у детей 4-9 лет с последствиями церебрального паралича.

Задачи исследования:

- 1) Изучить опыт работы специалистов по проблеме развития координационных способностей у детей с последствиями церебрального паралича
- 2) Выявить исходный уровень развития координационных способностей у детей с последствиями церебрального паралича
- 3) Разработать и оценить эффективность комплекса физических упражнений с использованием средств горнолыжного спорта.

Методы: При данном исследовании использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы
2. Анализ выписок из медицинских карт занимающихся
3. Тестирование
4. Педагогический эксперимент
5. Математическая обработка полученных экспериментально данных.

Новизна и практическая значимость: Развитию новых направлений двигательной активности детей с ДЦП в настоящее время придается особое значение в связи с необходимостью повышения эффективности процесса развития детей данного контингента. Результаты опроса показали, что большая часть респондентов при выборе реабилитационных мероприятий руководствуется желанием опробовать новые методы и ориентируется на рекомендации [5].

Благодаря включению в процесс реабилитации занятий горными лыжами, можно добиться улучшения осанки и координации, увеличения подвижности в суставах, сокращения спастических симптомов. Также, в процессе подобных занятий, возрастает стойкость к простудным заболеваниям, повышается уверенность в своих силах и самооценка. Даже небольшой курс из 10-15 занятий может дать значительные результаты[3].

Организация исследования:

Исследование проходило в городе Сочи на горнолыжном курорте «Роза Хутор» на базе Центра Адаптивной Физической Культуры и Спорта «Энергия Жизни». В исследовании принимало участие 8 человек- 3 девочки и 5 мальчиков в возрасте от 4-9 лет. Нами были сформированы 2 экспериментальных группы: экспериментальная группа 1 (ЭГ1), и экспериментальная группа 2 (ЭГ2). Были изучены выписки из медицинских карт занимающихся, и проведено предварительное тестирование. Курс включал в себя 20 занятий, продолжительностью 1 академический час. При выходе на склон на выкате склона проводились подготовительные упражнения, затем уже основные упражнения на склоне. По окончании курса было проведено повторное тестирование.

Результаты: нами был разработан комплекс ФУ с использованием средств горнолыжного спорта, который включал в себя упражнения, способствующие адаптации к снаряжению, упражнения, способствующие развитию статического и динамического равновесия. Были подобраны упражнения для обучения детей

элементам горнолыжного спорта: скольжению, остановке, поворотам. Во время занятий обязательным условием было соблюдение техники безопасности и рекомендаций инструктора.

В результате эксперимента было выявлено улучшение показателей по тестам, оценивающим уровень развития координационных способностей. В тестах «Метание малого мяча в цель», «Равновесие на четвереньках», «Дотянуться вытянутой рукой вперед», «Развернуться на 360°», «Смена положения со спины на живот» экспериментальная группа 1 показала положительную динамику в пределах от 12,5% до 63%. Экспериментальная группа 2 показала как отрицательную динамику (тест «Смена положения со спины на живот»), так и положительную в пределах от 17-35,4%.

Список литературы:

1. Аксёнов, А.В. Коррекция двигательных нарушений у детей младшего школьного возраста с церебральным параличом средствами адаптивной физической культуры в домашних условиях [Текст] /А.В. Аксёнов, З.Г. Тяготина // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре: материалы 2-й Всероссийской научно- практической конференции НГУ им. П.Ф. Лесгафта.— Санкт-Петербург.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2016. — С. 4-8.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2010. — С.291.
3. Грачиков А.А. Коррекция нарушений и развитие силовых способностей у детей с поражением опорно- двигательного аппарата при занятиях горными лыжами [Текст] / А.А. Грачиков, О.Э.Евсеева, А.А. Шелехов, Д.В. Александров, А.И. Черная, С.С. Санникова // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре: материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции НГУ им. П.Ф. Лесгафта.— Санкт-Петербург.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2016. — С. 38-42.
4. Шелехов, А.А. Коррекция нарушений и развитие координационных способностей у детей с поражением опорно-двигательного аппарата при занятиях горными лыжами [Текст] / А.А. Шелехов, О.Э. Евсеева, А.А. Грачиков, Д.В. Александров, А.И. Черная, М.Ю. Надыршина// Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре: материалы 2-й Всероссийской научно- практической конференции НГУ им. П.Ф. Лесгафта.— Санкт-Петербург.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2016. — С. 102-106.
5. Шелехов, А.А. Отношение родителей к включению занятий горными лыжами в комплексную реабилитацию детей с детским церебральным параличом [Текст] /А.А. Шелехов, О.Э. Евсеева, Ф.В. Терентьев // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре: материалы 2-й Всероссийской научно- практической конференции НГУ им. П.Ф. Лесгафта.— Санкт-Петербург.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2016. — С. 108-110.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 10-13 ЛЕТ ПРИ ПОМОЩИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Н.П. Джос
Факультет здоровья и реабилитологии
Кафедра физиологии
Научный руководитель: Селивёрстова В.В., к.б.н., доцент

Важнейшей предпосылкой достижений успехов в спорте является высокий уровень функционального состояния, что в свою очередь в конькобежном спорте связано с необходимостью выполнения мышечной работы, требующей больших затрат энергии и снабжение мышц кислородом. Эффективность тренировочного процесса может быть обусловлена применением средств и методов, направленных на оптимизацию функционального состояния и повышение адаптационных возможностей организма за счёт произвольного (сознательного) управления внешним дыханием.

Цель исследования — изучить функциональное состояние конькобежцев среднего школьного возраста по показателям аэробных, анаэробных возможностей, общей физической работоспособности, системы внешнего дыхания при использовании комплекса произвольного управления дыханием.

Задачи исследования:

6. Определить функциональное состояние по данным аэробных, анаэробных возможностей и внешнего дыхания конькобежцев среднего школьного возраста до и после применения комплекса дыхательных упражнений.

7. Исследовать общую физическую работоспособности при помощи гарвардского степ-теста до и после тренировочных нагрузок, включающих комплексы упражнений произвольного управления дыханием.

8. Изучить влияние тренировочного процесса, направленного на развитие способности произвольного управления дыханием на прямые показатели работоспособности по данным результатов бега на коньках.

9. Определить функциональное состояние вегетативной нервной системы, а так же гомеостатические и адаптационные возможности конькобежцев среднего школьного возраста до и после применения комплекса произвольного управления дыханием.

В эксперименте принимали участие 20 детей среднего школьного возраста (10-13 лет) ГБУ СШОР по конькобежному спорту Колпинского района г. Санкт-Петербурга — спортсмены учебно-тренировочной группы, 1-2 юношеских разрядов. Испытуемых разделили на 2 группы — контрольную и экспериментальную. Обследуемых выбирали на добровольной основе. Исследование проводили в первой половине дня. Все дети имели 1 и 2 группы здоровья. От всех школьников и их родителей было получено информированное согласие на участие в исследовании.

В ноябре 2017 года провели обследование детей занимающихся конькобежным спортом, далее в течение 5 месяцев юные спортсмены тренировались используя комплекс упражнений сознательного управления дыханием. В марте 2018 года проводилось повторное обследование и сравнение показателей аэробных, анаэробных возможностей, общей физической работоспособности и прямых показателей работоспособности.

В нашем исследовании мы выяснили, что произвольное управление дыханием при выполнении тренировочной нагрузки создает необходимый

тренирующий эффект, расширяя диапазон приспособительных изменений в организме.

При решении задачи по определению функционального состояния по данным аэробных и анаэробных возможностей конькобежцев младшего школьного возраста до и после применения комплекса дыхательных упражнений показано, что: максимальная анаэробная мощность возросла после использования в тренировочном процессе комплекса упражнений на произвольное управление дыхания. Максимальное потребление кислорода при выполнении физической работы не отличается у спортсменов обеих групп и возможно обусловлена возрастными изменениями.

В исследовании общей физической работоспособности при помощи гарвардского степ-теста до и после тренировочных нагрузок, включающих комплексы упражнений произвольного управления дыханием выявлено следующее: в экспериментальной группе ОФР достигла хорошего уровня, в то время как в контрольной осталась в пределах удовлетворительного уровня.

При изучении влияния тренировочного процесса, направленного на развитие способности произвольного управления дыханием на прямые показатели работоспособности по данным результатов бега на коньках показано, что: время пробегания дистанций 100 м и 300 м значительно уменьшилось.

В исследовании показателей внешнего дыхания до и после применения комплекса сознательного управления дыханием выявлено превышение фактического объема над должным в обеих группах. Увеличение ЖЕЛ в динамике выявлено только среди спортсменов экспериментальной группы. Показатели МВЛ статистически не отличались у спортсменов контрольной и экспериментальных групп.

При решении задачи по определению функционального состояния вегетативной нервной системы, а так же гомеостатических и адаптационных возможностей конькобежцев среднего школьного возраста до и после применения комплекса произвольного управления дыханием показано, что: конькобежцы сохранили пребывание в состоянии эустресса — оптимума приспособления к физической нагрузке.

Таким образом, задачи решены в полном объеме, цель достигнута — изучено функциональное состояние конькобежцев среднего школьного возраста по показателям аэробных, анаэробных возможностей, общей физической работоспособности, системы внешнего дыхания при использовании комплекса произвольного управления дыханием.

В ходе проведения исследования доказана гипотеза о том, что сознательное управление дыханием при выполнении тренировочной нагрузки создает необходимый тренирующий эффект, расширяя диапазон приспособительных изменений в организме.

Список литературы:

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. — М.: Медицина, 1990 — 192 с.
2. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста : учебник для училищ / В. П. Бисярина — издание десятое, исправленное и дополненное — М. : Медицина, 2014. — 223 с.
3. Бутко М.А. Влияние объема двигательной активности детей среднего школьного возраста на физическую подготовленность, психические процессы и морфофункциональные показатели. Физическая культура, спорт — наука и практика. 2015. № 2. С. 31-35.
4. Дембо А.Г. Практические занятия по врачебному контролю. — М., «ФиС», 1976

5. Михайлов В.В. М69 Дыхание спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 2012. — 103 с., ил.

ПРОПАГАНДА СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ ПОКОЛЕНИЯ Z

Е.И. Морозова

Факультет экономики, управления и права Института экономики и социальных технологий

Кафедра менеджмента и экономики спорта

Научный руководитель: к.э.н., доцент Егорова Н.М.

В рамках федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации в 2016 -2020 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 года в числе целей программы установлено, что необходимо создание условий, обеспечивающих возможность гражданами систематически заниматься физической культурой и спортом [1, 2]. Одной из наиболее перспективных групп населения в стране, на которую возможно воздействие и которая является будущим государства является молодежь. Однако для эффективной реализации программы на современном этапе нельзя ограничиваться традиционными способами развития, необходимо применение проработанной маркетинговой стратегии, подобной тем, которые используются в бизнесе, сопровождающейся обязательным созданием инфраструктуры спорта.

Целью исследования была разработка современной стратегии развития пропаганды ФКиС среди молодежи.

Для достижения цели исследования был проведен анализ текущего уровня заинтересованности молодежи сферой спорта, проведено сравнение эффективности рекламы предлагаемого проекта с ближайшими конкурентами, а также относительные преимущества сферы спорта по сравнению с другими видами досуга. На основе анализа ключевых особенностей представителей поколения Z проведено сопоставление возможных элементов стратегии проекта со спецификой потребления молодежи.

Практическая значимость исследования заключается в том, что осуществлен первоначальный этап разработки проекта, направленного на пропаганду ФКиС среди молодежи, проработаны ключевые идеи этапа предварительной рекламы и подготовки современной инфраструктуры спорта, соответствующей ожиданиям целевой аудитории и способная создать необходимое ощущение престижа занятий спортом.

Научной новизной исследования является рассмотрение и обоснование возможности применения способов рекламы, обычно используемых в коммерции, для социальной сферы, в частности, сферы спорта и физической культуры.

В результате исследования выяснилось, что целевая аудитория достаточно лояльно относится к продуктам спортивной сферы, т.е. в целом на данный момент наблюдается благоприятная для развития ситуация. [5] Выявлено, что такие факторы, как постоянное использование смартфонов, желание делиться интересной информацией, стремление к «персонализации» и мультизадачность в сочетании с созданием спортивных клубов, в которых также будут использоваться разнообразные гаджеты и устройства, с возможностью подключения к личным портативным устройствам посетителей могут не только привлечь молодежь, но и служить фактором рекламы за счет собственных целевых потребителей. В связи с тем, что для целевой аудитории особенно важен престиж занятия, им интересны

основные тренды в области кино и музыки, необходимо запускать совместные проекты и разрабатывать особенный бренд спорта в Российской Федерации.

Список литературы:

1. Федеральная целевая программа "развитие физической культуры и спорта в российской федерации на 2016 — 2020 годы": [утв. Постановлением Правительства РФ 21.01.2015 №30]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_174530/ Дата обращения: 22.04.2018

2. Кочетова И.С., Усцеломова Н.А. Популяризация спорта среди молодежи Челябинской области // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. Ст. По мат. XXVII междунар. Студ. Науч.-практ. Конф. № 12(27) 2014.

3. Лапочкин С.В. Особенности развития студенческого молодежного спорта в современных условиях // Педагогико — психологически и методико — биологические проблемы физической культуры и спорта, №2(23), 2012, С 85- 91.

4. Всё о российской молодежи в интернете. Инфографика — Rusability [Электронный ресурс]. — URL: <https://rusability.ru/infographics/vsyo-o-rossijskoj-molodyozhi-v-internete-infografika/> Дата обращения: 28.02.2018

5. Ментальность российской молодежи: политические ориентиры и кумиры [Электронный ресурс]. — Колонки. Личный взгляд на историю и политику. Гефтер. 2013 URL: <http://gefter.ru/archive/8369> Дата обращения: 28.02.2018

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВА УВЕРЕННОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОВОРОТОВ НА БРЕВНЕ

И.А. Шишко

факультет Единоборств и неолимпийских видов спорта, кафедра педагогики

Научный руководитель: к.п.н., доц, Крафт Н.Н

Наиболее характерным видом женского многоборья, где в полной мере раскрываются яркие отличия женской гимнастики от мужской, является бревно. Для успешного выступления в упражнениях на бревне необходимо обладать такими психическими качествами как смелость, уверенность в себе, самообладание, эмоциональная устойчивость, способность в продолжении 1,5 — 2 мин уверенно владеть своим вниманием, «собраться» и сосредоточиться, быстро принимать правильные решения, анализировать ситуации.

Наряду с высокими требованиями, предъявляемыми современной гимнастикой, мы можем наблюдать негативные тенденции в развитии и образе жизни детей дошкольного возраста. Малая игровая и двигательная активность ребенка, а также отсутствие навыков коллективной игры содействуют развитию у детей повышенного беспокойства. Отсутствие эмоциональных и шумных подвижных игр малышей обедняет их эмоциональную жизнь. Таким образом, психическое развитие детей нарушается и появляется ряд отклонений, в число которых, по мнению специалистов, входят детские страхи. Их наличие значительно замедляет и усложняет процесс освоения такого непростого гимнастического снаряда, как бревно.

В связи с этим гипотеза данного исследования состоит в следующем.

Гипотеза: формирование чувства уверенности при выполнении поворотов на бревне возможно на основе реализации педагогических условий:

1. определения необходимости совершенствования подготовки юных гимнасток в упражнениях на бревне с учетом их двигательной и психологической готовности;

2. обоснования путей совершенствования освоения гимнастических элементов на бревне на основе диагностики детских страхов.

Объект исследования — формирование чувства уверенности при выполнении поворотов на бревне гимнасток 5-7 лет.

Предмет исследования — педагогические условия формирования чувства уверенности при выполнении поворотов на бревне гимнасток 5-7 лет

Цель исследования: обоснование педагогических условий формирования чувства уверенности при выполнении поворотов на бревне гимнасток, тренирующихся на этапе начальной специализации в спортивной гимнастике.

Задачи исследования:

1. Определить необходимость совершенствования подготовки юных гимнасток в упражнениях на бревне на основе выявления степени их двигательной и психологической готовности.

2. Обосновать пути совершенствования освоения гимнастических элементов на бревне с учетом диагностики детских страхов.

Научная новизна исследования: определены педагогические условия формирования чувства уверенности при выполнении поворотов на бревне у гимнасток, тренирующихся на этапе начальной специализации в спортивной гимнастике, включающие в себя: упражнения на бревне с целенаправленным развитием комплекса базовых навыков и двигательных способностей, повышающие точность выполнения базовых гимнастических поворотов, психологическая готовность гимнасток при выполнении упражнений, в том числе с учетом диагностики детских страхов.

Теоретическая значимость исследования: определены пути совершенствования равновесно-вращательной подготовки гимнасток в упражнениях на бревне с целью формирования чувства уверенности при выполнении поворотов на бревне.

Практическая значимость исследования: выделенные средства базовой равновесно-вращательной подготовки улучшают способность сохранять равновесие и гибкость, повышают уровень владения базовыми навыками и навыками видового назначения и позволят достичь уверенного выполнения базовых гимнастических поворотов у гимнасток, тренирующихся на этапе начальной специализации в спортивной гимнастике.

С целью выявления педагогических условий формирования чувства уверенности при выполнении поворотов на бревне у гимнасток, тренирующихся на этапе начальной специализации в спортивной гимнастике, было проведено анкетирование специалистов (тренеров), на базе СДЮСШОР №2 Московского района г. Санкт-Петербург. В анкетировании приняли участие 30 тренеров, работающих с гимнастками на начальном этапе подготовки.

Целевая направленность анкетирования специалистов в области спортивной гимнастики: а) выявление взаимосвязи между уровнем психологической готовности ребенка к выполнению упражнений на бревне и успешностью их исполнению; б) определение причин неудач в процессе разучивания и исполнения упражнений на бревне, а также средства и методы борьбы с детскими страхами; в) выявление объема двигательной активности современных детей, а также определение и ее содержания.

В результате анкетирования было выявлено:

1. 80% детей в группе испытывают страх к выполнению упражнений на бревне;

2. 70% тренеров считают, что уверенное исполнение упражнений на бревне складывается из психологической готовности и желанию гимнастки выполнять упражнения успешно, препятствуя барьерам в виде сложных условий снаряда;

3. 43% тренеров утверждают, что наличие страхов у детей связано с недостаточной двигательной активностью, которая складывается из гиперопеки родителей, чрезмерного использования гаджетов и тд;

4. 32% опрошенных полагают, что страхи появляются из-за невнимательности родителей к ребенку и внутренних конфликтов в семье;

5. 54% тренеров борются со страхами своих воспитанниц с помощью бесед, 23% относятся к боязни равнодушно и только 12% подбирают специальные игры, упражнения, где ребенок начинает раскрываться и ощущать себя по-новому.

Выводы:

1. В результате анкетирования было выявлено, что большинство гимнасток группы начальной подготовки испытывают страх в отношении бревна ввиду недостаточной двигательной активности, которая и является, по мнению респондентов, главной причиной появления детских страхов.

2. На основе анализа литературы и проведенного анкетирования респондентов, выявлены педагогических условий формирования чувства уверенности при выполнении поворотов на бревне у гимнасток, тренирующихся на этапе начальной специализации в спортивной гимнастике:

-психологическая готовность;

-совершенствований базовых элементов;

-использование игрового метода;

-использование упражнения, направленных на формирование чувства уверенности при выполнении поворотов на бревне, в том числе, реализация путей совершенствования освоения гимнастических элементов на бревне на основе диагностики детских страхов.

**СЕКЦИЯ «НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ П.Ф. ЛЕСГАФТА И СОВРЕМЕННОСТЬ»
(ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФК И С)**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 5-Х-8-Х КЛАССОВ**

Е.В. Воробьева

Факультет зимних олимпийских видов спорта

Кафедра гражданской защиты

Научный руководитель: канд. пед. наук, Д. А. Михайлова

Анализ здорового образа жизни как системы обеспечения безопасности жизнедеятельности российских школьников 5-х — 8-х классов является актуальным в современной теории безопасности [1, 2].

Научная проблема исследования заключается в противоречии между целесообразностью ведения здорового образа жизни с точки зрения теории безопасности и объективным поведением, характерным для большей части населения современной России [3].

Цель исследования – раскрыть сущность здорового образа жизни как системы обеспечения безопасности жизнедеятельности школьников 5-х — 8-х классов.

Методология исследования. Известно, что здоровый образ является одной из составляющих основ безопасного образа жизни. Для соблюдения основ здорового образа жизни, в первую очередь, необходимо следить за питанием, вести активный образ жизни, также здоровый образ жизни предполагает отказ от вредных привычек, таких, как курение, употребление алкоголя, вредных продуктов питания, отсутствие зависимостей (компьютерные игры, злоупотребление просмотром телепередач, замена реального общения на социальные сети) [4]. Установлено, что к неблагоприятным факторам, препятствующим ведению здорового образа жизни среди подростков, относятся, в первую очередь, условия и образ жизни подрастающего поколения (отсутствие рационального режима жизнедеятельности, малоподвижный образ жизни), во вторую очередь, — несоблюдение основ здорового образа жизни (неправильный режим дня, питания, наличие вредных привычек) [5]. Выявлено, что для российских школьников 5-х — 8-х классов характерны такие вредные привычки, как неправильное питание (употребление сухариков, чипсов, газированных напитков), зависимость от компьютерных игр и социальных сетей [5].

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении и углублении научного знания о здоровом образе жизни как системе обеспечения безопасности жизнедеятельности российских школьников 5-х — 8-х классов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные в ходе исследования эмпирические данные могут применяться в профессиональной деятельности педагогов-организаторов ОБЖ и социальных педагогов.

Научная новизна исследования состоит в том, что в ходе исследования впервые выявлено, что школьники, которые ведут безопасный образ жизни, придерживаются здорового питания, положительно относятся к занятиям физической культурой и ведут активный образ жизни, в то время как школьники, которые не ведут безопасный образ жизни, имеют вредные привычки и ведут малоактивный образ жизни.

Эмпирическая часть исследования.

Результаты описательной статистики: Большинство школьников относится положительно к важности посещения в спортивных секциях, к занятиям физической культурой и спортивной деятельностью. Опрошенные считают, что для поддержания здорового образа жизни физической культурой необходимо заниматься 3–4 раза в неделю. Профессионально занимается спортом 51% опрошенных, 49% непрофессионально. Большинство школьников относится нейтрально к компаниям, употребляющим нездоровые продукты питания и к людям, страдающим игровой зависимостью. Целенаправленно избегать компании с негативным влиянием считает большинство опрошенных. Большая часть опрошенных считает, необходимо избегать компаний, в которых присутствуют курящие люди и люди, употребляющие алкогольные напитки. Положительно в отношении необходимости ведения безопасного образа жизни ответило большинство опрошенных. Большинство респондентов ответило положительно, что здоровый образ жизни способен продлить жизнь.

Результаты объяснительной статистики:

1. Из тех школьников, которые ведут безопасный образ жизни большинство посещает спортивные секции для повышения уровня физического развития, положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом. Среди школьников, которые не ведут безопасный образ жизни, большинство посещает спортивные секции, также положительно относятся к занятиям физической культурой.

2. Школьники, которые ведут безопасный образ жизни, считают, что заниматься физической культурой необходимо 3–4 раза. Также считают и школьники не ведут безопасный образ жизни.

3. Среди школьников, которые ведут безопасный образ жизни большинство не занимается спортом профессионально. Из тех школьников, которые не ведут безопасный образ жизни, большинство занимается профессионально спортом.

4. Большинство школьников, которые ведут безопасный образ жизни, нейтрально относятся к компаниям, которые употребляют нездоровые продукты питания и к людям, страдающим игровой зависимостью. Также считают школьники, которые не ведут безопасный образ жизни.

5. Из тех школьников, которые ведут безопасный образ жизни, большинству не приходилось избегать компании с негативным влиянием. Из тех школьников, которые не ведут безопасный образ жизни, большинству приходилось избегать компаний, которые негативно повлияли бы на них.

6. Среди школьников, которые ведут безопасный образ жизни большинство избегает компании, в которых присутствуют курящие люди. Также считают школьники, которые не ведут безопасный образ жизни.

Список литературы:

1. Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — М. : Академия, 2010. — 243 с.
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / под ред. Л. А. Михайлова. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2012. — 461 с. : ил.
3. Ирхин, В. Н. Формирование культуры здоровья школьников на уроках : учеб.-метод. пособие / В. Н. Ирхин. — Белгород : Политехпра, 2008. — 146 с.
4. Краснов, И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян / И. С. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — №2. — С. 61–63.

5. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 256 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ ОТ П.Ф. ЛЕСГАФТА ДО НАШИХ ДНЕЙ

А.Г. Оганисян
Факультет здоровья и реабилитологии
Кафедра анатомии
Научный руководитель: к.п.н., Е.А. Олейник

Разработанные П.Ф. Лесгафтом основные теоретические положения функциональной анатомии, изданные в качестве научного труда «Основы теоретической анатомии», актуальны и в современное время [1, 4]. Преподавание биологических дисциплин в физкультурных ВУЗах, таких как анатомия, спортивная морфология, основывается на современном контенте взаимосвязи анатомической теории и спортивной практики [2, 3, 5].

Цель исследования. Обосновать теоретические положения функциональной анатомии в современном контенте учебной дисциплины

Задачи исследования:

1. Изучить экспонаты учебного музея «НГУ П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» с позиции функциональной анатомии.
2. Подобрать примеры из спортивной практики, подтверждающие основные положения функциональной анатомии.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ педагогических идей Лесгафта.
2. Анализ литературных источников и электронных ресурсов.
3. Изучение препаратов в учебном анатомическом музее.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в расширении и дополнении знаний о теоретических положениях функциональной анатомии в современном контенте дисциплин анатомии и спортивной морфологии

Результаты исследования и их обсуждение.

П.Ф. Лесгафт учил, что всякая форма органа, ткани или же клетки является выражением функций организма [1, 3]. Совершенно очевидно, что характер двигательной активности, либо ее отсутствие влекут за собой изменения условий питания и перестройку формы, так же и функции будут при этом существенно меняться. В качестве иллюстрации к сказанному можно привести пример действия закона сопряженности формы и функции на примере изменения строения костей при иммобилизации.

Впервые в истории П.Ф. Лесгафт проследил изменения соотношения концов костей в суставах живого человека, используя рентгеновские лучи. Изучив анатомию суставов, он установил связь строения сочленений со способами передвижения. Что особенно важно для характеристики биомеханики движений в спорте. Так же деформации органов встречаются в спорте, в качестве примера можно привести немецкого армрестлера Маттиас Шлитте. Так как армрестлинг узкоспециализированный спорт, Маттиас не стал развивать все тело, а счел нужным развить только правую руку.

Также занятия физической культурой способны сделать разными однояйцевых близнецов всего за несколько лет. В этой конкретной ситуации занятия физической культурой способны изменить не конкретно какую-то одну часть тела, а в целом внешнее и внутренне состояние близнецов. Важным выводом является то, что невзирая на генетику и окружающую среду, двигательной активностью можно добиться существенных улучшений состояния тела и мозга.

Заключение. Созданное П.Ф. Лесгафтом функциональное направление анатомии продолжает развиваться и в современное время. Результаты научных исследований с позиции функциональной анатомии, легли в основу преподаваемых дисциплин, явились данными для теоретического осмысления морфологических проблем спорта.

Список литературы:

1. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения [Текст] / Сост. И.Н. Решетень. — М.: Педагогика, 1988. — 400 с.
2. Таймазов, В.А. Пётр Францевич Лесгафт. История жизни и деятельности [Текст] / В.А., Таймазов, Ю.Ф., Курамшин, А.Т. Марьянович — СПб.: Печатный двор им. Горького, 2006. — 480 с.
3. Памяти П. Ф. Лесгафта [Текст] / ред. Медынский Е. Н. М.: 1947. Государственное издательство «Физкультура и Спорт». — 127с.
4. Лесгафт, П.Ф. Основы теоретической анатомии (ч. I) [Текст] / П.Ф. Лесгафт.- 2-е изд., 1896.
5. Сто лет Санкт-Петербургской Государственной ордена Ленина и Ордена Красного знамени Академии Физической Культуры им. П.Ф. Лесгафта: Учебно-методическое пособие [Текст] / Отв. Ред. Н.И. Бедняк. — СПб: ТОО Издательство «АРС», 1996г. — 298 с.

ЛИЧНОСТЬ БЕЗОПАСНОГО ТИПА РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 5-Х — 11-Х КЛАССОВ В ЗЕРКАЛЕ ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКИ «НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ»

Е.Ю. Шишебарова
Факультет зимних олимпийских видов спорта
Кафедра гражданской защиты
Научный руководитель: канд.пед. наук, Д. А. Михайлова

Ученые отмечают, что в последние годы наблюдается увеличение числа подростков с девиантными формами поведения и так называемыми социально обусловленными заболеваниями, корни которых лежат в социально-экономических проблемах общества, недостаточном внимании к жизненным трудностям молодых людей, снижении воспитательного воздействия семьи, скудном выборе интересного для молодежи досуга, а также ограниченных возможностях трудоустройства подростков [2]. Тема безопасности является актуальной для современной России, находящейся в процессе трансформации государственной и социальных систем, и сталкивающейся с различными вызовами современности: военными конфликтами, террористическими актами, преступностью и коррупцией, кризисом системы ценностей [2]. Однако в исследованиях практически не затрагиваются такие аспекты как проблема мотивации учащихся к отработке и усвоению навыков безопасного поведения, влияние на этот процесс используемых приёмов, методов и технологий обучения, их соответствия возрастным особенностям учащихся [4].

Цель исследования — выявить соответствие психологического портрета школьников 5-х — 11-х классов психологическому портрету личности безопасного типа поведения.

Задачи исследования:

- 1) составить теоретическую модель личности школьников 5-х — 11-х классов безопасного типа поведения;
- 2) раскрыть эмпирическую модель личности школьников 5-х —

11-х классов безопасного типа поведения;

3) систематизировать комплексную модель личности школьников 5-х — 11-х классов безопасного типа поведения.

Методология исследования:

1. «Личность безопасного типа — это человек, осознающий самого себя, высокий смысл своей деятельности, свое предназначение, стремящийся жить в согласии с самим собой, окружающей природой, гармонично сочетающий в себе активное созидательное начало с противодействием злу, сохранением и развитием жизни на Земле и во Вселенной...» [5];

2. «Личность безопасного типа» обозначает способность человека к безопасной самореализации в окружающем мире. Эта способность базируется на определенных мотивационных установках, волевых качествах личности и затрагивает ее эмоциональную и интеллектуальную сферу. Кроме того, условием безопасного поведения выступает компетентность в вопросах обеспечения политической, правовой, социальной, нравственной, физической и другой защищенности человека...» [1];

3. Сформированность личности безопасного типа поведения определяется закреплением в сознании основных компонентов, единство и реальность которых обуславливают приобретение комфортного уровня взаимодействия личности и среды обитания человека [3];

4. Очевидна необходимость применения комплексной работы по формированию личности безопасного типа поведения и, в первую очередь, посредством специального обучения [3].

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении и углублении научного знания о теоретической модели личности школьников 5-х — 11-х классов безопасного типа поведения и пропорциональном составе включаемых в неё психологических качеств.

Практическая значимость исследования состоит в возможности применения выявленной в ходе исследования психологической информации о комплексной модели личности школьников 5-х — 11-х классов безопасного типа поведения в работе преподавателей-организаторов ОБЖ, социальных педагогов и психологов.

Научная новизна исследования состоит в том, что в работе впервые была систематизирована комплексная модель личности школьников 5-х — 11-х классов безопасного типа поведения, объединяющая мотивы, свойства и психологические компоненты личности безопасного типа.

Результаты исследования.

Выявлено, что в рамках образовательного процесса, воспитания в школе и в семье формируются только 2 из 8 вышеперечисленных черт у школьников 5-х — 11-х классов, а именно умение анализировать свои действия и проявление интереса к окружающему миру. Установлено, что остальные черты: уровень самооценки, эмоциональная стабильность, уровень самоконтроля, гармоничность развития, уверенность в себе и креативность при решении задач — не сформированы у школьников 5-х — 11-х классов ни в семье, ни в образовательных организациях. Доказано, что необходимо создавать условия для более полного формирования личности безопасного типа школьников 5-х — 11-х классов. Подтверждено, что девочки формируются, взрослеют и развиваются раньше, чем мальчики. Показано, что необходимо уделять больше внимания формированию у мальчиков и юношей не в полном объеме сформированных качеств:

эмоциональной стабильности, уровня самоконтроля и гармоничного развития в целом.

Список литературы:

1. Губанов, В. М. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них / В. М. Губанов, Л. А. Михайлов, В. П. Соломин. — М. : Дрофа, 2007. — 288 с.

2. Лешер, О. В. Формирование подростка как личности безопасного типа: поведенческий аспект / О. В. Лешер, Ю. В. Двирская // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по матер. LVIII междунар. науч.-практ. конф. — № 11(56). — Новосибирск : СибАК, 2015. — С. 41–44.

3. Михайлов, Л. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, А. Л. Михайлов, А. В. Старостенко и др. — СПб. : Питер, 2006. — 302 с. — ил.

4. Неверов, В. Н. Формирование личности безопасного типа поведения при обучении ОБЖ: психолого-педагогический аспект / В. Н. Неверов, А. М. Деркач // Молодой ученый. — 2014. — №5.1. — С. 50–53.

5. Шершнева, Л. И. Курс ОБЖ в концепции национальной безопасности России / Л. И. Шершнева // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. — 2008. — № 9. — С. 34–41.

ТРУДНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ «ДВОЙНОЙ» КАРЬЕРЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЕЙСТВУЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

**О.И. Юзова, факультет ЕиНВС, кафедра психологии
Научный руководитель: к.псх.н., доцент Хвацкая Е.Е.**

Традиционными задачами спортивной психологии были и остаются исследование особенностей развития личности и психики в рамках спортивной деятельности, а также поиск путей повышения резервов спортсменов [1]. Для отечественной психологии спорта и смежных отраслей знаний понятие «двойной» карьеры» является новым конструктом, хотя в зарубежной психологии проблема жизненного баланса у спортсменов является одним из приоритетных направлений исследований. Профессиональный спорт характеризуется интенсивной и жесткой конкуренцией, что практически не оставляет времени спортсмену развиваться вне спорта, в других сферах — образования, семья [4;5]. Высококвалифицированные действующие спортсмены вынужденно находятся в ситуации двойной угрозы — с одной стороны, они заняты в спортивной карьере, которая нестабильна и зачастую сопряжена с травмами, а с другой они вынуждены жертвовать полноценным образованием и своим профессиональным будущим, что делает актуальной проблему поиска механизмов реализации «двойной» карьеры [2]. В отечественной психологии спорта и психологии образования есть данные не только о трудностях сочетания спортивной и учебной деятельности, но и о путях их преодоления, однако они носят фрагментарный характер [3]. Успешное сочетание спортивной и учебной деятельности с личной жизнью — возможно, и это сочетание позволяет человеку полноценно реализоваться и добиться карьерного и личностного роста во всех сферах жизни, что и определяет научную и практическую значимость поиска путей реализации «двойной» карьеры.

Цель: исследовать трудности реализации «двойной» карьеры высококвалифицированными действующими спортсменами.

Метод исследования: Исследование проведено с помощью анкеты N.Stambulova «The Dual Career Survey (DCS)» в первичной адаптации Н.Л.Ильиной и Е.Е.Хвацкой [1;4].

Краткое содержание эксперимента: в исследовании приняли участие высококвалифицированные действующие спортсмены 17-23 лет (мужчины — 15 человек, женщины — 16; уровень квалификации — мастер спорта и мастер спорта международного класса; виды спорта — легкая атлетика, плавание, бокс). Каждое утверждение анкеты оценивалось по 10-тибалльной шкале. При обработке ответов учитывалась сумма баллов респондентов по каждому вопросу, считался общий уровень сложности по каждой позиции. Также оценивалась общая выраженность напряженности в каждом виде деятельности, оценивалась по 10-балльной шкале: 0-3 балла — низкая, 4-6 — средняя, 7-10 — высокая напряженность.

Результаты. Было выявлено, что в учебной деятельности наибольшие затруднения возникают при подготовке к самостоятельным, контрольным работам и их сдача. Напряженность у юношей в учебной деятельности выше, чем у девушек, так же девушки считают, что легче понимают учебный материал. В целом и дифференцированно (с учетом пола) данный показатель находится на низком уровне. В спортивной деятельности наибольшую трудность вызывают регуляция психических состояний и выступление на соревнованиях. Наименьшую трудность составляют улучшение технической/тактической подготовленности и восстановление. Общий уровень напряженности в спортивной деятельности практически не зависит не от пола. Средний показатель выраженности напряженности — низкий, но несколько выше, чем в учебной деятельности. Наибольшую трудность составляет совмещение всех трех сфер жизни: спорта и учебы с личным временем. Уровень напряженности значительно ниже у девушек, им легче удается совмещать все сферы своей жизни. Общий уровень напряженности — низкий. В процессе учебы всем респондентам наибольшую поддержку оказывает СМИ/Интернет и семья. Наименьшую поддержку оказывают юношам спортивная школа и тренер; девушкам — спортивная школа и одноклассники. В процессе занятий спортом юноши и девушки получают наибольшую поддержку от тренера, от семьи и от друзей. Спортсмены получают высокий уровень поддержки в учебе, и средний в спортивной деятельности. Но и в учебе, и в спорте, девушек поддерживают больше. Все респонденты отмечают, что в процессе учебы наиболее высокие ожидания и требования им предъявляют преподаватели и семья. Меньше всего требований к юношам исходит от товарищей, а девушкам от спортивной школы/клуба. Больше требований предъявляется к юношам. Общий уровень требований в учебной деятельности — низкий. В спортивной деятельности юношам предъявляют наибольшие требования тренер и спортивная школа, наименьшие требования от преподавателей и одноклассников. Общий уровень требований в спортивной деятельности — средний. В учебе больше требований предъявляется к юношам, а в спорте к девушкам. На вопрос о том, как испытуемые справляются с каждой сферой своей жизни, участники ответили, что лучше всего справляются с взаимодействием с родителями, со спортивной деятельностью, и с учебной деятельностью. Девушки считают, что хуже справляются с взаимодействием с друзьями и учебой, чем юноши. Общий уровень напряженности — средний, но ближе к высокому. При оценке значимости каждой сферы жизни, были получены следующие результаты: для всех опрошенных самыми значимыми сферами стали семья, спорт и друзья. Учебу и юноши, и девушки поставили на четвертое место, последнее место заняла личная жизнь. Удовлетворенность разными сферами жизни выше у девушек. На первое место они ставят семейные отношения, потом взаимоотношения с друзьями, спортивную деятельность и на четвертое место — учебу. Юноши в большей степени удовлетворены своими отношениями с родителями, учебой, взаимоотношениями с друзьями и спортивной деятельностью. И юноши, и девушки в меньшей степени удовлетворены своей

личной жизнью, т.е. личными взаимоотношениями с другим человеком. Средний показатель удовлетворенности всеми сферами жизни — высокий.

Выводы. Полученные результаты показывают необходимость учета при исследовании «двойной» карьеры у высококвалифицированных действующих спортсменов такой переменной как перспективы продолжения спортивной карьеры, а также соотношение между различными социальными ролями спортсменов.

Список литературы:

1. Хвацкая, Е.Е. Реализация «двойной» карьеры спортсменами: ретроспективный подход / Е.Е.Хвацкая // Материалы Международной научной конференции «Проблемы психологического обслуживания в спорте высших достижений» (23-26 октября 2017г. г.Ереван, Армения) / гл.ред. Аракелян В.Г. — Ереван: ГИФКСА, 2017. — С.121-127.
2. Андропова, Е.Ю. Проблема сочетания спортивной и учебной деятельности: психологический аспект / Е.Ю.Андропова, Е.Е.Хвацкая // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения — 2017» (11-12 мая 2017); под общ.ред. Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2017. — С. 94 — 98.
3. Хвацкая, Е.Е. Перспективы исследования «двойной» карьеры в отечественной психологии спорта / Е.Е.Хвацкая, Н.Л.Ильина // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения — 2017» (11-12 мая 2017); под общ.ред. Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2017. — С. 79-83.
4. Ильина, Н.Л. Психологические и организационные трудности совмещения спортивной и учебной деятельности студентами высших учебных заведений / Н.Л.Ильина, Н.Б. Мельникова //Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016, г.Санкт- Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] — Ч. 1. — СПб.: Издательско-полиграфический центр Политехнического университета. — С.176-178.
5. Хвацкая, Е.Е. Психологическое сопровождение как условие реализации «двойной» карьеры спортсменами / Е.Е.Хвацкая //Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения — 2017» (11-12 мая 2017); под общ.ред. Байковского Ю.В., Воцинина А.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2017. — С. 404 — 409.

ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

В.А. Коновалов
Факультет единоборств и неолимпийских видов спорта
Кафедра педагогики
Научный руководитель: к.п.н., доцент О.И. Дранюк

Актуальность проведенного исследования обусловлена необходимостью активизации познавательной деятельности юных яхтсменов в процессе обучения техники и тактическим приемам в парусном спорте. Активизация познавательной

деятельности — это побуждение занимающихся к целенаправленному и энергичному учению, а также управление их активностью на всех этапах процесса обучения. К условиям активизации познавательной деятельности занимающихся относят: создание атмосферы сотрудничества и доброжелательности в процессе обучения; создание «ситуации успеха» для каждого обучаемого; включение учащихся в активную деятельность; создание проблемных ситуаций и стимулирование обучаемых к их разрешению; применение элементов нестандартности при изучении учебного материала [2, 3]. С целью активизации познавательной деятельности занимающихся, развития их познавательных способностей и творческой активности применяют методы проблемного обучения.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение проблемных методов обучения на учебно-тренировочных занятиях по парусному спорту, разработанных с учетом особенностей детей среднего школьного возраста и этапа подготовки, будет способствовать активизации познавательной деятельности: повышению познавательной активности и самостоятельности, развитию мышления у юных яхтсменов.

Цель исследования: Теоретически обосновать и экспериментально проверить способы активизации познавательной деятельности юных яхтсменов на тренировочном этапе.

Методы педагогического исследования: анализ и обобщение литературы по проблеме исследования, педагогические наблюдения, опрос в виде анкетирования и бесед, спортивно-педагогическое и психологическое тестирование, экспертные оценки, педагогический эксперимент, математические и статистические методы исследования.

Научная новизна исследования состоит в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке способов активизации познавательной деятельности юных яхтсменов на тренировочном этапе, накоплен методический материал в виде фонда проблемных ситуаций и вопросов, разработанных с учетом задач занятия, возраста, уровня подготовленности детей и этапа подготовки.

Практическая значимость исследования состоит в выявлении педагогических условий активизации познавательной деятельности юных яхтсменов, применении разработанных проблемных ситуаций в процессе учебно-тренировочных занятий по парусному спорту.

С целью проверки гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Экспериментальная методика была разработана на основе рабочей программы по парусному спорту СДЮСШОР «ШВСМ по ВВС» [1, 4, 6], с учетом особенностей детей среднего школьного возраста, а также исследований, раскрывающих сущность проблемного обучения [1, 2, 3].

В эксперименте участвовало 20 детей от 13 до 15 лет (группа ТЭ-1), которые составили контрольную и экспериментальную группы. Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проходили по традиционной методике, в экспериментальной по традиционной с применением на каждом занятии методов проблемного обучения — специально разработанных проблемных ситуаций и вопросов.

Пример учебно-тренировочного занятия с применением проблемных методов обучения.

Образовательная задача занятия: Обучить контролю на лавировке. Проблемное задание: удержание соперника на лавировке. Задание выполняется в парах. Яхты встают в положение жесткого контроля на курсе бейдевинд (одна на полтора корпуса впереди и на пол корпуса наветренной другой яхты). По сигналу тренера яхты начинают движение. Задача первой яхты — удержать позицию

контроля до верхнего знака; задача второй яхты — выйти из этой позиции. После огибания верхнего знака и возвращения к тренеру яхты меняются местами и повторяют задание.

Эффективность разработанных методов проблемного обучения проверялась по следующим показателям:

1. Самостоятельность и активность оценивались с помощью экспертных оценок тренерами по парусному спорту по 10-ти балльной шкале.

2. Знания мы проверяли с помощью сдачи спортсменами экзамена на право управления парусным судном «рулевой третьего класса». Экзамен оценивался по 10-ти балльной шкале, где 10 баллов — полный ответ на все вопросы билета. 0 баллов — отсутствие ответа на любой из вопросов билета. Для сдачи экзамена необходимо набрать минимум 7 баллов.

3. Умения оценивались компетентными судьями во время проведения соревнований, был разработан оценочный лист, куда компетентные судьи заносили информацию.

4. Степень развития мышления мы проверяли двумя тестами — «Сложные аналогии» и с помощью методики исследования быстроты мышления. Оба теста подходят для данного возраста испытуемых [5].

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что уровень знаний повысился у занимающихся в экспериментальной группе от «удовлетворительно» до «хорошо», уровень умений — от «удовлетворительно» до «хорошо», степень проявления самостоятельности от среднего уровня до «выше среднего», активности от среднего уровня до «выше среднего», степень развития логического мышления повысился от 3-х баллов до 5-ти, быстроты мышления — от уровня «очень низкого» до «низкого».

Список литературы:

1. Деянова, А. В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А. В. Деянова. — М.: ВФПС, 2013. — 104 с.
2. Дранюк, О.И. Способы активизации познавательной деятельности юных яхтсменов / О.И.Дранюк, В.А.Коновалов, Л.А.Кириянова// Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] — Ч. 1. — СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. — С. 251-254
3. Кудрявцев, В. Т. Проблемное обучение: истоки, сущность, перспективы / В. Т. Кудрявцев. — М.: Знание, 1991. — 80с.
4. Парусный спорт: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/ О. А. Ильин, Л. А. Калинин, В. Н. Назаров, Б. А. Николаев, Федеральное агентство по физической культуре и спорту. — М.: Советский спорт, 2005.- 72с.
5. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие /Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко.- СПб.: Речь, 2010.- 694 с.
6. Слэтер, Ф. Гонки «Оптимистов» / Ф. Слэтер, Пер. А. Филатова. — 2-е изд.— М.: Аякс-пресс, 2014. — 93 с.

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СТИМУЛИРОВАНИЕ САМОВОСПИТАНИЯ
КЕРЛИНГИСТОВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ**

О.Д. Богданова
Факультет единоборств и неолимпийских видов спорта
Кафедра педагогики
Научный руководитель: к.п.н., Баева Т.Е.

Выбор темы не случаен и связан с несколькими причинами. Во-первых, в современных условиях демократического общества существует объективная необходимость повышения требований к современному человеку, а именно как к самостоятельной, воспитанной, социально активной и творческой личности. В связи с этим усугубляется проблема совершенствования деятельности учреждений, которые взаимодействуют с подрастающим поколением с помощью воспитательного и образовательного процессов, и обладают подходящими условиями для формирования нового человека.

Возраст 18-20 лет — сензитивный период для нравственного самосовершенствования личности, период высокого уровня интеллектуальной, эмоциональной и волевой зрелости, период решения вопроса о признании, выбора дальнейшего жизненного пути, умственное и нравственное напряжение находится на высоком уровне, достижимо развитие и усовершенствование нравственных сил.

Анализ научной литературы по проблеме педагогического стимулирования нравственного и волевого самовоспитания дает основание заключить, что рассматривать эту проблему необходимо в русле гуманистического образования, которое представляет собой личностно-ориентированное обучение, где в центре внимания человек, обладающий, развитым стремлением к социзации, активностью, ориентированный на высшие формы самопознания и самореализации.

Многие авторы давали определение педагогическому стимулированию, как целенаправленный процесс побуждения к полезной деятельности

В своей работе мы будем опираться на определение В. Г. Пряниковой, которая определяет педагогические стимулы как специфические воспитательные средства, потенциально способные осуществлять побудительные функции по отношению к внутренним движущим силам развития подростка.

Субъект-субъектные отношения, в рамках личностно-ориентированного обучения, подразумевают педагогическое стимулирование путем педагогической поддержки, которая рассматривается как вид педагогического взаимодействия, имеющий целью создание благоприятных условий развития субъекта взаимодействия.

О.С.Газман считает, что педагогическая поддержка — это система педагогической деятельности, раскрывающая личностный потенциал человека, включающая помощь ученикам, учителям, родителям в преодолении социальных, психологических, личностных трудностей. Это процесс совместного с ребенком определения его собственных интересов, целей, возможностей и путей преодоления препятствий (проблем), мешающих ему сохранить свое человеческое достоинство и самостоятельно достигать желаемых результатов в обучении, самовоспитании, общении, образе жизни [1]

Таким образом, педагогическая поддержка будет стимулировать спортсменов к самовоспитанию. Н.Н.Толстых дает следующее определение: самовоспитание — сознательная деятельность субъекта, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности, изменение своей

личности в соответствии с ясно осознанными целями, идеалами, личностными смыслами.

Второй причиной выбора данной темы является то, что я работаю тренером молодежной сборной России по керлингу. Керлинг является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующий полной отдачи физических сил, также керлингисты испытывают психологические перегрузки. Этот вид спорта приучает человека реально оценивать свои силы, контролировать свое поведение. В учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности возникает много ситуаций, требующих проявления как нравственных, так и волевых черт личности. Педагогическое стимулирование самовоспитания керлингистов может стать эффективным средством повышения степени подготовленности и результативности спортсменов данной специализации.

Объект исследования — самовоспитание спортсменов-юниоров, занимающихся керлингом.

Предмет исследования — педагогическое стимулирование самовоспитания спортсменов-юниоров, занимающихся керлингом.

Цель исследования — определение путей, способствующих стимулированию самовоспитания спортсменов-юниоров, занимающихся керлингом.

Гипотеза исследования: Педагогическое стимулирование самовоспитания спортсменов-юниоров, занимающихся керлингом, будет успешным, если определена сущность самовоспитания личности в педагогической литературе, выявлены факторы педагогического стимулирования самовоспитания и на этой основе разработана и экспериментально проверена методика педагогического стимулирования самовоспитания спортсменов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать основные тенденции развития проблемы педагогического стимулирования самовоспитания спортсменов.
2. Определить уровень сформированности нравственных и волевых качеств спортсменов-юниоров, занимающихся керлингом.
3. Разработать и обосновать методику нравственного и волевого самовоспитания спортсменов-юниоров, занимающихся керлингом.
4. Определить факторы, обеспечивающие процесс самовоспитания нравственных и волевых качеств спортсменов-юниоров, занимающихся керлингом.

Результаты исследования будут иметь практическое значение для совершенствования организации учебно-тренировочного процесса в специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва по керлингу, проведении консультаций для родителей по вопросам нравственного-волевого воспитания и самовоспитания подростков, занимающихся керлингом. Материалы исследования могут быть включены в практические занятия по педагогике и педагогике физической культуры для обучающихся в образовательных учреждениях физкультурной направленности.

Список литературы:

1. Газман, О.С. Воспитание и педагогическая поддержка детей. / О.С.Газман // Народное образование. -1998. — №6. — С.108-111.
2. Гликман, И.З. Теория и методика воспитания. Воспитатика: Учебник для студентов высших учебных заведений. [Текст]/ И.З. Гликман. — М. НИИ школьных технологий, 2008. — С.320.

3. Грецов, А. Г. Беседы с подростками о них самих. Книга для учителя [Текст]/ А.Г. Грецов, Е.Г. Попова. — СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2005. — С.120.

4. Краевский В.В. Методология педагогики: новый этап: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Текст]/ В.В. Краевский, Е.В. Бережнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — С. 400.

5. Литвиненко С.Н. Спорт для всех: социально-педагогические технологии.[Текст]/ С.Н.Литвиненко. — М.:Издательство «Теория и практика физической культуры», 2005. — С.368.

СЕКЦИЯ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ДЕВУШЕК-КЕРЛИНГИСТОК 15-16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЗМА

А.Я. Зуев, факультет ЕиНВС, кафедра ТиМ атлетизма

Научный руководитель: К.п.н., доцент, Косьмин И.В.

Научный консультант: к.п.н., тренер сборной СПб по керлингу, Косьмина Е.А.

Большинство авторов выделяют тактическую подготовку как основной вид подготовки непосредственно влияющий на результат соревновательной деятельности, рассматривая специальную и общефизическую подготовку лишь как вспомогательные виды тренировочной деятельности. [1,3]

Цель исследования- разработать и экспериментально обосновать методику специальной силовой подготовки, направленной на развитие скоростно-силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей девушек-керлингисток 15-16 лет.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, акселерометрия видеосъемка с последующим биомеханическим анализом, педагогический эксперимент.

Теоретическая значимость заключается в поиске эффективной комплексной методики специальной силовой подготовки, направленной на развитие скоростно-силовой выносливости мышц плечевого пояса, спорт сменок керлингисток, способной оказать положительное влияние на результативность соревновательной деятельности.

Для педагогического исследования было создано 2 группы, контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой. Тренировки по физической подготовке проводились два раза в неделю у обеих групп согласно тренировочному плану. В течение шести месяцев экспериментальной группе, в тренировки был добавлен специально разработанный нами комплекс упражнений для развития мышц пояса верхних конечностей.

Перед началом исследования было проведено тестирование всех спортсменок. Для оценки уровня общей физической подготовленности, мышц пояса верхних конечностей, были использовали следующие тесты: отжимания в быстром темпе, до снижения заданной скорости выполнения упражнения, обратные отжимания от гимнастической скамьи до снижения заданной скорости, смена рук в упоре лежа на упор на локтях до снижения заданной скорости.

Для оценки специальной физической подготовленности использовались зарегистрированные датчиком — акселерометром показатели положительного и отрицательного ускорения при движении щеткой от себя и на себя, а также длительности проявления максимального ускорения [2]

Методика акселерометрии включала в себя беспроводной 3х осевой датчик-акселерометр, с регулируемой чувствительностью. Персональный компьютер и пакет специального программного обеспечения. [4,5]

На рисунке 1 представлены результаты тестов «отжимания» и «обратные отжимания» от гимнастической скамьи в быстром темпе, до снижения заданной скорости выполнения упражнения. До начала эксперимента во всех тестах не было достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами. Спустя шесть месяцев результаты в экспериментальной группе достоверно улучшились, в среднем на 3-4 повторения в обоих тестах.

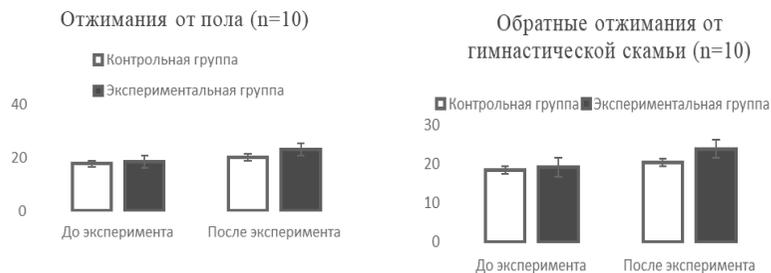


Рисунок 1

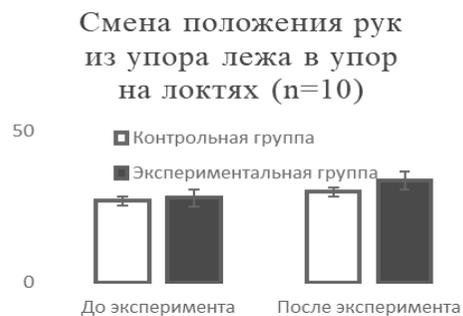


Рисунок 2

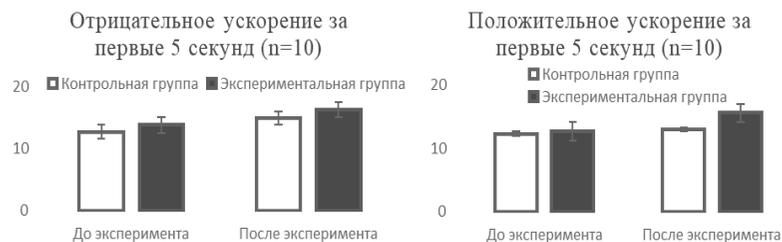


Рисунок 3



Рисунок 4

В упражнении смена рук из положения упор лежа, в упор лежа на локтях (рисунок 2). До начала эксперимента не было достоверных различий между группами, после эксперимента результат в контрольной группе составил $29,9 \pm 0,8$ раз, а в экспериментальной группе $33,8 \pm 0,4$ раз, различия статистически достоверны. На рисунке 3 представлены результаты измерения положительного и отрицательного ускорений в контрольной и экспериментальной группах. Положительное ускорение — это движение щеткой от себя, отрицательное движение щеткой к себе. До эксперимента не было достоверных различий между группами, после эксперимента среднее положительное ускорение в контрольной группе составило $13,0 \pm 0,4 \text{ м/с}^2$, а в экспериментальной группе $15,6 \pm 0,3 \text{ м/с}^2$. различия статистически достоверны. В результатах измерения отрицательного ускорения тенденция аналогичная среднее отрицательное ускорение в контрольной группе, после эксперимента составило $14,9 \pm 0,4 \text{ м/с}^2$, а в экспериментальной $16,3 \pm 0,3 \text{ м/с}^2$, различия статистически достоверны.

По длительности проявления максимального усилия мы получили следующие данные представленные на рисунке 4. До начала исследования не было достоверных различий между группами. После эксперимента результат в контрольной группе составил $8,6 \pm 0,4$ секунд, а в экспериментальной $10,0 \pm 0,3$ секунд. Различия статистически достоверны.

Выводы:

1. Предложенная акселерометрическая методика является эффективным средством контроля тренировочной и соревновательной деятельности в керлинге.
2. Повышение уровня специальной силовой подготовленности, в частности в разделе специальной силовой выносливости приводит к повышению скорости свипинга и продолжительности свипинга с достигнутой высокой скоростью, что позволяет эффективнее управлять постановкой камней в нужную зону.
3. Апробированная методика развития скоростно-силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей керлингисток 15-16 лет

— является эффективной, и приводит не только к повышению уровня общей физической подготовки, но и улучшению результатов в основном соревновательном упражнении.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. — М.: ФиС, 1977. — С. 80.
2. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б. Коренберг. — М.: ФиС, 1979. — С.207-209.
3. Задворнов, К.Ю. Содержание соревновательной деятельности в керлинге // Основы спортивной игры в керлинг: учеб. -метод. пособие / К. Ю. Задворнов. С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. — СПб. : [б.и.], 2006. — 42с.
4. Н.А. Дьяченко, И.В. Косьмин, Хамид, Д.А. Системный подход к использованию тренажеров в специальной силовой подготовке в спорте // Культура физическая и здоровье. — 2014. — № 2 (49). — С. 66-67. Дьяченко

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ
У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ДЮСШ**

В.К. Смирнова

**Факультет летних олимпийских видов спорта
Кафедра ТИМ спортивных игр**

Научный руководитель к.п.н., доцент Н.В. Луткова

Подача мяча в волейболе — средство активного нападения, с помощью которого мяч вводят в игру. Это позволяет выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника [1,3]. В современной научной литературе по волейболу достаточно подробно изучены вопросы техники выполнения подачи, средств и методов обучения подаче, критерии оценки эффективности выполнения подачи [2,4,5,6]. Однако, вопрос совершенствования техники подачи у волейболисток 13-14 лет на основе учета показателей, влияющих на эффективность выполнения подачи, представляется наименее изученным. Поэтому выбор темы является актуальным.

Целью исследования является повышение качества тренировочного процесса, направленного на совершенствование подачи у волейболисток 13-14 лет на основе включения в него заданий, учитывающих показатели, влияющие на эффективность выполнения подачи.

Задачи исследования:

1. Определить показатели эффективности выполнения подачи у волейболисток 13-14 лет.
2. Определить показатели, влияющие на эффективность выполнения подачи у волейболисток 13-14 лет.
5. . Определить значимость каждого показателя, влияющего на эффективность выполнения подачи у волейболисток 13-14 лет.
4. Составить задания, учитывающие показатели, влияющие на эффективность выполнения подачи у волейболисток 13-14 лет, и проверить их эффективность.

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на совершенствование подачи у волейболисток 13-14 лет.

Предмет исследования: средства тренировочного процесса, учитывающие показатели, влияющие на эффективность выполнения подачи у волейболисток 13-14 лет.

Практическая значимость исследования: составлены задания для повышения эффективности выполнения подачи, учитывающие показатели, влияющие на эффективность ее выполнения у волейболисток 13-14 лет.

Теоретическая значимость исследования: получены новые знания о средствах тренировочного процесса, учитывающих показатели, влияющие на эффективность выполнения подачи у волейболисток 13-14 лет.

Краткое содержание эксперимента. Нами были составлены задания по пяти блокам, направленные на повышение эффективности выполнения верхней прямой подачи и перераспределено время на их выполнение. Блоки заданий были определены с учетом уравнения регрессии, которое позволило выделить, в порядке ранжирования, показатели, которые имеют наибольшее влияние в данном возрасте на эффективность выполнения подачи.

Задания были составлены по 5 блокам:

1. Блок 1. Задания, направленные на развитие устойчивости внимания.
2. Блок 2. Задания, направленные на совершенствование техники выполнения подачи.
3. Блок 3. Задания, направленные на развитие взрывной силы мышц рук.
4. Блок 4. Задания, направленные на развитие динамической силы мышц рук.
5. Блок 5. Задания, направленные на развитие предметной ловкости.

В ходе тренировочного процесса было определено время на выполнение заданий по каждому из пяти Блоков заданий: 25%, 25%, 20%, 15%, 15% соответственно.

Задания из каждого блока выполнялись в каждом тренировочном занятии в подготовительной, основной и заключительной части. Смена упражнений осуществлялась в начале недельного цикла.

Результаты исследования. Для определения показателей эффективности выполнения подачи нами было проведено педагогическое наблюдение. Показатели потери подачи в двух группах (показатели в группах $16,3 \pm 0,29\%$ и $20,05 \pm 0,36\%$) имеют статистически достоверные различия, одна из групп не соответствует программным требованиям (18%).

Для определения показателей, влияющих на эффективность выполнения подачи, проводилось спортивно-педагогическое тестирование, состоящее из 5 контрольных упражнений. Статистически достоверные различия между группами выявлены в контрольных упражнениях, характеризующих скоростно-силовую подготовленность волейболисток, — метание набивного мяча стоя и сидя — (показатели $16 \pm 0,73$ и $13,6 \pm 0,49$ и $9,9 \pm 0,79$ и $7,91 \pm 0,66$ метров соответственно). Группа с низкими показателями была определена нами как экспериментальная.

После проведения педагогического эксперимента проводилось повторное спортивно-педагогическое тестирование и педагогическое наблюдение. В экспериментальной группе повысились показатели скоростно-силовой подготовленности, и понизился показатель потери подачи. Показатели в экспериментальной группе имеют статистически достоверные различия с показателями в контрольной группе и показателями до эксперимента.

Список литературы:

1. Волейбол [Текст]: Учебник для вузов / Под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 360 с.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение [Текст] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. — М. : Издательский центр Академия, 2004. — 520 с.

3. Железняк, Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе [Текст] / Ю. Д. Железняк, Г. Я. Шипулин // Теория и практика физической культуры. — 2004. № 4. — С. 30-33.

4. Луткова, Н.В. Развитие скоростно-силовых способностей студентов на занятиях волейболом [Текст] / Н.В. Луткова, М.Б. Колесников // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. — 578 с. — С. 171-172.

5. Луткова, Н.В. Совершенствование подачи мяча у волейболисток 15-17 лет [Текст] / Н.В. Луткова // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2014 г. — Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: [б.и.], 2015. — 133 с. — С. 38-39.

6. Фомин, Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток: Всероссийская федерация волейбола [Текст] / Е.В. Фомин, А.Т. Гарипов, Ю.Ю. Клещев. — М., 2009. — 45 с.

МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ

**Е.А. Мотова, ф-т зимних олимпийских видов спорта, каф. ТИМ
конькобежного спорта и фигурного катания
Научный руководитель: Лелявская А.В.**

В современных условиях направление развития фигурного катания характеризуется ярко выраженной тенденцией в освоении многооборотных прыжков и сложности содержания программ. Чтобы быть конкурентно способными в данных условиях спортсмены тренируются ежедневно и по многу часов.

Спорт продолжает молодеть, высокие и порой фантастические результаты демонстрируют совсем юные спортсмены. Это доказывает и прошедшая Олимпиада, и недавний юношеский чемпионат мира 2018, на котором Александра Трусова впервые за всю историю женского одиночного катания исполнила два четверных прыжка и даже по технической оценке произвольной программы обыграла мальчиков!

В связи с данной тенденцией в школы и клубы фигурного катания родители приводят детей в 2,5-3 года. Однако опорно-двигательный аппарат ребёнка имеет свои возрастные особенности: кости — более мягкие и эластичные, связки — менее прочны и более растяжимы. А ботинки коньков для фигурного катания жёсткие и стопа в них плотно зафиксирована и почти обездвижена, при нагрузке происходит растяжение связок и мышц стопы (которые образуют свод), что ведёт к её уплощению. За счёт свода стопа выполняет рессорную функцию организма, и при её патологическом развитии, это приводит к развитию заболеваний голеностопных, коленных, тазобедренных и межпозвоночных суставов.

В большом количестве литературы по теории и методике физического воспитания можно встретить огромное количество методик по развитию физических качеств, освоению технических элементов, а здоровьесберегающим технологиям уделяется недостаточное внимание.

Цель: Разработать методику по профилактике плоскостопия, которая могла бы быть использована в спортивной тренировке фигуристов на начальном этапе специализации.

Задачи:

1. Изучить рабочую программу практических занятий для ДЮСШ и СДЮСШОР по фигурному катанию на коньках.

6. Изучить и проанализировать существующую научно-методическую литературу по коррекции и профилактики плоскостопия

7. Разработать комплексную методику профилактики плоскостопия, учитывающую особенности спортивной тренировки в фигурном катании на коньках и возрастные особенности детей.

Методы организации исследования:

1. теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;

2. анализ и обобщение данных практики;

3. обработка полученных данных.

Практическая значимость: Применение разработанной методики по профилактике плоскостопия в спортивной тренировке фигуристов на начальном этапе специализации.

Вывод:

1) В ходе изучения рабочей программы ДЮСШ и СДЮСШОР по фигурному катанию на коньках, выявлено, что во время тренировочного процесса основной упор делается на освоение технических элементов и развитие физических качеств, а на профилактику плоскостопия не уделяется достаточного внимания.

2) В научно-методической литературе существуют различные методы для решения задач по коррекции и профилактики плоскостопия, однако они не могут быть использованы во время тренировочного процесса, так как требуют значительного времени для выполнения и решают лишь вышеизложенную задачу, потому нужна их доработка.

Список литературы:

1. Лосева, В.С. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия у дошкольников/ В.С. Лосева// Инструктор по физической культуре — 2016. — № 1. — С. 64-75

2. Рожкова, Е.Ю. Подвижные игры и упражнения в коррекционно-оздоровительной работе с детьми [Текст]/ Е.Ю. Рожкова// Инструктор по физической культуре — 2015. — № 6 — С.54-69

3. Галкин, Ю.П. Коррекция сводов стоп у детей 5-7 лет средствами физической культуры с использованием игрового метода [Текст]/ Ю.П.Галкин// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта — 2012. —№ 2(84) — С.30-34

4. Потапчук А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушении опорно-двигательного аппарата у детей [Текст]/ А.А. Потапчук. — СПб, 2004. — 148 с.

5. Оршук, Т.А. Коррекция и профилактика плоскостопия у детей 6-8 лет [Текст]/ Т. А. Оршук, Ю. Д. Попов, Е. В. Демидова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. науч.-исслед. института проблем физической культуры и спорта — Т. 7. — Краснодар, 2004. — С. 201-206.

6. Рошупкин, Г.В. Профилактика плоскостопия у спортсменов [Текст] / Г. В. Рошупкин. — Киев: Здоров'я, 1975. — 62 с.

7. Комачева, О.А. Профилактика плоскостопия у детей 5-7 лет : метод. рек. [Текст] / О. А. Комачева ; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. — Смоленск, 2009. — с. 35-37

8. Машина, Т.Н. Художественная гимнастика как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия [Текст] / Т. Н. Машина // Инструктор по физкультуре. — 2010. — № 4. — С. 59-63

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ИГРОКА ЛИБЕРО В ВОЛЕЙБОЛЕ

Е.П. Савельева

Факультет летних олимпийских видов спорта

Кафедра ТИМ спортивных игр

Научный руководитель к.п.н, доцент Н.В. Луткова

В волейболе либеро — игрок, обеспечивающий наиболее качественный прием мяча после подачи противника и основные защитные действия, связанные с приемом нападающих и обманных ударов, а также с активной страховкой атакующих действий своей команды от противодействия блока соперника. В современной научной литературе по волейболу достаточно подробно раскрыты вопросы характеристики физической подготовки, средства и методы физической подготовки, и критерии оценки подготовленности волейболисток 13-14 лет [1,2,3,4,5]. Также достаточно подробно раскрыты вопросы характеристики игрока либеро, методические рекомендации по подготовке игрока либеро и критерии оценки эффективности игровых действий игрока либеро в ходе соревновательной деятельности [1,6,7]. Однако, вопрос повышения качества тренировочного процесса по специальной физической подготовке игрока либеро, на основе использования заданий комплексного воздействия, представляется наименее изученным. Поэтому выбор темы является актуальным.

Цель исследования: Совершенствование тренировочного процесса, направленного на развитие специальных физических качеств у игрока либеро в команде волейболисток 13-14 лет на основе использования упражнений на координационной лестнице, предусматривающих комплексное воздействие.

Задачи исследования:

1. Определить показатели эффективности выполнения технико-тактических действий в защите у волейболисток 13-14 лет в ходе соревновательной деятельности.

2. Определить показатели технико-тактической и специальной физической подготовленности у игрока либеро в команде волейболисток 13-14 лет.

4. Определить взаимосвязь показателей эффективности выполнения технико-тактических действий в защите и показателей специальной физической подготовленности у игрока либеро в команде волейболисток 13-14 лет.

5. Составить задания, предусматривающих комплексное воздействие, для развития специальных физических качеств у игроков либеро в команде волейболисток 13-14 лет и проверить их эффективность.

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на развитие специальных физических качеств у игрока либеро в команде волейболисток 13-14 лет.

Предмет исследования: средства развития специальных физических качеств у игрока либеро.

Практическая значимость: Определены показатели специальных физических качеств у игрока либеро. Составлены задания для развития специальных физических качеств игрока либеро, предусматривающее комплексное воздействие.

Теоретическая значимость: получены новые знания о средствах развития специальных физических качеств у игрока либеро.

Краткое содержание эксперимента: Нами были составлены задания, предусматривающие комплексное воздействие, для развития специальных физических качеств у игроков либеро по двум блокам: Блок 1. Упражнения с бегом, прыжками и поворотами без мяча. Блок 2. Упражнения с бегом, прыжками и поворотами с мячом.

Три раза в неделю в тренировочный процесс волейболисток экспериментальной группы включались упражнения на координационной лестнице из каждого блока. После каждой второй недели увеличивалось количество подходов в упражнении. Один подход — это проход по лестнице в одну сторону и обратно. Перерыв между подходами 30-60 секунд.

Результаты исследования. Для определения показателей эффективности выполнения приема мяча с подачи и защитных действий нами было проведено педагогическое наблюдение. Показатели ошибок приема мяча с подачи и эффективности приема нападающего удара в двух группах (показатели в группах 19+0,2% и 23,7+0,8% и 31,5+0,2% и 25,4+2,0%) имеют статистически достоверные различия, одна из групп не соответствует программным требованиям (20% и 30%).

Для определения показателей, влияющих на эффективность действий в защите, проводилось спортивно-педагогическое тестирование, состоящее из семи контрольных упражнений. Показатели специальной физической и технико-тактической подготовленности волейболисток двух команд соответствуют программным требованиям разного уровня подготовленности. Показатели специальной физической подготовленности в группах А и Б имеют статистически достоверные различия в семи контрольных упражнениях (тестах).

Для решения третьей задачи исследования нами была определена корреляционная зависимость показателей технико-тактической, физической подготовленности с показателями эффективности приема мяча после подачи и защитных действий у игрока либеро в команде волейболисток 13-14 лет.

Анализ показателей по шкале Чеддока позволяет сделать заключение, что выявлены весьма высокие связи между эффективностью защитных действий и всеми определяемыми показателями подготовленности.

После проведения педагогического эксперимента проводилось повторное спортивно-педагогическое тестирование и педагогическое наблюдение. В экспериментальной группе повысился показатель специальной физической подготовленности и повысилась эффективность приема мяча с подачи и защитных действий. Показатели в экспериментальной группе имеют статистически достоверные различия с показателями в контрольной группе и показателями до эксперимента.

Список литературы:

1. Волейбол [Текст]: Учебник для вузов / Под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 360 с.

2. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта [Текст]: автореф. дис. . . . д-ра. пед. наук / Железняк Ю. Д. — М., 1981. — 48 с.

3. Колесников, М.Б. Методика формирования личностного компонента для повышения эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболисток [Текст] / М.Б. Колесников, В.Д. Гетьман, Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, К.С. Соломенина // Теория и практика физической культуры, 2015. — № 9. — С. 70-72.

4. Луткова, Н.В. Развитие сплоченности волейболисток для повышения эффективности их защитных действий [Текст] / Н.В. Луткова // Спортивные игры: Настоящее и будущее. // Материалы 4-й научно-практической конференции, посвященной 120-летию НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург: Вып.4.- СПб, 2016. — 75 с. — С.40-44.

6. Луткова, Н.В. Развитие скоростно-силовых способностей студентов на занятиях волейболом [Текст] / Н.В. Луткова, М.Б. Колесников // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. — 578 с.- С. 171-172.

7. Методические рекомендации по подготовке либеро: метод. пособие [Текст] / Е.В. Фомин, А. Вербов. — Выпуск № 6. — М.: ВМФ, 2011. — 20 с.

8. Рыцарев, В.В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта [Текст] / В.В. Рыцарев. — М.: Спорт, 2016. — 456 с.

ПРОБЛЕМАТИКА ПОДГОТОВКИ В КОБУДО-КАРАТЭ КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Р.Р. Шакирова, ф-т единоборств и НВС, каф. теории и методики бокса
Научный руководитель: к.п.н., доцент Павленко А.В.**

Кобудо-каратэ недавно появилось на мировой арене как спортивная дисциплина. В настоящий момент времени данный вид спортивных единоборств активно развивается. Кобудо-каратэ занимаются спортсмены в различных регионах России. Отличительной особенностью отмеченного вида единоборств является наличие в нём дисциплин на основе ударной техники рук, ног, бросков и дисциплин с использованием оружия. Изначально указанное направление каратэ развивалось как прикладная система рукопашного боя, но сегодня развивается как вид спорта.

Организация и проведение исследования

Участниками эксперимента стали спортсмены 4 наиболее успешных регионов нашей страны, а именно Санкт-Петербург, Москва, Татарстан и Удмуртия. Во время проведения исследования анализировались протоколы соревнований, изучались видео материалы поединков спортсменов указанных регионов с анализом выполняемых ими технико-тактических действий. Длительность исследования составила 4 месяца.

Для оценки были выбраны видео материалы с поединками спортсменов каждого региона, оценивались ударные и борцовские технические действия во время поединка, а так же работа с оружием.

Результаты исследования и выводы

Таблица 1. Анализ технико-тактических действий в регионах

Регион	Ударная техника	Борцовская техника	Работа с оружием
Санкт-Петербург	75%	10%	15%
Татарстан	75%	20%	5%
Москва	45%	45%	10%
Удмуртия	40%	5%	55%

Спортсменов Санкт-Петербурга в противоборстве отличает напористость и жесткость, технико-тактический рисунок их поединков весьма похож на направление киокошинкай-каратэ. Проблемными элементами технико-тактического арсенала спортсменов Санкт-Петербурга является отсутствие быстроты передвижений и борцовской техники. Необходимо разнообразие и широкий спектр технико-тактических действий на различных дистанциях.

В Татарстане кобудо-каратэ занимаются в основном каратисты других направлений, в связи с чем преобладает ударная техника. Спортсмены Татарстана чаще всего в поединке используют тактику работы на опережение. Проблемой технико-активной подготовленности спортсменов данного региона является ограниченный арсенал приемов борьбы.

В Москве спортсмены занимающиеся кобудо-каратэ в целом более универсальны, у них и борцовская и ударная техника используется в поединках сбалансировано. Московские спортсмены ведут бои преимущественно на средней дистанции.

Результативность спортсменов Удмуртии достигается за счёт преобладающего акцента на работе с оружием (нунчаки, саи, тонфа, бо и т.п.). Именно в технических разделах самая большая конкуренция среди юных спортсменов в возрасте 10-16 лет, и у девушек всех возрастов. Спортсменов данного региона отличает высокая технико-тактическая подготовленность именно в данных разделах. В разделах, связанных с поединками спортсмены Удмуртии уступают ряду региональных сборных команд.

Обобщая, следует отметить, что основными проблемными элементами технико-тактического арсенала большинства ведущих российских спортсменов в кобудо-каратэ является невысокий уровень владения борцовской техникой приемами.

Список литературы:

1. Кейджи Томияма — Основы каратэ-до.-1992.-С.130
2. Морио Хигаонна «Традиционное Каратэ — Окинавское Годзю-Рю.-1997.
3. Зорин, Анашкин «Основы Кудо»-2009.
4. Накаяма — Лучшее каратэ. Том 3 — Кумите.-1997

СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ-ЮНОШЕЙ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ю.Д. Цветкова
Факультет единоборств и НВС
Кафедра теории и методики бокса
Научный руководитель: к.п.н. доцент Павленко А.В.

Актуальность исследования определяется проблемной ситуацией, которая заключается в том, что возникает необходимость развивать у юных тхэквондистов целый комплекс специальных физических качеств: взрывная сила, специальная скоростная выносливость, специальные координационные способности. При этом организм спортсменов не в полной мере готов к подобным нагрузкам. Перед педагогом при решении задач физического развития тхэквондистов, важное значение приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более продуктивно и адекватно их достигнуть.

Цель исследования: проанализировать подходы к физической подготовке в тхэквондистов-юношей в некоторых спортивных школах и клубах г. Санкт-Петербурга.

Задачи исследования:

1. Определить структурные компоненты физической подготовки в тхэквондо.
2. Проанализировать специфику физической подготовки в тхэквондо у юношей.

Научная новизна исследования заключается в том, что определены подходы к процессу специальной физической подготовки тхэквондистов-юношей с учётом специфики соревновательной деятельности на современном этапе.

Исследование проводилось в период с января по март месяц 2018 года на базе спортивного клуба «Перспектива» и спортивной школы «Комета» с тхэквондистами 12-14 лет, 2-3 года тренировочного этапа подготовки. Исследование включало в себя педагогическое наблюдение за тренировочным процессом, в части развития специальных физических качеств. Проведённый анализ выявил следующие подходы в развитии специальных физических качеств тхэквондистов.

Результаты:

Таблица 1. Соотношение средств силовой и скоростно-силовой направленности в структуре специальной физической подготовки у тхэквондистов-юношей в спортивных школах «Перспектива» и «Комета», г. Санкт-Петербурга

Направленность физической подготовки	Сп. клуб "Перспектива"	Сп. школа "Комета"
Силовая, скоростно-силовая	20%	25%

Таблица 2. Соотношение средств развития выносливости в структуре специальной физической подготовки у тхэквондистов-юношей в спортивных школах «Перспектива» и «Комета», г. Санкт-Петербурга

Направленность физической подготовки	Сп. клуб "Перспектива"	Сп. школа "Комета"
Развитие выносливости	40%	55%

Табл. 3. Соотношение средств развития специальных координационных способностей в структуре специальной физической подготовки у тхэквондистов-юношей в спортивных школах «Перспектива» и «Комета», г. Санкт-Петербурга

Направленность физической подготовки	Сп. клуб "Перспектива"	Сп. школа "Комета"
Развитие специальных координационных способностей	25%	15%

1. В спортивном клубе "Комета" основной акцент сделан на развитии выносливости и скоростно-силовых качеств спортсмена. Средствами подготовки являются условные,вольные поединки, выполнение ударных технических действий на снарядах. В меньшей степени уделяется внимание развитию специальных координационных способностей.

2. В клубе "Перспектива" в большей степени уделяется внимание развитию специальных координационных способностей, средства скоростно-силовой подготовки и развития выносливости занимают несколько меньший объём. В качестве средств развития специальных координационных способностей выступают упражнения на снарядах и в парах, с акцентом на развитие способности к дифференциации мышечных усилий и изменение пространственно-временных характеристик ударных технических действий.

3. В обоих спортивных школах на данный момент, тренерским составом отмечается нехватка методических материалов по специальной физической подготовке тхэквондистов-юношей, применительно к современным условиям соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Глебов Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга /Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. Ростов-н/Д: Феникс, 2002.- 320 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов /В.М. Зацюрский.- М.: Физкультура и спорт, 1970. 199 с.
3. Карлов М.А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной специализации: Автореф. дис. . канд. пед. наук.- Челябинск, 2001.-21 с.
4. Мавлекулова А.С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов-юношей : автореф. дис. ...канд. пед. наук / Мавлекулова Айгуль Сабитовна; СПбГУ ФК ИМ. П.Ф. Лесгафта. — Санкт-Петербург, 2007. — 29 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособие /Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОШИБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ СУДЬИ В ПРОЦЕССЕ ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ САБЛИСТОВ

Ю.В. Струтина
Факультет единоборств и неолимпийских видов спорта.
Кафедра теории и методики фехтования.
Научный руководитель: кандидат педагогических наук, Шустиков Г.Б.

В отдельных работах предпринимались попытки трактовать вопросы судейства с позиций спортивной науки, однако по большинству важных аспектов проблема разработана недостаточно.

В научной статье «Методические предпосылки к созданию комплексной методики подготовки судей по фехтованию». Остроухова Анна Александровна преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств, СГАФКСТ в 2017 году, освещает вопрос комплексной подготовки судей не только по теории и практике судейства, но и по другим важным дисциплинам (педагогике, психологии), а также физической подготовки.

Исходя из этого, предлагается разработать комплексную методику подготовки судей, которая вошла бы в программу их обучения. Основными компонентами комплексной подготовки судей определены теоретическая и практическая части, которые тесно между собой связаны. В задачи теоретической подготовки входит знания официальных правил, механизмы судейства, а эффективность практической подготовки зависит от практики судейства фехтовальщиков и применения теоретических знаний. Также для качественной практики необходима физическая подготовка, так как судья выполняет достаточный объём физической нагрузки [1].

Многие специалисты в области спортивного судейства считают, усвоение знаний и овладение умениями и навыками их применения может проходить и в результате самостоятельного поиска путем решения каких-либо познавательных задач с обязательной коррекцией до уровня их оптимальности со стороны судьи-квалификатора. Такой подход самих субъектов учебной деятельности становится основополагающим элементом процесса обучения [2].

Важным фактором при подготовке судей является эмоциональная и психологическая устойчивость. Судья должен противостоять эмоциональному воздействию и выполнять непосредственные свои обязанности, принимать объективные решения [3].

Проблема подготовки судей по фехтованию к соревновательной деятельности рассмотрена с позиции общих подходов, однако не рассмотрен вопрос, какие ошибочные действия судьи влияют на результативность фехтовального боя саблистов.

Международная федерация фехтования в последнее время принимает меры по повышению уровня квалификации судейского корпуса, однако, пока экспертом является человек, он будет допускать ошибки[4].

Научная новизна проводимых исследований заключается в определении наиболее характерных ошибочных действий судьи в процессе фехтовальных боев на саблях.

Цель проводимого исследования: выявить наиболее часто встречающиеся судейские ошибки в фехтовании на саблях в процессе соревнований высокого ранга.

Теоретическая и практическая значимость исследования состоит в возможности создать методику по ослаблению реагирования фехтовальщиков — саблистов на конкретные ошибочные действия судьи, а также повышение качества судейства.

Методы исследования: теоретический анализ литературных данных, опросный лист, методы количественной и качественной обработки информации.

В процессе исследований наиболее часто повторяющиеся ошибки были объединены в общепедагогический и специализированный блоки.

Ошибки общепедагогического блока: преждевременное начало действия в начале боевой ситуации; неправильное определение степени нарушения и соответствующего наказания (карточки); неумение поддерживать дисциплину поведения соревнующихся спортсменов в соответствии с правилами соревнований; ошибка в контроле готовности оружия перед и в ходе боя.

Ошибки специализированного блока: неверная отмена укола по результатам

боевого эпизода; неправильное определение перехвата удара в защитных действиях; неправильное определение удара перед постановкой ноги при выпадении; неправильное определение выхода за пределы фехтовальной дорожки; неправильное определение тактической правоты по результатам боевого эпизода (схватки); неверное определение атаки и контратаки в обоюдных действиях.

В процессе исследований были определены ранговые места наиболее часто повторяющихся ошибок.

Наиболее часто повторяющейся оказалась ошибка по определению судьями тактической правоты атаки и контратаки в обоюдных действиях, которая относится к специализированному блоку. Для судей сложность в данной ситуации состоит в том, что достаточно ли простая атака опередила финал сложной атаки. Обычно, в этом случае обоюдный удар является следствием одновременной ошибки двух фехтовальщиков, но оправдывает возвращение их в положение «К бою». Ошибка атакующего фехтовальщика проявляется в нерешительности, медлительности или недостаточно эффективно выполненных финтах. Ошибка атакуемого соперника происходит вследствие опоздания или медлительности в контратаке. В этом случае судье нужно увидеть, кто раньше из соперников нанес удар, и присудить удар в пользу того, кто раньше вышел в атакующее действие.

Следующей по значимости является ошибка в контроле готовности оружия перед и в ходе боя, относящаяся к общепедагогическому блоку. Судья не просит проверить готовность оружия перед началом боя, что в последующем вызывает проблемы в судействе фехтовального поединка и в присуждении удара.

К двум предыдущим ошибкам следует добавить ошибку в определении тактической правоты по результатам боевого эпизода, принадлежащей к специализированному блоку. Это происходит вследствие того, что судья был недостаточно внимательным или не имел достаточной квалификации.

Другие ошибки менее значимы, хотя их также не следует игнорировать при подготовке фехтовальщиков на саблях.

Выводы:

1. В результате исследования были определены десять наиболее часто повторяющихся ошибочных действий судьи в процессе фехтовального поединка на саблях, которые были нами объединены в два блока: общепедагогический и специализированный.

2. По результатам опроса респондентов были определены ранговые места наиболее часто повторяющихся действий судьи при доминирующей роли следующих действий: неверное определение атаки и контратаки в обоюдных действиях, ошибка в контроле готовности оружия перед поединком и в ходе боя, неправильное определение тактической правоты по результатам боевого эпизода (схватки).

Список литературы:

1. Остроухова, А.А. Методические предпосылки к созданию комплексной методики подготовки судей по фехтованию / А.А.Остроухова // Сборник научных статей XII Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования». — Смоленск, 2017.- С. 145-147.

2. Турбин, Е.А. К вопросу о необходимости внедрения единой базовой образовательной программы по подготовке судей начальной категории в футболе / А.Д. Будогосский, Е.А. Турбин // Научно — теоретический журнал Учёные записки ун-та имени П.Ф.Лесгафта.- 2007.- 12 (34).- С. 26-31.

3. Остроухова, А.А. Методические предпосылки к созданию комплексной методики подготовки судей по фехтованию / А.А.Остроухова // Сборник научных статей XIII Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования». — Смоленск, 2017.- С. 80-83.

4. Шустиков, Г.Б., Теория и практика спортивного фехтования: учебное пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: [б.и.], 2016. — 192 с.

ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У НАЧИНАЮЩИХ ЯХТСМЕНОВ

А.Ч. Ильина

**Факультет летних олимпийских видов спорта
Кафедра ТИМ водно-моторного и парусного видов спорта
Научный руководитель: Русакова И.В., к.п.н., профессор**

На современном этапе развития парусного спорта практически вся литература для яхтсменов начальной подготовки обучения посвящена в основном технике управления парусным судном, а теоретической подготовке уделено недостаточное внимание [4,5]. Кроме того, часть теоретического материала, состоящая из элементов аэродинамики, гидродинамики и метеорологии [1,3], рассчитана на людей, обладающих определенными естественнонаучными знаниями, которыми яхтсмены 8-10 лет не обладают, а это в свою очередь предъявляет особые требования к изложению и изучению теоретического материала.

Исходя из вышеуказанного, нами была определена цель исследования — разработать методические рекомендации по теоретической подготовке яхтсменов младшего школьного возраста.

Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать особенности начальной теоретической подготовки яхтсменов младшего школьного возраста;
2. Выявить соответствие базовых знаний яхтсменов младшего школьного возраста к требованиям теоретической подготовки;
3. Апробировать разработанные рекомендации в учебно-тренировочном процессе яхтсменов на этапе начальной подготовки.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что собранные на основе анализа литературы и иных источников методические разработки могут быть использованы тренерами при организации учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки яхтсменов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и внедрении в практику тренировочного процесса разработку методической рекомендации к теоретической подготовке яхтсменов младшего школьного возраста.

Краткое содержание эксперимента. Для выявления уровня знаний использовался коэффициент усвоения [6], который рассчитывался по формуле:

$K_a = n/m$, где, n — среднее значение количества правильных ответов группы; m — количество заданных вопросов.

При значении $K_a < 0,7$, необходимо дальше продолжать обучение, по заданным темам, которые были в вопросах.

При $K_a \geq 0,7$ учебный материал усвоен.

В ходе исследования нами были сформированы две группы — контрольная группа (КГ) — 8 человек и экспериментальная группа (ЭГ) — 8 человек. В КГ вошли спортсмены, занимающиеся парусным спортом в группе НП в детской школе речного яхт-клуба, обучающиеся по программе, в соответствии с Федеральным стандартом. В ЭГ вошли испытуемые того же возраста, занимающиеся в той же

детской школе, обучающиеся по экспериментальной программе, разработанной с учетом возрастных особенностей групп начальной подготовки.

В соответствии с программным материалом [2], были составлены тестовые задания, состоящие из 20 вопросов, в которые входили вопросы, состоящие из тем по истории парусного спорта, видов морских узлов, устройств яхты, метеорологии, элементов гидродинамики и аэродинамики.

Результаты исследования. K_a в КГ и ЭГ по темам истории парусного спорта, видам морских узлов, устройство яхты составил $>0,7$ — материал усвоен одинаково.

K_a в КГ по темам метеорологии, гидродинамики и аэродинамики составил $<0,7$ — материал не усвоен.

K_a в ЭГ по темам метеорологии, гидродинамики и аэродинамики составил $>0,7$ — материал усвоен.

Мы искали упрощенную методику обучения теоретической подготовки, пробовали игровой метод, метод визуализации и осуществляли показ презентаций на плохо усваиваемые темы, провели экспериментальный метод обучения теоретической подготовки и провели тестирование, выявили, что уровень усвоения в ЭГ составил 0,8, а в КГ составил 0,6. Можно сделать вывод, что группа, обучающаяся по экспериментальной программе, разработанной с учетом возрастных особенностей групп начальной подготовки, лучше усвоила материал на темы по вопросам метеорологии, элементов гидродинамики и аэродинамики, в отличие от КГ, которая обучалась по программе, в соответствии с Федеральным стандартом.

Таким образом, были сделаны следующие выводы.

1. В программу НП по теоретической подготовке входят темы, подразумевающие наличие знаний у обучающихся соответствующих программе средней школы. Учащимся по 8 — 10 лет, но если соотносить это с предметами, изучаемыми в школе, то физика и геометрия начинается в классе 6-7, то есть, возраст, когда ребенку дают понятие «сила», «сопротивление» — соответствуют возрастному контингенту 14-15 лет.

3. Начальная теоретическая подготовка занимает большой объем, по сравнению с другими видами спорта. Теоретическая подготовка сложна тем, что даются сложные элементы, которые начинающему яхтсмену трудно понять. Программа теоретической подготовки не соответствует базовым знаниям, изучаемых в школе в этом возрасте.

2. Программа требует корректировки в части соотношения базовых знаний для детей 8-10 лет и знаний, которые дают преподаватели. Нам нужно упрощение материала, либо найти форму подачи сложного материала, чтобы он запомнился юным яхтсменам.

Список литературы:

1. Григорьев, Н.В. Парусный спорт [Текст] / Н.В. Григорьев, Д.Н. Коровельски, Г.Л. Френкель. — 3-е изд. испр. и доп. — М.: Физкультура и спорт.: 2014. — 365 с.

2. Ильин, О.А. Парусный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст] / О.А. Ильин, Л.А. Калинин, В.Н. Назаров, Б.А. Николаев. — М.: Советский спорт, 2005. — 72 с.

3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2007. — 528 с.

3. Деянова, А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» [Текст] / А.В. Деянова. — М.: ВФПС, 2013. — 104с.

4. Михайлова, Т.В. Особенности подготовки юных яхтсменов на начальном этапе обучения [Текст] / Т.В. Михайлова, Е.В. Долгова, К.Н. Епифанов, Л.Ю. Крылов, Н.В. Романкова. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 80 с.

5. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии [Текст] / В.П. Беспалько; под ред. В.Г. Иоффе, И.И. Цапка. — М.: Педагогика, 1989. — 192 с.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА НЕУСТОЙЧИВОЙ ОПОРЕ

**А.С. Манжула, ф-т зимних олимпийских видов спорта, кафедра ТИМ
лыжного спорта
Научный руководитель Михайловский С.П.**

Система упражнений на неустойчивой опоре помогает прорабатывать глубокие мышечные группы, мышцы-стабилизаторы. Глубокие мышечные группы — управляются вестибулярным аппаратом и не доступны для целенаправленного воздействия силовыми физическими упражнениями, именно поэтому силовая подготовка на неустойчивой опоре позволяет вовлекать в поддержание статики глубокие мышцы, что объясняется возбуждением вестибулярного аппарата.

Цель исследования: Выявление новых, эффективных методов тренировки лыжников гонщиков, для развития силы и выносливости мышц.

Значимость исследования: Упражнения на неустойчивой опоре не требуют много места и дорогостоящего оборудования, следовательно, могут применяться многими тренерами, для разнообразия тренировочного процесса.

Лыжи-сами по себе являются неустойчивой опорой, возможно поэтому, Лыжный спорт- задействует от семидесяти до девяноста процентов мышц. Для того чтобы успешно выступать на соревнованиях спортсмен должен быть силен физически, уметь распределять свои силы и обладать хорошей техникой лыжного хода. Плохая техника лыжников-гонщиков часто объясняется недостатком локальной мышечной выносливости основных мышц или мышечных групп. А эффективность работы основных мышц зависит от силы и выносливости вспомогательных мышц, так же, данные мышцы помогают достигнуть наименьших затрат энергии основных мышц.

Неустойчивая опора — это приспособление, которое не дает спортсмену оставаться в положении равновесия, и при малом отклонении тела из положения равновесия возникающие силы, стремятся увеличить это отклонение.

Примеры приспособлений:

1. Первое — Подвесной ляточный тренажер
2. Второе — Медицинбол
3. Третье — Ролик для пресса
4. Четвертое — Промышленный балансир

Первое приспособление — «Подвесной ляточный тренажер» имеет множество аналогов, самый распространенный в России носит название TRX ворвавшийся на рынок не так давно, стал очень популярен благодаря возможности проводить многофункциональные тренировки с собственным весом.

TRX — это тренажер, разработанный для морских пехотинцев США, а затем успешно перенесенный в спорт-индустрию. Это устройство из пары строп,

скрепленных между собой и подвешенных за любое крепление на определенной высоте.

Упражнение для лыжника выглядит так: положение: ноги на скамье, тело в горизонтальном положении, руки в петлях тренажера. После занятия правильного положения, спортсмен имитирует отталкивание палками. Данное упражнение требует хорошего баланса, координации и силы, и нагружает три главные группы мышц и вспомогательные мышцы. Трехглавые мышцы плеча, мышцы брюшного пресса и широчайшие мышцы спины несут основную работу при отталкивании палками.

Второе приспособление — Медбол или Фитбол.

Он обеспечивает проработку основных групп мышц, но в более щадящем для связок режиме. Создавая сопротивление при движении, утяжеленный мяч эффективно укрепляет опорно-двигательный аппарат, может быть использован, как опора для отжиманий и планки. Планка — способствует общему укреплению мышц, что важно в подготовке лыжника-гонщика, а Фитбол помогает сделать данное упражнение еще эффективнее, включая в работу мышцы-стабилизаторы пояса верхних конечностей.

Третье приспособление — «Ролик для пресса».

Для лыжника очень важна силовая подготовка мышц брюшного пресса и спины, для того чтобы не "проваливаться" в туловище, слишком повисая на палках и удерживать оптимальную стойку с наименьшими усилиями. Ролик для пресса — помогает решать проблемы данных групп мышц. Работа с данным приспособлением помогает создать прочный мышечный корсет, развивает силу и выносливость мышц брюшного пресса.

Четвертое приспособление — промышленный балансир. Существует множество вариаций данного приспособления. В нашем случае использовался балансир в виде полусферы.

При приседаниях на одной ноге, стоя на балансира, основная нагрузка приходится на квадрицепсы, также значительная — на большие ягодичные мышцы. На стабилизацию опорной ноги и корпуса включаются в работу бицепсы бедра, приводящие мышцы, мышцы голени, спина и пресс. Так же балансир позволяет включать в работу связки и сухожилия голеностопа. У поднятой вверх ноги работает квадрицепс, напрягатель широкой фасции, портняжная мышца, гребенчатая мышца. Это упражнение так же помогает в сохранении правильной техники лыжником — гонщиком на протяжении всей гонки, и помогает развить эффективность отталкивания ногами.

Заключение. Приведенные в пример упражнения и приспособления, развивают мышцы стабилизаторы, данные тренировки очень эффективны, не требуют большого материального обеспечения, позволяют внести разнообразие в тренировочный процесс.

В процессе анализа тренировочных дневников сборной Норвегии по лыжным гонкам, было установлено, что тренировки такого характера составляют 30 процентов от общего количества силовых тренировок. В России, процент использования данных тренировок по отношению к общему количеству силовых тренировок среди лыжников гонщиков мал, даже на уровне элиты. Данный факт был выявлен в результате анализа дневников членов сборной, открытых видеоматериалов тренировочного процесса сборных команд и прочих статей. Исходя из этого, важно изучить вопрос введения в силовую подготовку лыжников — гонщиков, упражнений на неустойчивой опоре.

Список литературы:

1. Дараган, В. Теория и методика подготовки спортсменов. Роль вестибулярной сенсорной системы в двигательной деятельности человека / В. Дараган // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2003.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / — Киев : Олимпийская литература, 2004.
3. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. — М. : Академия, 2013.
4. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника / Т.И. Раменская. — М. : СпортАкадемПресс, 2001.
5. Staniszewski, M. Influence of a nine-day alpine ski training program on the postural stability of people with different levels of skills / M. Staniszewski, P. Zybko, I. Wiszomirska // Biomedical Human Kinetics, 2016.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ (БЛАНЖ, БЭКФЛИП И ГЕЛИКОПТЕР) ЛЫЖНИКОВ-МОГУЛИСТОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ

М.А. Мишурина

**Факультет зимних олимпийских видов спорта
Кафедра теории и методики лыжного спорта
Научный руководитель: к.п.н., доцент А.А. Яковлев**

Фристайл, стремительно развивающийся и совершенствующийся, получил широкую известность среди молодёжи и любителей экстремальных видов спорта. Могул — одна из его дисциплин, представляет собой спуск на горных лыжах по бугристому склону (по буграм) и выполнение прыжков на трамплинах.

Судейство является субъективным, то есть выполняется коллегией судей из 5 или 7 человек. Оценка — сумма баллов по трем критериям: техника обработки бугров (четкость и эстетичность прохождения трассы), прыжки (каждая из фаз, сложность манёвра), скорость (вычисляется по формуле).

Объект исследования: Техническая подготовка спортсменов, занимающихся могулом.

Предмет исследования: обучение техники прыжков на горных лыжах юных спортсменов, занимающихся лыжным фристайлом в дисциплине могул.

В ходе исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать соревновательную деятельность могулиста.
2. Изучить характеристику прыжков в дисциплине могул.
3. Выявить технические ошибки в прыжках у спортсменов-могулистов.

Для реализации поставленных задач был разработан протокол, который имел табличный вид для регистрации основных ошибок в технике выполнения прыжков в трассе могула у спортсменов.

Наблюдение проводилось на соревнованиях Первенство России по лыжному фристайлу среди юношей и девушек в г. Чусовой.

Таблица 1
Результаты наблюдения за техникой выполнения прыжков в трассе могула

Первенство России по лыжному фристайлу среди юношей в г. Чусовой (2017)								
Дата проведения				16.02.2017				
№	Первый прыжок	Оценка		Ошибки	Второй прыжок	Оценка		Ошибки
		маx	ито г			ма x	ито г	
1	Геликоптер (3)	10.0	6.0	Недостаточная амплитуда прыжка	Сальто Вперед (ff)	10.0	6.4	Приземление на широкие ноги
2	Сальто назад (bt)	10.0	6.0	Свал плеч	Геликоптер (3)	10.0	5.5	Отход с согнутых ног
3	Бланж (bl)	10.0	6.5	Отход с согнутых ног	Сальто вперед (ff)	10.0	2.0	Приземление в перекрут
4	Сальто назад (bt)	10.0	5.5	Заднее положение корпуса	Геликоптер (3)	10.0	5.0	Заднее положение корпуса
5	Геликоптер (3)	10.0	2.2	Приземление в перекрут	Бланж (bl)	10.0	5.5	Недостаточная амплитуда прыжка
6	Геликоптер (3)	10.0	6.0	Отход с согнутых ног	Сальто назад (bt)	10.0	5.0	Свал плеч
7	Бланж (bl)	10.0	5.5	Отход с согнутых ног	Геликоптер (3)	10.0	6.5	Приземление на широкие ноги
8	Сальто назад (bt)	10.0	4.7	Заднее положение корпуса	Сальто вперед (ff)	10.0	6.3	Отход с согнутых ног
9	Бланж (bl)	10.0	7.0	Приземление на широкие ноги	Геликоптер (3)	10.0	5.0	Недостаточная амплитуда прыжка

В результате оценки соревновательной деятельности (Табл.1) основными ошибками при выполнении прыжков в могуле стали: заднее положение корпуса (вес тела на пятках лыж), отход с согнутых ног (проезд точки отталкивания от трамплина), недостаточная амплитуда прыжка, свал плеч, приземление на широкие ноги, приземление в "перекрут" (на пятки лыж).

Таблица 2

Частота основных ошибок в технике выполнения прыжков в трассе могула

Ошибки	3		bt		bl		Всего
	кол-во	Баллы, сниженные	кол-во	баллы	кол-во	баллы	
Недостаточная амплитуда прыжка	2 (28%)	5,5	0	0	2 (40%)	5,2	4 (18%)
Свал плеч	0	0	2 (40%)	5,5	0	0	3 (13%)
Отход согнутых ног	2 (28%)	5,7	0	0	2 (40%)	6,0	5 (22%)
Заднее положение корпуса	1 (14%)	5,0	2 (40%)	5,1	0	0	3 (13%)
Приземление в перекрут	1 (14%)	2,2	1 (20%)	2,0	0	0	3 (13%)
Приземление на широкие ноги	1 (14%)	6,5	0	0	1 (20%)	7,0	4 (18%)
Всего:	7		5		5		22 (100%)

Анализ полученных данных помог выделить самые «слабые места» в технике выполнения прыжков. Была проведена попытка применить ряд специальных упражнений и теоретических знаний, главным из которых стала специализированная, адаптированная к лыжникам методика обучения прыжка сальто назад, так как это «база» всех основных прыжков, закладываемая с самого начала пути спортсмена. Было выявлено, что те юные спортсмены, которым с самого начала прививалась конкретизированная техника базового прыжка, показывают сейчас наилучшие результаты.

Выявлено, что в технике выполнения прыжков могулистами наиболее частыми ошибками являются: отход с согнутых ног (22%). Эта ошибка наиболее часто встречается в таких прыжках как геликоптер и бланж, которые являются "фундаментом" сложно-координационных осевых и внеосевых прыжков, из-за того, что нагрузка на организм спортсмена во время приземления превышает его вес в несколько раз. Чтобы устранить эту ошибку, особое внимание следует уделять также и тренировкам, направленным на развитие скоростно-силовых способностей мышц ног.

Список литературы:

1. Кожевникова Е.А. Горные лыжи с самого начала. М.: Орбита, 1999.— 161 с.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. Санкт — Петербург, 1999.— 72 с.
3. Скаун В.А. Акробатические прыжки Ставрополь: Книжное издательство, 1990. — 222 с.
4. Франко Ж. Лыжи Франции. М.: ФиС, 1966. — 171 с.
5. Шишков Д. С. Лыжи бугров. М., 2003. — 67 с.
6. Luini M, Brunner A. Freestyle Skiing: Ballet, Aerials, Moguls. — Barron's Educational Series, 1981. — 196 с.

7. Международная лыжная федерация <http://www.fis-ski.com/inside-fis/document-library/freestyle-skiing/> — deeplink=calendar

САМООБЛАДАНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФЕХТОВАЛЬНОГО ПОЕДИНКА

А.С. Юров

Факультет единоборств и неолимпийских видов спорта.
Кафедра теории и методики фехтования.

Научный руководитель: д.п.н., профессор, Федоров В.Г.

Анализ выступлений ведущих отечественных и зарубежных спортсменов на крупнейших мировых, спортивных форумах все чаще свидетельствует, что такие показатели как физическая, техническая, тактическая подготовленность спортсменов все более выравниваются и психологический фактор все чаще является определяющим успешность того или иного спортсмена, а иногда и целой команды.

Состояние психической готовности фехтовальщика является итогом психологической подготовки и выражается в определенной настроенности психики бойца, при которой нацеленность на достижение победы в соревнованиях стимулирует проявление сильнейших сторон мастерства, характера, проявления волевых качеств [4,5].

Изучение состояния вопроса волевой подготовки в тренировочном процессе фехтовальщиков в специальной и методической литературе позволили сделать заключение, что современные тренеры признают высокую значимость волевых качеств, в частности, самообладания и его влияния на эффективность фехтовального поединка в целом. Вместе с этим отмечается, что в практике спортивного фехтования не в полной мере сложилась научно обоснованная методика развития волевых качеств в целом и самообладания, в частности. Тренеры решают эту задачу в своей основе эмпирическим путем [1,3].

Научная новизна заключается в обосновании комплекса средств для психологической подготовки фехтовальщиков, направленных на преодоление эмоционально-психической напряженности и развития самообладания.

Цель проводимого исследования — обоснование состава средств развития самообладания в тренировочном процессе фехтовальщиков.

Теоретическая и практическая значимость полученных в ходе исследования результатов подразумевает их использование в целях дополнения и совершенствования такого раздела психологической подготовки фехтовальщиков как волевая подготовка, связанного с разработкой и обоснованием комплекса упражнений для развития самообладания.

В ходе исследований определялся исходный уровень развития самообладания у фехтовальщиков с использованием педагогического наблюдения, анкетирования, тестирования и экспертной оценки.

Анкетирование показало слабое представление испытуемых о составе волевых качеств в целом и о важности их развития в ходе психологической подготовки фехтовальщика.

Расхождение между самооценкой своего состояния и поведения на соревнованиях у фехтовальщиков и оценкой их поведения тренерами, свидетельствует о неадекватности оценки поведения, особенно категории 1 — 3 разрядов (таблица 1).

Таблица 1 — Оценка поведения фехтовальщиков на соревнованиях

Статические показатели	Единоборцы (фехтовальщики) уровня 1-3 взрослого разряда		Единоборцы (фехтовальщики) уровня КМС, МС	
	Самооценка	Оценка тренера	Самооценка	Оценка тренера
– X	18,53	15,44	19,87	18,32
σ	±4,83	±4,33	±5,27	±4,61

Как видно из результатов исследований, оценка своего состояния у фехтовальщиков не в полной мере соответствует оценке тренеров, что важно использовать в тренировочном процессе.

Завершалось исследование проведением педагогического эксперимента, целью которого была проверка эффективности предлагаемых упражнений для развития самообладания у фехтовальщиков.

Перечень упражнений адаптирован к двум этапам подготовки фехтовальщиков.

Подготовительный этап предусматривал групповые и индивидуальные беседы, «Динамометр», «Термометр», «Пульс», «Расстановка чисел», «Красно-черная таблица», «Геометрическая фигура», «Мысленная тренировка», «Мысленная визуализация».

Основной этап включал упражнения, побуждающие фехтовальщиков к нестандартным действиям [6]. К ним относятся: тренировочные бои с гандикапом и с присутствием зрителей, негативно относящихся к конкретному фехтовальщику; выполнение нападений, включающих атаки и ответы с большей дистанции; изменение темпа поединка по сигналу тренера. При этом использовались тренировочные бои на выбывание; достижение необходимого временного взаимодействия; сохранение техники движения оружием и быстроты выполнения боевых действий на фоне усталости.

О положительном эффекте применения предлагаемых упражнений для развития самообладания у фехтовальщиков свидетельствуют результаты сравнительного анализа, полученные по окончании экспериментальных исследований (таблиц 2).

Кроме этого анализировались результаты, полученные с помощью методики «Опросник волевого самоконтроля (ВСК)», которая применялась как в начале, так и по завершении исследования [2].

Таблица 2 — Проявление самообладания у фехтовальщиков (количество случаев в %)

Уровень самообладания		Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)
Высокий	1-е исследование, до эксперимента	0	0
	2-е исследование, после эксперимента	0	20
Средний	1-е исследование, до эксперимента	45	40
	2-е исследование, после эксперимента	50	60
Низкий	1-е исследование, до эксперимента	55	60
	2-е исследование, после эксперимента	50	20

Проведенные исследования позволяют сделать определенное заключение, касающееся непосредственно развития самообладания у фехтовальщиков в ходе тренировочного процесса:

1. длительные занятия единоборствами способствуют развитию среднего уровня формирования самообладания у части спортсменов высокой спортивной квалификации;
2. высокий уровень самообладания формируется только в единичных случаях;
3. для формирования высокого уровня самообладания необходима целенаправленная работа с практической реализацией неиспользованных потенциальных возможностей спортсменов для успешного выступления на соревнованиях и дальнейшего роста спортивного мастерства.

Список литературы:

1. Мальцев, В. Ю. Развитие волевых качеств — целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания в процессе спортивной деятельности борца: дис. канд. пед. наук — Ленинград., 1967. — 231 с.
2. Огородова, Т.В. Психология спорта: учебное пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2013. — 120 с. — ISBN 978-5-8397-0975-1.
3. Родионова, И. А. Индивидуализация программирования психологической подготовки фехтовальщиц-рапиристок высокой квалификации / дис. канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 15.03.02/ Родионова Инесса Альбертовна; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта — Москва., 2002. — 149 с.
4. Федоров, В.И. К вопросу о методике волевой подготовки фехтовальщиков. Выдержки.: Про Проблемы психологии спорта, вып.2, М., ФиС, 1962, стр.346-351.
5. Фехтование: Сб. статей / Сост. Д. А. Тышлер; Редкол. Г. Е. Горохова и др. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 70 с., ил.
6. Шустиков, Г.Б. Инновационные технологии в фехтовании: психологический аспект: учебное пособие / Г. Б. Шустиков, В. Г. Федоров, А. В. Деев, Е. А. Нечаев; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.-СПб.: [б.и.], 2018.-103 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ГРЕБНЫХ ЭРГОМЕТРОВ В ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ НА ЯЛАХ

Р.Ф. Илалов

Факультет летних олимпийских видов спорта

Кафедра теории и методики гребного спорта

Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент, Ильина Н.Л.

Практика показывает, что техника гребли на ялах, не остается неизменной, большинство её элементов постоянно претерпевает значительные изменения, обусловленные совершенствованием спортивного инвентаря и развитием теории спорта. Около 38 % тренеров используют в работе методику Н.Ф. Вечирко [1] по подготовке гребцов на ялах. При этом большинство тренеров отмечают тот факт, что многие пункты по данной методике устарели и не соответствуют требованиям подготовки в настоящее время.

Актуальность исследования заключается в том, что для такого вида спорта как гребля на ялах существующие системы тренировок по технической подготовке в гребном спорте не учитывают специфические особенности гребли на ялах, не позволяют сформировать целостного представления о ритмических характеристиках гребка, в результате чего не могут обеспечить эффективность техники и дать высоких результатов. Гребной эргометр модели Сонсерт 2 может быть эффективным инструментом в подготовке высококвалифицированных гребцов на ялах.

Цель исследования — выявление эффективности использования гребных эргометров для повышения уровня развития физических качеств гребцов на ялах.

Задачи исследования:

- 1) изучить литературные источники;
- 2) применить метод тестирования;
- 3) полученные результаты обработать методами математической обработки данных;
- 4) проанализировать полученные результаты.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые выявлена зависимость результатов соревнований гребцов на ялах от применения гребных эргометров модели Сонсерт 2, а также разработана методика подготовки гребцов на ялах, с учетом современных требований к спортсменам-гребцам на ялах и технического совершенствования в гребном спорте.

Теоретическая значимость работы заключается в обосновании положений предлагаемой методики по подготовке высококвалифицированных гребцов на ялах с использованием эргометра модели Сонсерт 2.

Практическая значимость работы заключается в определении возможного роста результатов соревнований гребцов на ялах при использовании в процессе подготовки гребных эргометров модели Сонсерт 2.

Результаты исследования подтверждаются тем, что большинство тренеров по подготовке гребцов на ялах имеют тенденцию к применению методики по подготовке гребцов на академических лодках [2,3]. Кроме того, анализ работы тренеров по гребле на ялах и изучение литературы по технической подготовке гребцов на ялах позволили усовершенствовать систему подготовки спортсменов-гребцов на ялах.

Материалы исследования могут быть применены в подготовке гребцов на ялах на всех этапах спортивной тренировки. Более того, усовершенствованная методика может практиковаться в подготовке курсантов в военно-морских учебных

заведениях, морских школах и РОСТО, осуществляющих подготовку допризывной молодежи по военно-морским специальностям.

В целях экспериментального обоснования эффективности разрабатываемой методики подготовки гребцов на ялах на этапе углубленного спортивного совершенствования были сформированы три группы: две экспериментальные Э₁ - 18 человек (мужчины 1-го года обучения, тренирующиеся без эргометра) и Э₂ — 18 человек (мужчины 1-го года обучения, использующие эргометр) и одна контрольная (мужчины 2-го года обучения, тренирующиеся без эргометра) — 18 человек (К).

Одним из важнейших этапов предлагаемой методики является проведение педагогического тестирования, которое состоит из двух подходов (первичный и итоговый) и включает выполнение контрольных тестов, используемых в исследованиях по гребному спорту [4]. При принятии нормативов общей физической и специальной физической подготовки было обращено особое внимание на соблюдение инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

По первичным данным, контрольная группа (К) в целом готова к сезону лучше по показателям ОФП, а уровень развития физических качеств гребцов в экспериментальных группах (Э₁ и Э₂) одинаковый (при P₀ < 0,01).

После получения результатов итогового педагогического тестирования в экспериментальных группах (временной промежуток между первичным и итоговым педагогическим тестированием в полгода) и их обработки методами математической статистики [5], ожидается тенденция роста уровня развития физических способностей гребцов во второй экспериментальной группе (Э₂). В связи с этим предполагается сделать вывод об эффективности применения гребных тренажеров в подготовке высококвалифицированных гребцов на ялах.

Список литературы:

1. Вечирко Н.Ф., Гавриловский К.И. Гребля на ялах. — М.: ДОСААФ, 1983.- 112 с.
2. Агеев Ш.К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле — Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма — Казань, 2012 — 90 с.
3. Чупрун А.К. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры/ под ред. Чупруна А.К. М.: Физкультура и спорт, 1987. — 288 с.
4. Приказ Минспорта России №1366 от 30 декабря 2016 года.
5. Трифонова Н.Н., Ермаков И.В. Спортивная метрология / Н.Н. Трифонова, И.В. Ермаков. — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. — 112 с.

СЕКЦИЯ «ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН
Н.А. ПАНИН-КОЛОМЕНКИН**

У.К. Андреева
Факультет зимних олимпийских видов спорта
Кафедра теории и методики конькобежного спорта
и фигурного катания на коньках
Научный руководитель: д.полит.н., доцент В.В.Пыж

5 декабря 2017 года в Лозанне, в рамках заседания исполкома Международного олимпийского комитета (МОК), произошло событие, которое с полным основанием может быть отнесено к категории беспрецедентных по своей беспринципности и бесчестности.

Отстранение России от участия в зимних Олимпийских играх 2018 года занимает особое место среди многих акций современной мировой политики и еще не раз будет предметом как научных, так и обывательских споров. К сожалению, мы становимся свидетелями того, как Олимпийские игры из праздника спорта превращаются в высокооплачиваемый бизнес-проект. Итоги Олимпиады подтвердили, что принятое решение по участию в Олимпийских играх было продиктовано страстным желанием доказать, что мы способны победить и, тем самым, показать всему миру чистоту нашего спорта. Но все что происходит сегодня, разве это новость для нас? Перелистывая подшивки газет столетней давности, изучая историю олимпийского спорта, мы убеждаемся, что и более 100 лет назад у российских спортсменов был нелегкий путь к Олимпийскому золоту.

Наши спортсмены, особенно в фигурном катании и хоккее, бросив вызов несправедливому решению по отстранению национальной сборной от участия в Олимпиаде 2018, с полной отдачей бились за Победу. Так, как это делал в 1908 году Н.А. Панин-Коломенкин. В Лондоне 29 октября 1908 г. был открыт счет золотым олимпийским медалям российских спортсменов. Победа русского спортсмена была воспринята в международных спортивных кругах не просто как сенсация и как появление на арене грозного соперника Ульриху Салькову, не знавшему поражений с 1902 года, но и как серьезная заявка на роль России в Олимпийском движении.

Двукратные олимпийские чемпионы по фигурному катанию Л. Белоусова и О. Протопопов в письме известному спортивному американскому фигуристу и телекомментатору Дику Баттону описывают интересный факт из биографии Н.А. Коломенкина «он ступил на лед, когда ему было 8 лет, и разделил одну пару коньков с сестрой, которой было 6,5 лет. Он взял левый ботинок, она взяла правый ботинок. Они катались на коньках, держась вместе за руки и двигая свободной ногой. Позже Панин-Коломенкин предпочитал исполнять все самые трудные фигуры на самом важном соревновании только на левой ноге»[1].

Нелегким был путь Николая Александровича к олимпийскому золоту.

В октябре 1908 года в Лондоне проводились очередные, IV Олимпийские игры, в программу которых впервые было включено фигурное катание на коньках. Именно тогда небольшая группа атлетов из России впервые приняла участие в Олимпийских играх современности.

Александр Любимов в очерке о Панине-Коломенкине в «Спорт-Экспрессе» так описывает этот эпизод. Когда же на лед вышел Панин-Коломенкин, швед

начал кричать истерическим голосом: «Он потерял форму, у него ничего не получается, разве это фигура, все провалено!» Несмотря на то, что Панину-Коломенкину приходилось выступать под таким прессом, он практически не делал «опечаток». [2] Ход состязаний достаточно подробно описан и самим Н.А. Паниным-Коломенкиным и спортивными историками. [3]

В официальном отчете организаторов IV Олимпийских игр в Лондоне отмечалось: «Панин (Россия) был далеко впереди своих соперников как в трудности фигур, так и в красоте и легкости их исполнения. Он вырезал на льду серию наиболее совершенных рисунков с почти математической точностью». [4]

В его книге «Страницы из прошлого» есть такие строки: «Когда я выступал в этом соревновании, то с гордостью чувствовал себя представителем своей Родины и знал, что уже никакие судейские комбинации не смогут украсть у меня Победу». Нам кажется, что эти слова первого российского олимпийского чемпиона могут служить девизом для сегодняшних спортсменов, готовящихся к международным выступлениям, а жизнь и деятельность личности, оставившей свой настолько яркий след в истории, требуют всестороннего изучения и конкретизации. Надо отдать должное тем, кто обращался к биографии Н.А. Панина-Коломенкина[5].

Свой огромный талант, большой опыт спортсмена и педагога Николай Александрович Панин-Коломенкин целиком отдал служению спорту, нашему народу, его физической культуре. С первых дней существования Государственного института физической культуры имени Лесгафта Н.А. Панин - Коломенкин вел здесь большую преподавательскую работу. В 1938 году доценту Н. А. Панину-Коломенкину была присвоена степень кандидата педагогических наук. Его перу принадлежит более 20 научных и популярных трудов по различным спортивным дисциплинам. Он автор учебника-монографии «Фигурное катание на коньках», вышедшего в 1910 году и выдержавшего много изданий. Его многолетний опыт спортсмена и педагога и результаты научно-исследовательской работы обобщены в монографиях «Искусство катания на коньках» (1936 г.) и «Искусство фигуриста» (1956 г.). Научные труды И. А. Панина остаются настоятельными книгами и для нынешнего поколения спортсменов и тренеров[6].

В годы Великой отечественной войны Николай Панин был инструктором по обучению бойцов партизанских отрядов. После войны он продолжил работать в Институте физической культуры им. А.П.Лесгафта. За фундаментальные научные достижения и педагогическую деятельность ему было присвоено звание доцента и степень кандидата педагогических наук. Панин-Коломенкин умер в 1956 году в Ленинграде. Все, кто работал вместе с Николаем Александровичем, знали его как человека огромной эрудиции, большой спортивной и общей культуры. А золотая медаль, которой Панин был удостоен на лондонской Олимпиаде, хранится теперь в Государственном Эрмитаже. Его жизнь, отданная российскому спорту, история человека, который жил олимпизмом и олимпийским движением. Следуя его примеру, мы всегда будем побеждать и неизменно подниматься на олимпийский пьедестал, как бы трудно нам не было.

Список литературы:

1. Цит. по: О. А. Протопопов, Л. Е. Белоусова. Николай Александрович Панин-Коломенкин – история Петербурга и России. / ИСТОРИЯ ПЕТЕРБУРГА № 2 (48). 2009. С. 51.

1. 2.См.: А. Любимов (очерк о Панине-Коломенкине в «Спорт-Экспрессе») // <http://polit.ru/news/2016/01/08/panin/>

2. 3.См.: Материалы из личного архива Н.А. Панина-Коломенкина. / Исторический центр НГУ им. П.Ф. Лесгафта; Панин-Коломенкин Н.А. Страницы из прошлого.-М. Физкультура и спорт. 1951.; Чайковский А.М. Волшебная восьмёрка.

Документальная повесть о Н. А. Панине-Коломенкине. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 251 с.; Панин-Коломенкин — всем спортсменам спортсмен /статья Александра Ермошина на championat.ru и др.

3. См.: <http://www.istpravda.ru/digest/7425/>

4. См.: В.Н.Смирнов. Спортсмены возникают, вырастая из тренера, как ветви из ствола. К 100-летию юбилею кафедры физической культуры и спорта// <http://www.spbumag.nw.ru/2001/03/19.HTML>; Суник А. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX- XX веков. — М.: Советский спорт, 2001. — 664 с.; IV Олимпиада и русские борцы // Геркулес. — 1913. — № 6. — С. 4-6.; Белецкая Н.А. К 95-летию первого олимпийского золота России. Н.А. Панин-Коломенкин // XV научная сессия молодых ученых и студентов России: Материалы. — М.: Сов. спорт, 2004. — С. 81—87. и др.

5. Пыж В.В.АндрееваУ.К. Первый российский олимпийский чемпион. Взгляд через столетия...- Научный журнал"Globus", 2018. —С.8-13.

ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВОДНОГО ПОЛО В РОССИИ

О.Д. Соколова

**Факультет экономики, управления и права
Кафедра менеджмента и экономики спорта**

Научный руководитель: к.э.н. доцент Л.Ю.Заболотских

История развития водного поло в России — очень актуальна для современного спортивного сообщества. Приобщение спортсменов к истории и ценностям водного поло невозможно без знания его истоков.

Более ста лет российские спортсмены представляют нашу страну на Олимпийских играх в различных видах спорта.

Целью данного исследования является изучение теоритических аспектов истории водного поло и обозначение перспектив развития мужского водного поло в России, как олимпийского вида спорта.

Исходя из цели, нами были поставлены следующие задачи:

1. Ознакомиться с историей возникновения и развития водного поло в России.
2. Провести исследование среди ватерполистов на тему знания истории развития водного поло.
3. Обозначить перспективы развития мужского водного поло на период подготовки к XXXII летним Олимпийским играм.

Объектом нашего исследования является олимпийский вид спорта -водное поло, олимпийский дебют которого состоялся в 1952 году.

Предмет — история, проблемы и перспективы мужской команды по водному поло в контексте подготовки к XXXII летним Олимпийским играм в Токио.

Впервые водное поло представили на Олимпийских играх в 1900 году в Париже, и с того времени оно включалось в программу всех последующих игр.Участниками были исключительно мужские команды. Женское водное поло включили в программу Олимпийских игр только в 2000 году.

Эпоха СССР была ознаменована бурным ростом и расцветом мужского водного поло. Многим известны имена людей, которые внесли огромный вклад в развитие отечественного водного поло, такие как: Семенов В.В., Шидловский А.Г., Песков В.Н., Астраханцев В.В, Андреев Г.А. и многие другие. [1]

Первый олимпийский успех пришел в 1956 году и бронзовые медали отправились в СССР. В результате планомерной, целенаправленной работы команды специалистов сборная успешно выступила на Олимпийских играх в 1972,

1980 годах, завоевав золотые медали. В 1960, 1968 годах команда заработала серебро. В 1964, 1988 годах — бронзу. [2]

В 1992 году, после образования Федерации водного поло России, мужская сборная вырвала бронзу на Олимпийских играх. На играх в 2000 году команда заняла второе место, а в 2004 году вновь уехала с бронзой. [3]

Сборная нашей страны не знала поражений, но с 2004 года и по настоящее время мужское водное поло переживает кризис.

Любой кризис явление не одномоментное. На развитии спорта в России вообще, и водного поло, в частности, сказались эпохальные события конца 20-го века: смена экономической формации, изменение системы хозяйствования, политические и социальные изменения. В этот сложный период были утрачены методические наработки, ослабела материально-техническая база, покинули страну крупные специалисты.

В связи с утратой квалифицированного тренерского состава, отсутствия должного финансирования, уровень российского мужского водного поло, по сравнению с СССР, упал, и наша сборная команда не прошла отборочные туры для участия в Олимпийских играх 2008, 2012, 2016 годах.

После исследования различной профильной литературы, общения со специалистами и по собственным наблюдениям, мы можем выделить ряд проблем, с которыми столкнулась не только сборная нашей страны, но и клубы по водному поло. Комплекс проблем разноплановый: неэффективное управление; неквалифицированный тренерский состав; разногласия между спортсменами, тренерами и президентом Федерации водного поло России. Сказываются нехватка международного опыта, физиологические проблемы спортсменов, отсутствие профильного образования в ВУЗах, курсов по повышению квалификации.

Согласно опросу группы экспертов, непосредственно связанных с водным поло, решающее негативное значение имеет именно последний фактор.

Невозможно проводить профессиональную работу в любой спортивной области без знания истории развития того или иного вида спорта.

Нами был проведен опрос на знание истории развития водного поло в России, а также участия отечественных команд в Олимпийских играх. В опросе приняли участие 40 воспитанников СДЮШОР «ВоВиС». Возраст от 11 до 19 лет. Итоги опроса свидетельствуют о том, что большинство юношей не знают историю водного поло России. Так, 70 % опрошенных практически не знают историю водного поло СССР и России. 18 % смогли ответить только на 5 вопросов из 10. И только 12 % ответили на 8-10 вопросов.

По итогам исследования мы пришли к ряду выводов:

1. Тренерам следует рассказывать об истории водного поло в России, чтобы юные ватерполисты стремились вернуть былую славу олимпийскому виду спорта.

2. Необходимо рассмотреть вопрос об открытии кафедры водного поло в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, для пополнения квалифицированного тренерского состава.

3. Желательно организовывать как можно больше международных товарищеских матчей для того, чтобы наши спортсмены и тренеры перенимали зарубежный опыт.

4. Достижению высоких результатов может содействовать тандем опытных специалистов и молодых спортивных менеджеров.

5. Соединение методической «классики» водного поло и современных разработок поспособствует успешному выступлению наших ватерполистов на Олимпиаде 2020 года в Токио.

Список литературы:

1. Булгакова Н. Ж. Водные виды спорта. — Учебник для вузов. Под ред. Н. Ж. Булгаковой. М., 2003.
2. Штеллер И.П. Водное поло: учебник для институтов физической культуры / И.П. Штеллер — М.: Советский спорт, 1981. — 200с.
3. История водного поло [Электронный ресурс]// Федерация водного поло России [сайт]. URL: <http://www.waterpolo.ru>(дата обращения 03.04.2018).

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НГУ ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА

Д.В. Обухов

**Факультет зимних олимпийских видов спорта
Кафедра теории и методики конькобежного спорта
и фигурного катания на коньках**

Научный руководитель: д. полит. наук, проф. Пыж В.В.

В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи и прежде всего — спортсменов. Состояние здоровья и образ жизни молодых людей является одной из главных предпосылок для развития государства. Актуальность ЗОЖ обусловлена не только изменением характера нагрузок на человеческий организм, но и их возрастанием в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера, а также усложнением социальной структуры общества. Анализируя объективные данные о негативных изменениях в состоянии здоровья людей в настоящий момент, можно констатировать тот факт, что для здоровья молодежи существует реальная угроза, так как молодежь ежедневно попадает под влияние пагубных привычек, которые негативно отражаются на жизнедеятельности отдельно взятой личности, а также общества в целом.

Интерес к данной теме возник сравнительно недавно. В 1980 году усилиями нашего соотечественника И.И. Брехмана возникла новая наука — валеология, изучающая индивидуальное здоровье, резервы здоровья человека. Сегодня валеология понимается — как наука о культуре здоровья. По мере развития современного общества ощущается острая потребность в повышении адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Практическая значимость темы в том, что здоровый образ жизни — это необходимое условие для полноценного развития самых разных сторон человеческой жизни: достижения человеком активного долголетия; активного участия человека любого возраста в социальной, трудовой, семейной деятельности.

Объект исследования: студенты НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Цель исследования: объективная оценка отношения студентов-спортсменов к здоровому образу жизни. В процессе изучения данной проблемы была выдвинута гипотеза о том, что большинство студентов спортивной специализации придерживаются принципов ЗОЖ.

В процессе исследования были поставлены и впоследствии выполнены следующие задачи:

- 1) Теоретическое изучение здорового образа жизни и его составляющих.
- 2) Разработка анкеты и материала, дополняющего анкету.

- 3) Проведение анкетирования среди студентов.
- 4) Обработка и анализ полученных данных.
- 5) Обобщение результатов.

Анкетирование проводилось двумя способами: письменный вид опроса и анкетирование с использованием Google Chrome технологий. На завершающем этапе мы провели анализ полученных данных и составили диаграммы. В опросе приняли участие 60 студентов в возрасте от 19 до 22 лет различных специализаций НГУ имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. Выборка представлена в таблице 1.

Таблица 1. Состав участников опроса

Летние виды спорта	Количество участников	Зимние виды спорта	Количество участников
Легкая атлетика	7	Конькобежный спорт	9
Плавание	6	Фигурное катание	8
Волейбол	4	Горнолыжный спорт	3
Велосипедный спорт	4	Лыжное двоеборье	2
Фитнес	3	Биатлон	2
Футбол	2	Керлинг	2
Рукопашный бой	1	Шорт-трек	2
Пейнтбол	1	Лыжные гонки	4
Итого:	28	Итого:	32

Предложенная респондентам анкета содержала 15 вопросов. Некоторые из них приведены в Таблице 2.

Таблица 2 Результаты опроса

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Результат, %
1/3	Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?	считаю, что это необходимо	41,7
		считаю, что это важно, но не главное в жизни	56,7
		это меня не волнует	1,6
2/5	Дайте оценку состоянию вашего здоровья.	хорошее	58,3
		удовлетворительное	38,3
		неудовлетворительное	3,4
3/6	Можете ли вы сказать, что ведете здоровый образ жизни?	да	21,7
		нет	6,6
		скорее да, чем нет	60
		скорее нет, чем да	11,7

4/9	Когда Вы последний раз делали зарядку?	на этой неделе	50
		в прошлом месяце	13,3
		не помню	21,7
		никогда ее не делал	10
5/12	Курите ли Вы?	да	6,7
		иногда	13,3
		курил, но бросил	6,6
		нет	73,3
6/14	Часто ли Вы подвержены стрессам?	да	20
		иногда	51,7
		нет	28,3

Выводы: 98,4% студентов считают важным, либо необходимым вести здоровый образ жизни; 50% опрошенных регулярно совершают утреннюю зарядку; 73,3% не курят, а 6,6% курили, но избавились от этой пагубной привычки; 86,7% никогда не употребляли наркотические или токсические вещества; 58,3% оценивают состояние своего здоровья, как хорошее. 21,7% участников опроса с уверенностью говорят, что ведут здоровый образ, а 60% утверждают, что только отчасти придерживаются ЗОЖ, так как подвержены стрессам и влиянию вредных привычек, что несомненно, отрицательно влияет на их физическое и психологическое состояние. Студенты вуза физической культуры ведут или активно стремятся вести здоровый образ жизни. Таким образом, мы можем наблюдать благоприятную тенденцию роста популярности ЗОЖ среди молодежи, а также, стремление молодого поколения всесторонне развиваться и популяризировать подобный образ жизни. Именно это позволяет назвать их истинными, настоящими спортсменами и преданными фанатами своего дела.

Список литературы:

1. Платонова Т.В. Современные технологии формирования здорового образа жизни // монография. — 2011. — Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — С. 20-26
2. Чумаков Б.Н. Валеология // Избранные лекции. — 1997. — Российское педагогическое агентство. — С. 9-10
3. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. — СПб., 1999. — 324 с.
4. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. — 112с.
5. Лисицин Ю.П. Слово о здоровье .М. 1993.

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ В РАЗВИТИИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ОТНОШЕНИЯ К МИРУ И СОБСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

А.И. Кононова, факультет единоборств и неолимпийских видов спорта, каф. психологии

Научный руководитель: к.ф.н., доцент, Кузнецова В.В.

Научный консультант: к.псх.н., доцент, Станиславская И.Г.

В современном мире эстетическое восприятие человека формирует массовая культура, создавая новую модель духовности: с культом наслаждения, материальных ценностей и потребления. Тот идеал личности и общества, который возникает у человека, далёк от эстетического, что на уровне бессознательного отражается в неудовлетворённости собой и своим окружением. Искусство представляет собой средство разрешения конфликта между ценностями и идеалами, которые навязывают СМИ, и духовными потребностями личности. Танец является одной из форм искусства, которое мы предлагаем в качестве средства для развития эстетического отношения к миру и собственной личности.

Цель: выявить особенности влияния танца на развитие эстетического восприятия собственной личности и окружающей действительности.

Задачи:

1. Определить, как изменяется эстетическое восприятие собственного тела в процессе занятий танцами.
2. Выявить, как развивается эстетическое отношение к окружающему миру через танец.
3. Проанализировать процесс социализации взрослых людей посредством развития эстетического восприятия в ходе занятий танцами.

Гипотеза: занятия танцами, развивая эстетическое переживание личности, помогают приобрести способность к творчеству, к эстетическому суждению, как о своих собственных чувствах и эмоциях, так и эстетических чувствах зрителя, тем самым формируя эстетическое восприятие мира и себя самого.

Методы исследования: анализ научной литературы, опрос, беседа, математическая и статистическая обработка данных.

Методологическую основу исследования составили труды учёных, в числе которых: М. Фельденкрайз, 1994; Э. Гидденс, 1999; И.А. Герасимова, 2000; Е.К. Луговая, 2008; Амиржанова, 2009; и др.;

Теоретическая значимость исследования: расширено представление о роли занятий танцами в развитии эстетического отношения к миру и к себе самому.

Практическая значимость: результаты исследования можно использовать в практике преподавания танцев людям разных возрастов, при изучении курса «Культурология», «Социология ФК и С».

Научная новизна: в процессе исследования было выявлено, как танец изменяет эстетическое восприятие мира, собственного тела и рождает потребность творить эстетическую реальность.

Организация исследования: настоящее исследование проводилось в период 2018 г. на базе Танцевальной Студии «TequilaDance» (г. Санкт-Петербург). В эксперименте принимало участие 16 человек (13 женщин и 3 мужчины), возраст: 19-62 лет, стаж занятий танцами от 1 года до 21. Танцорам была предложена анкета, где нужно было ответить на 4 вопроса.

Результаты исследования:

В ответах на первый вопрос анкеты «В чём вы видите эстетическое влияние занятий танцами?» танцоры отмечают влияние танца на изменение отношения к собственному телу (56,25%), на развитие творческих способностей (43,75%), на развитие эстетического восприятия (68,75%), также ответы респондентов показывают, что они находятся в процессе социализации (50,00%), стремятся к установлению новых контактов, к общению.

На второй вопрос анкеты «Ощущаете ли вы в процессе занятий танцами, что ваше тело и ваше движение становятся более грациозными?» ответы респондентов распределились следующим образом: да (75,00%), нет (0,00%), другое (25,00%). Результаты анализа данного вопроса позволяют нам сделать вывод о том, что в процессе занятий танцами, у большей части занимающихся меняется отношение к восприятию собственного тела, они чувствуют себя более красивыми и уверенными.

В ответах на первую часть третьего вопроса анкеты «Изменилось ли ваше отношение к окружающему миру в процессе занятий танцами?» большая часть респондентов (68,75%) ответили положительно, отмечая, что занятия танцами изменяют внутреннее состояние человека, и, следовательно, создают позитивное отношение к окружающей действительности. Другая часть опрошенных (31,25%) ответили на вопрос отрицательно. Во второй части ответа на третий вопрос, где спрашивалось о том, как именно изменилось отношение к окружающей действительности, респонденты отмечают следующие изменения: появилось позитивное отношение к окружающим (37,50%); способность решать проблемы (31,25%); умение видеть прекрасное в окружающем мире (31,25%); стремление к саморазвитию (18,75%); обретение доверия к другим людям (31,25%), что говорит о том, что в процессе занятий танцами меняется отношения к себе и окружающему миру. Происходит процесс дальнейшей социализации личности.

В завершении опроса танцорам было предложено описать себя в трёх прилагательных до занятий танцами и после. Исходя из ответов респондентов, можно сделать вывод о том, что в процессе занятий танцами происходит изменение их отношения к себе, «образ Я» становится более привлекательным и успешным.

Выводы:

1. В процессе занятий танцами, помимо изменения отношения к собственной привлекательности, танцоры начинают более тонко улавливать свои телесные ощущения, реакции тела на те или иные ситуации. Танец возвращает к истинному, природному пониманию своей телесности.

2. Эстетическое отношение к окружающему миру, по мнению большего числа респондентов (68,75%), развивается в процессе занятий танцами. Благодаря танцевальным занятиям танцоры отмечают появление позитивного отношения к окружающим (37,50%); способность решать проблемы (31, 25%); умение видеть прекрасное в окружающем мире (31, 25%); появление стремления к саморазвитию (18,75%); обретение доверия к другим людям (31, 25%).

4. В ходе занятий танцами развивается эстетическое сознание взрослых людей, они становятся более зрелыми, учатся адаптироваться к новой обстановке, работать над собой и прививать себе те или иные навыки и качества. Происходят процессы десоциализации и ресоциализации. Личность развивается и продолжает социализироваться.

Список литературы:

1. Амиржанова, А.Ш. Особенности эстетического восприятия у студентов на занятиях по декоративно-прикладному искусству// Омский научный вестник. 2009. № 3 (78). С. 198-201.

2. Герасимова, И.А. Танец: эволюция кинестезического мышления // Эволюция. Язык. Познание / Ин-т философии РАН; под общ.ред. И.П.Меркулова. — М.: Языки русской культуры, 2000. — С.84–112.

3. Гидденс, Э. Социология. М.: Эдиториал УРСС, 1999. — 703 с.

5. Луговая, Е.К. К философии танца / Е. К. Луговая ; С.-Петербург. гос. ун-т кино и телевидения // Вестник Балтийской Педагогической Академии / БПА; Секция управленческой деятельности. — СПб., 2008. — Вып. 82:Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы. — С. 343-350.

6. Фельденкрайз, М. Осознание через движение. Оздоровительные движения для личностного роста; Фельденкрайз, М.; Изд-во: Современник, 1994 г.;

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ЖЕНСКОЙ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Е.Ю. Белокозович
Факультет ЗОВС, каф. ТИМ хоккея
Научный руководитель: Василевская Н.Г.

Актуальность данного исследования состоит в том, что в женском хоккее, как и в любом виде спорта важно анализировать полученные командой результаты, для корректировки дальнейшего тренировочного процесса. Анализ результатов выступления Российской женской хоккейной команды на олимпиадах, позволяет оценивать уровень женского хоккея в России на международной арене. Так же в последнее время в России активно популяризируется женский хоккей, как на профессиональном, так и на любительском уровне.

Цель исследования: провести анализ участия женской сборной России по хоккею на Олимпийских играх.

Гипотеза: предполагается, что полученные результаты данного исследования позволят выяснить современный уровень Российского женского хоккея.

Задачи исследования:

1. Выявить современный уровень женской сборной России по хоккею на международной арене

2. Выявить уровень популярности женского хоккея в России

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты данного исследования можно использовать для написания курсовых и квалификационных работ.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников.

История развития женского хоккея в нашей стране, началась с того, что МОК принял решение ввести женский хоккей в программу Олимпийских игр 1998 года в Нагано, в следствии этого в 1994 году Олимпийским комитетом России было принято решение о развитии женского хоккея в нашей стране.

Для данного исследования были использованы результаты выступлений женской сборной России на трех последних зимних Олимпийских играх: XXI в Ванкувере, XXII в Сочи, XXIII в Пхёнчхане.

Для анализа участия женской сборной России по хоккею взяты несколько критериев: занимаемые места в Зимних Олимпийских играх, возраст игроков, количество игроков, количество клубов, в которых играют хоккеистки и хват клюшки.

Дебютировав в 2002 году на XIX зимних олимпийских играх, наша сборная заняла 5 место. На XX, XXI, XXII зимних олимпийских играх наша сборная занимала 6 место. На XXIII зимних олимпийских играх наша команда заняла 4 место, это лучший результат выступления женской сборной команды России по хоккею.

Проанализировав возраст игроков женской сборной России на Олимпиаде в Ванкувере, Сочи и Пхёнчхане, можно увидеть, что состав заметно омолодился, средний возраст игроков нашей сборной в Ванкувере 25 лет, в Сочи 26 лет, в Пхёнчхане 23 года.

В расположении женской сборной России по хоккею отправляются по несколько игроков с ведущих профессиональных клубов России. Проанализировав количество команд, из которых взяты игроки, можно увидеть, что увеличилась численность клубов, в которых присутствуют спортсменки сборной России.

Проанализировав количество игроков по хватам клюшки, прослеживается тенденция увеличения числа хоккеисток, играющих на правый хват. Связано это с тем, что для соперника тяжелее предугадать маневр или бросок игрока, играющего на правый хват.

Выводы:

1. Современный уровень женской сборной России по хоккею на международной арене сейчас находится на положительной отметке с точки зрения предыдущих выступлений. Тяжело пока говорить о сравнениях сборной России и сборных США и Канады, но наши тренеры и игроки проявляют огромное стремление и прикладывают максимальные усилия, что бы приблизиться к их уровню.

2. Популярность женского хоккея в России с каждым годом возрастает. Этому факту свидетельствует то, что возрастает количество девочек играющих в хоккей, ведутся постоянные наборы в команды ДЮСШ и СДЮШОР, увеличивается количество любительских команд, из которых приглашают в профессиональные команды. Растет уровень на международной арене Российского женского хоккея. На женский хоккей приходят смотреть все большее число болельщиков.

Список литературы:

1. Селиверстов, Р. Е. Олимпийские игры [Текст] / [Р. Е. Селиверстов]. — Москва : Белый город, сор. 2014. С. — 14 — 15.
2. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности [Текст] учебное пособие / А. Л. Ворожбитова. — Москва : Флинта : Наука, 2011. С. — 82 — 83.
3. Косилова Н. М. Техничко — тактическая подготовка женских команд по хоккею с шайбой : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. — Москва, 2004. С. — 2.
4. Олимпийская энциклопедия. Зимние Олимпийские игры [Текст] : [в 2 т.] / [сост. В. Свинынь, Е. Н. Булгакова]. — Новосибирск : Изд-во Свинынь и сыновья, 2014. С. — 245.
5. Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков / Александр Суник. — 2. изд., испр. и доп. — М. : Совет. спорт, 2004. С. — 278.

ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ

А.И. Дешкина

**Социально-гуманитарный факультет
Кафедра социальных технологий**

Научный руководитель: С.И. Росенко, д.соц.н., профессор

В течение последнего десятилетия наблюдается значительно усиление влияния международного спортивного движения как на внутреннюю, так и на внешнюю политику государств. Усиливающаяся взаимосвязь спорта и политики определяет актуальность представленного исследования.

Цель исследования: изучение и анализ олимпийского спорта в системе международных отношений.

Научная новизна исследования заключается в обосновании возрастания роли олимпийского спорта как актора современных международных отношений

Теоретическая значимость заключается в рассмотрении предпосылок и перспектив укрепления влияния олимпийского спорта на современные международные отношения

Практическая значимость состоит в возможности использования результатов исследования для продолжения комплексного изучения взаимосвязи и взаимодействия олимпийского спорта и международных отношений

В современном мире безусловна значимость различных спортивных организаций, на которые ложится ответственность не просто за проведение таких крупных соревнований, как, например, Олимпийские игры, но и за налаживание, укрепление и расширение партнерских отношений между странами.

Политический потенциал спорта на современном уровне развития международных отношений огромен. Спорт и политика оказывают взаимное влияние друг на друга, что часто способствует становлению и развитию внешнеполитических связей государств, развитию сотрудничества между ними.

Спорт является фактором, воздействующим на развитие производственного потенциала государства, поскольку в нем сосредоточены значительные финансовые средства и занято большое количество рабочей силы. Поэтому проведение Олимпийских игр в стране дает мощный толчок развитию спорта в стране проведения и в мире, а также и оказывает заметное влияние на экономику, культуру и политику государства.

В настоящее время Олимпийские игры служат инструментом политического воздействия ввиду объективной значимости данных соревнований с точки зрения экономики, а также формирования национальной, гражданской и культурной идентичности. Проведение Олимпийских игр зачастую выступает индикатором не только экономического благополучия конкретной страны, но и ее положения и имиджа на международной арене.

Список литературы:

1. Олимпийская хартия МОК [Электронный ресурс]. — режим доступа: <http://roc.ru/upload/documents/about-committee/charter/charter-8-2015-rus.pdf>
2. Основные направления политики Российской Федерации в сфере международного культурно-гуманитарного сотрудничества. [Электронный ресурс] -Режим доступа: http://www.mid.ru/foreign_policy/official_documents/-/asset_publisher/CptlCkV6BZ29/content/id/224550
3. Бурков В. Г. Спорт как новое направление дипломатии и культурно-гуманитарного сотрудничества // Клио. — 2012. — № 1(61). — С. 144 — 146.

4. Веремьев А. С. Роль спорта в развитии толерантности // Вестн. Краснодар.ун-та МВД России. — 2015. — № 2(28). — С. 116 — 120.

5. Орешкин, М.М. Социокультурные функции международного спорта и олимпийского движения в системе международных отношений // Вестник спортивной науки. — 2009. — № 6. — С. 5–8.

6. Орешкин М.М., Баринов, С.Ю. Позитивная роль спорта в международных отношениях // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов (г.Омск, 15-18 декабря 2011г.). — Омск: СИБГУФК, 2011. — С. 352 — 357.

7. Сафонов В. А. Спорт как инструмент формирования политического имиджа // Теория и практика общественного развития. — 2015. — №9. [Электронный ресурс] -Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sport-kak-instrument-formirovaniya-politicheskogo-imidzha>

ЛЕГЕНДАРНАЯ ЛАН ПИН, КАК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

У Кэ, магистрантка 1 курса, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет», факультет — Институт магистратуры, специальность «Международная торговля»
 Научный руководитель: старший преподаватель кафедры психологии Штуккерт Алиса Львовна

Актуальность нашего исследования заключается в следующем: ещё в прошлом столетии выдающийся ученый, профессор и практикующий спортивный психолог Волков Игорь Павлович систематизировал и вывел эмпирическую классификацию путей мотивации спортсменов к занятиям спортом и преодолению естественных препятствий на пути к поставленной спортивной цели. Одним из путей мотивирования является ориентация на какую-либо яркую личность, выдающегося спортсмена, который бы являлся достойным примером для подражания. При этом, его жизнь, спортивное становление, спортивные победы и поражения являются также стимулом к принятию себя и стремлению к преодолению в будущем у юных спортсменов.

В своём исследовании мы попытались переосмыслить китайский опыт возникновения и формирования феномена «легендарной Лан Пин».

Методами нашего исследования являлись: теоретический анализ научных и научно-методических источников, китайских СМИ и Интернет-источников.

Цель — определить вклад тренера по волейболу Лан Пин в развитие Олимпийского движения в Китае.

Объект — тренер по волейболу Лан Пин.

Предмет — популярность тренера по волейболу Лан Пин как условие развития Олимпийского движения в Китае.

Результаты исследования: в начале нашего исследования мы познакомились с особенностями развития Олимпийского движения в Китайской Народной Республике. Выяснилось, что на государственном уровне существует поддержка спорта, спортивного образования и спортивных организаций. Наблюдается рост популярности по тем видам спорта, которые входят в перечень Олимпийских летних и зимних видов спорта. При этом наблюдается повышенный интерес к национальным видам спорта в округах и отдельных районах, как одному

из способов сохранения культурных традиций проживающих на территории КНР малочисленных народностей. Например, в северных регионах в зимнее время проводят гонки на ладьях, что в силу климатических особенностей невозможно устроить в южных регионах страны.

На втором этапе нашего исследования мы рассмотрели вклад тренера по волейболу Лан Пин в развитие популяризации данного вида спорта в Китае. Можно выделить следующие моменты:

1. Рост Лан Пин приближается к росту солдат Терракотового войска (он колеблется от 178-201 см), призванного защищать Китай от врагов — символ защиты и могущества страны;

2. Положительная результативность спортсменки — поддержание стремления фанатов быть причастными к успеху яркой личности и тем самым повышать собственную самооценку;

3. Активная общественная деятельность китайской женщины — на идеологическом уровне приветствуется в современном обществе Китая;

4. Лан Пин смогла стать успешной в иностранной команде, встать на одну черту с иностранными специалистами — это явный показатель таланта, уникальности, так как она смогла поднять престиж спорта Китая в мире. И что очень важно, ничем не уступила «гайдзинам»;

5. Работа с иностранными специалистами — открытость новому опыту, информации и интеграция этого опыта в родной спорт — ведущая идеология в Китае;

6. Освещение в СМИ достижений Лан Пин и её команды, популяризация волейбола, частое упоминание и подогрев интереса за счет прогнозов на игру (денежные ставки на результат), доступность информации в интернете, журналах, газетах и на ТВ.

В заключении: Лан Пин стала положительным примером для подражания — то есть, подражание кумиру является одним из способов создания и поддержания устойчивой положительной мотивации у начинающих спортсменов (по классификации Волкова И.П.).

Имея перед глазами достойный объект для подражания, тренер может формировать правильное отношение к тренировкам, нагрузке, поражениям и др. препятствиям на пути к достижению поставленной цели. Развивать волевые качества у своего воспитанника.

Список литературы:

1. [https:// ru.m.wikipedia.org/wiki/Лан_Пин](https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Лан_Пин)
2. <https://championat.com>
3. Лан Пин — олимпийская статистика на сайте Sports-Reference.com <http://www.sports-reference.com/olympics/athletes/la/lang-ping-1.html>
4. Профиль на сайте зала славы волейбола — <http://www.volleyhall.org/lang-ping.html>

**СЕКЦИЯ «ЭКОНОМИКА, УПРАВЛЕНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТОМ НА
ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА В РОССИИ И США**

Д.Д. Ищенко

Факультет экономики, управления и права

Кафедра менеджмента и экономики спорта

Научный руководитель: Вольская В.В.

Сборная команда по баскетболу имеет единственного молодого игрока, на которого можно рассчитывать в долгосрочной перспективе. Отсутствие подрастающего поколения, способного составить конкуренцию профессиональным игрокам, обуславливает необходимость популяризации баскетбола и продвижения его в массы.

Цель: Провести исследование и определить основные направления развития студенческого спорта на примере баскетбола.

Задачи:

1. Выявить проблемы управления студенческого баскетбола и причины их появления.
2. Проанализировать и сравнить американскую и российскую системы студенческого баскетбола.
3. Определить основные направления развития студенческого баскетбола.

Гипотеза: будущее развитие студенческого баскетбола зависит от его популяризации.

Объект: студенческий баскетбол в России и США.

Предмет: проблема управления студенческого баскетбола

Теоретическая значимость: возможность использования материала при написании курсовых и квалификационных работ.

Практическая значимость: возможность использования материала на практике.

Методы исследования: теоретический анализ, опрос (анкетирование), сравнение.

В России студенческий баскетбол развивается под эгидой АСБ (Ассоциации Студенческого Баскетбола). Главная цель АСБ — привлечь максимально возможное число российских студентов к регулярным занятиям спортом и в частности баскетболом. Актуальной проблемой и необходимым условием развития массового спорта является его финансовое обеспечение. Этой проблеме в течение длительного времени уделяется большое внимание, как со стороны разных социальных институтов, так и со стороны представителей спортивной науки. Финансовое обеспечение состоит из уровня привлечения населения к занятиям спортом (с учетом членских взносов); уровня государственного финансирования в расчете на одно лицо; вклада прямых семейных расходов; вклада волонтерского сектора. Российской системе баскетбола свойственно преобладание государственного финансирования, что имеет свои плюсы и минусы. В американской же системе финансирование баскетбольных лиг и спорта в целом идет от частного сектора. Как же обеспечивается это финансирование?

Большая часть доходов реализуется с реализация телевизионных и коммерческих прав. Оставшиеся доходы генерируются за счет проданных

университетами билетами на матчи, реализованной атрибутикой и, в конце концов, неимоверного числа хот-догов на стадионах. Это обеспечивается большой популярностью баскетбола в стране.

Выводы.

3. Одной из главных проблем управления студенческого баскетбола является его финансирование, недостаточное финансирование не дает того уровня развития баскетбола, который бы обеспечивал такую посещаемость матчей, какая она есть в США.

4. В результате сравнения российской и американской систем студенческого баскетбола было выявлено различие в финансировании баскетбола и отношении к баскетболу в странах, так в США отношение к баскетболу как к культуре, а в России как к игре.

5. Основными направлениями развития студенческого баскетбола могут являться: составление и развитие общероссийской баскетбольной базы, развитие спортивного маркетинга, развитие системы подготовки кадров.

Список литературы:

1. Антипенкова И.В. / Сборник лекций по экономике физической культуры и спорта: сб. лекций для студентов вузов ФК [Текст] / / И.В. Антипенкова, А.И. Сергеев. — Смоленск: СГАФКСТ, 2006 — С.16.
2. Устав Некоммерческой организации «Ассоциация студенческого баскетбола» [Текст]: утвержден Протоколом № 1 Общего собрания учредителей Ассоциации от 15 мая 2007 г. — С.12
3. Начинская С.В. / Основы экономики и менеджмента в сфере физической культуры и спорта : учеб. для студ. учреждений высш. образования / С.В. Начинская. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — С.160
4. Соколов Н.Г. Студенческая лига как субъект спортивной федерации Российского Студенческого спортивного союза / Соколов Н.Г. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2008. № 6. С. 94-97.
5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pro100basket.ru/> (дата обращения: 06.02.2017)

**ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДОРОВОГО ДОСУГА НАСЕЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Н.О. Рыбьякова

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования Российская академия народного
хозяйства и государственной службы при Президенте Российской
Федерации**

**Северо-Западный институт управления
Факультет сравнительных политических исследований
Научный руководитель: к.п.н., доцент, Тарусина И.Г.**

Развитие массовой физической культуры всегда было тесно связано с состоянием здоровья граждан страны. Поэтому приоритет в политике направлен на массовое развитие физической культуры, как средство улучшение работоспособности, укрепление здоровья и улучшение физической активности граждан. «Главный системообразующий фактор продолжительности жизни — это ежедневная, или хотя бы три раза в неделю, двигательная активность людей» — установил первый международный спортивный конгресс.

В России правительство принимает немало шагов (строительство спортсооружений, стадионов, бассейнов, внедрение комплекса ГТО, организация массовых физкультурно-спортивных праздников, марафонов, соревнований, увеличение количества уроков физкультуры в школах)¹, для того, чтобы привлечь молодёжь к массовым занятиям спортом. Но не смотря на строительство многочисленных объектов, позволяющих заниматься физкультурой и спортом, наблюдается тенденция ухудшения здоровья населения и физической подготовленности граждан. В связи с этим проблема нашего исследования заключается в выявлении состояния развития массовой физической культуры и реализация государственной политики по направлению развития массового спорта в частности строительства спортивных объектов.

Теоретическая и эмпирическая база исследования:

В России массовой физкультурой и спортом занимаются только 11% населения, в то время как в развитых зарубежных странах до 50%.² Одна из проблем состояния современного общества — это ухудшение здоровья населения. В настоящее время существует множество коммерческих клубов, которые стоят пустые и не отвечают своим задачам. «Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы,» — сказал президент РФ на одном из выступлений по развитию массовой физкультуры и спорта. Именно поэтому одно из приоритетных направлений политики является возрождение массового спорта и комплексов ГТО.³

Состояние здоровья современной молодёжи, вызывают серьёзную обеспокоенность и эту проблему невозможно недооценить. Плановые медосмотры показали, что только 15% детей практически здоровы, а процент здоровых старшеклассников снижается до 10%. «Мальчики в 17 лет имеют мышечную силу на 15 кг меньше, чем 25 лет назад, а девочки на 10 кг. Средний уровень физической подготовленности у выпускников школ равняется 70% от того, что было 25 лет назад.» (В.Д. Сонькин)

Проблеме состояния здоровья подрастающего поколения в России и посвятили свои работы: Абросимова М.Ю., Альбицкий В.Ю., Галлямова Ю.А., Созинов А.С., Баранов А.А. «Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблемы, пути решения», Мирская Н.Б. «Сравнительный анализ состояния здоровья учащихся старших классов в зависимости от их образа жизни», Щепин В.О., Тишук Е.А. «Здоровье и физическое развитие детей в России в 1985-2000гг.»

Проблема состояния массового развития физкультуры и спорта в России изучали такие специалисты как, В.У.Агеевец, Н.Н.Бугров, В.М.Выдрин, Н.А. Карпушко, Р.А.Парфёнов, В.В.Столбов, К.Б.Цуркан и другие.

Цель исследования

¹Государственная программа Санкт-Петербурга "Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы (от 23 июня 2014 года N 498 с изменениями на 24 октября 2016 года)

² Ганин П.А. Проблемы развития массового спорта в России / Ганин П.А. // Омский научный вестник социально-экономические и общественные науки. — 2015. — № 4 (141). — С. 239-241

³ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 10.01.2003 г. № 15-ФЗ, от 20.12.2004 г. № 167-ФЗ).

Изучить государственную политику в направлении строительства материально-технической базы физкультурно-оздоровительных спортивных объектов в Санкт-Петербурге и политику привлечения в эти спортивные объекты молодёжи.

Задачи:

1. Изучить особенности развития спортивной инфраструктуры районов Санкт-Петербурга.
2. Выявить отношение молодёжи к занятиям физической культурой и спортом, а также использование ими спортивных объектов в Санкт-Петербурге.

Объект и предмет исследования

Объект исследования: Развитие материально-технической базы физкультурно-оздоровительных объектов

Предмет исследования: Фитнес центры, ДЮСШ, физкультурные клубы, кружки

Методы исследования.

Для решения поставленных задач мы использовали теоретические и эмпирические методы исследования.

1. Анализ источников (законодательной базы и государственных программ)
2. Анкетный опрос (гайд в приложении)
3. Картографирование спортивных объектов
4. Методы математической статистики

Анализ источников (законодательной базы и государственных программ)

Правительство разрабатывает специальные программы "Развития физической культуры и спорта", в которых чётко формулируется каким образом осуществляется политика в данном направлении. Итак, существуют следующие пункты реализации развития массовой физической культуры и спорта в Российской Федерации:

1. финансирование спортивных мероприятий за счет средств федерального бюджета;
2. внедрение всероссийского проекта «Готов к труду и обороне»;
3. ремонт и оборудование новыми уличными тренажерами спортивных площадок во дворах города;
4. активная пропаганда спорта и физической культуры в детских садах, школах, университетах, а также при помощи средств массовой информации;
5. содержание и строительство новых спортивных комплексов, находящихся в собственности РФ, доступных и удобных в плане расположения (наличие сооружений по месту жительства, в каждом районе, муниципальном образовании);
6. создание и открытие новых детско-юношеских спортивных школ разных направлений и видов, а также спортивных клубов по месту жительства граждан, организация детских и молодежных спортивно-оздоровительных лагерей, поддержка сети школьных спортивных клубов.⁴

⁴ Государственная программа Санкт-Петербурга "Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы (от 23 июня 2014 года N 498 с изменениями на 24 октября 2016 года)

Предполагается, что данная программа привлечёт граждан к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом. Появятся условия для занятий — спорт станет более доступным для людей. Разовьётся спортивная инфраструктура. Также образуется база для развития спорта высших достижений и спортивного резерва.

Картографирование спортивных объектов

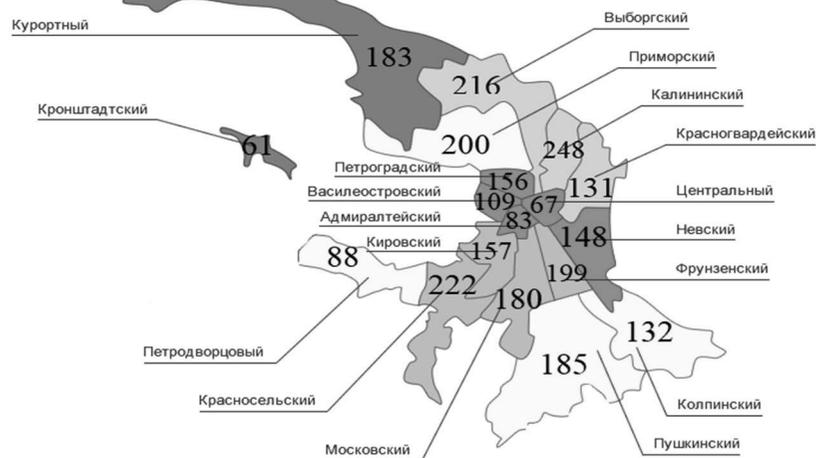


Рис. 1. Картография обеспеченности районов СПб плоскостными спортивными сооружениями

Нами разработана карта плоскостных спортивных сооружений Санкт-Петербурга. Анализ количества спортивных сооружений в разных районах города показал насколько неравномерно оснащаются районы плоскостными спортивными сооружениями. Виден сильный контраст между центром и периферией, спальными и промышленными районами. Отдалённые районы от центра имеют гораздо большую площадь, однако количество плоскостных сооружений на них может быть меньше. Лидером является Калининский район, а в аутсайдерах Кронштадтский.

Согласно статистическим данным собранным из разных литературных источников число, занимающихся спортом людей в том числе и среди молодёжи в последние годы выросло. Несмотря на строительство огромного числа спортивных объектов, число бесплатных спортивных школ и секций оставляет желать лучшего. Создаётся огромное число коммерческих секций и групп, куда имеют возможность ходить заниматься далеко не каждый ребёнок. Вот и получается, что при сравнении количества государственных спортшкол и частных фитнес клубов, первых на порядок меньше. Многие стадионы, площадки и спортивные объекты стоят полупустые.

Чтобы развивать массовый спорт необходимо открывать больше доступных, бесплатных секций для детей. Кроме того, возможно, снизить арендную плату в комплексах, чтобы тренеры и инструкторы имели возможность соответственно арендовать залы, площадки, бассейны и заниматься с группами спортсменов.

Эффективно также было бы ввести «упрощения системы отвода земель с определением приоритетности строительства спортивных объектов, предоставление иных льгот в соответствии с действующим законодательством.»

Анкетирование проводилось среди студентов ВУЗов СПб (100 респондентов). Выборка составлялась, таким образом, чтобы было равное количество юношей и девушек от каждого ВУЗа, а также число приезжих студентов и проживающих в общежитие не превышало, студентов из Санкт-Петербурга. Все студенты учатся на очной форме обучения.

Анкетный опрос выявил следующие тенденции: 40%, опрошенных ведут активный образ жизни и занимаются физической культурой не менее трёх раз в неделю. 46% занимаются один раз в неделю. Это можно связать с обязательными еженедельными занятиями физической культурой в ВУЗе. Из предпочтений видов спортивной деятельности (можно было выбрать несколько вариантов) самым популярным является фитнес (41%), 26% опрошенных студентов предпочитают — спортивные игры, 24% — велоспорт, 16% — плавание, 18% — бег и 12% лыжи и сноуборд. При этом практически никто не использует парки и спортивные уличные площадки для занятий спортом. Это можно связать с трудностями погодных условий в Санкт-Петербурге (например, зимой), кроме того не все районы оборудованы качественной спортивной площадкой и далеко не везде есть парки.

Те, кто не занимаются спортом выделяют в основном причину — «нет времени» (47%), а также нет финансов (32%), 18% опрошенных признались, что им не хватает мотивации для занятий.

Таким образом, анализ спортивной инфраструктуры районов СПб показал, что город имеет большую материально-техническую базу для занятий физической культурой и спортом, которая продолжает активно развиваться. На территории СПб оборудовано и функционируют 2765 спортивных площадок, 302 плавательных бассейна, 396 государственных спортивных школ.

Опрос показал, что студенты в целом положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом, однако многие ограничиваются занятиями в институте. Не все могут позволить себе коммерческие фитнес клубы, несмотря на то, что основной причиной отказа от посещения выделялась нехватка времени.

Список источников:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 10.01.2003 г. № 15-ФЗ, от 20.12.2004 г. № 167-ФЗ).
2. Государственная программа Санкт-Петербурга "Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы (от 23 июня 2014 года N 498 с изменениями на 24 октября 2016 года)
3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (утв. постановлением Правительства РФ от 11 января 2006г. №7).
4. Постановление Правительства РФ «О Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации» от 29 мая 2008 г. № 408 //Сборник официальных документов и материалов. Федеральное агентство по физической культуре и спорту.6/2008; Москва
5. Совет, при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Рабочая группа. ДОКЛАД О развитии массового спорта и физического воспитания населения / . — : , март. — С.176.
6. Гостев Р.Г. Государственное регулирование развития сети физкультурно-спортивных сооружений. — Спортивная отрасль России. Ежегодник, выпуск второй: Москва, 2007 г

7. Ганин П.А. Проблемы развития массового спорта в России / Ганин П.А. // Омский научный вестник социально-экономические и общественные науки. — 2015. — № 4 (141). — С. 239-241

8. О стратегии развития физической культуры и спорта в Алтайском крае на период до 2020 года: Постановление Администрации Алтайского края от 4 марта 2011 г. №100// Сборник законодательства Алтайского края, март 2011 г. № 179, ч.1, С.263

9. Толстой. С.С. Власть и массовый спорт в СССР / Толстой С.С., — М. : ФГОУ ВО «РГУТИС», 2009. — С.38.

10. А.С., Ваторопин. Массовый и «большой» спорт: модели взаимодействия и развития / Ваторопин. А.С., Аристов. Л.С.. // ДИСКУССИЯ. — 2015. — №10 (62). — С. 95.

11. Цыплаков, В. А. Концепция развития массового спорта в США / В. А. Цыплаков. // Вестник КАСУ. — 2011. — №1. — С. 55.

12. Послание президента РФ Федеральному собранию. Опубликовано 05.11.2008г.

Документ: <http://www.regnum.ru/news/1079115.html>

ПРОДВИЖЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ УСЛУГ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.А. Дмитриев, А.И. Будилин

Факультет экономики, управления и права Института экономики и социальных технологий

Кафедра менеджмента и экономики спорта

Научный руководитель: канд.эконом.н., доцент, Егорова Н.М.

Исследуя проблему продвижения инновационных услуг, — выяснилось, что крайне мало разработок для решения социальных проблем, которые помогут, в частности, людям пенсионного возраста. Скорее всего это связано с низкой платёжеспособностью данного сегмента населения. Сегодня много пенсионеров страдают от нехватки финансового обеспечения, при этом накладываются проблемы со здоровьем и трудностями передвижения, необходимо покупать деньги на лекарства, встречается острая нехватка ресурсов, крайне пессимистичный настрой, нехватка общения. Тем самым качество жизни данного слоя населения очень низок, поэтому крайне важно разрабатывать проект для решения данной проблемы. [5]

Цель исследования — способствовать решению социальных проблем и проблем со здоровьем людей пенсионного возраста путём создания инновационной технологии в сфере физической культуры и спорта.

Методы исследования — анализ, синтез, экономический анализ, интервьюирование, эксперимент, наблюдение, сравнение.

Практическая значимость исследования заключается в том, что с помощью создания инновационной технологии, новой инновационной услуги, так как она именно новая, так как предоставляет возможность выхода в отдельный за реальностью мир, где человек также может находиться в нашей реальности, передвигаться, общаться с другими, таких услуг до этого не было, и это поможет людям пенсионного возраста общаться и заниматься физической культурой с профессионалами, не выходя из дома, общаясь с другими участниками, тем самым качество жизни населения вырастет. Кроме того, разработка данного проекта будет полезна не только в сфере физической культуры и спорта, а также во многих других сферах деятельности. [1]

Научная новизна исследования достигается путём объединения уже ранее существующих исследований и технологий, которые позволяют создать принципиально новую технологию, не имеющую аналогов в мире.

Мы провели расчёты и исследование технического аспекта, также провели интервьюирование определённых специалистов, которые показали, что достичь реализации данного проекта возможно также и с коммерческой выгодой. Добиться ожидаемого результата с помощью технологий, которые уже существуют — например, скайп, камера, считывающая движения в XBOX Kinect, и виртуальная, дополненная реальность. Все эти технологии находятся в свободном доступе. Интервьюированный нами специалист рассказал нам принцип работы камеры, считывающей движения — она перекладывает точки, фиксируемые на реальном объекте на изображаемый, также объединив коды этих программ в одну возможно без серьёзных сложностей создание программы, позволяющей создание виртуального мира, где люди также смогут свободно двигаться одновременно несколькими людям, общаться между собой, взаимодействовать и воздействовать на мир, а не пассивно наблюдать за происходящим, как это было до этого в виртуальной реальности. [4] Также в ходе исследования проведён коммерческий анализ, анкетирование, которое показало высокий коммерческий потенциал по многим показателям и интерес со стороны целевого сегмента. Единственным препятствием для осуществления проекта является высокий уровень риска, который есть в любом инновационном проекте, его необходимо минимизировать. [3]

Также в ходе исследования было выявлено то, что также много препятствий может возникнуть в связи с недоверием со стороны целевого сегмента, поэтому всё-таки необходимо будет работать также с другими сегментами аудитории. [2]

Список литературы:

1. Кирюшин А. Н. Коммуникативные основания виртуальной и игровой реальностей: философско-методологический анализ : монография / А. Н. Кирюшин. — Воронеж : Научная книга, 2012. — 298 с.

2. Инновации в спорте, туризме и образовании : iclSTIS 2016 : материалы I Международной конференции, 8–10 декабря 2016 года, Челябинск / под редакцией В. В. Эрлиха [и др.]. — Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2016. — 225

3. Малкова Е. В. Виртуальная реальность: философские проблемы исследования / Малкова Елена Вячеславовна; Автономная некоммерческая орг. высш. и проф. образования "Пермский ин-т экономики и финансов". — Пермь : Пермский институт экономики и финансов, 2010. — 295 с.

2. Работа с исходным кодом программы. <http://web-profvy.com/kak-posmotret-i-redaktirovat-isxodnyj-kod-open-source-programmy.html>

3. Инновационные проекты в сфере услуг. <https://moluch.ru/archive/79/13961/>

АНАЛИЗ СПРОСА НА ПИЛАТЕС-ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ТУРИЗМА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

М.А. Букрина

**Социально- гуманитарный факультет
Кафедра социальных технологий**

Научный руководитель: к.э.н., доцент, Захаров К.С.

Физическое и душевное здоровье членов общества — важная часть экономической и политической жизни страны, весомый элемент

мировоззренческой и идеологической позиций, приоритетов и поведения людей. Социальные болезни, такие как табакокурение, ожирение, алкоголизм и другие легче предупредить, чем лечить, а значит необходимо формирование привычки к здоровому образу жизни.

Установлено, что здоровье человека зависит не только от его физического состояния, но и от ряда внешних и внутренних факторов, к которым можно отнести нервно-эмоциональную нагрузку, питание, стрессы, образ жизни, экологическую обстановку, социальное положение и другое. Вследствие этого появилась необходимость обеспечивать население услугами туризма спортивно-оздоровительной направленности.

Цель исследования: анализ спроса на Пилатес-туризм для разработки тура спортивно-оздоровительной направленности, который будет эффективным инструментом для формирования привычки к активному и здоровому образу жизни.

Методология исследования: теоретической базой исследования послужили труды, таких ученых как В.А.Квартальнов, М.Б.Биржаков, Ю.Н.Федотов, а также метод анализа, анкетирования, сравнения, наблюдения.

Научная новизна заключается в том, что практика гимнастики Пилатес научно обоснована как одно из направлений туризма спортивно-оздоровительной направленности.

Практическая значимость заключается как в повышении интереса к туризму оздоровительной направленности, так и в том, что изучение ЗОЖ и правильного питания способно сформировать желание заниматься спортом и физической культурой.

Краткое содержание анкетирования: Анкетирование проходило с помощью «Google-форм», респонденты отвечали на вопросы в онлайн-форме. Общее количество респондентов — 200 человек. Все вопросы задавались с целью выявления приверженности людей к активному отдыху и туризму спортивно-оздоровительной направленности.

Задачи:

1. Изучить теоретические основы туризма спортивно-оздоровительной направленности.
2. Выявить степень приверженности респондентов к активному отдыху и туризму спортивно-оздоровительной направленности.
3. Выявить интерес респондентов к Пилатес-туризму.
4. В результате исследования были сделаны выводы:
5. 1.30,6% предпочитают активный/экстремальный вид путешествий.
6. 2.85,5% опрошенных занимаются или занимались фитнесом/спортом.
7. На вопрос «Был бы вам интересен пилатес-туризм внутри страны?» 51,6% опрошенных ответили положительно.

Проведённое нами исследование, даёт нам все основания полагать, что Пилатес-туризм будет востребован на рынке Санкт-Петербурга в группах до 10 человек на 5-7 дней.

Список литературы:

1. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 N 132-ФЗ (с изменениям от 01.01.2018);
2. ГОСТ Р — 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей». Принят и введен в действие Постановлением Госстандарта России от 19 марта 2003 г. № 81-ст//

NorDoc.ru: нормативная документация: URL: <http://nordoc.ru/doc/11-11460>. (Дата обращения: 02.03.2018);

3. Буркова О., Лисицкая Т. Пилатес-фитнес высшего класса.-М.:Радуга, 2015.-208 с;

4. Ермилова В.В. Инновации в социально-культурном сервисе и туризме: учеб. пособие; С.-Петербург. гос. уни-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.-СПб.:7 студия РИК, 2013.- 224 с;

5. Библиотека Международной спортивной информации. Официальный сайт. [Электронный ресурс] URL: <http://bmsi.ru/doc/cbfca857-cd53-45c1-b12f-35046962011d>.(Дата обращения: 10.02.2018).

ПРАВОВОЙ АСПЕКТ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В.К. Ларионова, ф-т экономики, управления и права, каф. юридических дисциплин и правового регулирования отрасли физической культуры и спорта

Научный руководитель: к.п.н., профессор Ермилова В.В.

В современном мире всё большее значение приобретают здоровый образ жизни, спорт и фитнес, и соответственно их пропаганда. Причем спорт, не только профессиональный, но и тот, который под силу каждому человеку, то есть физическая культура. Еще в 2002 Президент РФ В.В. Путин в своем выступлении на заседании Совета по ФК и С отметил, что одной из главных задач государства является задача по возрождению массового спорта и физической культуры сказал. Это высказывание не теряет актуальности и на сегодняшний день. Эффективная государственная политика в сфере физической культуры и спорта рассматривается в качестве оптимального механизма сбережения нации.

Нас заинтересовал правовой аспект обеспечения безопасности в спорте и уровень осведомленности населения о своих правах на безопасность. В 3 статье Федерального Закона от 4 декабря 2007 года №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» одним из основных принципов, на которых основывается законодательство, является принцип безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

После изучения научной литературы и нормативно — правовой базы ФКиС нами предложено авторское определение спортивно-оздоровительного мероприятия. Спортивно-оздоровительное мероприятие- это совокупность действий, игр, препятствий или эстафет, направленных на формирование здорового образа жизни, пропаганду физической культуры и спорта, с возможностью стать частью команды или продемонстрировать лидерские качества, по определенной программе, прописанной в регламенте мероприятия.

Целью данного этапа, которая определяет конечную цель всего исследования- является определение уровня знаний у организаторов, участников и болельщиков соревнований о юридическом аспекте безопасности проведения спортивно — оздоровительных мероприятий, на основе которого будет подготовлена актуальная информация для повышения степени подготовленности исследуемых об обеспечении безопасности во время мероприятий.

Методология магистерского исследования базируется на теоретических методах в силу специфики цели работы. В нашем исследовании мы использовали в качестве теоретических источников познания: анализ научной литературы,

нормативно — правовой базы ФКиС, анализ и синтез полученной информации. Нами было проведено анкетирование и интерпретация данных.

Практическая значимость полученных в исследовании результатов заключается в возможности использования их для разработки тренингов о законах и подзаконных актов, связанных с обеспечением безопасности во время организации и проведения спортивно — оздоровительных мероприятий.

Научная новизна и теоретическая значимость заключается в том, что мы рассматриваем «спортивно-оздоровительные мероприятие», как особый вид мероприятий, при котором вопрос безопасности стоит на первом месте, а значит, информация, связанная с организацией и проведением должна быть доступной и актуальной, для своевременного обращения к ней и использования организаторами, участниками и посетителями, а также подборе актуального материала из информационно — правового поля ФКиС и его применении на практике

Краткое содержание эксперимента. Нами было проведено анкетирование участников и организаторов спортивно-оздоровительных мероприятий. В ходе эксперимента было опрошено 150 человек, состав респондентов по полу составил: 74% женщин, 26% мужчин. Основными задачами анкетирования было выявить насколько осведомлена выборка о аспекте безопасности спортивно-оздоровительных мероприятий, к каким источникам и через какие ресурсы обращались респонденты, обращались ли к информативно-правовой базе ФК и С, и знают ли какими законами и подзаконными актами регулируется деятельность ФК и С в целом и в частности безопасность на мероприятиях. Так же мы узнали процентное соотношение организаторов и участников спортивно-оздоровительных мероприятий: 37% принимали участие в организации мероприятия, 63 % респондентов только принимали участие или были зрителями в подобных мероприятиях.

Результаты.

В ходе проведенного анкетирования было выявлено, что большая часть респондентов никогда не обращалась к нормативно-правовой базе ФК и С. Также они не знают где искать юридическую информацию, связанную с безопасностью во время проведения и организации спортивно — оздоровительных мероприятий. 72% опрошенных не смогли назвать ни один правовой документ, регулирующий обеспечение безопасности во время проведения или организации спортивно-оздоровительного мероприятия, в том числе не сталкивались на практике. 28 % респондентов смогли назвать документы и только 0,5% из них назвали 5 нормативно-правовых документов.

Следующим этапом планируется разработка программы тренинга о законах и подзаконных актов, связанных с обеспечением безопасности во время организации и проведения спортивно — оздоровительных мероприятий. Подобный тренинг повысит уровень знаний и компетенции участников эксперимента. Участникам эксперимента будет предложено принять участие в тренинге и после этого пройти анкетирование повторно. Предполагается, что динамика результатов будет положительная.

Список литературы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.) (с поправками от 30 декабря 2008 г., 5 февраля, 21 июля 2014 г.) — URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/10103000/entry/0:0>
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

3. Федеральный закон от 28.12.2010 N 390-ФЗ « О безопасности» .- URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108546/

4. ГОСТ Р 52024-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования. (Принят и введен в действие Постановлением Госстандарта России от 18 марта 2003 г. № 80-ст.) .- URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200031619/>

5. ГОСТ Р 52025-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные требования безопасности потребителей. (с Изменением N 1) (Принят и введен в действие Постановлением Госстандарта России от 18 марта 2003 г. N 81-ст) .- URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200031620>

6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. №613 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»(Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 14. 09. 2010 г. №18428) .- URL: <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minzdravsotsrazvitiya-rf-ot-09082010-n-613n/>

ПОЛИТИЗАЦИЯ И КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Н.А. Добкина

**Социально-гуманитарный факультет
Кафедра социальных технологий**

Научный руководитель: И.П. Уколова, канд. ист. наук, доцент

Международное олимпийское движение прошло через эпоху преобразований, расширившись и увеличив сферу своего влияния, и в настоящее время является одним из наиболее значимых общественных движений современности. Сегодня олимпийский спорт и политика оказывают взаимное влияние друг на друга, что часто способствует становлению и развитию внешнеполитических связей государств, активизации сотрудничества между ними по различным направлениям, и, что примечательно, вопросы международного спортивного сотрудничества как правило включаются в межгосударственные отношения. Данные положения обуславливают актуальность представленного исследования.

Цель исследования: изучение и анализ потенциала олимпийского спорта как средства влияния на мировой политический процесс.

Научная новизна исследования заключается в обосновании возрастания роли международных спортивных организаций как актора современных международных отношений

Теоретическая значимость заключается в рассмотрении направлений использования олимпийского спорта в политических целях

Практическая значимость

Полученные в исследовании выводы могут быть использованы для составления методических материалов и в учебном процессе при чтении специальных курсов по истории физической культуры и спорта, современным международным отношениям и спортивной политике России.

На современном этапе спорт является мощным инструментом политического воздействия и давления, в первую очередь это относится к Олимпийским играм и к той части спорта, которую принято называть «большой спорт», «рекордный спорт», «медальный спорт» или «спорт высоких достижений». Олимпийский спорт сегодня — это арена политической борьбы, где также можно наблюдать

конфронтацию между государствами, стремящимися добиться политических результатов и удовлетворить свои амбиции.

Претерпели изменения статус и роль международных спортивных организаций, которые в современном мире стали в один ряд с транснациональными корпорациями по размеру прибыли, а значит возросла и степень их влияния на мировую политику. Это повлекло за собой рост зависимости этих организаций от национальных правительств, что в очередной раз показывает, что олимпийский спорт далек от идей аполитичности.

Личные достижения спортсменов превращают их в мировых звезд, а победы и рекорды стали давать реальный доход в виде рекламных контрактов, высоких зарплат в клубах, материальных поощрений от национальных правительств и т.п. Ценности современного олимпийского спорта представляют собой антипод олимпийских идеалов, но отвечают требованиям рыночной экономики, что показывают такие явления, как коммерциализация и профессионализация современного спорта, которые породили целый ряд проблем, одной из которых стала проблема допинга в спорте.

Список литературы:

1. Олимпийская хартия МОК [Электронный ресурс]. — режим доступа: <http://roc.ru/upload/documents/about-committee/charter/charter-8-2015-rus.pdf>
2. Гуттман А. От ритуала к рекорду. Философия, политика и культура спорта // Логос. 2009. № 6 (73). С. 147-187.
3. Жохова, Д.В. Политика и спорт на мировой арене / Д.В. Жохова, С.К. Набиева // Новая наука: Современное состояние и пути развития. — 2015. — № 6-3. — С. 204-211.
4. Мартыненко С.Е. Спорт как фактор дипломатического диалога // Этносоциум. — 2014. — № 8 (74). — С.170-176.
5. Нужденов К. Э. Международные спортивные соревнования как инструмент воздействия на современный политический процесс // Вестник Москов. гос. обл. ун-та. — 2012. — № 2. — С. 70-77
6. Орешкин М.М., Баринов, С.Ю. Позитивная роль спорта в международных отношениях // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов (г.Омск, 15-18 декабря 2011г.). — Омск: СИБГУФК, 2011. — С. 352 — 357.

СЕКЦИЯ «НАУЧНЫЙ ДОКЛАД НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ»

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РОССИЙСКИХ СПРИНТЕРОВ НА ДИСТАНЦИЯХ 200 И 400 МЕТРОВ В ПЕРИОД С 2014 ПО 2017 ГОД

Т.А. Кобозева, П.А. Тютиков
Факультет ЛОВС
Кафедра ТиМ лёгкой атлетики
Научный руководитель П. А. Тютиков

Уровень результатов на спринтерских дистанциях, в частности у мужчин, постоянно растет. На дистанции 400 метров тому подтверждение новый мировой рекорд — 43,03 с установленный У. В. Никерком 15.08.2016 г. Однако, следует отметить, что за всю историю данной дистанции 5 человек смогли выбежать из 43,50 с. Российские бегуны на дистанции 400 метров сильно уступают зарубежным спринтерам. Рекорд страны у мужчин — 44,60 установленный В. Маркин 30.07.1980 г., с таким результатом он бы закрывал финал олимпийских игр в 2016 году в Рио-де-Жанейро.

В тоже время на дистанции 200 метров каждый год появляются новые атлеты со всего мира, которым удается разменять 20 секунд, что в свою очередь является высочайшим показателем, с которым можно выигрывать мировые соревнования. Среди русских спортсменов лучшее достижение — 20,23с установленное В. Крыловым 03.09.1987 г., что в свою очередь хуже мирового рекорда на 1,03 с.

В настоящее время в мужском спринте в России наблюдается тенденция отсутствия высоких результатов на всех спринтерских дистанциях, самая слабое звено — это дистанция 200 метров. В период с 2014 по 2017 год, не один российский спринтер, в индивидуальном виде, не смог добраться до финальной части международных соревнований. По международному рейтингу IAAF средний результат по 5 лучшим российским спринтерам в период с 2014 по 2017 год на дистанции 400 метров находится на уровне 526 места, в то время как средний результат на дистанции 200 метров на уровне 1278 места (таблица 1). Данными показателями обуславливается актуальность работы.

Целью данной работы является проанализировать и выявить ключевые особенности обуславливающие отставание спортивных результатов российских спринтеров.

Теоретическая значимость данной работы заключается в том, что полученные результаты в ходе анализа могут быть использованы как базис для новых теоретических изысканий в исследовании спринтерских дистанций в легкой атлетике.

Практическая значимость — полученные в ходе исследования данные могут быть полезны тренерам и спортсменам в процессе тренировочной подготовки, а также для учета и моделирования новых систем тренировочного процесса.

Таблица 1
Спринтеры из России. 400 и 200 метров, средний результат и место в рейтинге IAAF

Год	Результат (с)	Место в рейтинге
400 метров		
2014	45,57	298
2015	45,87	580
2016	45,84	471
2017	46,17	757

200 метров		
2014	21,00	1350
2015	20,86	1045
2016	21,01	1494
2017	20,95	1224

Исходя из средних результатов, отраженных в таблице, наблюдается, что позиция в мировом рейтинге российских спортсменов на дистанции 200 метров в 1,5 раза хуже относительно позиции на 400 метров.

В таблице 2 представлена раскладка тройки лучших спортсменов на дистанции 400 метров на чемпионате России в 2016 году, а также раскладка финалистов Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро.

Таблица 2
Временные показатели лучших спринтеров
на 200 и 400 метров в 2016 году

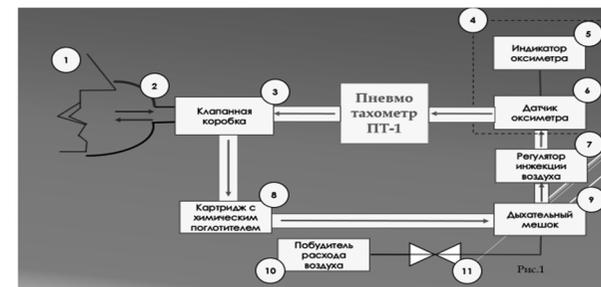
Имя спортсмена	Время на отрезке 0-200 м	Время на отрезке 200-400 м	Разница между отрезками, с	Результат на дистанции, с
Чемпионат России 2016				
П. Ивашко	22,05	23,66	1,61	45,71
А. Денмухаметов	22,04	23,91	1,87	45,95
В. Краснов	22,19	23,77	1,58	45,96
Олимпийские игры 2016				
В. В. Никерк	20,45	22,58	2,13	43,03
К. Джеймс	20,56	23,20	2,64	43,76
Л. Мерритт	20,41	23,44	3,03	43,85

Разница в беге на 400 метров на отрезке 200-400 м незначительная, однако на отрезке 0-200 метров мы проигрываем около 2 с. Участок 0 — 200 м следует бежать на 0,6 — 1,0 с слабее лучшего результата в беге на 200 м. Разница между отрезками 0 — 200 и 200 — 400 м = 2,4 — 2,6 с (В. М. Дьячков, Г. В. Коробков, И. А. Степанчиков, Л. С. Хоменков).

Вывод

Легкой атлетике в России следует обратить внимание на проблемное место в спринте — дистанция 200 метров. Следует привлекать больше молодых спортсменов к этой дистанции путем проведения специальных соревнований, на которых будут выделены особые призы для победителей. Также следует снизить нормативы, на чемпионате России 2017 г по нормативу мастер спорта удалось пробежать 5 спортсменам, в то время как на 400 метров 16 человек смогли показать результат мастер спорта и выше.

Российские спринтеры, специализирующиеся на дистанции 400 метров смогут составить адекватную конкуренцию на мировой арене лишь тогда, когда у них появится скорость на дистанции 200 метров.



Список литературы:

1. Мирзоев, О. М. Тактическое мастерство как фактор достижения результативности в беге на 400 М / О. М. Мирзоев, Н. Н. Вдовина // Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции, с международным участием, посвящённой 80-летию образования кафедры теории и методики лёгкой атлетики имени Н. Г. Озолина. — 2017. — С. 121-134.
2. <https://www.iaaf.org>
3. <http://www.rusathletics.com>

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ЗПР) СРЕДСТВАМИ СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ

Е.А. Уракова, 4 курс
Факультет базовой подготовки
Каф. ТиМАФК

Научный руководитель: Никифорова Н.В.
Научный консультант: Романова С.В.

Ряд исследователей [1, 2, 3, 4, 5, 6] отмечают, что у детей с ЗПР не наблюдается тяжелых двигательных расстройств, однако имеет место отставание от сверстников в двигательном развитии, низкий уровень развития физических способностей, в частности мелкой моторики, а также несформированность техники основных движений (ходьба, бег, лазание, метание, прыжки). Одним из путей коррекции психофизического развития детей с ЗПР является двигательная активность. Кроме того, отмечается прямая взаимосвязь между умственной работоспособностью, физическим развитием ребенка и его эмоциональным состоянием.

В связи с этим наблюдается поиск наиболее эффективных форм и методов развития физических способностей и мелкой моторики, снижения негативных психических нагрузок средствами физической культуры, в частности сюжетно-ролевой игры.

Теоретическая значимость исследования состоит в дополнении теории и методики адаптивной физической культуры информацией для использования сюжетно-ролевой игры в процессе АФВ.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть включены в образовательную программу дошкольного образования, в практические рекомендации специалистам в области

адаптивной физической культуры, педагогам дошкольных образовательных учреждений и родителям детей с ЗПР.

Гипотеза. Предполагалось, что применение сюжетно-ролевой игры в процессе АФВ детей дошкольного возраста с ЗПР будет способствовать развитию физических способностей и мелкой моторики.

Цель работы: разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения разработанной сюжетно-ролевой игры, направленной на развитие физических способностей и мелкой моторики у детей дошкольного возраста с ЗПР в процессе АФВ.

Разработанная нами сюжетно-ролевая игра направлена на развитие мелкой моторики и физических способностей, а именно координационных, скоростно-силовых, ловкости. Для игры был выбран сюжет «Необитаемый остров». Игра состоит из 5 станций, каждая из которых включает в себя ряд заданий. На каждой станции дети принимают роли в соответствии с сюжетной направленностью станции (например, «Кухня» — повара, «Стройка» — строители, «Охота» — охотники и животные и т.д.). Зал для занятий обставляется инвентарем так, чтобы создавалась иллюзия необитаемого острова.

Участники игры проходят игру одной командой. На протяжении всей игры у участников есть воздушный шарик, который они не должны потерять при прохождении станций. В случае успешного прохождения всех станций, не потеряв этот шар, не потеряв ни одного члена команды, игроки получают «сокровище» — золотой ключ для возвращения домой с необитаемого острова.

Выводы:

1. В результате анализа научно-методической литературы было выявлено, что дети с ЗПР отстают от сверстников в физическом развитии, имеют нарушения основных локомоций, а также у них недостаточный уровень развития координации и мелкой моторики. Помимо этого было установлено, что включение в АФВ детей дошкольного возраста сюжетно-ролевой игры оказывает положительное влияние на развитие физических способностей и мелкой моторики, на коррекцию психических процессов, эмоционально-волевой и моторной сфер.

2. Для решения поставленных задач нами была разработана сюжетно-ролевая игра, которая состоит из 5 станций, направленных на развитие статического и динамического равновесия, ориентировки в пространстве, согласованности движений рук и ног, скоростно-силовых способностей и мелкой моторики. Разработанная игра была внедрена в занятия по АФВ детей дошкольного возраста с ЗПР.

3. Обобщение экспериментальных данных свидетельствует о том, что применение разработанной сюжетно-ролевой игры в процессе АФВ детей дошкольного возраста с ЗПР положительно влияет на развитие физических способностей и мелкой моторики детей ЭГ, что подтверждается результатами сравнительного анализа в конце педагогического эксперимента:

- показатели пробы Ромберга были выше, чем КГ на 4,6%, прыжка в длину у детей ЭГ выше, чем в КГ на 2,9%, бега на 30 м в ЭГ улучшились на 2,8%, метания малого мяча в цель правой рукой были на 10% выше по сравнению с детьми КГ, при этом достоверно значимых различий ($P > 0,05$) не наблюдается.

- показатели пробы «Коза, ножницы, кольцо» правой рукой в ЭГ были выше, чем в КГ на 38,9%, пробы «Кулак-ладонь» у детей ЭГ выше, чем в КГ на 47,1%, пробы «Кулак-ребко-ладонь» правой рукой были

выше на 47,1%, левой — на 125%, двумя руками — на 69,2%, при статистически достоверных различиях ($P \leq 0,05$).

Список литература:

1. Лебединская, К.С. Дети с нарушением общения / К.С. Лебединская. -М., 1989.-85 с.
2. Лебединский, В.В. Нарушения психического развития у детей: Учебное пособие. — М.: Издательство Московского университета, 1985. — 148 с.
3. Марковская, И.Ф. Нейропсихологический анализ клинических вариантов задержки психического развития / И.Ф. Марковская // Дефектология, 1977. № 6. — С: 3-11.
4. Мастюкова, Е.М. Лечебная педагогика / Е.М. Мастюкова. М. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 304 с.
5. Певзнер, М.С. Клиническая характеристика детей с нарушением темпа развития / М.С. Певзнер // Дети с отклонениями в развитии. М. : 1966. -С. 25-75.
6. Ульенкова, У.В. Дети с задержкой психического развития / У.В. Ульенкова. Нижний Новгород, 1994. — 229 с.

**ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ ФИНАНСИРОВАНИЯ
КОННОГО ПОРТА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К XXXII ОЛИМПИЙСКИМ
ИГРАМ**

А.С. Михайлова

Факультет экономики, управления и права

Кафедра менеджмента и экономики спорта

Научный руководитель: к.э.н. доцент Л.Ю.Заболотских

На последних XXXI Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро представители российского конного спорта заняли последние места в командном и личном первенстве по троеборью, выездке, кроссе и конкуре. Такой результат нельзя считать удовлетворительным. В настоящее время идет активная подготовка к XXXII Олимпийским играм. Ее успешность зависит от множества факторов, в том числе и экономических. Среди вопросов формирования и использования ресурсного потенциала значительное внимание уделяется вопросам финансирования. [4]

Объектом исследования являются источники финансирования, предметом — конный спорт.

Цель — возможность привлечения дополнительных источников финансирования для улучшения процесса подготовки к Олимпийским играм и развития конного спорта.

Задачи:

1. Изучить существующие способы финансирования в конном спорте. Выявить их достоинства и недостатки.
2. Провести сравнительный анализ спонсорства в России и за рубежом.
3. Обозначить перспективы спонсорского финансирования в процессе подготовки к XXXII Олимпийским играм.

Достижение высоких результатов невозможно без достаточного обеспечения материальными, техническими и трудовыми ресурсами, что связано со значительными финансовыми вливаниями.

Даже в период существования СССР кроме бюджетных средств привлекались частные капиталы, хотя термин спонсорство тогда не

использовался. В этот период спортсмены СССР завоевали в общей сумме 15 медалей, 6 из которых золотые, 5 серебряных и 4 бронзовые. Первую Олимпийскую медаль для СССР завоевал Сергей Филатов в 1960г. [4][2]

Смена экономической системы поставила конный спорт на грань выживания. Бюджетных средств, выделяемых для Федерации конного спорта РФ, не хватает, поскольку конный спорт традиционно является достаточно престижным и дорогим видом спорта. На сегодняшний день конный спорт испытывает острую нехватку средств и держится исключительно на энтузиазме людей увлеченных и связанных с ним.

Существуют такие внебюджетные способы финансирования как самофинансирование; прямое финансирование через механизмы рынка капитала; банковское кредитование; взаимное финансирование хозяйствующих субъектов.

В странах мира, где конный спорт обладает значительной популярностью, в Англии, США, Франции и многих других, финансирование является, в основном, внебюджетным и осуществляется за счет средств спонсоров. Существует немало примеров долгосрочного успешного сотрудничества компаний с отдельными турнирами и со спортсменами. [3]

Шведский автомобильный концерн «Volvo» спонсировал Кубок мира по конкуру с 1978 года и по выездке — с 1990 года. 19-летнее сотрудничество Международной федерации конного спорта и «Volvo» было одним из самых успешных и длительных в истории. И таких примеров множество. [3]

Чтобы спонсоры и спортсмены или организаторы турниров нашли друг друга, в мировой практике существуют агентства спортивного маркетинга. А в Великобритании даже есть сайты, где публикуются спонсорские запросы или предложения. [3]

В России, спортивное спонсорство слабо развито, в отличие от Европы и США. Необходима разработка «методики» привлечения спонсоров. Ключевым моментом является разработка «спонсорского пакета».

Компании вкладывают средства в спорт, потому что такой способ продвижения позволяет увеличить рыночный сегмент. Интерес к спонсорству объясняется искренним желанием поддержать вид спорта, создать положительный имидж компании, а также, коммерческий интерес.

Возможно спонсирование Федерации, конного клуба, соревнований, спортсмена. Федерация может предложить самый большой набор опций для спонсирования. Это экипировка сборной команды, размещение рекламы на сайте и в социальных сетях, на сайтах партнеров и т.д. Конные клубы могут предлагать не только размещение баннеров, но и включать в пакет спонсора скидки, бесплатные билеты на соревнования, постоянные рекламные места во время соревнований и т.д. Также есть свои преимущества в спонсировании спортсменов и отдельных соревнований. [1]

Нами разработан спонсорский пакет для ООО Спортмастер. Компания готова вложить 500000руб. Комплекс предложений включает мероприятия на сумму 212500руб.

За рубежом бизнес уже давно пришел к пониманию, что спорт является универсальным средством общения, который близок и понятен всем, а значит и эффект от рекламного сообщения, передаваемого по этому каналу, будет высок. Российскому конному спорту следует развивать спонсорскую культуру. Что особо значимо для подготовки наших конников к XXXII Олимпийским играм.

Список литературы:

1. Алина Васильченко. Мнение эксперта: чем конный спорт привлекателен для спонсора? / <http://www.equinews.ru/equexclusive/>

2. Гуляев Р.В. Развитие конного спорта в России [эл. ресурс] / <https://www.equestrian.ru/files/razvitie.htm>

3. Екатерина Штатнова Конный спорт: Цена победы или «полконя» за спонсора [эл. ресурс] / <http://www.goldmustang.ru/magazine/sport/927.html>

4. Конный спорт на Олимпийских играх [эл. ресурс] / <http://horsetimes.ru/>

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВОДОБОЯЗНИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

М.А. Акопова

**Институт адаптивной физической культуры
Кафедра теории и методики гидрореабилитации
Научный руководитель — Павлюкевич К.Н.**

Научный консультант — д.м.н., профессор Калишевич С.Ю.

Синдром Дауна относится к самой частой хромосомной патологии, при которой умственная отсталость и задержка физического развития сочетаются со своеобразным соматическим синдромом и специфическим обликом больного. Ежегодно в Санкт — Петербурге рождается около 50 таких детей, в России — около 2400 детей [1].

Обучение плаванию детей с синдромом Дауна существенно повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка, поднимает его социальный статус, развивает такой жизненно важный навык, как самосохранение в условиях водной среды. Для успешного овладения техникой плавания, умению держаться на воде ребенку необходимо пройти все этапы обучения, и первый этап — это ознакомление с водой и преодоление водобоязни, часто присутствующей у детей с синдромом Дауна в связи с нестабильным психическим состоянием [2,5,6].

Следует также учесть, что занятия с детьми с синдромом Дауна, особенно в водной среде, существенно отличаются от общепринятых методик в связи с особенностями, присущими им [1,7].

Цель исследования: Разработать, теоретически обосновать и подтвердить эффективность применения разработанного комплекса упражнений для преодоления водобоязни у детей с синдромом Дауна.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования результатов исследования при разработке и организации системы занятий по плаванию детей с синдромом Дауна.

Методы исследования:

1. Анализ научно — методической литературы
2. Метод педагогического наблюдения
3. Тестирование
4. Педагогический эксперимент

Организация исследования:

1. Исследование проводилось в бассейне НГУ имени П.Ф. Лесгафта в течении 6 недель с 02.10.2017 по 13.11.2017;
2. Группа состояла из 6 детей с синдромом Дауна 5 — 6 лет (4 мальчика, 2 девочки);
3. Занятия проводились 2 раза в неделю по 30 минут;
4. В начале и в конце исследования проведены педагогические наблюдения и тестирования для оценки эффективности комплекса упражнений [3,4].

Разработанный комплекс упражнений основан на игровых упражнениях, предложенных Н.Ж. Булгаковой [2], адаптированных нами под выбранный контингент детей, задачи и условия проведения занятий.

Результаты исследования:

Педагогическое наблюдение до эксперимента подтвердило наличие очевидных признаков водобоязни у 5 детей из 6 (83%) и небольшие признаки водобоязни у 1 ребенка (17%). Результаты наблюдения после проведения занятий показали улучшение психоэмоционального состояния у 100% детей как до занятия в бассейне (на бортике), так и во время нахождения в воде.

Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) до начала педагогического эксперимента указал на высокий (у 50% детей) и средний (у 50% детей) уровни тревожности во время занятия гидрореабилитацией. На шестой неделе занятий степень тревожности значительно снизилась у 83% детей.

При анализе цветовых пар Макса Люшера до проведения педагогического эксперимента у всех детей имели место ощущения напряженности, агрессивности, повышенной чувствительности, уязвимости, в то время как после занятий — эмоциональная стабильность и радость, оптимизм, веселье, расслабленность, упорство и тд. Выявленные тенденции позволяют сделать вывод о позитивных изменениях психоэмоционального состояния в группе.

Выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что внедрение специальных упражнений, направленных на адаптацию в водной среде, эмоциональную и мышечную релаксацию, способствуют преодолению водобоязни у детей с синдромом Дауна.

2. Разработан комплекс упражнений, направленный на преодоление водобоязни у детей с синдромом Дауна.

3. Результаты исследования подтвердили эффективность разработанного комплекса упражнений. Данный комплекс упражнений может стать основой методик начального обучения плаванию детей с синдромом Дауна.

Список литературы:

1. Барашнев, Ю.И. Синдром Дауна. Медико — генетический и социально — психологический портрет [текст] / Ю.И. Барашнев. — М.: Триада — X, 2007. — 280 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения [текст]: методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова. — М.: Спорт, 2016. — 70 с.
3. Гиталова, К. В. Психолого-педагогическая коррекция тревожности дошкольников с нарушениями речи [электронный ресурс]: Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2015. — 91 — 95 с. — URL: <http://e-koncept.ru/2015/95170.htm>.
4. Дубровская, О.Ф. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера [текст] / О.Ф. Дубровская. — М, «Фолиум», 1995. — 15 с.
5. Мосунов, Д.Ф. как преодолеть водобоязнь [текст] / Д.Ф. Мосунов. Учеб. Пособие для студентов высш. учеб. Заведений. — СПб.: Плавин, 1998. — 35 с.
6. Поведенческие особенности детей с ОВЗ и пути их коррекции и преодоления [электронный ресурс]: цикл лекций. — М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2017. — URL: <https://downsideup.org/ru/catalog/video/povedencheskie-osobennosti-detey-s-ovz-i-puti-ih-korrekcii-i-precodoleniya> (дата обращения: 18.04.2018).
7. Поле, Е.И. Формирование основных двигательных навыков у детей с синдромом Дауна: практическое руководство для родителей [текст] / Е.И. Поле,

П.Л. Жиянова, Т.Н. Нечаева. — М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2016. — 68 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКА ЛИБЕРО В ВОЛЕЙБОЛЕ

К.Д. Шикота

**Факультет индивидуальных образовательных и спортивных технологий
Кафедра ТiM спортивных игр**

Научный руководитель к.п.н, доцент Н.В. Луткова

Игрок либеро в волейболе — специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции, к которым относятся приём подачи и приём нападающих ударов. В современной научной литературе по волейболу достаточно подробно раскрыты вопросы характеристики технико-тактической подготовки, средства и методы технико-тактической подготовки, критерии оценки технико-тактической подготовленности волейболистов 13-14 лет [1,2,4]. Также, достаточно подробно раскрыты вопросы характеристики действий игрока либеро, методические рекомендации по его подготовке, и критерии оценки эффективности действий игрока либеро в ходе соревновательной деятельности [1,3,6]. Однако, вопрос повышения качества тренировочного процесса по технико-тактической подготовке игрока либеро на основе разработки и включения в него программы, предусматривающей задания по формированию знаний, способов деятельности и опыта творческой деятельности при их выполнении, представляется наименее изученным. Поэтому выбор темы является актуальным.

Цель исследования: Совершенствование тренировочного процесса, направленного на решение задач технико-тактической подготовки игрока либеро на основе разработки программы, предусматривающей задания по формированию знаний, способов деятельности и опыта творческой деятельности при их выполнении.

Задачи исследования: 1. Определить показатели эффективности технико-тактических действий игрока либеро в команде волейболистов 13-14 лет в ходе соревновательной деятельности. 2. Определить показатели физической и технико-тактической подготовленности игрока либеро в команде волейболистов 13-14 лет; 3. Разработать программу технико-тактической подготовки игрока либеро, предусматривающую задания по формированию знаний, способов деятельности и опыта творческой деятельности при их выполнении, и проверить эффективность её применения в ходе тренировочного процесса волейболистов 13-14 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на решение задач технико-тактической подготовки игрока либеро в команде волейболистов 13-14 лет.

Предмет исследования: организация и содержание тренировочного процесса, направленного на решение задач технико-тактической подготовки игрока либеро в команде волейболистов 13-14 лет.

Методы исследования: 1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников. 2. Педагогическое наблюдение. 3. Спортивно — педагогическое тестирование. 4. Педагогический эксперимент 5. Методы математической обработки результатов исследования.

Практическая значимость исследования: Разработано содержание программы технико-тактической подготовки игрока либеро в команде волейболистов 13-14 лет, предусматривающей задания по формированию

знаний, способов деятельности и опыта творческой деятельности при их выполнении. Это позволяет повысить уровень усвоения учебного материала. Разработанная при этом технология построения тренировочного процесса может быть использована при подготовке игроков других амплуа в команде.

Краткое содержание эксперимента. Нами были разработана программа, направленная на совершенствование технико-тактических действий у игрока либеро в команде волейболистов 13-14 лет. Содержание программы включает в себя три раздела: 1. Формирование знаний по технико-тактической подготовке игрока либеро. 2. Задания, направленные на формирования способов деятельности 3. Задания, направленные на формирование опыта творческой деятельности.

Формирование знаний осуществлялось в подготовительной части тренировочного занятия. Формирование способов деятельности и опыта творческой деятельности осуществлялось в основной части тренировочного занятия. Смена упражнений осуществлялась в начале недельного цикла. В ходе тренировочного процесса было перераспределено время для выполнения заданий раздела 3, так как на приобретения опыта творческой деятельности нужно в 5 раз больше времени, чем на формирование способов деятельности [5]. В недельном цикле на это выделялось дополнительно одно тренировочное занятие.

Результаты исследования. С целью определения показателей эффективности защитных действий и показателя ошибок при приёме мяча у волейболистов 13-14 лет, было проведено педагогическое наблюдение. Показатели в двух группах не имеют статистически достоверных различий на уровне значимости 0.05 (показатели ошибок на приёме $33,1 \pm 0,89\%$ и $31,86 \pm 0,82\%$; показатели эффективности защитных действий $37,8 \pm 0,54\%$ и $39,95 \pm 1,08$). Средние показатели у игрока либеро в команде Б выше, чем у игрока либеро в команде А (эффективность защитных действий $39,2 \pm 0,66\%$ и $46 \pm 1,09\%$; показатели ошибок на приёме $34,2 \pm 0,66\%$ и $31,86 \pm 0,82\%$).

Для определения показателей, влияющих на эффективность действий в защите, нами было проведено спортивно-педагогическое тестирование, состоящее из семи контрольных упражнений. Уровень физической подготовленности в группе Б соответствует среднему уровню, а в группе А низкому, показатели в группах соответствует программным требованиям, предусмотренным для ДЮСШ и СДЮСШОР.

После проведения педагогического эксперимента показатели технико-тактической подготовленности игрока либеро и показатели эффективности защитных действий в экспериментальной группе повысились, показатели имеют статистически достоверные различия с показателями контрольной группы и исходными показателями.

Литература:

1. Волейбол [Текст]: Учебник для вузов / Под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 360 с.
2. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта [Текст]: автореф. дис. . д-ра. пед. наук / Железняк Ю. Д. — М., 1981. — 48 с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д.

Железняк, Ю.М. Портнова. — 5-е изд., стер. — М.: Академия, 2004. — 520 с.

4. Колесников, М.Б. Методика формирования личностного компонента для повышения эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболисток [Текст] / М.Б. Колесников, В.Д. Гетьман, Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, К.С. Соломенина // Теория и практика физической культуры, 2015. — № 9. — С. 70-72.

5. Луткова, Н.В. Методика повышения качества усвоения учебного материала при изучении курса волейбола [Текст] / Н.В. Луткова // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (30 марта 2016 года) / Под ред. М. В. Габова — Челябинск: "Уральская Академия", 2016 — 414 с.- С.47-51.

6. Рыцарев, В.В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта [Текст] / В.В. Рыцарев. — М.: Спорт, 2016. — 456 с.

ПРОБЛЕМА УПОТРЕБЛЕНИЯ ДОПИНГА РОССИЙСКИМИ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ

Е.С. Бороздина

Факультет антидопингового обеспечения в спорте

Кафедра иностранных языков

Научный руководитель: Миняйло О.В.

Научный консультант: д.м.н., проф. Якушев М.П.

Актуальность темы обусловлена количеством дисквалифицированных и не допущенных к соревнованиям спортсменов в связи с употреблением допинга и многочисленными фальсификациями допинг-проб.

Теоретическая и практическая значимость работы: результаты данного исследования могут быть успешно применены в рамках программы курса антидопингового обеспечения в спорте, а также быть использованы для реализации данной дисциплины на иностранном языке.

Цель исследования — определить пути совершенствования антидопинговой системы в соответствии с международным кодексом.

Задачи исследования:

1. раскрыть понятие допинга;
2. определить антидопинговую политику в Российской Федерации;
3. проанализировать ситуацию с дисквалификацией русских спортсменов;
4. выявить все возможные последствия употребления допинга;
5. рассмотреть последствия легализации допинга;
6. определить пути решения проблемы допинга.

Краткое содержание исследования и его результаты

Допинг — это употребление спортсменами запрещенных препаратов с целью повысить выносливость или другие атлетические качества. К допингу относятся группа препаратов, способствующих временному повышению активности эндокринной и нервной систем, увеличивающие мышечную массу тела за счет синтеза белка. Такие препараты числятся в специальном списке Всемирного антидопингового агентства. Любые манипуляции с кровью и ее компонентами,

химические и физические манипуляции (фальсификация допинг проб) и генный допинг (перенос полимеров нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, использование агентов для редактирования генов) также являются запрещенными [1].

Координацию борьбы с применением допинга в спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA) — независимая организация, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета. На территории Российской Федерации функции антидопингового контроля выполняет Российское антидопинговое агентство РУСАДА, аккредитация которого сейчас приостановлена, в связи с допинг-скандалами. Данная организация работает в соответствии с Антидопинговым кодексом [4], документом, которым руководствуются тренеры, спортсмены и антидопинговые агентства. Этот кодекс стал результатом взвешенного компромисса между различными мнениями, научными взглядами, интересами различных видов спорта, которые при всей различности были учтены в окончательной редакции Всемирного антидопингового кодекса.

Принимают допинг во всем его многообразии все спортсмены высшей квалификации во всем мире, однако не у всех из них можно точно определить его наличие.

Факты о сокрытии и намеренном уничтожении положительных допинг тестов российскими легкоатлетами впервые были приведены в интервью супругов Степановых немецкому телеканалу, и это послужило причиной начала возникновения допинг-скандала с Российской Федерацией [6]. На данный момент лишь малому проценту российских легкоатлетов и только в нейтральном статусе разрешено выступать на международных соревнованиях. Однако существует множество подтверждений того, что спортсмены других стран употребляют допинг по «медицинским показаниям» и их не дисквалифицируют. Таким образом, можно судить о политической предвзятости в отношении российских легкоатлетов и необходимости наказания дисквалификацией за употребление допинга спортсменами всех стран, а не только российских.

Допинг препараты могут применяться курсом или же непосредственно перед самими соревнованиями, они выводятся из организма за определенное время и определяются по анализу крови и мочи. Результаты исследований позволили выделить основные последствия употребления допинга: дисквалификация, при которой спортсмену запрещается участие в соревнованиях или других спортивных мероприятиях; получение спортсменом финансовых или других материальных выгод в связи со своей спортивной деятельностью; запрет на работу (у тренеров); лишение медалей и аннулирование результатов; проблемы со здоровьем [3].

Также остро на сегодняшний день стоит вопрос о легализации некоторых слабодействующих препаратов, не наносящих вреда организму. В случае легализации допинга это может привести лишь к одному последствию — это упрощению процедуры допинг-тестирования, однако нельзя забывать о необратимых последствиях для здоровья спортсменов, к которым может привести такая легализация запрещенных веществ.

В качестве основных путей решения допинг-проблемы выделены следующие: подготовка специалистов по антидопинговому обеспечению; осуществление регулярного контроля спортсменов на наличие допинга; исключение вмешательства политики в спорт; квалификация спортсменов по категориям в соответствии с их схожими медицинскими данными.

Список литературы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс: Версия 3.0, 20 февр. 2003 / [пер. с англ.: Н.Д. Дурманова, В.Л. Нечипуренко], [под ред. Н.Д. Дурманова] ; Всемир.

антидопинговое агентство, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. — М. : Сов. спорт, 2005. — С 20-27.

2. Выходец И.Т., Иконникова Е.В., Хорькин П.И. Список препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний. — М.: 2012. — 23 с.

3. Родченков Г. Допинг [Текст] / Г. Родченков // Легкая атлетика. — 2004. - N1/2.- Режим доступа: <http://fb.ru/article/170621/doping-eto-chto-takoe-doping-v-sporte>

4. Уйб И. И. Деятельность медицинского персонала и спортсмена в рамках противодействия применению допинга в спорте и борьбе с ним. — 2015. — 54 с.

5. Sport ohne Doping! — Argumente und Entscheidungshilfen : für junge Sportlerinnen und Sportler sowie Verantwortliche in deren Umfeld ... Autor: Arndt, Nicole; Singler, Andreas; Treutlein, Gerhard. Format: Monografie. Medienart ... Veröffentlicht: Frankfurt a.M.: Deutsche Sportjugend (Hrsg.), 2004, 96 S.

6. http://ipadc.ru/mclaren_report_part_2.pdf Доклад Ричарда Х. Макларена (Richard H. McLaren), О.С в 2 частях/ — 2016.

ЭМПИРИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ЧАСТО ВСТРЕЧАЕМЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ

В.А. Политов, ф-т единоборств и НВС, каф. психологии
Научный руководитель: Штуккерт А.Л.

Соревнующиеся спортсмены постоянно подвержены действию различных стрессоров, что способствует возникновению тревожного состояния и ухудшения спортивных результатов [3]. Эмоциональный стресс в условиях спортивных соревнований рассматривается в качестве функции двух основных факторов: величины потребности в достижении цели и субъективной оценки вероятности достижения цели. Эта оценка основывается, в свою очередь, на отражении в сознании спортсмена его готовности — функциональной и специальной, а также предполагаемых условий протекания деятельности [1].

Цель исследования: выделить типичные (распространённые) стрессовые ситуации в лёгкой атлетике, для создания рекомендации для их профилактики или снижения чувствительности спортсменов к этим ситуациям.

Задачи исследования:

- 1-рассмотреть существующие классификации стрессов;
- 2-обосновать авторскую классификацию типов стресса, чаще всего встречаемых в спорте (на примере легкоатлетов);
- 3-эмпирически подтвердить разработанную классификацию типичных стрессовых ситуаций в спорте;
- 4-составить рекомендации по профилактике или снижению чувствительности в стрессовых ситуациях, возникающих в спорте.

Выборка: сбор эмпирического материала был осуществлен с апреля по май 2016 года. В нашем исследовании приняли участие студенты 4 курса факультета ЛОВС очной формы обучения НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург. Из них: 21 юношей и 17 девушек. Возраст респондентов — от 20 до 25 лет.

В качестве метода нашего исследования был выбран — метод незаконченных предложений и разработана авторская анкета.

Результаты исследования:

На основании детального анализа предложенных ранее классификаций типов стресса (Н. Selye, 1936; В.Д. Небылицын, 1978; Ю.В. Щербатых, 2006; П.С. Гуревич, 1991 и др.) нами были выделены только те типы, которые, могли бы возникать в спортивной деятельности. Они представлены на табл. 1:

Таблица 1 — Классификации видов стресса

№	Автор (-ы) классификации видов стресса / год создания	Типы стресса, выделенные учеными
1	Н. Selye (1936)	Физиологический Психологический
2	В.Д. Небылицын	1. Внутрличностный стресс 2. Межличностный стресс 3. Личностный стресс 4. Семейный стресс 5. Рабочий стресс 6. Экологический стресс 7. Финансовый стресс
3	Л.А. Китаев-Смык	Кратковременный стресс Длительный стресс Рефлекторно-эмоциональный стресс
4	Ю.В. Щербатых	Психологический стресс Профессиональный стресс: учебный стресс, спортивный, стресс медицинских работников, руководителей.
5	П.С. Гуревич	Военный стресс

После проведенного опроса спортсменов и тренеров, нами были оставлены только те виды стресса, которые возникали часто или единично в спортивной среде. Авторская классификация типов эмоционального стресса, встречающихся в спортивной деятельности представлена ниже:

1. информационный стресс;
2. коммуникативный стресс;
3. эмоциональный стресс;
4. стресс достижения в спорте;
5. стресс конкуренции в спорте;
6. стресс материального успеха;
7. стресс успеха в спорте [3].

В начале респонденты были ознакомлены с понятием стресса, с классификацией типов стресса и стресс-факторами, которые могут

способствовать развитию стресса у спортсменов. Затем им предлагалось дописать ситуации, чаще всего, с их точки зрения, вызывающие у них стресс в зависимости от предложенного типа стресса. Таким образом, мы смогли посмотреть частоту и содержание определенных видов стресса, а также исключить те виды, которые не были названы респондентами в связи с их отсутствием в опыте опрошенных спортсменов.

Выводы:

1. В ходе нашего исследования мы получили данные о том, что стресс успеха и стресс достижения у 70% выборки не разделяются на 2 отдельные стрессовые ситуации, потому что спортивная деятельность приучает не только увлекаться процессом, но и предполагать конкретный результат в отличие от других сфер деятельности.

2. Стресс конкуренции также не выделяется у респондентов в отдельный вид и относится частично к информационному стрессу (взаимодействие с командой) и частично — к эмоциональному (страх соперника).

3. Мы подтвердили в своем исследовании наличие и актуальность материального стресса, потому что спорт из любительского стал профессиональным (и предполагает материальную заинтересованность участников).

4. Информационный стресс — в большинстве случаев (более 70%) у респондентов ассоциируется с обучением в ВУЗе. То есть, целенаправленное получение информации в специализированных образовательных заведениях (колледжи, техникумы, школа, вуз и пр.).

5. Нами была эмпирически проверена и уточнена авторская классификация типов эмоционального стресса, чаще всего возникающих у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, а именно: информационный стресс, коммуникативный стресс, эмоциональный стресс, стресс достижения в спорте и стресс материального успеха [3].

Список литературы:

1. Гуревич П.С. Психология: учебник для бакалавров / П.С. Гуревич. — М.: Юрайт, 2012. — 608 с.
2. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека // Естественные основы психологии / Под ред. А.А. Смирнова, А.Р. Лурия, В.Д. Небылицына. М., 1978. С.295-336
3. Штуккерт А.Л., Политов В.А. Эмпирическая классификация стрессовых ситуаций в спорте — Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов ФКиС «Рудиковские чтения», 11-12 мая 2017 / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Вошинина. — М.: РГУФКСМиТ, 2017. — 509-513 с.
4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. / Ю.В. Щербатых // - СПб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).

БОЛЬШОЙ ТЕННИС: ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В РАМКАХ ПРОГРАММ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА

А.С. Матейко

Факультет летних олимпийских видов спорта

Кафедра иностранных языков

Научный руководитель: Санникова Ю. А.

Актуальность темы обусловлена возрастающим интересом к занятиям большим теннисом, а также социальной ролью спорта в формировании здорового образа жизни молодого поколения в условиях создания устойчивой парадигмы развития современного общества. Разрыв между интересом, спросом и возможностями проводить спортивные занятия, недостаточное и нецелевое финансирование массового спорта в рамках спорта высших достижений и отсутствие четких и юридически обоснованных механизмов взаимодействия государства и частного сектора определяют актуальность выбранной темы.

Теоретическая значимость работы выражается в описании модели и механизмов частно-государственного партнерства (социального партнерства) в рамках решения задач развития большого тенниса на профессиональном и массовом уровнях для расширения возможностей последующего отбора в сборную команду РФ молодых, талантливых спортсменов.

Цель исследования. В настоящее время существует немало клубов и отдельных спортсменов, способных составить конкуренцию сильнейшим мировым теннисистам. Но проблемы, связанные с многолетней системой подготовки и возможностями отбора лучших в сборные команды, остаются нерешенными на всех этапах подготовки спортивного резерва. Целью настоящего исследования является поиск путей решения проблемы недостаточного финансирования и укомплектованности высококвалифицированными кадрами системы подготовки спортивной элиты, описание механизмов взаимодействия всех участников в отлаженной системе спортивно-массовой работы на начальном этапе подготовки, включая спортивно-массовую работу оздоровительной направленности. Одной из целей исследования является и предложение путей для развития доступной среды, включающей в себя площадки, современное оборудование и доступную экипировку в рамках программ социального партнерства. Процесс вовлечения в них высококвалифицированных тренеров также определяется задачей развития большого тенниса. Все это вместе представляет собой целостную систему физического воспитания и может быть реализовано в рамках программ частно-государственного (социального партнерства).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, интернет-СМИ, вариационно-статический метод.

Практическая значимость исследования. В настоящем исследовании автор предпринял попытку описать существующие проблемы, предложив практические рекомендации по созданию устойчивых частно-государственных партнерских кластеров в регионах. Подобные социальные программы, будучи целевыми, открывают возможность решения проблем недофинансирования системы подготовки в большом теннисе, снижая уровень отсева талантливых молодых теннисистов из-за невозможности оплачивать занятия выбранным видом спорта. Программа социального партнерства открывает участникам, в частности, детям, имеющим желание заниматься теннисом, большие по сравнению с существовавшими, возможности реализации собственного потенциала.

Научная новизна состоит в системном исследовании проблемы создания целостной системы физического воспитания в таком виде спорта, как большой теннис, включая массовую спортивную работу и спорт высших достижений. Принципиально новым моментом исследования является описание возможностей частно-государственного взаимодействия или социального партнерства (на федеральном, региональном и муниципальном уровнях) в финансировании клубов, развитии спортивной инфраструктуры и воспитании высококвалифицированных кадров, способных удовлетворить существующий в обществе интерес к занятиям большим теннисом. Включение программ в целевые государственные программы развития принесло бы неоспоримую пользу всем, формируя идеологическую основу здорового общества.

Результаты

Подводя итоги исследования, можно указать следующее:

1. Спорт требует финансирования и существующие источники не всегда способны решать поставленные государством задачи развития. Отсюда вытекает необходимость изыскания новых схем взаимодействия, например, частно — государственное партнерство.
2. Спорт выполняет идеологическую роль, формируя здоровое и сильное общество, поэтому важно сделать выбранный спорт доступным.
3. Спорт — это бизнес, создающий колоссальную добавленную стоимость. Это можно использовать в программах социального партнерства для развития отдельных видов, в частности, большого тенниса.

Выводы

Схемы частно-государственного партнерства позволяют создавать новые рабочие места в спортивной индустрии, финансировать развитие клубов и помогать юным спортсменам выстраивать собственную спортивную карьеру, используя доступную спортивную инфраструктуру. Такое социально-ответственное партнерство открывает возможности привлечения высококвалифицированных кадров в процесс подготовки спортивного резерва и спортивно-массовую работу с населением.

Список литературы:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — С 200-230.
2. Методические рекомендации по использованию различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] URL/ <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> (дата обращения: 10.03.2018 г.).
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарика, 2000. — С 48-100.
4. Велединский, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. — М.: КНОРУС, 2014. — С 20-70.
5. Лубышева, Л.И. Научно — практический конгресс «Здоровье нации и массовый спорт» // Теория и практика физической культуры, 2008. — No 11.

ТХЭКВОНДО-ТУРИЗМ В РЕСПУБЛИКУ КОРЕЯ: АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

С.Н. Сверлов
Социально-гуманитарный факультет
Кафедра социальных технологий
Научный руководитель: к.ф.н., доцент Мальцева С. Г.

С 2000 года тхэквондо было включено в программу Олимпийских Игр. Согласно информации Единой межведомственной информационно-статистической системы (ЕМИСС) тхэквондо является одним из самых популярных единоборств в России[5].

За последние годы количество посещений Республики Корея гражданами России значительно возросло. На графике (рис 1.) представлены данные Национальной организации туризма Кореи[4] по количеству посещений россиянами Республики Корея. Анализ данных показал, что количество посещений гражданами Российской Федерации в Республику Корея растет. Росту способствовало и соглашение между Россией и Республикой Корея о взаимной отмене виз, которое действует с 1 января 2014 года.



Рис. 1. «Въезд граждан Российской Федерации в Республику Корея 2013 — 2017 гг.»

Цель исследования — определение перспектив развития тхэквондо-туризма в Республику Корея.

Задачи исследования:

1. Выявление физкультурно-оздоровительных аспектов в занятиях тхэквондо.
2. Исследование потенциала ресурсов Республики Корея в контексте физкультурно-оздоровительного туризма с использованием занятий тхэквондо.

3. Выявление тенденций развития тхэквондо-туризма в Республику Корея, как физкультурно-оздоровительного туризма.

Объект исследования — физкультурно-оздоровительный туризм.

Предмет — тхэквондо-туризм в Республику Корея.

Методы исследования: описание, наблюдение, анализ.

В литературе достаточно широко рассмотрен вопрос о воздействии занятия восточными единоборствами на организм человека и на формирование у него установок здорового образа жизни. Отмечалось, что занятия тхэквондо повышают координационные способности тренирующихся[2]. А при использовании тхэквондо в качестве физкультурно-оздоровительной дисциплины для студентов медицинского ВУЗа, группа студентов, занимавшаяся тхэквондо, превосходила по показателю «гибкость» контрольную группу, занимавшуюся физкультурно-оздоровительной гимнастикой (рис. 2). Более того, исследование отношения студентов к дисциплине показало, что в первой группе оно было выше, и студенты были больше заинтересованы в учебе, в то время как студенты контрольной группы отмечали постоянные перегрузки [1]. Таким образом, был сделан вывод, что тхэквондо можно использовать для оздоровительных целей.

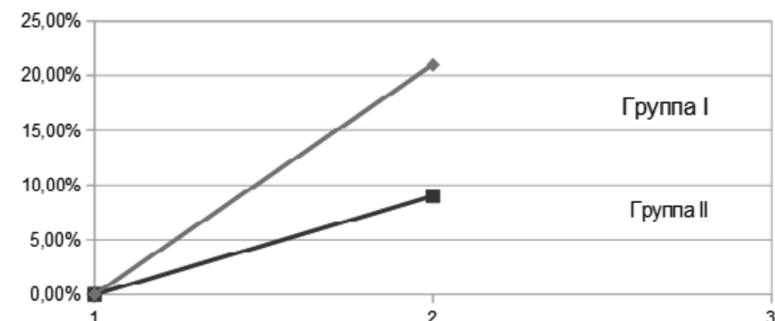


Рис. 2. Изменение результатов теста «наклон со скамейки» у контрольной (II группа) и экспериментальной (I группа) за период исследования

Республика Корея — страна с развитой туристской инфраструктурой. С точки зрения проведения тхэквондо-туризма интересны следующие объекты: штаб-квартира Всемирной Федерации Тхэквондо (Сеул), Деревня Намсаголь (Сеул), центр тхэквондо Тхэквондовон (Муджу). Наибольший интерес из объектов Республики Корея представляет учебно-спортивный комплекс Тхэквондовон. В нем проводятся курсы для иностранцев, в том числе и для тех, кто не имел опыта занятий тхэквондо[3].

Было проведено анкетирование, в ходе которого были опрошены 54 человека. Результаты представлены в диаграмме (рис. 3). Приблизительно 59% опрошенных ответили положительно на вопрос «Если бы Вам предложили принять участие в физкультурно-оздоровительном туре в Республику Корея, Вы бы присоединились?».

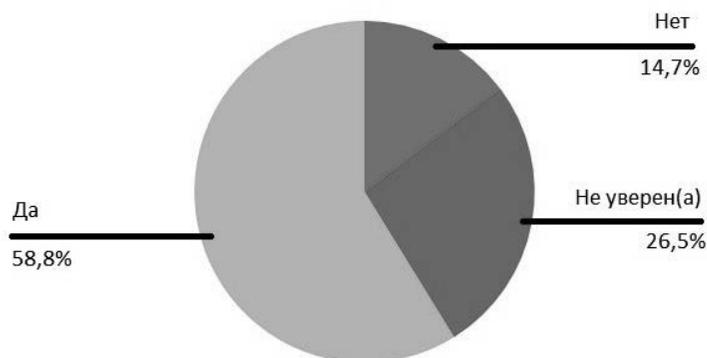


Рис. 3. Диаграмма «Если бы Вам предложили принять участие в физкультурно-оздоровительном туре в Республику Корея, Вы бы присоединились?»

Таким образом, можно сделать вывод, что тхэквондо-туризм имеет высокий потенциал, как физкультурно-оздоровительное туристское направление. Было выявлено, что инфраструктура Республики Корея готова принять туристов, в рамках тхэквондо-тура. Опрос потенциальных потребителей показал, что тхэквондо-туризм это востребованное на российском рынке направление.

Список литературы:

- Аитова, А.Я., Хайрулин А. Р. Использование средств тхэквондо для развития гибкости у студенток медицинских ВУЗов. Исследование различных направлений развития психологии и педагогики: сборник статей Международной научно-практической конференции. В 3 ч. Ч. 1/- Уфа: АЭТЕРНА, 2017. — с. 30 — 33
- Миниханов, В. А. Проявление координационных способностей в единоборстве тхэквондо и методика их тренировки. Научно-спортивный вестник Урала и Сибири №3 — 2015 — с. 14 — 17.
- Официальный сайт Тхэквондодон в Муджу <http://www.tkdwon.kr/eng/>
- Официальный сайт Korea Tourism Organization Режим доступа: <https://kto.visitkorea.or.kr/eng/tourismStatics/keyFacts/KoreaMonthlyStatistics/eng/inout/inout.kto>
- Официальный сайт единой межведомственной статистической системы. Численность занимающихся по видам спорта Режим доступа: <https://fedstat.ru/indicator/36277>

ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИКИ ПОДХОДА К ОГНЕВОМУ РУБЕЖУ В БИАТЛОНЕ СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Е.В. Ордина

**Факультет профилированной подготовки института АФК
Кафедра современных технологий адаптивной физической культуры
Научный руководитель: к.п.н., доцент Жуков Ю.Ю.
Научный консультант: Терентьев Ф.В.**

Биатлон как вид спорта непосредственно связан с успешным прохождением дистанции в лыжных гонках и ведением стрельбы в сложных, часто меняющихся

условиях на фоне значительного физического и психического утомления. В биатлоне сочетается циклическая работа лыжника с ациклической, сложно скоординированной работой стрелка [Сорокина А.В., 2010]. Итоги выступлений спортсменов высокой квалификации на соревнованиях показывают, что при незначительной разнице в скорости гонки и времени пребывания на огневых рубежах конечный результат определяет меткая стрельба [Скорохватова Г.В., 2008]. Для нашего научного исследования были выявлены и систематизированы факторы, влияющие на результативность стрельбы у биатлонистов: внешние (инвентарные, климатические, социальные); внутренние (психофизические, технические, тактические, психологические), в том числе с учетом нозологий, классификаций, антропометрических и характерологических особенностей.

Из актуальности нашего исследования формулируется гипотеза, в которой предполагалось, что разрабатываемые и используемые нами методы комплексного контроля для оценки соревновательной деятельности будут способствовать оптимизации выполнения техники подхода к огневому рубежу.

Цель исследования заключается в оптимизации выполнения техники подхода к стрельбищу в биатлоне спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата с использованием методов комплексного контроля.

Проверка гипотезы и достижение цели исследования предполагает решение следующих задач:

- анализ и обработка научно-методической литературы по вопросам технической подготовки в биатлоне инвалидов;
- разработка методов комплексного контроля для оценки соревновательной деятельности;
- оценка выполнения техники подхода к огневому рубежу в зависимости от классификаций спортсмена-инвалида;
- экспериментальное обоснование эффективности применения комплексного контроля, который способствует повышению оптимизации техники подхода к стрельбищу.

Теоретическая значимость: работа обогащает актуальный и обширный раздел Адаптивной физической культуры — спортивную подготовку лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Исследование расширяет методологическую базу данного раздела, научно обосновывает техническую составляющую такой спортивной дисциплины как пара-биатлон.

Практическая значимость: результаты проведенного исследования могут применяться в работе как тренеров, так и самих спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата для улучшения технической подготовки в тренировочном цикле и повышения результативности в соревновательной деятельности.

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые в теории и на практике подготовки биатлонистов в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата разработаны методы комплексного контроля для оценки и повышения эффективности соревновательной деятельности в виде оптимизации техники подхода к огневому рубежу.

В ходе эксперимента были использованы такие методы как: теоретический анализ научной литературы, анализ видео материалов с последующим использованием биомеханики движений, а также тестирование, на основе которого была произведена математическо-статистическая обработка данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

На данный момент эксперимент завершен, и мы занимаемся апробацией результатов для реализации цели и задач нашей работы, но на данный момент можем сделать некоторые выводы:

1. По итогу анализа научной литературы были изучены 40 источников и интернет-ресурсов, из которых 13 косвенно относятся к теме нашего исследования. В связи с тем, что в ходе работы выявлено недостаточное количество литературных источников, посвященных исследованию физических качеств, умений и навыков спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, была сформирована проекция на здоровых спортсменов, но с учетом антропометрических и функциональных особенностей спортсменов-инвалидов, участвующих в соревнованиях по биатлону в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

2. Использование уже существующих и разработка новых методов комплексного контроля спортсмена-инвалида в совокупности с тестированием позволили нам успешно оптимизировать технику подхода к огневому рубежу в рамках соревновательной деятельности, что повысило результативность спортсмена в прохождении дистанций.

3. Оценка эффективности применения уже существующих и разработанных нами методов комплексного контроля, работающих в неразрывном тандеме друг с другом, подтверждается полученными нами количественными показателями. Так, показатели пробы для исследования функционального состояния внешнего дыхания увеличились на 10%, а показатели тестирования на определение максимального уровня сердечно-сосудистых сокращений на подходе к огневому рубежу в сравнении с показателями нормального значения в покое и при максимальной нагрузке — на 15%. С применением метода математической статистики — критерия Вилкоксона, получена достоверность проведенного исследования. Таким образом, доказано повышение эффективности соревновательной деятельности в виде оптимизации техники подхода к огневому рубежу.

Список литературы:

1. Адаптивная физическая культура ежеквартальный журнал. URL: <http://www.afkonline.ru/>. Дата обращения: 20.04.18.
2. Евсеев, С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры. / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. — М.: Советский спорт, 2008. — 256 с.: ил.
3. Приказ Минспорта России от 27.01.2014 N 32 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА" ред. от 17.04.2014 N 32011. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162755/ (24.04.18).
4. Скорохватава Г.В. Стрелковая подготовка квалифицированных биатлонисток 16-18 лет в соревновательном периоде: автореф. дис. на иск. учен. степ. пед. наук.: 13.00.04 / Галина Владимировна Скорохватава: Российский гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. — СПб, 2008. — 166 л.
5. Сорокина А.В. Технология психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов в ДЮСШ [Текст]: автореф. дис. на иск. учен. степ. пед. наук.: 13.00.04 / Анна Витальевна Сорокина: Тюменский гос. ун-т. — Тюмень, 2010. — 218 л.

ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ В СПОРТЕ

В.А. Турянская
Социально-гуманитарный факультет
Кафедра связей с общественностью
Научный руководитель: Муртазина Г.Х., к.п.н.
Научный консультант: Романова С.В.

Мотивация населения к занятиям физической культурой и спортом — это важная задача государства. Начинать это делать необходимо еще со школьного возраста. Для реализации данной программы необходима не просто пропаганда, но индивидуальный подход к каждому отдельному ребенку, вне зависимости от его пола.

Гипотеза — гендерные стереотипы в спорте отрицательно влияют на мотивацию подростков к занятиям физической культурой и спортом.

Цель — определить степень влияния гендерных стереотипов в спорте на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у подростков.

Задачи:

1. Определить гендерные стереотипы в спорте.
2. Выявить влияние стереотипов на желание подростков заниматься спортом.
3. Проанализировать динамику мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди подростков.

Методы исследования: анализ литературных источников, наблюдение, опрос.

Теоретическая значимость: обобщение имеющихся в обществе стереотипов о том или ином спорте.

Практическая значимость: данное исследование в дальнейшем может быть использовано как основа для программ по повышению мотивации к занятиям спортом среди подростков.

Научная новизна: в работе представлен системный анализ влияния гендерных стереотипов на мотивацию подростков к занятиям физической культурой и спортом.

Стереотип — «это принятый в исторической общности образец восприятия, фильтрации, интерпретации информации при распознавании и узнавании окружающего мира, основанный на предшествующем социальном опыте» [3, С.84].

Существуют различные причины, почему население не хочет заниматься спортом, одной из которых является влияние устойчивых гендерных стереотипов. По мнению доктора С. Макараева автора учебного пособия по гендерно-этической журналистике, 85-95% времени, которое спортивные СМИ уделяют спорту, занимает информация о мужском спорте. Из видов спорта, в которых участвуют женщины, полнее освещаются те, что более женственными [4, С. 21]. Этой же точки зрения придерживались и другие исследователи проблемы [1,2,5]

Для того чтобы продемонстрировать влияние стереотипов был проведен опрос. Для данного опроса было отобрано 60 детей с 5 по 8 классы общеобразовательной школы №435. В первую группу вошло 30 учащихся, которые занимались «стереотипными» видами спорта (мальчики (13 человек) — футбол (46%), единоборства (31%), хоккей (23%); девочки (17 человек) — гимнастика (64%), танцы (36%).

Во вторую — 30 детей, которые занимались «нестереотипными» видами спорта: мальчики (16 человек) — танцы (38%), теннис (31%), легкая атлетика

(25%), настольный теннис (6%); девочки (14 человек) — теннис (35%), единоборства (28%), биатлон (24%), керлинг (13%).

В первую очередь были опрошены родители на предмет того, по какой причине ребенка отдали в тот или иной спорт.

70% родителей детей из первой группы ответили, что данные виды спорта подходят: для девочек, потому что они эстетичны и женственны; для мальчиков, потому что учат постоять за себя /помогают выплеснуть излишнюю агрессию/являются мужскими видами спорта.

Во второй группе 73% родителей единодушно ответили, что этим видом спорта их дети сами захотели заниматься, а 17% отметили, что польза некоторых из этих видов спорта недооценена и, что они ничуть не хуже стандартных видов спорта, которыми занимаются дети.

После опроса родителей дети были опрошены на предмет того, нравится ли им вид спорта, которым они занимаются.

63% детей из первой группы ответили, что вид спорта, которым они занимаются, не приносит им удовольствия, либо плохо получается и, что как только будет возможно, они постараются его бросить. 52 % из этих детей хотели бы позже попробовать другой спорт, который им больше нравится, остальные не хотят больше заниматься спортом.

Во второй группе 70 % детей ответили, что вид спорта, которым они занимаются, приносит им радость, они хотели бы и дальше заниматься им. 28% из этих 70% отметили, что хотели бы профессионально заниматься выбранным видом спорта.

Выводы:

1. Определены гендерные стереотипы в спорте. Они представляют собой отношение к тому, какие виды спорта лучше подходят для мужского пола, а какие для женского.

2. Гендерные стереотипы в спорте, имеющиеся у старшего поколения, могут негативно влиять на мотивацию детей к занятиям физической культурой и спортом.

3. Динамика мотивации к занятиям физической культурой и спортом будет положительной, если ребенок сам выбирает вид спорта, которым хочет заниматься. При этом, он чаще испытывает радость и чувствует необходимость в дальнейшем заниматься спортом.

Список литературы:

1. Ажгихина, Н. Гендерные стереотипы в современных масс-медиа // Женщины: свобода слова и творчества: сборник статей. — М.: Эслан, 2013. — С. 5 — 22.
2. Котлова, Т.Б., Рябова Т.Б. Библиографический обзор исследований по проблеме гендерных стереотипов // Женщина в российском обществе. 2013. — С. 34-37.
3. Липпман, У. Общественное мнение. — М.: Институт Фонда «Общественное мнение», 2004 — 384 с.
4. Макарайа, С., Моринер П. Концептуальные вопросы по гендерно-этической журналистике и надлежащей политике медиакомпаний — Минск, 2014 — 60 с.
5. World Health Organisation «Gender, women and health: Gender and disaster». Режим доступа: http://www.searo.who.int/EN/Section13/Section390_8282.htm.

СПОСОБЫ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

Д.Г. Нилушкова
Факультет единоборств и неолимпийских видов спорта
Кафедра педагогики
Научный руководитель: к.п.н., доцент О.И.Дранюк

Синхронное плавание — это сложно-координационный вид спорта, требующий проявления широкого круга умений и навыков. В арсенале современных программ по синхронному плаванию появляются новые элементы, соединения, создаются оригинальные композиции из сложнейших упражнений [2]. Все это предъявляет высокие требования к развитию как двигательных, так и познавательных способностей. Поэтому в учебно-тренировочном процессе актуальным является применение способов развивающего обучения, направленных на развитие познавательных способностей у юных синхронисток.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение специально-разработанных проблемных вопросов и заданий с учетом возрастных особенностей, уровня подготовленности и этапа подготовки юных синхронисток, будет способствовать реализации развивающего обучения, развитию их познавательных способностей, познавательной активности и самостоятельности, более успешному овладению знаниями и двигательными умениями.

Цель: теоретически разработать и экспериментально проверить способы развивающего обучения синхронному плаванию детей младшего школьного возраста.

Методы: анализ литературы, педагогические наблюдения, опрос в виде анкетирования и бесед, спортивно-педагогическое и психологическое тестирования, экспертные оценки, педагогический эксперимент, математические и статистические методы.

Практическая значимость: внедрение результатов проведенных исследований в учебно-тренировочный процесс по синхронному плаванию будет способствовать его совершенствованию. Применение разработанных способов развивающего обучения на учебно-тренировочных занятиях с юными синхронистками обеспечит развитие познавательных способностей, самостоятельности и активности, овладение знаниями и двигательными умениями.

Научная новизна: теоретически разработаны и экспериментально проверены способы развивающего обучения юных синхронисток, разработан фонд проблемных вопросов и заданий с учетом этапа спортивной подготовки, возраста и уровня подготовленности занимающихся синхронным плаванием.

Сущность развивающего обучения заключается в том, чтобы одновременно с решением учебных задач целенаправленно осуществляется решение задач, направленных на развитие познавательных способностей занимающихся. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие спортсмена. К методам, приемам и формам организации работы учеников, которые побуждают к интеллектуальной деятельности, относят: создание проблемных ситуаций; использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности, позволяющих раскрыть субъективный опыт учеников; создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе группы; стимулирование учеников к высказываниям, используя различные способы выполнения заданий без боязни ошибиться; оценивание самостоятельного поиска ответа на неясный вопрос;

поощрение стремления учеников находить свой способ решения поставленной задачи и др. [3, 5, 6]

Младший школьный возраст характеризуется готовностью к учебной деятельности и включенностью в нее, которые определяются уровнем психического развития ребенка. Познавательная активность ребенка младшего школьного возраста очень высокая. Ребенок стремится к знаниям. Он учится оперировать ими, представлять ситуации и при необходимости пытается найти выход из той или иной ситуации. Ребенок уже может представлять ситуацию и действовать в ней в своем воображении. Успешность обучения в младшем школьном возрасте во многом определяется уровнем развития психических процессов. Решая задачи развития познавательных способностей и личностных качеств учеников, педагог способствует освоению ими накопленных наукой знаний, активизируя их интеллектуальные, духовные, физические усилия, так как развитие зависит от активности учеников. Личность развивается лишь тогда, когда проявляется активность [1, 4, 6].

Был проведен опрос 6 тренеров по синхронному плаванию с целью выявления путей реализации развивающего обучения на учебно-тренировочных занятиях по синхронному плаванию. Это такие вопросы как: способствуют ли учебно-тренировочные занятия по синхронному плаванию личностному, физическому, психическому развитию личности занимающихся? Как Вы считаете, какие психические процессы (мышление, воображение, память, внимание и др.) развиваются в процессе обучения юных синхронисток? В какой степени? Как нужно развивать память у юных синхронисток на этапе начальной подготовки? и др.

Результаты опроса свидетельствуют:

1. Все опрошенные тренеры отметили, что учебно-тренировочные занятия по синхронному плаванию способствуют личностному, психическому и физическому развитию спортсменов.

2. По мнению тренеров, обучение юных синхронисток на этапе начальной подготовке способствует развитию таких психических процессов, как память и мышление (100%), воображение и устойчивость внимания — 70%.

3. Целенаправленно тренеры не занимаются вопросами развития умственных способностей детей, поэтому актуальным является проблема разработки способов и приемов развивающего обучения юных синхронисток.

4. Тренеры считают, что одной из важных задач для достижения результата в синхронном плавании, является задача развития памяти, так как процесс запоминания элементов, музыки, счета у детей затруднен и требует применения специальных методик. Мнения о том, каким образом нужно развивать память у синхронисток разошлись. 50% респондентов считают, что только специальные методики будут способствовать развитию памяти. Другая половина считает, что специальные методики нужно сочетать с методом постоянного повтора для развития мышечной памяти.

Список литературы:

1. Батюта, М.Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева.- М.: Логос, 2017. — С. 176.
2. Ботяев, В.Л. Контроль и оценка физической подготовленности в синхронном плавании на этапах специализированной подготовки / В.Л. Ботяев,

В.Н. Бойко //Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта».- 2016. — №6 (136). — С. 12-16.

3. Занков, Л.В. Избранные педагогические труды/ Л.В.Занков.- М.: Педагогика, 1990.- 424с.

4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник/ Е.П.Ильин. — Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.- 486с.

5. Педагогика физической культуры: учебник /Под общ. ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семенова, С.Н. Бекасовой. — М.: КноРус, 2012. — С. 133-225.

6. Романова, А.В. Основы технологии развивающего обучения: Лекция/СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта.- СПб., 2000.- 32с.

ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕОРИИ МОТИВАЦИОННЫХ ЦИКЛОВ НА ДОЛГОСРОЧНОЕ СНИЖЕНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА

О.А. Доронина

Институт адаптивной физической культуры
Кафедра физической реабилитации

Научный руководитель: А.В. Шевцов доктор биологических наук, доцент

Вопрос механизмов мотивации при снижении веса давно интересует не только стремящихся приобрести хорошую форму, но и научный мир [1,3].

В 2010 году группа ученых продемонстрировала, что программы поддержки, ориентированные на мотивацию, являются альтернативным эффективным способом коррекции веса наравне с подходом, направленным на получение навыков. Однако принципы, включенные в их программу, были основаны на мотивационном консультировании, которое направлено на выявление и усиление личных мотивов для изменения поведения и разрешение амбивалентности, связанной с поведенческими изменениями.

Александр Ротман в своих работах предположил, что инициация изменений поведения мотивируется стремлением достичь позитивных целей в будущем, в то время как поддержание мотивации связано с желанием избежать возвращения в неблагоприятное базовое состояние [2].

Цель исследования: проверить влияние информированности участников программ о Теории мотивационных циклов на долгосрочное снижение и поддержание веса.

Теория мотивационных циклов была введена в программу 9-недельного курса по коррекции массы тела ООО «Школа идеального тела» в 2014 году. В октябре-ноябре 2017 года мы провели опрос среди выпускников программы разных периодов для того, чтобы установить, как знание теории повлияло на результаты участников и их удержание.

В исследовании приняли участие 420 человек (412 женщин и 8 мужчин). Возраст респондентов — от 18 до 45 лет. Проводилось анкетирование, включающее вопросы по прохождению программ по коррекции массы тела, осведомленности о понятии циклов мотивации, самооценке успешности применения знаний о циклах мотивации, измерения веса и объемов тела в различные периоды в зависимости от времени прохождения программ.

Теоретическая / практическая значимость исследования: Полученные данные могут быть использованы для обоснования эффективности включения информации об особенностях мотивационных циклов человека в комплексные оздоровительные программы для лиц с избыточной массой тела.

Научная новизна: нами впервые детально описаны особенности мотивационных циклов у лиц, снижающих или поддерживающих массу тела.

Описанные особенности были объединены в единую «Теорию мотивационных циклов», начата комплексная работа по проверке эффективности применения данной теории в программах по снижению и поддержанию массы тела.

В рамках «Теории мотивационных циклов» мы выделяем следующие периоды изменения уровня мотивации:

1. Мотивация — момент, когда желание изменить текущую ситуацию заставляет действовать. Период Мотивации характеризуется не только желанием действовать, но и совершением конкретных действий, а также радостью от осуществляемых действий.

2. Супермотивация — этот период характеризуется эйфорией от результата работы, увлеченностью данной сферой своей жизни.

3. Плато — когда человек начинает чувствовать усталость и несоответствие прогресса вкладываемым усилиям, и следом за пиком активности происходит спад мотивации, который чаще всего сопровождается отсутствием видимого прогресса и усталостью. За периодом плато обычно идет «Компенсация» — нарушение привычных рекомендаций, отказ от режима, отдых — данный период важно прожить так же без сопротивления, позволяя себе то, чего требует организм и психика, наблюдая за тем, доставляет ли удовольствие каждое действие.

Результаты: 79% опрошенных проходили программы по коррекции массы тела Школы идеального тела полностью или частично, 21% не проходили. 67% завершили прохождение программы более 12 месяцев назад, 16% от 6 до 12 месяцев назад, 11% от 3 до 6 месяцев назад, 6% менее 3 месяцев назад. 80% знакомы с понятием циклов мотивации, 20% не знакомы. 82% наблюдали у себя закономерности циклов мотивации. Корректировать или контролировать прохождение циклов мотивации получалось — всегда — 5%, чаще всего — 27%, иногда — 35%, не получалось у 13% и не пробовали 20%.

Среди тех, кто проходил программы по коррекции массы тела, удерживать результат получалось более 12 месяцев у 21%, от 6 до 12 месяцев у 19%, от 3 до 6 месяцев у 27% и менее 3 месяцев у 25%. Не достигли результатов 8%.

Среди выпускников программы, закончивших более 3 месяцев назад, поддерживать или улучшать результаты прохождения программы по коррекции веса удалось 31% в течение 12 месяцев, 18% — 6-12 месяцев, 24% — от 3 до 6 месяцев и 27% — менее 3 месяцев. Способность поддерживать вес коррелирует с применением метода мотивационного цикла. В первой группе 65% участников успешно применяли принципы, а в других группах — 50%, 42% и 31% соответственно.

Выводы: Наши предварительные результаты показывают, что снижение мотивации к соблюдению любых рекомендаций неизбежно, однако подготовка людей, заинтересованных в долгосрочных результатах и предоставление им инструментов для решения этой проблемы, может иметь решающее значение для успешного поддержания и улучшения результатов.

Список литературы:

1. Дедов, И. И. Эффективность мотивационного обучения больных ожирением / И. И. Дедов, С. А. Бутрова, Л. В. Савельева // Ожирение и метаболизм. — 2004. — №2. — С. 25-29.

2. Rothman, A.J. Initiatives to Motivate Change: A Review of Theory and Practice and Their Implications for Older Adults / A.J. Rothman // National Research Council (US) Committee on Aging Frontiers in Social Psychology, Personality, and Adult Developmental Psychology, National Academies Press (US). — 2006.

3. Webber, K.H. Motivation and its relationship to adherence to self-monitoring and weight loss in a 16-week Internet behavioral weight loss intervention / K.H. Webber, D.F. Tate, D.S. Ward and J.M. Bowling // Journal of nutrition education and behavior. — 2010. — Vol. 42. — No 3. С. 161-167.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА —
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Тезисы докладов открытой региональной
межвузовской конференции
молодых ученых
с международным участием
«ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА»,
посвященной 110-летию
участия российских спортсменов
в Олимпийских играх,
12-27 апреля 2018 г.

Выпуск 14

Сдано в набор 20.03.2019 Подписано в печать 31.03.2019
Объем 11,125 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -19 Цена свободная

Типография НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35