



Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**Материалы V Всероссийской
научно-практической
конференции молодых ученых,
аспирантов, магистрантов и
студентов**

Том 2

**Казань
20 апреля 2017 года**

УДК 796/799

ББК 75.14

А 38

А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.

Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. В 3 т. (20 апреля 2017 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. – том 2 – 798 с.

В сборнике представлены материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», проходившей 20 апреля 2017 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители:

Агеева Г.Ф., Ахатов А.М., Баширова А.И., Бектина И., Болтиков Ю.В., Ботова Л.Н., Бурцев В.А., Волчкова В.И., Галяутдинов М.И., Гарипова А.Н., Голубева Г.Н., Гумерова Э.И., Давлетова Н.Х., Данилова Г.Р., Давыдова А.В., Жемчугова Е.А., Заячук Т.В., Земленухин И., Иванова Е.С., Ислямов Д.Р., Калимуллина В.Г., Кашина А., Коновалов И.Е., Кузьмина Н., Лекомцева Д.В., Мелькова М., Мирошниченко С.И., Мухамбет Ж.С., Набиуллин Р.Р., Назаренко А.С., Назипова Д.М., Нигматуллина Д., Павицкая З.И., Павлов С.Н., Парфенова Л.А., Петрищева Е.А., Прокопьева Ю.В., Савосина М.Н., Салимов А.М., Тесленко С., Хадиуллина Р.Р., Хаснутдинов Н.Ш., Шамсутдинова А.Р., Юматова М.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжской ГАФКСиТ, д.п.н., проф. **Ф.Р. Зотовой**

УДК 796/799

ББК 75.14

© Совет СНО Поволжской ГАФКСиТ

© Поволжская ГАФКСиТ

Секция №4

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ ИЛИ ДОПИНГА В СПОРТЕ

*Абулгасанов Г.И-о, Имаров Ф.Э. студенты 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель Касмакова Л.Е.

Анаболические стероиды - это искусственно синтезированные производные мужского полового гормона-тестостерона (в том числе сам тестостерон и его эфиры)[3]. Подразделяются на стероидные и нестероидные. Стероидные вещества называют анаболическими андрогенными стероидами. К нестероидным анаболическим веществам относятся вещества, которые не входят в международную классификацию АТХ (анатомо-терапевтическо-химическая классификация: международная система классификации лекарственных средств) [1].

История допинга в спорте берет свое начало задолго до создания анаболических стероидов. Как только люди начали соревноваться, возникла потребность быть лучшим. Это способствовало изобретению средств и методов повышения возможностей организма. Древние олимпийцы повышали уровень достижений, питаясь хлебом, замоченным в опиуме, а также использовали гашиш, стимуляторы на основе кактуса, грибов и других растительных средств. Первый документальный случай использования допинга относится к 1865 году, тогда голландскими пловцами были использованы стимуляторы [2].

Механизм действия стероидов разделяется на анаболический (рост тканей за счет повышения способности организма конвертировать протеин в мышечную массу клеток) и андрогенный (усиление вторичных мужских половых признаков — маскулинизации и вирилизации). Плюсами приема стероидов в силовых видах спорта являются увеличение силовых показателей, ускорение процессов восстановления, набор мышечной массы и уменьшение жировой. К минусам стероидов относятся риски для здоровья и формирование психологической зависимости[1].

Терапевтическое действие выражается в повышении аппетита, ускорении регенеративных процессов, а также увеличении массы тела. При курсовом употреблении увеличивается мышечная масса, снижается процент жировых отложений в организме. Наблюдается фиксация кальция и фосфора в зубах и костях, повышается общая выносливость, работоспособность. Улучшается функциональное состояние головного мозга. Улучшается кровенаполненность сосудов и оксигенация тканей [1].

Одним из наиболее часто используемых методов является метод «Смешивание». Этот термин относится к методике, когда одновременно используется более одного стероида. Многие пользователи стероидов чувствуют, что, таким образом, может быть достигнут "синергический" эффект. Синергический - означает способствующий, вспомогательный, а в данной области подразумевается, что желательное действие одного препарата поддерживается другим. Существует мнение среди тех же самых пользователей со стажем, что наилучший вариант смешивания препаратов - это когда один из них принимается орально, а другой - в виде инъекции. Однако эта методика не входит в число улучшающих соотношение риска и пользы. Так же используется метод под названием «Конус». Исследования ясно показывают, что резкое прекращение использования анаболических стероидов не является наилучшим (или наиболее безопасным) методом возвращения системы вашего организма в нормальное русло. Лучше всего постепенно снижать дозировку в течение 4 – 6 недель (чем длиннее цикл, тем больше времени требуется на постепенное сведение к минимуму дозировки). Такое движение от "основания" к "вершине" "конуса" и подсказало термин. Однако имеется более безопасная альтернатива - встроить такой "конус" в ваш цикл с самого начала [4].

Практически во всех олимпийских видах спорта, в которых запрещено использование анаболиков, спортсмены разработали хитроумные пути преодоления проб на стероиды без обнаружения каких-либо следов их употребления. Вот две наиболее часто используемые методики преодоления тестов: 1) использование заменяющих препаратов; 2) использование

цитирования. Обе методики используются в сочетании одна с другой. Из наиболее часто используемых способов улучшения физических показателей является «Кровяной допинг» - это метод повышения количества эритроцитов в крови спортсмена для увеличения ее способности доставлять кислород. Не рассматривая медицинские последствия потребления указанных веществ, стоит обратить внимание на юридические аспекты приобретения анаболических стероидов для личного потребления. Анаболические стероиды (например, нандролон, метандиенон) включены в Список сильнодействующих и ядовитых веществ для целей ст. 234 и других статей УК РФ, утвержденный Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2007 № 964 (редакция от 07.11.2013 № 997), и их незаконный оборот в целях сбыта подпадает под действие ст. 234 УК (незаконные изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка в целях сбыта, а равно незаконный сбыт сильнодействующих или ядовитых веществ, не являющихся наркотическими средствами или психотропными веществами, либо оборудования для их изготовления или переработки). Лицу, сбывшему (продавшему, подарившему, вернувшему в качестве долга, давшему на пробу) сильнодействующие вещества грозит до трех лет лишения свободы согласно ч. 1 ст. 234 УК РФ, а сами анаболические стероиды подлежат изъятию в качестве вещественных доказательств в рамках возбужденного уголовного дела. Кроме того, при заказе указанных веществ из-за границы или их провозе через Государственную границу РФ, лицо подлежит уже уголовной ответственности по ч. 1 ст. 226.1 УК РФ что грозит лишением свободы на срок от трех до семи лет со штрафом до одного миллиона рублей[5].

Таким образом, частота смертей в спорте не только из года в год растет. Она также значительно превосходит таковую в популяции. Среди молодых спортсменов частота внезапной смерти еще выше, в 2-4 раза чаще, чем у ровесников из контрольной группы. Данные факты свидетельствуют о том, что спорт сегодня вышел за рамки полезности и как вид человеческой деятельности стал небезопасен [2].

Список использованной литературы

1. http://ru.wikipedia.org/wiki/Анаболические_средства
2. Чурганов.О.А., Гаврилова Е.А. Допинг и здоровье.-СПБ НИИ ФК, 2011.-7 с.
3. Профилактика применения допингов в спорте:учебно-методический комплекс.-Часть 1 «Учебные материалы»/авт.-сост.: Е.А.Митин, С.О.Филиппова, А.Е.Митин ,О.Э.Евсеева, О.М.Шелков; под ред О.М.Шелкова.-СПб.Б2011.- 269т с .
4. Фредерик. К.Х. Всестороннее руководство по развитию силы //издательство–ротопринт:.....-режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/84d2d983-3c22-410c-ae79-17ee10b1d809>.

ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ УСПЕШНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Баширова Д.М.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Научный руководитель – к.б.н., доцент Э.Ш. Шамсувалеева

Введение. Современный спорт высших достижений предполагает активную работу по поиску и отбору одаренных детей для их привлечения к многолетней спортивной подготовке. Тренер должен активно использовать имеющийся опыт генетических исследований в области спорта для выявления у воспитанников качеств, которые поддаются тренировке, а также для нахождения одаренных этими качествами детей в процессе спортивного отбора различными методами, в том числе генологическим.

Успешность спортсмена обычно складывается из трех составляющих: природного таланта, который обусловлен генетически; двигательных способностей; психического потенциала игрока [2].

Двигательные способности в спорте решают две важнейшие задачи: формирование достаточно широкого и надежно освоенного арсенала технических приемов, свойственных настольному теннису (техническая подготовка) и воспитание физических качеств (физическая подготовка) для реализации этого арсенала. Современный настольный теннис предъявляет исключительно высокие требования к уровню общей и специальной физической подготовки спортсменов. Физическая подготовка определяет общее физическое состояние игрока и очень важна для достижения высоких результатов в специализации, в исполнении отдельных ударов [3].

Цель работы. В рамках этой статьи представлен анализ закономерностей наследуемости и изменчивости двигательных способностей и психического потенциала спортсмена, занимающегося настольным теннисом. Анализа наследуемости природного таланта не предусмотрено.

Результаты и их обсуждение. К основным физическим качествам, необходимым для достижения высоких результатов в настольном теннисе относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость и время реакции.

Большинство авторов сходятся на том, что наиболее сильную генетическую зависимость имеют скоростные способности и взрывная сила – до 70%. Высокий вклад вносит наследственность в развитие координационных способностей, управляемых высшей нервной деятельностью (до 60%), – это сенсорная чувствительность (так называемое чувство мяча), устойчивость внимания, сенсомоторная координация[2, 4, 6].

Поскольку многие качества передаются по наследству при спортивном отборе нужно применить генеалогический метод: встретиться и посмотреть на родителей и/или раздать анкеты для изучения родителей. Высокая двигательная и спортивная активность одного из членов семьи может служить показателем генотипической предрасположенности к высокому развитию двигательных способностей других членов семьи, следовательно, по профессиональной деятельности родителей можно говорить о перспективности спортсменов[6]. Такие функциональные способности как развитие силы и выносливости имеют возможность высокой тренируемости. Тренер, обладая такими знаниями может включать специальные упражнения для развития того или иного качества, необходимого для успешного выступления на соревнованиях.

Не менее важным является показатель успешности спортсмена - психический потенциал игрока.

Многие психологические способности спортсмена не являются врожденными в полном объеме, их можно совершенствовать, как и другие виды спортивной подготовки.

В спортивной деятельности и жизни спортсмена, занимающегося настольным теннисом, проявляется и требует развития целый спектр важнейших свойств его психики. Свойства, определяющие поведение: тип нервной деятельности, темперамент и характер. Интеллектуальные свойства, обеспечивающие качество принимаемых спортсменом решений: внимание,

мышление, память, а именно оперативная, которая связана с необходимостью принимать быстрое решение при дефиците времени.

Важное качество для спортсмена – способность быстрого переключения внимания. В настольном теннисе наиболее полезно внимание с небольшим объемом и внешней сосредоточенностью. Оно незаменимо в тех случаях, когда необходимо реагировать на ограниченное количество объектов или движений, но принимать решения следует мгновенно.

Современные генетические исследования оценивают наследуемость памяти в пределах 37-67%, внимания – 29-88%, что подтверждает возможность развития данных качеств в процессе учебно-тренировочных занятий[1].

Данные полученные в результате внедрения разработанной нами методики развития игрового внимания юных теннисистов также позволяют сделать вывод о том, что внимание тренируемый психический процесс. Для определения показателей исходного уровня свойств игрового внимания был проведен эксперимент с участием 23 спортсменов 12-13 лет, занимающихся настольным теннисом. В начале педагогического эксперимента обе группы испытуемых были относительно однородны и не имели каких-либо достоверных отличий. В конце эксперимента уровень игрового внимания у юных теннисистов экспериментальной группы оказался выше, чем у контрольной группы, что доказывает тренируемость внимания[3].

Есть такие свойства человека, как трудолюбие, сознательность, которые поддаются воспитанию. Гораздо сложнее дело обстоит с теми психофизическими качествами, которые зависят от генетических задатков организма. Качества, которые находятся в жесткой зависимости от наследственности, поддаются развитию с трудом и незначительно. Поэтому так важен поиск игроков – носителей наиболее ярко выраженных основополагающих для настольного тенниса качеств.

Первоначальную информацию о предрасположенности ребенка к спортивной деятельности могут дать данные анкеты, которые заполняются тренером вместе с родителями ребенка.

Заключение. Анализ имеющихся литературных данных позволяет утверждать, что такие необходимые в настольном теннисе качества как: быстрота, время реакции, ловкость, темперамент поддаются развитию с трудом и незначительно. А такие качества как сила, выносливость, различные свойства внимания и память имеют среднюю и высокую тренируемость. Тренерам следует учитывать процент наследуемости необходимых качеств и уровень тренируемости для достижения успешности их воспитанников в избранном виде спорта.

Список использованной литературы

1. Ань Цзин. Ментальный тренинг в подготовке теннисистов к соревнованиям // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №11. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/mentalnyy-trening-v-podgotovke-tennisistov-k-sorevnovaniyam> (дата обращения: 16.11.2016).
2. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта / И.И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
3. Баширова, Д.М. Экспериментальное обоснование эффективности применения методики формирования игрового внимания у юных теннисистов / Бурцева Е.В. // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – 540 с.
4. Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе / В.В. Команов. – М.: Советский спорт, 2014. – 391 с.
5. Лазарева Л. В. Методы коррекции зрительно-двигательной и моторной координации у детей с нарушением зрения и речи // Успехи современного естествознания. 2009. №8. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/metody-korreksii-zritelno-dvigatelnoy-i-motornooy-koordinatsii-u-detey-s-narusheniem-zreniya-i-rechi> (дата обращения: 16.11.2016).

6. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

ПОКАЗАТЕЛИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ

Васильев А.О., аспирант

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научные руководители - к.б.н., старший научный сотрудник Мавлиев Ф.А., д.б.н., доцент Набатов А.А.

В процессе многолетней спортивной подготовки в гребле на каноэ происходят характерные физические (функциональные) изменения связанные с особенностями вида спорта, что, по сути, является характерным для каждого вида спорта.

В процессе спортивной подготовки происходит постоянный отбор занимающихся, индивидуальные особенности которых наиболее полно соответствуют требованиям в избираемой специализации (гребле на каноэ) [1].

Учет физиологического состояния гребцов на каноэ является одним из главных условий воспитания спортсмена высокого класса. К индивидуальным особенностям можно отнести психологические, физиологические, анатомические и т.д. аспекты подготовленности. При этом на первый план выходят надежные и достоверные методы контроля за развитием определенных физиологических показателей. И от того на сколько эти показатели развиты зависит соревновательный результат.

Греблей дети начинают заниматься с 10 лет, первые успехи в спорте приходят через 5-8 лет систематических занятий. За время подготовки спортсмен должен овладеть специальными физическими качествами, определенными двигательными навыками, предъявляемыми в гребле на каноэ [3].

Традиционно считается, что прогнозировать спортивный результат в гребле надежно на основе лабораторного тестирования [2].

Цель исследования: Определение физиологических показателей, которые могут прогнозировать спортивный результат в гребле на каноэ.

Организация исследования. В нашей работе были исследованы девушки занимающиеся греблей на каноэ (10 человек) члены юношеской сборной России по гребле на байдарках и каноэ, возраст 16-17 лет, имеющие общий стаж занятий спортом 5-6 лет, спортивные разряды от КМС до МС. Обследование было произведено во время тренировочного сбора в г. Краснодар, февраль 2017г. Все исследуемые на момент обследования были практически здоровы и не имели каких-либо ограничений, для занятий спортом. Все участники давали свое письменное информированное согласие на проведение эксперимента.

Гемодинамическое исследование. Запись кардиогемодинамических показателей происходила в положении лежа на спине, с помощью монитора МАРГ 10-01 (ООО «Микролюкс» Челябинск) по имеющейся инструкции к прибору.

Определение композиционного состава тела проводилось с помощью анализатора биоимпедансных обменных процессов и состава тела АВС-02 «МЕДАСС».

Тестирование аэробных способностей. Испытуемым было предложено выполнить тест со ступенчато повышающейся нагрузкой равной 30 Вт (начиная со 50 Вт) с длительностью ступени 3 мин. без перерыва на отдых, на механическом гребном эргометре «Weba-sport kayak science» до отказа. В процессе выполнения теста регистрировались параметры внешнего дыхания спортсменов с помощью газоанализатора «Fitmate Pro» (США). В ходе исследования мы определили абсолютные и относительные показатели максимального потребления кислорода (МПК).

Для обработки данных был использован метод корреляционного анализа. В связи с малым объемом выборки был использован коэф. корреляции Спирмена. Статистически значимыми считались показатели при $p < 0.01$ (с учетом поправки Бонферрони).

Результаты исследования. Для выявления взаимосвязи между функциональными показателями, полученными в ходе лабораторного

тестирования и спортивным результатом был проведен корреляционный анализ. Средние значения и стандартные отклонения, полученных данных, которые в дальнейшем были использованы для корреляционного анализа: масса тела 69 ± 7 кг, рост тела 166 ± 5 см, $VO_{2\text{кг}}$ 42 ± 2 мл/кг/мин, $VO_{2\text{мах}}$ 2693 ± 329 мл/мин, АКМ 29 ± 5 кг, %АКМ 59 ± 4 .

Положительные корреляционные связи, на уровне тенденции, были выявлены при сопоставлении спортивного результата и абсолютного потребления кислорода $VO_{2\text{мах}}$ мл/мин ($r = 0,619$, при $p = 0,003$). (рисунок 1). Примечательно то, что сходной зависимости не было обнаружено при сопоставлении спортивного результата и относительного потребления кислорода $VO_{2\text{кг}}$ мл/кг/мин ($r = 0,214$, при $p = 0,610$). Можно предположить, что в гребле на каноэ имеют решающее значение абсолютные показатели МПК, т.к. спортсмены передвигаются с удержанием веса за счет каноэ, на которое опирается атлет в определенной стойке, а не активных мышечных усилий, что можно было бы отметить, например, во время бега. То есть вертикальные колебания, которые можно было бы наблюдать во время бега, являются следствием мышечных усилий, которые нужно за счет них же и компенсировать, а это довольно энергозатратно. В гребле же вес является лишь фактором определяющим степень погружения каноэ в воду, что, по сути, повышает сопротивление за счет увеличения площади соприкосновения лодки о воду. В связи с этим, на наш взгляд, является важным абсолютные значения потребления кислорода, которые будут определять, при эффективном использовании мышечных усилий, силу «тяги» каноиста в системе лодка-спортсмен.

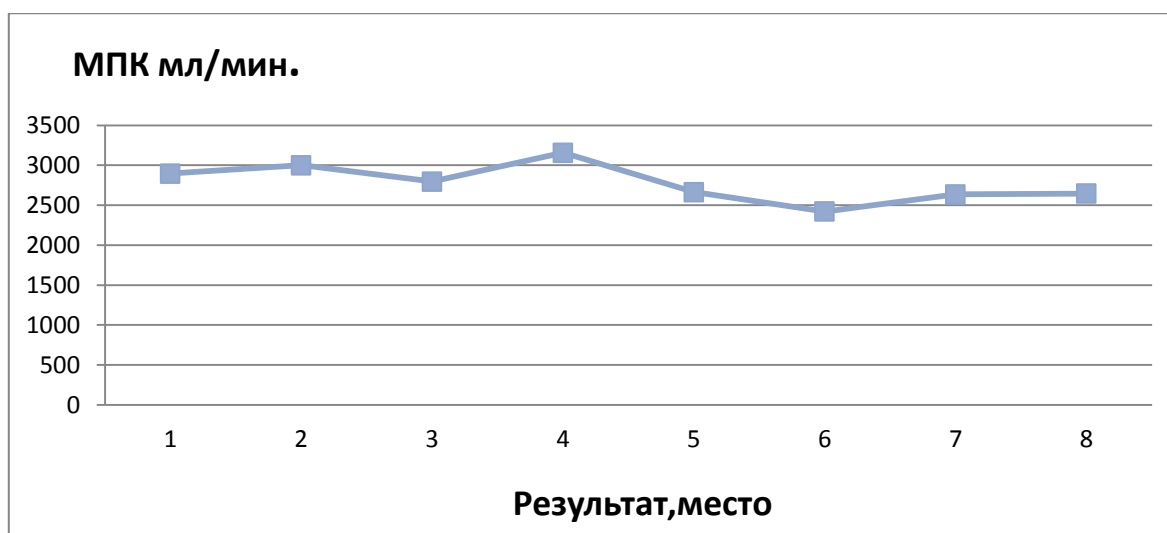


Рисунок 1. Зависимость абсолютного потребления кислорода и спортивного результата

Из гематологических показателей корреляции обнаружены небыли, что говорит об их слабой информативности для целей данного тестирования.

Выводы. На основании полученных результатов была выявлена многофакторность результативности в соревновательной деятельности каноистов и для более точных прогнозов необходимо учитывать большее количество параметров, суммарный эффект которых, возможно, будет определять конечный спортивный результат. Необходимо продолжение исследований по данной тематике.

Список использованной литературы

1. Гребной спорт : учебник для студентов высшего педагогического заведения / под ред. Г.В. Михайловой. - М. : Академия, 2006. - 400 с.
2. Ежова, Н.М. Построение годичного цикла подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие / Н.М. Ежова ; Моск. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б.и.], 2000.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2002. 264 с.
2. - 52 с.

ВЛИЯНИЕ ХРОНОТИПА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА

*Васильева И.Г., студентка 41105 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,*

*Научные руководители – к.б.н., доцент Назаренко А.С.,
к.б.н., старший научный сотрудник Мавлиев Ф.А.*

Введение. Хронотип – характеризует уровень работоспособности, который позволяет разделить людей на типы: утренний (жаворонок), дневной (аритмик) и вечерний (сова). Для каждого из этих типов подъем интеллектуальной и физической активности наступает в соответствующее описание время. Например, утренний тип людей в 6–7 утра уже на ногах, продуктивно работают примерно до обеда, а в 21–22 часа - уже ложатся спать. Дневной тип людей встают чуть позже жаворонков, весь день очень активно трудятся и ложатся спать около 23 часов. А, вечерний тип людей – утром поздно встают, до обеда это достаточно вялые и медлительные люди, зато вечером энергия бьет из них настоящим фонтаном, спать ложатся далеко за полночь[3, 4].

По статистике, в мире примерно 40% людей имеют вечерний тип, 25% утренний, а остальные дневной. В то же время, считается, что наиболее уравновешенными и приспособленными к современным условиям жизни являются аритмики. Общепринятый режим труда и отдыха наиболее близок биоритмам аритмика, к тому же они могут подстроиться без ущерба для здоровья практически к любому расписанию.

Качество, как тренировочной, так и соревновательной деятельности у спортсмена, может быть, и его спортивная успешность в разных видах спорта обусловлена принадлежностью спортсмена к одному из вышеперечисленных хронотипов. Интерес к хронотипам в спорте является вполне обоснованными в связи с тем, что имеются данные о целесообразности учета хронотипа при организации учебно-тренировочной деятельности в спорте [2, 4,8]. Так, исследователи [3, 6] определили необходимость учета хронотипа у

спортсменов-биатлонистов, показав, что для спортсменов «жаворонков» оптимальное время для основной тренировочной нагрузки (при распределении ее на 2–3 раза в день) – с 10 до 13 ч, для «сов» – с 17 до 19 ч. Подобный подход при подборе режима тренировок, несомненно, позволит повысить эффективность подготовки атлета. Другие авторы [1] на примере спортсменов единоборцев показали, что для успешных борцов предпочтителен дневной ритм суточного цикла активности (аритмики).

Исследователями, проводившими оценку реакции на физическую нагрузку у представителей разных хронотипов, было показано, что у них имеется различная суточная динамика данной реакции [7], что было обнаружено благодаря многофакторному анализу данных, которому были подвергнуты данные результатов реакции людей на физическую нагрузку в утренние часы и в послеобеденное время.

Цель работы – определить хронотип у спортсменов и оптимальное время для основной тренировочной нагрузки.

Организация и методы исследования. Исследования проведены на базе Учебно-научной лаборатории кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ». В исследовании приняло участие 11 человек юношеского возраста (18-20 лет) специализации «хоккей». Все исследуемые были здоровы и не имели каких-либо ограничений для занятий спортом.

Испытуемым, было предложено пройти в утреннее (с 8 до 10 часов) и вечернее время (с 16 до 18 часов) ряд тестов для определения хронотипа и показателей сердечно-сосудистой системы, а именно, тест Хорна-Остберга для определения хронотипа, исследование показателей ЧСС и АД, выполнение активной ортостатической пробы и Гарвардского степ-теста, а также рассчитывался адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы по формуле (Р.М. Баевский, 1987).

Результаты представлены как средняя арифметическая выборки (M) ± стандартное отклонение (Б). Обработка данных осуществлялась в программе

для статистической обработки данных «SPSS 20». Статистическая значимость результатов спортсменов определялась с помощью критерия парных выборок.

Результаты исследования и их обсуждения. По результатам теста Хорна-Остберга все испытуемые оказались аритмиками, хотя по субъективным ощущениям они считали себя либо совами или жаворонками.

Показатели ЧСС у спортсменов значительно ниже в утреннее время ($p < 0,001$), чем в вечернее, что так же не значительно отражается и на показателях артериального давления (Таблица 1), но в целом они находятся в диапазоне физиологической нормы.

Таблица 1 – Показатели сердечно-сосудистой системы у спортсменов

Показатели	Утреннее время	Вечернее время
ЧСС (уд/мин)	60,54±8,54 *	71,81±6,27
АД _с (мм рт. ст.)	114,18±7,60	118,27±9,73
АД _д (мм рт. ст.)	68,364±6,26	62,36±12,40
Ортостатическая проба (изменение ЧССуд/мин)	15,90±7,43	17,27±7,49
Адаптационный потенциал(в баллах)	1,90±0,19	1,98±0,27
Оценка сердечно-сосудистой выносливости по степ-тесту (в баллах)	3,10±1,44	3,43±1,69

Примечание: * - $p < 0,001$ – статистически значимые различия между исследуемыми показателями у спортсменов

Реакция сердечно-сосудистой системы на изменение положения тела, которая определяет реактивность симпатического отдела автономной нервной системы у спортсменов была чуть выше в вечернее время ($p > 0,05$), чем в утреннее, и в обоих случаях расценивалась, как удовлетворительная. В то же время оценка сердечно-сосудистой выносливости по степ-тесту показала немного лучшие результаты во второй половине дня, чем в первой, но в целом расцениваются на удовлетворительно.

Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы у спортсменов был почти идентичным, как в утреннее время, так и в вечернее и отражал отличную приспособленность организма к физическим нагрузкам, без напряжения или срыва механизмов адаптации.

Заключение. Таким образом, все испытуемые по тесту Хорна-Остберга относились к дневному типу людей (аритмики). При этом большинство исследуемых показателей сердечно-сосудистой системы в разное время дня статистически не различались, также, как показатели активной ортостатической пробы, степ-теста и адаптационного потенциала.

Следовательно, для дневного типа людей нет значимой разницы в какое время дня проводить основную тренировочную нагрузку, так как их организм физиологически адекватно воспринимает физическую нагрузку, как и в утреннее время, так и в вечернее.

Список использованной литературы

1. Игнатова, А.Ю., Сухих А.В. Влияние психологических особенностей и физических способностей спортсменов-единоборцев на успешность их соревновательной деятельности / А.Ю. Игнатова, А.В. Сухих // Вестник Кузбасского государственного технического университета. 2007. №. 1. С. 139–143
2. Мавлиев, Ф.А. Хронотип и спортивная деятельность у студентов / Ф.А. Мавлиев, Э.Ш. Шамсувалеева, Ю. Сафиканова, А.М. Ахатов, А.С. Назаренко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. - № 3. - С. 128-134.
3. Салова Ю.П. Биологические ритмы спортсменов, развивающих выносливость // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. - 2013. - №. 1. - С. 212–221.
4. Соколова, В.С. Биоритмы и их влияние на эффективность тренировочного процесса и результаты соревнований спортсменов-биатлонистов / В.С.Соколова, П.А. Дворников // Современные проблемы науки и образования. 2015. №. 4. URL: [http:// www.science-education.ru/ru/article/view?id=21251](http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=21251) (дата обращения: 21.08.2016).
5. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – 120 с.

6. Rae D.E., Stephenson K.J., Roden L.C. Factors to consider when assessing diurnal variation in sports performance: the influence of chronotype and habitual training time-of-day // *J. Appl Physiol.* 2015. Vol. 115(6). P. 1339–1449.
7. Rossi, A. The effect of chronotype on psychophysiological responses during aerobic self-paced exercises / A.Rossi [etc] // *Percept Mot Skills.* 2015. Vol. 121 (3). P. 840–855.
8. Koskenvuo, M. Heritability of diurnal type: a nationwide study of 8753 adult twin pairs / M. Koskenvuo [etc] // *J. Sleep Res.* - 2007. - Vol. 16 (2). - P. 156–162. 12.

УРОВЕНЬ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА У СПОРТСМЕНОВ

*Васильева И.Г., студентка 41105 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научные руководители – к.б.н., доцент Назаренко А.С.*

Введение. Термин «Аэробная работоспособность» используется в физиологии мышечной деятельности для обозначения способности выполнять предельную по интенсивности физическую нагрузку, энергообеспечение которой осуществляется преимущественно аэробным путем, то есть нагрузку продолжительностью более 3-4 минут[1, 3]. При этом, большинство специалистов в физиологии и спортивной медицины рассматривают показатель максимального потребления кислорода (МПК), отражающий аэробную мощность, как наиболее оптимальную и объективную меру оценки абсолютной мощности максимальной аэробной нагрузки и аэробной выносливости организма. Уровень МПК зависит от кислородтранспортной системы, которая поглощает кислород из окружающей среды и транспортирует его к работающим мышцам, органам и тканям тела, а также от системы утилизации кислорода [2, 3]. Следовательно, у спортсменов, имеющих высокий уровень аэробных возможностей организма, обе вышеперечисленные системы обладают высокими функциональными возможностями.

В тоже время, не маловажно потребление кислорода (ПК) на уровне ПАНО (порога анаэробного обмена) и соответствующая этому порогу мощность. Ведь, если МПК указывает на кратковременные возможности организма, то ПК на уровне ПАНО говорит о той работе, которую спортсмен способен выдавать в течение длительного времени[4]. Поэтому, для спринтеров важно знать МПК и максимальную алактатную мощность, а для стайеров-важнее ПК на уровне ПАНО и мощность на этом режиме. Кроме того, различают также ПК на уровне аэробного порога (АЭП) и мощность, соответствующую этому режиму работы.

Целью нашего исследования было определение аэробных возможностей организма у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта.

Методы и организация исследования. Исследования проведены на базе учебно-научной лаборатории кафедры медико-биологических дисциплин Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. В исследовании приняло участие 18 человек, студенты – спортсмены со спортивной квалификацией от первого разряда до мастера спорта России. Они представляли 2 смешанные группы циклических видов спорта: академическая гребля и лыжные гонки, близкие по энергообеспечению и зоне работы мышц. Все исследуемые были здоровы и не имели каких-либо ограничений для занятий спортом.

Испытуемым, было предложено выполнить тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой на гребном эргометре «Concept 2» (США) и беговой дорожке «H/pcosmos» (Германия) до отказа. Величина нагрузки на первой ступени составила 60 Вт (длительность 3 мин) и увеличивалась на 15 Вт на последующих ступенях (длительность 1 мин). В процессе выполнения теста регистрировали показатели аэробной работоспособности организма с помощью газоанализатора «METALYZER®3B» (Германия), такие как: $AT(ПАНО_{относ.}) \dot{V}O_2 / кг$ (мл/мин/кг), $AT(ПАНО_{абс.}) \dot{V}O_2$ (л/мин), $\dot{V}O_{2max}(МПК_{относ.}) \dot{V}O_2 / кг$ (мл/мин/кг), $\dot{V}O_2 max(МПК_{абс.}) \dot{V}O_2$ (л/мин), RER(дыхательный коэффициент) $\dot{V}O_{2max}$, $\dot{V}O_{2max} \dot{V}E(ЛВ)$ (л/мин), $\dot{V}O_{2max}$ ЧД (1/мин).

Результаты представлены как средняя арифметическая выборки (M) ± стандартное отклонение (Б). Обработка данных осуществлялась в программе для статистической обработки данных «SPSS 20». Статистическая значимость различий между группами спортсменов определялась с помощью непараметрического критерия Колмогорова – Смирнова для небольших выборок.

Результаты исследования и их обсуждение. Аэробная мощность спортсменов по показателям - $\dot{V}O_{2max}$: $\dot{V}O_2/кг$ (мл/мин/кг) и $\dot{V}O_2$ (л/мин), RER, $\dot{V}E$ (л/мин), ЧД(1/мин) и $AT \dot{V}O_2$ (л/мин) статистически значимо не

отличались. Однако показатель $\dot{V}O_2/\text{кг}$ (мл/мин/кг) у спортсменов, занимающихся академической греблей он был значимо больше, чем у спортсменов, занимающихся лыжными гонками ($p=0,02$; см. табл. 1). Более высокий показатель $\dot{V}O_2/\text{кг}$ (мл/мин/кг)у гребцов, возможно, связан, с большей аэробной работоспособностью организма, чем у лыжников.

Повышение уровня аэробных возможностей организма спортсмена происходит под влиянием спортивной тренировки в разных видах спорта, в первую очередь, в видах спорта, требующих проявления выносливости, которая усиливает максимальную аэробную производительность спортсмена и повышает экономичность деятельности организма в состоянии относительного покоя и при выполнении аэробной мышечной нагрузки. Тем самым, вызывает положительные структурно-функциональные изменения в центрально-нервной, нейрогуморальной, кардиореспираторной и двигательной системе, повышая уровень их работоспособности[1, 4].

Таким образом, чем более высокий уровень МПК и ПАНО у спортсмена, тем большую абсолютную мощность и длительность максимальной аэробной нагрузки он может выполнить, и, следовательно, выше его спортивный результат. При этом отношение ПК на уровне ПАНО к МПК показывает, насколько хорошо у спортсмена «окислены» его основные действующие мышцы (сколь велика в них масса митохондрий). Чем ближе ПК на уровне ПАНО к значению МПК, тем выше выносливость. Эта относительная величина также зависит от многих факторов: вида спорта, используемых в работе мышц (ноги, руки и т.д.) и даже методики тестирования.

Ориентировочно можно говорить примерно о следующем:

ПК на ПАНО > 85% от уровня МПК - выдающийся уровень «проработки» (окисления) мышц,

75-80% - высокий уровень «проработки» (окисления) мышц,

65-70% - средний уровень,

менее 50% - низкий уровень

Таблица 1 – Показатели аэробной работоспособности испытуемых (M±s)

Вид спорта	АТ V`O ₂ / кг (мл/мин/кг)	АТ V`O ₂ (л/мин)	V`O ₂ max V`O ₂ / кг (мл/мин/кг)	V`O ₂ max V`O ₂ (л/мин)	RER V`O ₂ max	V`O ₂ max V`E (л/мин)	V`O ₂ max ЧД (1/мин)
Лыжные гонки	45,25	2,98	57,88	3,80	1,15	123,75	55,36
	± 3,99	± 0,64	± 5,06	± 0,71	± 0,63	± 22,94	± 10,80
Академическая гребля	54,13	3,82	60,50	4,29	1,16	148,65	59,88
	± 11,98*	± 1,22	± 9,75	± 1,25	± 0,59	± 54,05	± 17,53

Примечание:* - значимость различий спортсменов, занимающихся академической греблей и лыжными гонками (p=0,02)

Следует заметить, что на показатели аэробной работоспособности могут влиять, как генетические факторы, например, преобладание медленных волокон в мышцах может быть генетически predetermined, так и факторы окружающей среды, а именно спортивная тренировка, требующая наиболее активного участия медленных мышечных волокон, вызывая изменения толщины и активности мышечных ферментов окислительного метаболизма[4]. В свою очередь, генетические факторы выносливости, вероятно, устанавливают границы для спортсмена в достижении индивидуального максимального уровня потребления кислорода. Однако спортивная тренировка спортсмена в циклических видах спорта, направленная на развитие аэробной производительности организма, может довести показатель МПК, ПАНУ, ЛВ до крайнего предела этих границ и повысить аэробную работоспособность организма. По мнению большинства авторов, именно, аэробная выносливость - это наиболее важный компонент физической подготовленности спортсмена особенно в циклических видах спорта и основная защита от преждевременного утомления. Последнее может привести к временному снижению физической работоспособности и не способности спортсмена поддерживать требуемый уровень мощности работы, что мешает достичь высокого результата в соревновательной деятельности.

Заключение. Таким образом, показатели абсолютного МПК, дыхательного коэффициента, легочной вентиляции и частоты дыхания у гребцов и лыжников не отличались, тогда, как значимое различие было

выявлено в показателе относительного $\dot{V}O_2$ / кг, который был выше у представителей академической гребли. Повышение уровня аэробных возможностей организма спортсмена происходит под влиянием спортивной тренировки в разных видах спорта, особенно, в видах спорта, требующих проявления выносливости, которая усиливает максимальную аэробную производительность спортсмена и повышает экономичность деятельности организма в состоянии относительного покоя и при выполнении мышечной нагрузки.

Список использованной литературы

1. Назаренко, А.С. Поддержание равновесия тела на фоне физического утомления после субмаксимальной аэробной нагрузки у спортсменов разных специализаций / А.С. Назаренко, Ф.А. Мавлиев, А.С. Чинкин, Н.В. Рылова // «Практическая медицина». – 2015. - № 3 (88). – С. 65–69.

2. Назаренко, А.С. Корреляции функции равновесия тела с антропометрическими показателями у спортсменов / А.С. Назаренко, Ф.А. Мавлиев, Н.Ш. Хаснутдинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. - № 2. - С. 150-157.

3. Рылова, Н.В. Уровень максимального потребления кислорода, как работоспособности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта / Н.В. Рылова, А.А. Биктимирова, А.С. Назаренко // Практическая медицина. – 2014. - № 9 (85). – С. 147–150.

4. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – 120 с.

РЕАКЦИЯ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

*Гиндуллина Л.А., студентка 4261гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель - к.б.н., старший научный сотрудник Мавлиев Ф.А.*

Аннотация. В работе показано, что, несмотря на различия в абсолютных показателях респираторной системы у спортсменов различных специализаций, в отличие от неспортсменов, отмечается однотипность реакций, выраженных в величинах прироста исходных данных в ответ на ступенчато возрастающую нагрузку до достижения максимального потребления кислорода.

Введение. Для достижения высоких спортивных результатов сохранением здоровья, спортсменам необходимо адекватное функционирование различных системы организма на разных уровнях, как во время выполнения нагрузок, так и способность к долгосрочной адаптации. В основе этого лежат адаптационные процессы, которые происходят в организме и это часто является предметом исследования в области спортивной науки [1, 2, 3, 4, 5,]. Одна из основных системам организма, которая в большей степени подвергается адаптации к физическим нагрузкам, является кардиореспираторная. Особенно следует выделить респираторный компонент, который является первым звеном в процессе газообмена с внешней средой.

Одним из видов тестирования, для определения уровня адаптации, служит ступенчато-дозированная нагрузка, выполняемая на тредмиле. При этом часто, для оценки реакции кардиореспираторной системы используют метод эргоспирометрии. Подобный методологический подход позволяет более точно определить диапазон реакций организма на предъявляемую нагрузку и определить функциональные возможности респираторной системы.

Целью исследования является изучение реакций дыхательной системы у лиц, с различной спецификой тренировочной деятельности и неспортсменов.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 145 испытуемых мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет. Группы спортсменов имели спортивную квалификацию от 1 взрослого разряда до МСМК. Первую группу составили спортсмены конькобежцы (на средние дистанции), вторую группу - спортсмены теннисисты, третью группу - пловцы (на средние дистанции), четвертую группу - игроки в хоккей с мячом (далее по тексту - хоккеисты) и пятую группу - неспортсмены. Исследование проводилось в учебно-научном центре технологий подготовки спортивного резерва Поволжской ГАФКСиТ. Нагрузочное тестирование выполнялось на тредмил-тренажере h/p/cosmos para graphics, ступенчато-возрастающей нагрузкой до отказа (увеличение скорости на 1 км/ч в минуту) с двух минутным этапом разминки и заминки (от 0 км/ч до 7 км/ч и от 7 км/ч до 0 км/ч соответственно), регистрация спирометрических данных осуществлялась газоанализатором CORTEX METALYSER 3B, который фиксировал: частоту дыхания (ЧД, циклов в мин), вентиляцию легких (ВЛ, л/мин) и дыхательный объем (ДО, л). В исследовании использовались данные, полученные после 2 минут разминки (скорость дорожки от 0 до 5 км/ч) и в момент достижения максимального потребления кислорода (МПК). При этом основное внимание уделялось изменению в процентах от исходных значений.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS 20. Все данные были проверены на нормальность распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Для определения статистически значимых различий использовались критерий Стьюдента (для несвязанных выборок с нормальным распределением).

Нами условно было введено обозначение групп исследуемых под номерами: 1 – конькобежцы, 2 – теннисисты, 3 – пловцы, 4 – хоккеисты, 5 – неспортсмены.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели ЧД после разминки не имели статистически значимые отличия в исследуемых группах. Однако анализ показателей в момент максимального потребления кислорода

показал статистически значимые отличия у группы хоккеистов (табл.1). Их показатель намного превышали показатели остальных групп спортсменов, что может быть связано со спецификой адаптации системы дыхания у спортсменов-хоккеистов к высоким и длительным физическим нагрузкам посредством частоты дыхания.

Вентиляция легких так же наиболее выражена у хоккеистов, как после разминки, так и в момент максимального потребления кислорода. Их показатели значительно больше остальных групп, что может быть связано с адаптацией респираторной системы атлетов к предлагаемым им физическим нагрузкам в тренировочном процессе. Высокие статистические показатели вентиляции легких при МПК относительно остальных групп, за исключением хоккеистов, показывает и группа пловцов (табл.1).

Дыхательный объем после разминки также имел статистически значимые отличия у хоккеистов относительно групп конькобежцев, теннисистов и неспортсменов. При максимальном потреблении кислорода группы пловцов и хоккеистов имеют статистически значимые отличия с группами конькобежцев и неспортсменов (табл.1).

Таблица 1.
Абсолютные показатели дыхательной системы у исследуемых групп

	Периоды измерения	Конькобежцы 1	Теннисисты 2	Пловцы 3	Хоккеисты 4	Неспортсмены 5
Частота дыхания	после разминки, цикл/мин	19,12	19,8	21,22	21,79	20,63
	при МПК, цикл/мин	44,85 ⁴	41,73 ⁴	45,08 ⁴	55,76 ^{1,2,3,5}	43,00 ⁴
Вентиляция легких	после разминки, л/мин	13,66 ^{3,4,5}	13,88 ^{3,4,5}	18,36 ^{1,2}	21,79 ^{1,2,5}	17,49 ^{1,2,4}
	при МПК, л/мин	98,07 ^{3,4}	92,02 ^{3,4}	124,74 ^{1,2,4,5}	164,62 ^{1,2,3,5}	99,73 ^{3,4}

Дыхательный объем	после разминки, л	0,82 ⁴	0,74 ⁴	0,97	1,22 ^{1,2,5}	0,90 ⁴
	при МПК, л	2,21 ^{3,4}	2,33	2,83 ^{1,5}	2,99 ^{1,5}	2,36 ^{3,4}

Примечание: ^{1,2,3,4,5} – статистически значимые отличия от соответствующих групп исследуемых при $p < 0,05$.

Можно увидеть, что у хоккеистов отмечается больший прирост частоты дыхания, по сравнению с теннисистами и пловцами (рис.1), а прирост дыхательного объема был статистически значим между группами теннисистов и спортсменов. Можно отметить, что характерной чертой в группе хоккеистов является увеличение производительности внешнего дыхания как за счет частоты, так и за счет ее глубины.

Прирост частоты дыхания и дыхательного объема, %

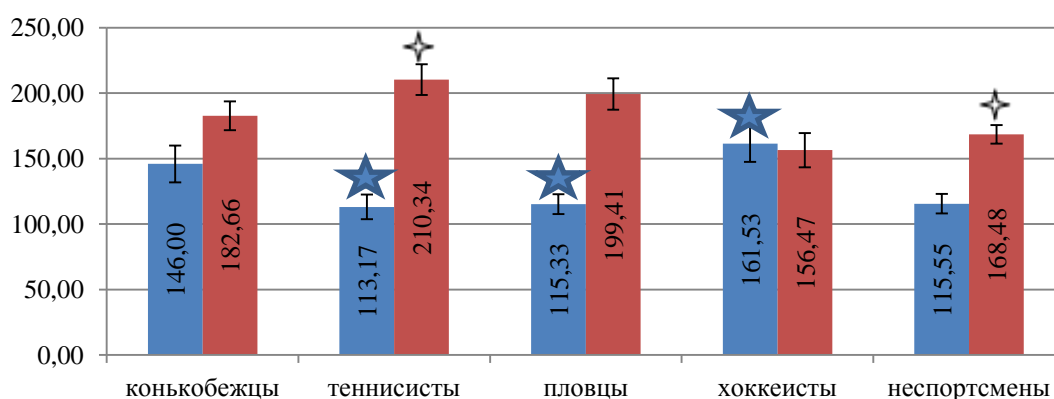


Рисунок 1 Показатели пророста частоты дыхания и дыхательного объема, выраженные в процентах. ✦ - статистически значимые отличия показателей ЧД конькобежцев от спортсменов при $p < 0,05$. ★ - статистически значимые отличия показателей ДО хоккеистов от групп теннисистов и пловцов при $p < 0,05$.

Прирост вентиляции легких, в ответ на предъявляемую нагрузку, не носил статистически значимые отличия лишь у спортсменов относительно теннисистов (рис.2).

Прирост вентиляции легких, %

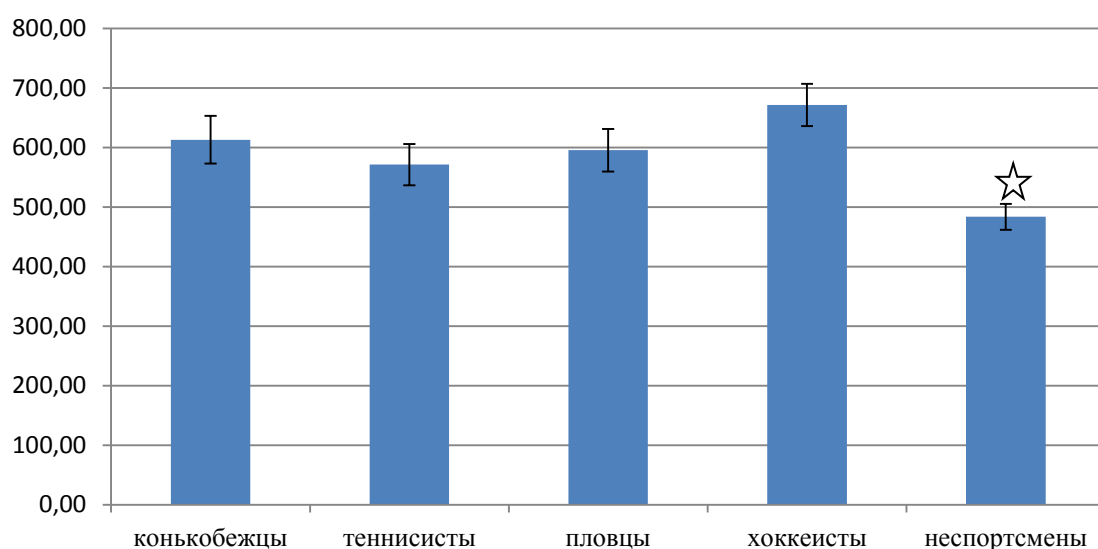


Рисунок 2 - Показатели прироста вентиляции легких, выраженные в процентах.

☆ - статистически значимые отличия показателей ВЛ неспортсменов от остальных групп (кроме теннисистов) при $p < 0,05$.

Заключение. Несмотря на то, что в показателях после разминки и в момент достижения МПК между исследуемыми группами имелись различия, показано, что «потенциал» респираторной системы, раскрываемый в ответ на нагрузку в группах спортсменов схожий.

Подобное, на наш взгляд, определяется схожей реакцией респираторной системы у тренированных и наличием единых механизмов краткосрочной адаптации к физическим нагрузкам.

Общие показатели респираторной системы у неспортсменов носили схожий характер с группами конькобежцев и теннисистов, что, по всей видимости, определяется тем, что данные категории атлетов в основном применяют нагрузки скоростно-силового характера, которые не приводят к большим величинам вентиляции легких. Отличия показателей пловцов и хоккеистов от остальных спортсменов, вероятнее всего, связано с большой физической нагрузкой в хоккее с мячом, особенно с аэробным ее компонентом и морфофункциональной особенностью дыхательной системы у пловцов.

Список использованной литературы

1. Ванюшин Ю. С., Ситдииков Ф. Г. Компенсаторно-адаптационные реакции кардио-респираторной системы: Дис.... докт. биол. наук. – 2001.
2. Гиренко Л. А. и др. Влияние занятий лыжным спортом на морфофункциональные и психофизиологические показатели здоровья юношей //Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2012. – Т. 5. – №. 1.
3. Демидов В. А., Мавлиев Ф. А., Хаснутдинов Н. Ш. Половые и типологические особенности кардиогемодинамического реагирования на дозированную мышечную нагрузку у лиц юношеского возраста //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2006. – №. 1 (1).
4. Исаев А. П., Личагина С. А., Эрлих В. В. Особенности адаптации морфофункциональных показателей и системы внешнего дыхания у пловцов //Человек. Спорт. Медицина. – 2005. – №. 4 (44).
5. Кабанов С. А. и др. Особенности адаптации системы внешнего дыхания, кровообращения и морфофункциональных показателей и уровня здоровья студентов //Человек. Спорт. Медицина. – 2005. – №. 4 (44).

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА А

Р.Р.Гинятуллин

Казанский государственный медицинский университет

Введение. Воспалительные процессы в печени (гепатиты) в целом могут иметь различное происхождение, в частности алкоголизм. Однако основным этиологическим агентом гепатитов являются вирусы. В настоящее время выделено и относительно детально охарактеризовано 5 вирусов, которые вызывают у человека гепатиты.

Цель работы – представить основные характеристики вирусного гепатита А (ВГА) с рассмотрением взаимосвязи лабораторных показателей в определении клинических вариантов течения заболеваний и их терапии на основе обзора литературных данных.

Результаты и их обсуждение. ВГА распространяется преимущественно фекально-оральным путем через зараженные пищу и воду при прямом контакте с инфицированным человеком. Несмотря на наличие вакцины вспышки гепатита А (болезнь Боткина) не являются редкими событиями до сих пор. Одна из последних крупных эпидемий произошла в 1988 в Шанхае в 1988 г., когда заболели 300 000 человек (Ющук, 2014).

Вирус гепатита А (*Hepatitis A virus* — HAV) принадлежит к роду *Hepatovirus* семейства *Picornaviridae*. Вирионы HAV представляют собой сферические частицы диаметром 27–30 нм без оболочки. Вирусный геном, окруженный в вирионе капсидом, состоит из одноцепочечной РНК длиной около 7500 нуклеотидов. На основе филогенетического анализа РНК HAV от больных людей и обезьян было выявлено 7 генотипов (I–VII) и нескольких подтипов HAV.

Вирус гепатита А проявляет относительно слабую цитопатогенную активность по отношению к гепатоцитам. При этом HAV относится к числу

наиболее устойчивых к внешним воздействиям вирусов человека, что и позволяет ему легко преодолевать кислотный барьер желудка (Ющук, 2014).

Известен только один антиген вируса гепатита А, который стимулирует образование антител, – (ВГА-Ag) HAAg (от англ. HAV antigen). Все известные изоляты HAV относятся к одному серотипу, что обеспечивает развитие перекрестного протективного длительного иммунитета у перенесших ВГА инфекцию.

Обычно вирус вызывает самоограничивающуюся инфекцию продолжительностью менее двух месяцев. Большинство острых инфекций (85%) протекают с характерными симптомами (Klevens, Liu, Roberts, Jiles, & Holmberg, 2014). В редких случаях острая HAV инфекция может привести к смерти. Важную роль в распространении ВГА играют дети, у которых гепатит протекает почти всегда бессимптомно. Более того, дети могут быть источниками заражения более длительно, чем взрослые. Именно поэтому вакцинация детей против гепатита А имеет особое профилактическое значение.

Так как эпидемии гепатита А происходят во всем мире и имеют тенденцию к цикличности, то у эпидемических служб имеется возможность своевременно подготовиться к эпидемии и при этом сохранить финансовые средства. Особенно остро стоит проблема гепатита А в странах с низкими финансовыми возможностями медицины. Поэтому предлагаемая стратегия состоит в постоянном мониторинге эпидемиологической ситуации и периодическом анализе эффективности вакцинационных кампаний против вируса HAV. Данная стратегия позволяет своевременно обнаруживать существенные изменения в уровне заболеваемости и проводить профилактические мероприятия до того момента, когда инфекция ВГА станет реальной проблемой для здравоохранения (Aggarwal & Goel, 2015).

Хотя долгое время считалось, что вирусемия ВГА заканчивается после заболевания, новые данные, полученные на основе молекулярных подходов, указывают на возможность длительной, до нескольких месяцев циркуляции вирусной РНК в крови пациентов (Ющук, 2014).

Лабораторная диагностика гепатита А включает выявление собственно антигена НААg, антител (IgM и IgG) к этому антигену, а также РНК ВГА. При этом наличие IgM антител свидетельствует о недавнем заражении, в то время как IgG антитела могут свидетельствовать и о перенесенной инфекции или вакцинации против ВГА и развитию иммунитета к ВГА. Определение титра упомянутых антител класса IgG также важно для оценки эффективности вакцинации против ВГА. РНК ВГА начинает выявляться в крови за несколько дней до выраженного цитопатогенного действия вируса на печень, которое проявляется в повышении активности АлАТ. НААg. Вирус можно обнаружить в фекалиях за 7-10 дней до проявления клинических симптомов и в первые дни заболевания. Концентрация НААg коррелирует с развитием желтухи.

Заключение. В настоящее время выявлено 7 генотипов (I–VII) и нескольких подтипов НАV, который проявляет относительно слабую цитопатогенную активность по отношению к гепатоцитам, однако относится к числу наиболее устойчивых к внешним воздействиям вирусов человека. Только один антиген вируса гепатита А стимулирует образование антител. Лабораторная диагностика должна включать выявление собственно антигена НААg, антител (IgM и IgG) к этому антигену, а также РНК ВГА. Существует необходимость в постоянном мониторинге эпидемиологической ситуации и периодическом анализе эффективности вакцинационных кампаний против вируса НАV.

Список использованной литературы

1. Н.Д. Ющук и др. Вирусные гепатиты. Клиника, диагностика, лечение. Москва «ГЭОТАР-Медиа», 2014
2. Aggarwal, R., & Goel, A. (2015). Hepatitis A: epidemiology in resource-poor countries. *Curr Opin Infect Dis*, 28(5), 488-496.
3. Klevens, R. M., Liu, S., Roberts, H., Jiles, R. B., & Holmberg, S. D. (2014). Estimating acute viral hepatitis infections from nationally reported cases. *Am J Public Health*, 104(3), 482-487.

СРАНИВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА

*Гонохова А.С., студент Ф13Б гр.,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Научный руководитель – к.б.н., ст. преподаватель Замчий Т.П.*

Актуальность исследования. Виды спорта с проявлением силовых способностей спортсменов характеризуются наличием таких состояний как задержка дыхания и натуживание, которые оказывают специфическое влияние на систему мозгового кровообращения и вызывают адаптационные перестройки в нем [1].

Большой интерес представляет изучение мозгового кровообращения у спортсменок силовых видов спорта в виду интенсивного их освоения. И возникает вопрос: «Как происходит процесс адаптации женского организма к физическим нагрузкам?», учитывая то, что функциональные возможности женщин ниже по сравнению с мужчинами [2,3].

В связи с этим, **целью исследования** явилось изучение особенностей адаптации церебрального кровообращения у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта с точки зрения полового диморфизма.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе межкафедральной научно-исследовательской лаборатории «Медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений» СибГУФК. В исследовании мозгового кровотока приняли участие 9 девушек и 16 юношей, занимающихся силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, тяжелая атлетика). Возраст испытуемых составил от 18 до 23 лет. Все спортсмены имели высокую спортивную квалификацию (от 1 разряда до мастера спорта) и стаж занятий силовыми видами спорта от 2 до 6 лет.

Исследование мозгового кровотока проводилось методом реоэнцефалографии с помощью 6-канального аппаратно-программного комплекса «Рео-Спектр» в состоянии покоя в положении сидя.

В раннее проведенных исследованиях, установлено, что адаптационные изменения у спортсменов отмечаются преимущественно в зоне позвоночных артерий. В связи с этим, мы провели сравнительный анализ мозгового кровообращения в данном отведении у юношей и девушек, занимающихся силовыми видами спорта.

Результаты исследования. Анализ функционального состояния мозгового кровообращения у юношей и девушек, занимающихся силовыми видами спорта, показал разнонаправленность долговременных адаптационных перестроек к силовым нагрузкам. В результате исследований было выявлено следующее.

Таблица

Показатели, характеризующие состояние мозгового кровообращения у спортсменов силовых видов спорта

№ п/п	Показатели	Пол	Покой	
			Левое полушарие	Правое полушарие
1	Qх, с	юноши	0,13±0,004	0,13±0,004
		девушки	0,1±0,01*	0,2±0,01*
2	Реографический индекс (РИ), усл. ед.	юноши	0,9±0,2	0,75±0,1
		девушки	1,8±0,3*	1,5±0,1*
3	Vmax, Ом/с	юноши	1,1±0,2	1,1±0,1
		девушки	2,2±0,3*	2±0,2*
4	Vср, Ом/с	юноши	0,6±0,1	0,6±0,1
		девушки	1,1±0,1*	1,1±0,1*
5	ДИА, %	юноши	64,1±6,9	62,5±5,8
		девушки	75,8±3,4*	72,2±4,3
6	ПВО, %	юноши	25,5±10,5	34,1±9
		девушки	33,6±6,3	22,7±2,7*

*Примечание:** - достоверность различий между группами в правом и левом полушарии при $p < 0,05$

Показатель Qх, отражающий тонус экстракраниальных сосудов свидетельствует о том, что у спортсменок отмечается нормальный тонус, а у юношей – повышен. Интенсивность артериального кровотока (РИ) у девушек, занимающихся силовыми видами спорта повышена, а у юношей в пределах нормы (табл.).

Показатель V_{\max} , характеризующий тонус артерий крупного калибра, свидетельствует о повышении в группе спортсменок силовых видов спорта, тогда как в группе юношей находится в пределах нормы. Аналогичная тенденция отмечается в показателе, отражающем тонус средних и мелких артерий ($V_{\text{ср}}$), у девушек тонус повышен, а у юношей – в норме (табл.).

Диастолический индекс позволяет оценить состояние оттока крови из артерий в вены. Как в группе юношей, так и в группе девушек показатель находится в пределах нормы, что говорит о нормальном состоянии оттока крови из артерий в вены (табл.).

Показатель венозного оттока характеризует состояние оттока крови из полости черепа в сердце. Так, у девушек, занимающихся силовыми видами спорта превышен в области левого полушария, тогда как у юношей, наоборот – в правом. В правом полушарии у девушек и левом полушарии у юношей отток крови из полости черепа в нормальных пределах (табл.).

Таким образом, сравнительный анализ показал, что силовые нагрузки вызывают большее напряжение в функциональном состоянии церебрального кровотока у девушек по сравнению с юношами, что свидетельствует о необходимости применения восстановительных мероприятий в подготовке спортсменок силовых видов спорта для его оптимизации.

Список использованной литературы

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев.- М.: Физкультура и спорт, 1977.- 255 с.
2. Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма): монография / Ф.А. Иорданская.- Москва, 2012.- 256с.
3. Соболева Т.С. Половой диморфизм в женском спорте / Т.С. Соболева [и др.] // Культура физическая и здоровье.- 2013.- № 2 (44).- С. 53-55.

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА ТЕЛА ПЛОВЦОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ

Губайдуллина С.И., Круглова А.И.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель - к.б.н., старший научный сотрудник Мавлиев Ф.А.

Аннотация. В работе приведены данные состава тела пловцов в динамике за три календарных сезона. Выявлены статистически значимые различия по мышечной, жировой и костной массе.

Введение. Выделяют определенные параметры состава тела, которые характеризуют успешных спортсменов в большинстве видов спорта [1-4]. Можно предположить, что данное утверждение применимо во многих видах спорта, в частности в плавании. Для подтверждения данной гипотезы в нашей работе для объективной количественной оценки функционального состояния пловцов мы использовали биоимпедансный анализ состава тела. Это диагностический метод, на основе измеренных значений электрического сопротивления тела человека и антропометрических данных, позволяет оценить абсолютные и относительные значения параметров состава тела.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 10 пловцов (5 девушек и 5 юношей в возрасте от 19 до 25 лет), которые в период с сентября 2015г. по май 2016 г. проходили биоимпедансометрию (TanitaMC-980). В ходе исследования регистрировались множество показателей, ряд из которых были использованы для работы: данные о жировой (%), мышечной (кг) и костной массе (кг). Регистрация производилась в различные сезоны – осень, зима и весна. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы SPSS 20.

Результаты исследования и их обсуждение. Отмечено, что наибольшая «динамичность» морфологического статуса атлетов отмечалась у юношей, где значимые различия затрагивали абсолютную мышечную и костную массу, которая имела положительную динамику, тогда как у девушек, были меньшие

отличия и затрагивали лишь жировую массу (рис 1 и 2). Важно то, что данные изменения практически не отразились на спортивном результате, что позволяет сделать предположение об относительно низкой информативности метода биоимпедансного мониторинга для оценки и прогнозирования результативности спортивной деятельности, но подобное утверждение будет более весомым при наличии большего объема выборки в рамках лонгитюдного исследования.

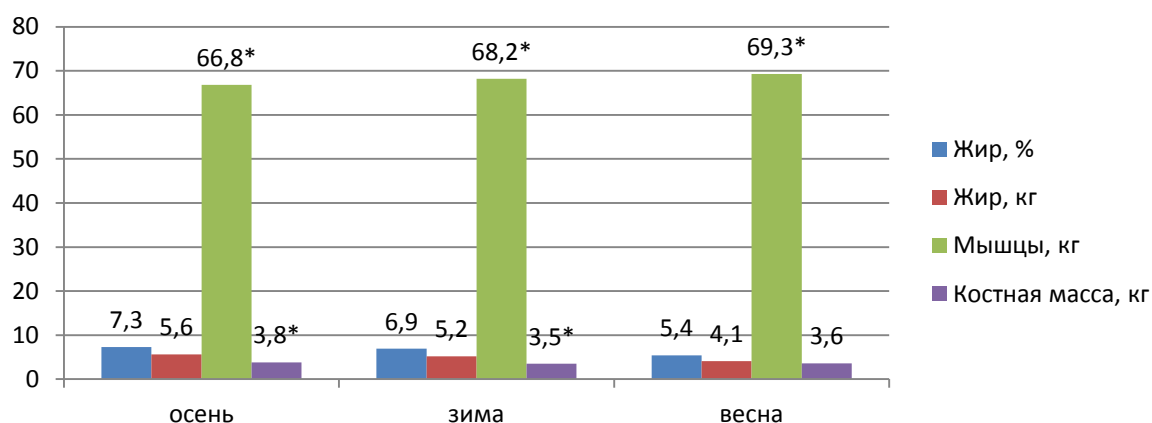


Рисунок 1 - Показатели жировой, мышечной массы, костной массы в зависимости от сезона (среднее значение) юноши

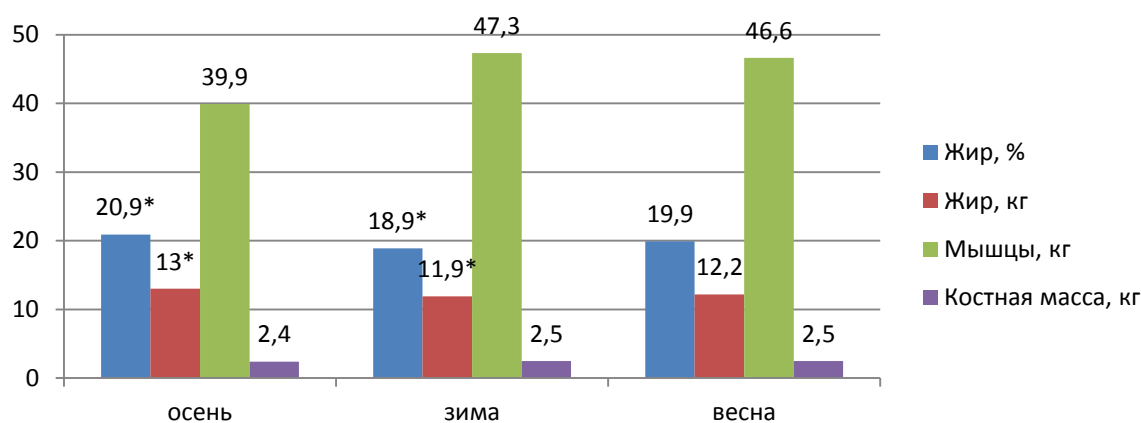


Рисунок 2 - Показатели жировой, мышечной массы, костной массы в зависимости от сезона (среднее значение) девушки

Условные обозначения: * – статистически значимые отличия между сезонами на уровне $p < 0.05$

Заключение. Таким образом, в результате исследования мы обнаружили статистически значимые отличия между сезонами у девушек

по показателям жировой массы, у юношей по показателям мышечной и костной масс. Что в свою очередь объясняется тем, что у спортсменов все три сезона были интенсивные физические нагрузки, связанные с периодами подготовки и проведения соревнований. Рабочая гипотеза о зависимости успешности от композиционного состава тела не подтвердилась, что возможно определяется как малым объемом выборки, так и невысокой точностью метода биоимпедансного мониторинга.

Список использованной литературы

1. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры, – М.: Физкультура и спорт
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 191 с.
3. Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.Е. Возрастные особенности морфофункционального развития юных пловцов // Морфофункциональные особенности высококвалифицированных спортсменов: Сборник научных трудов. - М., 1982, - 70-83.
4. Абрамова, Т.Ф. Лабильные компоненты массы тела – критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Методические рекомендации / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М.: ООО «Скайпринт», 2013. – 132 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ, СПОРТИВНОЙ И ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Данилова Ю.Е., студентка 2-го курса,
Сочинский государственный университет,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Томилин К.Г.*

Введение. 27–28 октября 2016 г. на факультете туризма, сервиса и спорта состоялась 2-я Всероссийская научно-практическая конференция «Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания», в которой приняло участие более 80 преподавателей, аспирантов и студентов из России, а также из Украины.

Результаты и их обсуждение. Р.Н. Дьяченко, М.А. Дудкин, Ю.Д. Максименко. (НФ МГОУ, г. Ногинск) провели анализ внешкольной двигательной активности учащихся младших классов [1, с. 191–192]. Исследована двигательная активность учеников с помощью мобильных приложений для операционных систем для смартфонов Android, Windows и Юоs. Применение данных технологий выявило низкий уровень двигательной активности детей, и вместе с тем способствовало двукратному увеличению их интереса к физическим упражнениям (в особенности на свежем воздухе).

К.А. Бугаевский (КПУ, г. Запорожье, Украина) изучал особенности ряда антропометрических значений и морфологических показателей в соматотипах у волейболисток [1, с. 158–160]. 9,09 % девушек-волейболисток отвечают критериям гинекоморфного (женского) соматотипа; 27,27 % – андроморфного (мужского) полового соматотипа (показатель более 82,1), со значениями ИПД: 82,5; 84,5; 92,5. К мезоморфному отнесены – 63,64 %. Нарушения костного таза, на фоне широких плеч и изменений ряда важных морфологических индексов в сторону андроморфности, свидетельствуют о перестройке их организма, с формированием мужского полового соматотипа.

А.В. Калинина, В.В. Хренкова, Л.В. Абакумова (РостГМУ, г. Ростов-на-Дону) представляли вариационную кардиоинтервалометрию, как метод достоверного контроля функционального состояния юных футболистов (12 девочек и 11 мальчиков) [1, с. 192–194].

Наиболее адаптированными к физическим нагрузкам были девочки. По количественной представленности основных волн в ТР, адаптация сердечно-сосудистой системы у 45,5 % мальчиков и лишь у 8,0 % девочек обусловлена в большей степени HF-компонентом, отражающим вагусный контроль сердечного ритма; у 27,3 % мальчиков и 42,0 % девочек – LF-компонентом, отражающим активность симпатических центров; у 27,3% мальчиков и у 50% девочек – VLF-компонентом, отражающим как физическое, так и психоэмоциональное перенапряжение и подключение неспецифических механизмов к управлению сердечной деятельности. Следовательно, большее количество девочек, по сравнению с мальчиками, платят более высокую физиологическую «цену» адаптации к физическим нагрузкам.

П.Б. Волков (ГГПИ, г. Глазов) представлял пути приобщения подростков с общим недоразвитием речи и задержкой психического развития к региональной туристической деятельности [1, с. 160–162]. Результаты исследования показали: под воздействием дозированной физической нагрузки и средового фактора у подростков произошли позитивные изменения в воспитании силовой выносливости (57 %); повышении двигательной активности (94 %); коррекция скованности движений, двигательных нарушений (33 %), перенос сформированных двигательных навыков на уроках АФВ в туристическую деятельность (89 %); у подростков с речевыми нарушениями отмечено повышение концентрации внимания (46 %); точность движений (64 %); равновесие (55 %); у подростков с задержкой психического развития отмечена позитивная динамика в коррекции логического и образного мышления (35 %); развитии координационных способностей (34 %); концентрации внимания (40 %).

Ю.Е. Данилова и Д.Ю. Шевченко (СГУ, г. Сочи) изучали особенности психомоторного развития девушек 16–17 лет, занимающихся спортивной акробатикой [1, с. 188–190]. Уровень развития координационных способностей у девушек различен: реагирующая способность: у 11 % – высокий уровень, 10 % – выше среднего, 50 % – средний, 10 % – ниже среднего, 19 % – низкий;

кинестетическая способность: у 20 % – выше среднего уровень, 61 % – средний уровень, 10 % – ниже среднего, 9 % – низкий; способность к сохранению статического равновесия: у 10 % – высокий уровень, 5 % – выше среднего, 40 % – средний, 10 % – ниже среднего, 35 % – низкий; динамическое равновесие: у 6 % – выше среднего уровень, 60 % – средний, 10 % – ниже среднего, 24 % – низкий; ритмическая способность: у 30 % – высокий уровень, 10 % – выше среднего, 50 % – средний; 10 % – ниже среднего; способность к ориентации в пространстве: у 10 % – выше среднего уровень, 40 % – средний, 40 % – ниже среднего, 10 % – низкий.

М.А. Касаткина и Д.Ю. Шевченко (СГУ, г. Сочи) представляли методику определения типа моторной асимметрии при обучении плаванию в группах начальной подготовки [1, с. 195–197]. Для оценки ведущего полушария головного мозга использовалась методика «рука-глаз-нога» (Е.М. Бердичевская, 2004). Группа спортсменов с доминированием левого полушария (64 %) демонстрирует преимущество: в реагирующей способности, сохранению равновесия, ритмической способности; 2) амбидекстры (смешанный тип) – в способности к ориентации в пространстве и кинестетической способности; 3) с преобладанием правого полушария (5 %) – в тех же координационных показателях, что и амбидекстры.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне; во второй день состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну. По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, с размещением статей на платформе РИНЦ.

Список использованной литературы

1. Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, г. Сочи, 26–28 октября 2016 г. / Отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – 266 с.

РАЗРАБОТКА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ КОЖНЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СПОРТСМЕНОВ – БОРЦОВ

*Земленухин И.А., студент 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель - к.м.н, доцент Н.Х. Давлетова
Научный консультант - к.б.н, ст. научный сотрудник Д.С. Мартыканова*

Актуальность. Среди многочисленных факторов риска развития инфекционных заболеваний, по данным литературы, упоминаются занятия спортом, что обусловлено наличием замкнутых коллективов людей, соприкасающихся между собой и с зараженными предметами, механическими повреждениями кожи (микротравмами, ссадинами, порезами), которые могут служить входными воротами для инфекции. Все виды борьбы относятся к высоко травмоопасным и контактным видам спорта. [1,2]. В общей структуре инфекционной патологии спортсменов гнойно-воспалительные заболевания кожи занимают первое место [3,4]. Все это требует разработки профилактических мероприятий по снижению инфекционных заболеваний кожи у спортсменов-борцов.

Цель исследования: на основе анализа распространённости кожных инфекционных заболеваний (КИЗ) у спортсменов разработать комплекс профилактических мер по снижению риска их развития.

Результаты проведенного исследования и их обсуждение. Под профилактикой инфекционных заболеваний кожи спортсменов понимается система мер медицинского (санитарного, гигиенического, лечебного) и немедицинского (социального, управленческого, организационного, просветительского) характера, направленных на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья занимающихся, уменьшение неблагоприятных последствий.

Факторами, в значительной мере способствующими росту КИЗ среди спортсменов-борцов, несомненно, являются особенности вида спорта, низкий

уровень информированности и несоблюдение гигиенических норм и требований, самолечение, а также значительная распространенность данного вида патологии среди борцов.

При разработке профилактических мероприятий следует учитывать, что выявление КИЗ у спортсмена перед соревнованием может стать причиной его отстранения от соревнований и тренировок на один месяц и более, что в свою очередь может стать причиной потери спортивной формы и даже дисквалификации. Поэтому борьба с распространением КИЗ среди борцов является серьезной проблемой, которая должна решаться усилиями целого ряда специалистов с активным участием самих спортсменов, тренеров, персонала и руководителей спортивных объектов.

Проведя анализ факторов риска развития инфекционных заболеваний среди студентов-борцов[3], профилактические мероприятия были разделены на следующие основные группы:

1) Санитарно-просветительская работа среди спортсменов- борцов.

Санитарно-просветительная работа может быть активной и пассивной. К активным формам относятся беседы, выступления, лекции, доклады, т.е. непосредственное общение с борцами, тренерами и т.д. Пассивные формы – это издание научно-популярной литературы, статей, листовок, памяток, плакатов, санитарных бюллетеней и др. Активные и пассивные формы тесно связаны друг с другом.

При проведении активных форм санитарно-просветительской работы необходимо учитывать преемственность формирования мотивации здоровьесберегающего поведения в отношении вопросов распространения КИЗ среди спортсменов по возрастным группам – младшие, средние, старшие подростки, а так же индивидуальный подход к каждой возрастной группе с учетом их физиологических и психологических характеристик. Особую роль необходимо уделить подходу «подобный обучает себе подобного» с активным участием самих спортсменов-борцов.

Пассивные формы санитарно-просветительской работы должны быть адресованы не только самим спортсменам, но и их тренерам, а так же персоналу и руководителям спортивных объектов.

Если для спортсменов борцов это могут быть информативные стенды и плакаты, то для тренеров и директоров объектов это будут пособия, которые полностью описывают проблематику и профилактические меры, предъявляемые к обслуживающему персоналу, воспитанникам, спортивному инвентарю и экипировке, к местам проведения тренировок и соревнований.

2) Санитарно-гигиеническое обучение.

Данное направление предусматривает обучение спортсменов-борцов основам индивидуальной профилактики возникновения КИЗ: правилам использования бактерицидных препаратов, правилам личной гигиены, гигиены спортивной экипировки, алгоритму действий при обнаружении высыпаний на коже инфекционной природы.

3) Создание службы анонимной помощи для студентов-спортсменов.

Согласно проведенным социологическим исследованиям и при непосредственном постоянном общении с борцами мы столкнулись с тем, что в основном спортсмены при обнаружении инфекционного заболевания кожи не обращаются в медицинские учреждения, а занимаются самолечением, объясняя такое поведение тем, что не хотят терять время на лечение в стационаре (от 20 до 40 дней), готовясь к соревнованиям. Помимо самолечения многие пользуются советами старших товарищей по команде. В тоже время подобные «советы» лиц, не имеющих специализированного медицинского образования, могут привести к развитию осложнений, а бесконтрольное самостоятельное лечение может спровоцировать развитие резистентности микроорганизмов, вызывающих кожные инфекционные заболевания, к лекарственным препаратам. Все вышесказанное способствует развитию особой популяции микроорганизмов, вызывающих КИЗ и стойких к действию лекарственных препаратов, циркулирующих только в популяции спортсменов-борцов.

Для того чтобы спортсмены могли своевременно обратиться за специализированной медицинской, психологической, консультативной и профилактической помощью необходимо организовать при медицинских кабинетах службу, функционирующую на анонимной и конфиденциальной основе.

Выводы. Таким образом, цель нашего исследования – на основе анализа распространённости кожных инфекционных заболеваний у спортсменов-борцов разработать комплекс мер по снижению риска их развития, была выполнена. При выполнении данных мероприятий, можно кардинально снизить процент инфекционных заболеваний кожи среди студентов-борцов, что будет способствовать более качественной подготовке сборной по борьбе города Казани и Республики Татарстан, а также в перспективе и Российской Федерации.

Список использованной литературы

1. Kurt A. Ashack, Kyle A. Burton, Teresa R. Johnson, Dustin W. Currie, R. Dawn Comstock, Robert P. Skin infections among US high school athletes: A national survey. // Dellavalle Journal of the American Academy of Dermatology, Vol. 74, Issue 4: 679–684. e1. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaad.2015.10.042>
2. Заборова В.А., Арзуманян В.Г., Артемьева Т.А., Гуревич К.Г. Особенности стафилококковой микрофлоры кожи у спортсменов разных специализаций // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье». – 2015. - №1. – С. 78-82.
3. Давлетова Н.Х. Гигиеническая оценка факторов риска развития инфекционных заболеваний кожи у спортсменов-борцов /Н.Х. Давлетова, И.А. Земленухин, Д.С. Мартыканова, С.М. Мугаллимов, А.М. Ахатов// Анализ риска здоровью. – 2016. – № 3. – С. 53-60.
4. Флегонтова В.В., Ляпин В.П., Германов В.Т. Этиологическая диагностика гнойно-воспалительных заболеваний у спортсменов-борцов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта - 2004. - №16. – С. 86-92.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*Иванов А.Д., студент ФБЖ-15-1 гр.,
Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы
Минина (Мининский университет),
Научный руководитель – ст. преподаватель, Иванова С.С.*

В результате многочисленных исследований выявлено, что среди детей дошкольного и школьного возраста практически здоровыми признаются около 14-15% . Уже в дошкольном возрасте у 15-20% детей обнаруживаются хронические заболевания, которые выявляются и в дальнейшей жизни. Более чем у 50% детей наблюдается функциональное отклонение от нормы. Около 60% детей младшего школьного возраста имеют высокий уровень нарушения адаптационных систем организма, и их иммунная система работает в режиме перенапряжения. Отмечается ухудшение общего состояния здоровья учащихся школ, снижение порога жизнестойкости, выносливости, а так же сокращение резервных сил организма.

В образовательном процессе по физическому воспитанию в последние годы наметилась тенденция к расширению используемых средств и методов обучения и развития физических качеств. Согласно современным научным взглядам и подходам, интенсивно разрабатываемым в отечественной педагогике, переориентация с физического воспитания, когда учащиеся усваивают готовые «образцы» физической культуры, на образование в области физической культуры, когда происходит овладение основами физкультурной деятельности, признается целесообразной и объективно необходимой. Именно овладение физической культурой как родовым видом деятельности человека, а не только ее средствами и методами соотносятся сегодня с процессом формирования личности школьников, развития у них интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Вследствие новых тенденций в общей педагогике перед процессом образования школьников в области физической культуры были поставлены

новые задачи, решение которых во многом зависит от создания и разработки соответствующих педагогических технологий, механизмов внедрения этих технологий в практику общеобразовательных школ России. «В условиях проводимых экспериментов отрабатываются структура и содержание образования школьников в области физической культуры, апробируются разнообразные формы учебной деятельности. Все эти формы объединены единой целью, но каждая из них имеет свои специфические задачи, средства и методы организации процесса физкультурного образования»[3].

Что касается оздоровительных технологий в образовательном процессе, то они хоть и встречаются в некоторых авторских или государственных программах, но их явно недостаточно[2]. Представляется необходимым систематизировать имеющийся в теории и практике опыт внедрения оздоровительных технологий, на их основе спроектировать оздоровительные системы, экспериментально доказать эффективность, а следовательно необходимость их использования.

Предполагается, что использование оздоровительных технологий в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы будет способствовать улучшению физического состояния, повышению уровня двигательной активности и физической подготовленности учащихся, тем самым позволит оптимизировать учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной школе.

В результате научного исследования была разработана технология сохранения и укрепления здоровья учащихся начальной школы. Учебно-воспитательный процесс по физической культуре у учащихся экспериментальной группы осуществлялся на основе ФГОС с учетом 3-х уроков в неделю. Содержание и направленность третьего урока по физической культуре у учащихся начальной школы в экспериментальной группе обусловлена задачами воспитания компетентности в выполнении правил гигиены, ведения здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья,

посредством формирования навыков самостоятельного выполнения физических упражнений в домашних заданиях[1].

Программа включает в себя четыре основных направления развития спортивно–оздоровительной системы работы в школе:

1 направление - содержание учебного материала: работа по выработке умений использовать средства физкультуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга;

2 направление - массовая физкультурно-оздоровительная работа: организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях;

3 направление - пропаганда здорового образа жизни среди детей;

4 направление - совместная работа семьи и школы для воспитания здорового поколения.

Полученные в конце эксперимента результаты физического развития, уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся, позволяют сделать вывод об эффективности оздоровительной технологии учебно-воспитательного процесса и ее влиянии на уровень здоровья и физической подготовленности учащихся начальной школы.

Список использованной литературы

1. Иванова С.С. Реализация студентами здоровьесформирующих технологий в межэтническом пространстве школы / С.С. Иванова // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6-0. С. 487.

2. Иванова, С.С. Здоровьесформирующие компетенции как основа построения метапредметных программ обучения в педагогическом вузе / Иванова С.С., И.Ю. Бурханова//В сборнике: Спортивная наука России: состояние и перспективы развития Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры». 2015. С. 208-212.

3. Шенделева С.В. Подготовка будущих учителей к формированию культуры здоровья школьников в педагогических вузах России. Автореф. дис. ... докт. пед. наук в виде научного доклада. – М., 1996. – 65 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК 17-19 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ

*Иванов А.Д., студент ФБЖ-15-1 гр.,
Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы
Минина (Мининский университет),
Научный руководитель – ст. преподаватель, Бурханова И.Ю.*

В настоящее время в Российской Федерации отмечается негативная тенденция, связанная с ухудшением здоровья, снижением физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи [1].

Возрастной период девушек 17-19 лет для теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее важный, так как является некоторым переломным не только в возрастном аспекте, но и в показателях функционального состояния, а также физической активности человека. Эффективные занятия оздоровительной физической культурой в этот период, в том числе и аэробикой, позволяют не только улучшить или сохранить продолжительное время функциональные возможности девушек на высоком уровне, но и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни [2].

Высокая востребованность теории и методики оздоровительной физической культуры в научно обоснованных методиках, позволяющих использовать большой потенциал разнообразных видов аэробики, точно определять и планировать физическую нагрузку в различных циклах тренировки девушек и практическим их отсутствием, по сути, и определило актуальность работы.

Цель исследования – выявление путей оптимизации функционального состояния девушек 17-19 лет в процессе занятий аэробикой.

Гипотеза исследования. Предполагаем, что улучшение функционального состояния девушек 17-19 лет будет проходить более эффективно при условии

включения в занятия разнообразных видов аэробики при точном планировании физической нагрузки с учетом фактического состояния занимающихся.

Проведенный педагогический эксперимент, связанный с улучшением функционального состояния девушек 17-19 лет проводился в 2 группах основной, где применялась экспериментальная методика и контрольной, занимавшейся по стандартной программе. В каждую группу вошли по 10 девушек в возрасте 17-19 лет. Общее количество участников эксперимента - 20 человек.

Методы исследования: анализ методической литературы; анализ данных врачебно-педагогических наблюдений; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; функциональные пробы; методы статистической обработки данных.

Педагогический эксперимент был проведен на базе ДК им. Свердлова г. Дзержинска Нижегородской области в 2016 году.

Перед началом педагогического эксперимента в группах было проведено комплексное тестирование, включавшее испытания для определения показателей функциональной подготовленности (проба Мартине-Кушелевского, пробы Штанге и Генчи и Гарвардский степ тест).

После тестирования все девушки приступили к регулярным занятиям оздоровительной аэробикой по разработанной нами программе. Компонентами, по которым целесообразно оптимизировать физическую нагрузку на занятиях различными видами оздоровительной аэробики, являются её объем и интенсивность. Объем тренировочной нагрузки регулируется за счет увеличения в комплексах доли физических упражнений, выполняемых с большой амплитудой, и включения в эти комплексы более сложных движений, требующих проявления значительных усилий. Интенсивность физической нагрузки на оздоровительных занятиях различными видами аэробики регулируется темпом их музыкального сопровождения и является ведущим фактором, определяющим её величину. Основным критерием оптимизации физической нагрузки, главным образом её интенсивности, на оздоровительных

занятиях различными видами аэробики является ЧСС, так как данный показатель имеет корреляционную связь с энергетической стоимостью работы и суммой сердечных сокращений (или пульсовой стоимостью работы).

Всего в годичном цикле было проведено 108 занятий (36 недель по 3 занятия), которые включали по 36 тренировок классической, тай-бо и степ аэробики. В конце педагогического эксперимента вновь провели аналогичные испытания.

Сравнительные данные показателей функционального состояния девушек 17-19 лет до и после педагогического эксперимента представлены далее

В контрольной группе по результатам пробы Мартинэ-Кушелевского видно, что до проведения исследования реакция на пробу была, в основном, гипотоническая (6). Нормотоническая реакция была только у одной женщины. После проведения курса занятий ситуация улучшилась. Повысилось количество нормотонических реакций (3), гипотоническая реакция встречается 4 раза. За время проведения оздоровительной программы не изменилось количество гипертонических и дистонических реакций в контрольной группе.

В Экспериментальной группе ситуация другая. До проведения исследования реакция на пробу была, в основном, гипотоническая (7). Встречалась так же дистоническая реакция (2). Нормотоническая реакция была только у одной девушки. После проведения курса занятий ситуация значительно улучшилась. Большинство реакций на пробу – нормотонические (7). Гипотоническая реакция встречается 2 раза и дистоническая – 1 раз.

Средний показатель контрольной группы в пробе Штанге до эксперимента – 23,8 сек, после – 30,3 сек. Прирост показателя составил 6,5 сек или 27,3%. Средний показатель экспериментальной группы до эксперимента – 24,5 сек, после – 40,1 сек. Прирост показателя составил 15,6 сек или 63,7%.

Средний показатель контрольной группы в пробе Генчи до эксперимента – 9,4 сек, после – 11 сек. Прирост показателя составил 1,6 сек или 17%. Средний показатель экспериментальной группы до эксперимента – 10 сек, после – 14,7 сек. Прирост показателя составил 4,7 сек или 47%.

Анализ средних величин гарвардского степ теста в контрольной группе показывает, что произошло улучшение работоспособности. Так до проведения эксперимента средний показатель в группе составил 37,8 балла, после проведения эксперимента результат значительно вырос и составил 44,6 балла. Прирост показателя составил 18%. В экспериментальной группе до проведения эксперимента средний показатель составил 39,2 балла, после проведения эксперимента результат значительно вырос и составил 66,9 балла. Прирост показателя составил 70,1%.

Учитывая тот факт, что в результате педагогического эксперимента у всех испытуемых девушек показатели функциональной подготовленности существенно и статистически значимо улучшились, разработанную методику занятий оздоровительной аэробикой молодых девушек можно с полной уверенностью считать эффективной и педагогически целесообразной, что, по сути, подтверждает правомочность сформулированной гипотезы работы.

Список использованной литературы

1. Иванова, С.С. Здоровьеформирующие компетенции как основа построения метапредметных программ обучения в педагогическом вузе / С.С. Иванова, И.Ю.Бурханова // В сборнике: Спортивная наука России: состояние и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры». 2015. С. 208-212.
2. Ишанова О.В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 12-14.

ОЦЕНКА ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И СПОРТСМЕНОВ

*Иванова Е.С., студентка 4271 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,*

*Научные руководители - к.б.н., доцент Хаснутдинов Н.Ш.,
к.б.н., доцент Назаренко А.С., к.м.н., доцент Давлетова Н.Х.*

Центральное внимание все чаще уделяется проблеме питания и двигательной активности студентов. Взаимосвязь данных факторов является неуклонно значимым в сохранении здоровья и поддержании оптимальной жизнеспособности. Актуальность проблемы удостоверяется появлением немалого количества комплексных программ, рекомендаций по сохранению здоровья и улучшению образа жизни студентов. Однако, несмотря на то, что имеется огромное число результатов исследования по этой теме, вопрос про оптимальное решение и внедрение в практическое использование здоровьесберегающих рекомендаций по сей день остается неразрешенным.

Важнейшими причинами, непосредственно влияющими на здоровье студентов в процессе их жизнедеятельности, являются дефицит двигательной активности и нарушения основных принципов правильного питания, а именно: еда «всухомятку», нерегулярность приема пищи, несбалансированность рациона питания по содержанию основных компонентов (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и т.д.) [1, 4].

Малоподвижный образ жизни в комплексе с неправильным питанием зачастую приводит к возникновению ожирения, искривлению позвоночника, плоскостопию, постепенно снижаются функциональные способности студентов - ослабление скелетно-мышечного аппарата, сбои в работе пищеварительных органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и другие.

Нарушения в режиме и качестве питания, а также инертность двигательной деятельности отрицательно сказываются на физическом развитии, иммунологическом статусе организма, умственной и физической работоспособности студентов. Поэтому, **целью нашего исследования** явилось

оценка питания и двигательной активности у студентов с разным режимом двигательной активности.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ морфологических показателей. Настоящее исследование проводилось на базе кафедры «Медико-биологических дисциплин» и «Учебно-научного центра» ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» в период 2016-2017гг. В исследовании приняли участие 30 студентов женского пола, обучающиеся на 1 курсе Поволжской ГАФКСиТ. Исследовались студенты, имеющие избыточную массу тела и не занимающиеся спортом, и группа студентов, состоящая из действующих спортсменов. Средний возраст обследуемых составил 18 лет.

Соотношение отдельных тканевых компонентов представляется важным, поскольку состав человеческого тела существенно меняется в зависимости от характера питания, физической активности, при заболеваниях [5].

Содержание жира – это процент жировой ткани в организме человека. При анализе антропометрических показателей было установлено, что у студентов, имеющих избыточную массу тела, процентное содержание жира в организме составляет $30,9 \pm 3,41\%$ и приближается к границе с повышенным содержанием жира, который, откладываясь в жировых депо, может привести к ожирению и другим тяжелым последствиям. У спортсменов этот показатель значительно меньше и равен $20,6 \pm 2,9\%$, так как за счет активной деятельности их метаболизм возрастает и препятствует накоплению жира.

Диапазон биологического возраста составляет 12-50 лет [4]. Средний физический возраст студентов составляет 18 лет. У студентов с избыточной массой тела биологический возраст 23; у группы спортсменов – 14. Таким образом, можно проследить, что у спортсменов биологический возраст не превышает физический, в связи с постоянными тренировками, а неспортивным студентам следует повышать их физическую активность.

Анализ фактического питания студентов. Мы выяснили присутствие в двухнедельном рационе основных микро- и макронутриентов, что позволило детально выяснить наиболее распространенные нарушения пищевого статуса. В

результате субъективной оценки установлено, что 87 % исследуемых испытывают недостаток витамина В₅, основная роль которого заключается в участии синтеза энергии на клеточном уровне, необходимой для физических и умственных нагрузок. Его недостаток может характеризоваться упадком работоспособности, нарушением сна, расстройством нервной системы [6].

Дефицит витамина В₆ у 80 % студентов может привести к появлению слабости, депрессии, анемии и нарушению обмена веществ [3].

Витамин D, выполняющий множество функций в организме человека: укрепление костной системы, нормализация свертывания крови, сокращение скелетной мускулатуры и т.д. - при недостатке у 87 % респондентов может вызвать развитие кариеса, размягчение костей у взрослых, нарушение сна и ухудшение зрительных функций [3, 6].

Почти все студенты (93 %) имеют недостаток витамина К, что может ухудшать свертываемость крови и возникать опасность кровотечений, как внешних, так и внутренних.

Результаты статистической обработки данных «Дневника питания» показали, что 87 % исследуемых испытывают острую нехватку кремния, в связи с этим могут возникнуть проблемы с обменом веществ, заболевания сердечно-сосудистой системы, снижение иммунитета. Нехватку данного элемента можно выявить только посредством наблюдения за собственным рационом питания [3, 4].

Обращает на себя внимание тот факт, что около 93 % участников исследования имеют йододефицит, что может стать источником проблем сердечно-сосудистой, костной, пищеварительной систем, ожирения, неврологических нарушений, а также отставания в физическом и умственном развитии [3].

Марганец у 87 % студентов находится в недостаточном количестве, что чревато возникновению нарушений функций мозга [3, 6].

Нехватка микроэлемента хрома, участвующего в регуляции жирового и углеводного обменов в организме, в синтезе ферментов и гормонов, ДНК и

РНК, у 93 % исследуемых может проявиться следующими признаками: повышенная утомляемость, головные боли, нарушение сна, ухудшение памяти, снижение иммунитета [3, 6].

Дефицит цинка у 87 % студентов приводит к повышенной утомляемости и раздражительности, к снижению способности концентрации внимания, ухудшению памяти, к медленному заживлению ран.

Таким образом, дефицит многих микро- и макроэлементов у студентов возможно может возникать в связи с повышенной психоэмоциональной нагрузкой и несоблюдением основных правил рационального питания.

Анализ двигательной активности у студентов. Физическая активность совместно с питанием является частью повседневного поведения, формирующим здоровье человека. Калорийность рациона должна удовлетворять энерготратам. Самым доступным способом физической активности является ходьба, количество шагов при которой должно достигать 10 тысяч[5].

Ежедневная двигательная активность является необходимой физиологической потребностью, 40 % опрошенных студентов соблюдают данное определение и выполняют в среднем 11944 ± 597 ($p < 0,005$) шага в день. А, у 20 % респондентов выявились низкие показатели количество шагов в день - 4928 ± 533 ($p < 0,005$). И, у 40 % исследуемых средняя функциональная двигательная деятельность составила 7106 ± 451 ($p < 0,005$).

Заключение. Питание студентов не является сбалансированным по содержанию витаминов и макро- и микроэлементов, что может привести к ряду нарушений нервной системы, угнетению иммунитета, проблемы с памятью, сердечно-сосудистой системой и др. Необходимо скорректировать рацион питания и включить больше свежих овощей и фруктов, морепродуктов, яиц.

Студентам с избыточной массой тела следует, так же скорректировать рацион питания и повысить их физическую активность, восстанавливающую

уровень обменных процессов, а именно для начала повысить количество пройденных шагов до 10 тысяч в зоне аэробных возможностей организма.

Список использованной литературы

1. Иванова, Е.С. Оценка фактического питания преподавателей и студентов ПГАФКСиТ/ Е.С. Иванова, Н.Ш. Хаснутдинов, Н.Х. Давлетова // В сборнике: Подготовка спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – Казань: ПГАФКСиТ, 2015.– С. 46-48.

2. Коштайол, Б.Б. Оценка риска здоровью качества питания и двигательной активности студентов бурятского государственного университета / Б.Б. Коштайол, А.А. Данилина, И.К. Федорова // Научное сообщество студентов XXI столетия. ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXIV междунар. студ. науч.-практ. конф. - № 8(33). - 2012. - 34 с.

3. Мавлиев, Ф.А. Возможности метода биоимпедансного мониторинга для оценки адаптации к повышенной двигательной активности / Ф. А. Мавлиев, А. С. Назаренко, Ф. Р. Зотова, А. Н. Набатов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. - № 9 (127). – С. 120-123.

4. Назаренко, А.С. Корреляции функции равновесия тела с антропометрическими показателями у спортсменов / А.С. Назаренко, Ф.А. Мавлиев, Н.Ш. Хаснутдинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. - № 2. - С. 150-157.

5. Рылова, Н.В. Энерготропные препараты в детской спортивной медицине: научный обзор / Рылова Н.В., Биктимирова А.А., Самойлов А.С., Назаренко А.С. // Профилактическая и клиническая медицина. - 2014. - № 4 (53). - С. 132-140.

6. Тутельян В. А. Концепция государственной политики в области здорового питания, научное обеспечение и практическая реализация / В. А. Тутельян // Материалы IX Всероссийского съезда гигиенистов и санитарных врачей. – М., 2001. – С. 703-708.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕДУРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ БИОИМПЕДАНСНЫМ МЕТОДОМ

Круглова А.И., Губайдуллина С.И.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель – Лех Е.А.

Актуальность. В качестве одной из методик объективной количественной оценки функционального состояния организма спортсмена используют биоимпедансный анализ состава тела. Это диагностический метод, позволяющий на основе измеренных значений электрического сопротивления тела человека и антропометрических данных оценить абсолютные и относительные значения характеристик состава тела и метаболических коррелятов и соотнести их с нормальными значениями.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 20 девушек в возрасте от 18 до 22 лет, все они проходили биоимпедансометрию (TanitaMC-980) в одинаковых условиях, натошак, в два этапа: в нижнем белье и в одежде. В ходе исследования регистрировались следующие показатели: вес, жировая (%), кг) и мышечная масса (кг), а также количество общей жидкости (кг, %) и другие параметры. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы Statistica 6.

В результате сравнения результатов анализа на анализаторе состава тела в случае наличия минимума одежды и наличия нормального количества одежды (спортивный костюм) были обнаружены статистически значимые лишь по весу, исследуемого; по показателям жировой массы были обнаружены отличия на уровне тенденции. По остальным показателям статистически значимых отличий выявлено не было. Таким образом, можно заключить, что при прохождении обследования на приборе TanitaMC-980 спортсменам рекомендуется раздеваться до нижнего белья, в силу двух факторов:

1) Невозможность адекватной оценки веса одежды «на глаз» (что показывает наличие статистически значимой ошибки между группами по весу);

2) Изменение проводимости поверхности тела спортсмена в результате наличия контакта с тканями одежды, в том числе, синтетическими (что показывает наличие различий (на уровне тенденции) между группами по показателям жировой массы).

Заключение. Таким образом, в результате исследования мы обнаружили, что при прохождении обследования на приборе TanitaMC-980, необходимо быть в нижнем белье, что снижает погрешность в анализируемых данных.

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

*Лупанов О.Б., магистрант II года обучения, гр. 5211 м.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Э.Ш. Шамсувалеева*

Введение. Фехтование на сабле набирает все большую популярность среди детей всех возрастов. Наряду с ростом популярности и увеличением количества детей, приходящих в спортивные школы фехтования, секции и клубы встает вопрос необходимости отбора наиболее перспективных и талантливых детей, предрасположенных к фехтованию на сабле, уже на раннем этапе.

Представляет научный интерес анализ качеств, передающихся наследственным путем, и их вес в отборе спортсмена, т.е. насколько и какие основные качества, необходимые спортсмену в фехтовании на сабле, подвержены тренировке. Сокращение времени в отборе перспективных юных фехтовальщиков, увеличение вероятности достижения спортсменом высоких спортивных результатов, а также понимание тренером уже на начальном этапе на каком сконцентрировать свое внимание и уделять соответствующее усилия в тренировочном процессе для достижения чемпионских титулов диктуют необходимость генетического анализа.

Цель исследования: предложить эффективные пути отбора юных фехтовальщиков на начальном этапе.

Результаты и их обсуждение. К основным качествам необходимым в фехтовании на сабле относятся: быстрота (скорость), скоростно-силовые качества (взрывная сила), реакция и координация (ловкость).

Скорость как способность выполнять двигательное действие за наименьший промежуток времени, к элементарным формам которой относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений наследуется на 60-100%. Частота, или темп, движений — это число движений в

единицу времени, например, число фехтовальных шагов или скачков, выпадов за определенный промежуток времени. Скоростно-силовые качества как способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью, в фехтовании на сабле ярко проявляется на начальном этапе после команды судьи «начали фехтовать» и максимально быстром своевременном ответе противнику при его неудачной атаке, наследуется на 61-89% [1, 2].

Гены, отвечающие за наследуемость и проявление скоростных и скоростно-силовых качеств: *ACE D*, *ACTN3 R* (R аллель гена альфа-актинина-3, маркер быстроты и силы) *PGC1A Ser*, *PPARA C*, *PPARGC1B 203Pro* аллель. Индивиды с наличием 3 и более аллелей быстроты/силы (какие-либо из *HIF1A 582Ser*, *PPARA rs4253778 C*, *PPARG 12Ala*, *PPARGC1B 203Pro* аллелей) имеют шансы стать выдающимися спортсменами в фехтовании на сабле, в 2,4 раза больше, чем носители меньшего числа аллелей быстроты/силы, а также маркеров скоростно-силовых возможностей – *HIF1A 582Ser*, *PPARA rs4253778 C*, *PPARD rs2016520 T*, *PPARG 12Ala*, *PPARGC1A 482Ser*, *PPARGC1B 203Pro* и *UCP2 55Val* аллели [1].

Для выявления наиболее перспективных детей, при отборе на раннем этапе, для занятия фехтованием на сабле обычно используются ниже приведенные тесты (таблица 1).

Таблица 1 – Тесты на выявление скоростных качеств на начальном этапе отбора мальчиков и девочек 10-12 лет.

	Мальчики	Допустим отклонение	Девочки	Допустим отклонение
Бег 20 м с высокого старта, сек	4,7- 4,5	±1,19	5,2 -5.0	±1,25
Прыжок в длину с места, см	165-180	±2	150 -165	±1
Прыжок вверх с места, см	25-30	±19	20-25	±10
Прыжок 3-ой, м	5,6	±5	5,3	±2

В понятие реакции входят следующие составляющие: время двигательной реакции – латентный (скрытый) период простой (без выбора) и сложной (с выбором) сенсомоторной реакции, а также реакции на движущийся объект

(имеет большое значение в ситуационных упражнениях); максимальный темп движений, характерный, для стремительной атаки на противника. Оценка времени двигательной реакции (ВДР) осуществляется от момента подачи сигнала до ответного действия. Она является одним из наиболее распространенных показателей при тестировании быстроты. Это время чрезвычайно мало для передачи возбуждения от рецепторов в нервные центры и от них к мышцам. В основном оно затрачивается на проведение и обработку информации в высших отделах мозга и поэтому служит показателем функционального состояния центральной нервной системы. У высококвалифицированных представителей фехтования на сабле эти величины порядка 110 мс. Поскольку показатель наследуемости здесь невелик (40-70%), реакцию можно и необходимо тренировать при подготовке будущих фехтовальщиков, а на начальном этапе отбора применять тесты [1, 3].

Другим простым показателем реакции является максимальный темп постукиваний пальцем за короткий интервал времени – 10 с, так называемый теппинг-тест. Взрослые лица выполняют 50–60 движений за 10 с, спортсмены ситуационных видов спорта порядка 60–80 движений и больше [3].

Особым проявлением реакции является скорость специализированных умственных операций: при решении тактических задач высококвалифицированные спортсмены затрачивают всего 0,5–1,0 с, а время принятия решения составляет у них половину этого периода (таблица 2).

Таблица 2 – Тесты на выявления реакционных способностей на начальном этапе отбора мальчиков и девочек 10-12 лет

	Мальчики	Допустимое отклонение	Девочки	Допустимое отклонение
Простая реакция на звуковой раздражитель, мс	225, 9	±79	258, 3	±49
Простая реакция на световой сигнал, мс	233, 6	±116	272,2	±56
Простая специфическая реакция на попытку захвата оружия, мс	237,1	±97	262,4	±106
Теппинг-тест, количество	50	±4	51, 5	±5

ударов за 10 сек				
Объем внимания по Шульте,с	40,30	±3	45,70	±4

Ловкость относят к числу основных физических качеств в фехтовании на сабле (наследуемость 41-87%). С координационными способностями связаны – два полиморфизма в гене *SERT*, VNTR (10/12) и S/L промотор и две гаплогруппы в гене *AVPR1*, RS1и RS3 [1, 2]. Ловкость достаточно хорошо развивается в процессе индивидуальной жизни человека, в том числе при спортивной тренировке. Это особенно актуально в постоянно новых ситуативных обстоятельствах в фехтовании на сабле, где приходится использовать координационные способности на запредельных скоростях для спортсменов.

Критериями ловкости являются: координационная сложность, точность движения и быстрое их выполнение. Средний показатель наследуемости здесь невелик, поэтому при отборе используем тесты на выявление координационных качеств детей (таблица 3).

Таблица 3 – Тесты на выявления координационных способностей на начальном этапе отбора мальчиков и девочек 10-12 лет

	Мальчики	Допустимое отклонение	Девочки	Допустимое отклонение
Челночный бег 4*5 м (сек)	8-8,6	±0,39	8,1 -8,7	±0,47
Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 20 м (кол-во раз)	8,5 -11	±2	7,5-10	±2
Челночный бег 4*15 м (сек)	15,1	±1,07	16,1	±0,85

Заключение. С совершенствованием методов молекулярной биологии появилась возможность определения спортивных задатков с использованием генетических маркеров уже при рождении человека. В настоящее время накоплен материал, свидетельствующий, что полиморфизмы генов взаимосвязаны с физическими возможностями на разных уровнях проявления. Возможности молекулярной генетики спорта позволяют оказывать помощь педагогам, тренерам и спортивным врачам ДЮСШ, училищ олимпийского

резерва и школ высшего спортивного мастерства в определении предрасположенности детей и подростков к определенному виду двигательной деятельности (спортивная ориентация и отбор), в повышении роста спортивных показателей за счет оптимизации и коррекции тренировочного процесса, и в профилактике различных заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью спортсменов.

Значимость наследуемости в достижении высоких результатов, в фехтовании на сабле не значительна. Поэтому, уместно в отборе перспективных детей, проведение тестов на выявление основных качеств в фехтовании на сабле и их дальнейшее развитие в процессе тренировок.

Список использованной литературы

1. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта / И.И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
2. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
3. Тышлер Д., Рыжкова Л., Шамис В., Колганов С. Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки. – М.: Человек. –2013. – 176 с.

СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ХОККЕИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Мелентьев М.И., магистрант Н16ФКмоф гр.,
Ямпольский А.С., аспирант,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Научный руководитель – д.б.н., доцент Кудря О.Н.*

В настоящее время наметилась устойчивая тенденция к «омоложению» спорта. Нередко на соревнованиях самого высокого ранга честь страны защищают спортсмены в возрасте 15-16 лет. В связи с этим актуальным является вопрос о готовности организма спортсменов 15-16 лет к выполнению предельных физических нагрузок.

Хоккей относится к скоростно-силовым видам спорта, соревновательная деятельность проходит на пульсе свыше 170 уд/мин и включает различные виды двигательных действий, которые сопровождаются высоким психоэмоциональным напряжением. Длительный соревновательный период в хоккее является дополнительным фактором риска развития предпатологических и патологических состояний со стороны сердечно-сосудистой системы.

Цель исследования – изучить возрастные особенности состояния сердечно-сосудистой системы хоккеистов в соревновательном периоде годичного цикла.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие спортсмены хоккейной школы Авангард. 1 группу составили спортсмены в возрасте 15-16 лет (n=18), 2 группу – спортсмены 18-20 лет (n=20). Исследование проводилось в середине соревновательного периода (декабрь, январь).

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя производилась запись ЭКГ с помощью 12-канального кардиографа фирмы Нейрософт (г.Иваново), измеряли частоту сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (АДс) и диастолическое (АДд) артериальное

давление, рассчитывался ряд гемодинамических параметров (СО – систолический объем крови, МОК – минутный объем крови).

Результаты исследования и их обсуждение.

Уровень физической работоспособности является одним из наиболее объективных критериев оценки состояния организма.

Результаты исследования показали отсутствие достоверных различий по показателям физической работоспособности в смешанной (PWC_{170}) и субмаксимальной ($W_{суб}$) зонах мощности между хоккеистами разного возраста (табл.1).

Таблица 1

Показатели физической работоспособности хоккеистов в разных пульсовых режимах ($X \pm \sigma$)

Показатели	Возраст	
	15-16 лет	18-20 лет
PWC_{170} , кгм/мин	1318±227	1583±267
$PWC_{170}/кг$, кгм/мин/кг	18,2±3,1	18,9±3,4
$W_{суб}$, кгм/мин	1744,3±188	2083,7±187
$W_{суб}/кг$, кгм/мин/кг	24,4±2,9	24,84±3,1

Известно, что с возрастом изменяются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, интенсивность обменных процессов, а также механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.

В ходе исследований выявили, что в состоянии покоя у хоккеистов 18-20 лет аппарат кровообращения функционирует в более экономном режиме, чем у хоккеистов 15-16 лет, о чем свидетельствуют показатели систолического и минутного объемов крови (табл.2)

Таблица 2 – Показатели сердечно-сосудистой системы хоккеистов ($X \pm \sigma$)

Показатели	Возраст	
	15-16 лет	18-20 лет
ЧСС, уд/мин	63±7	57±5
АДс, мм рт.ст.	111±12	117±6
АДд, мм рт.ст.	72±8	75±5
СО, мл	83,4±4,8	64,3±3,5*
МОК, л	5,32±0,87	3,7±0,36*

Примечание: * - различия статистически значимы при $p < 0,05$.

В ходе исследования было выявлено напряжение регуляторных систем организма у хоккеистов 15-16 лет (табл.3). В частности, среди спортсменов 15-16 лет преобладание симпатического отдела вегетативной нервной системы на регуляцию ритма сердца выявлено у 50% испытуемых, среди спортсменов 18-20 лет симпатический тип регуляции сердечной деятельности выявлен только у 2 спортсменов.

Таблица 3

Показатели кардиоинтервалографии хоккеистов в состоянии покоя($X \pm \sigma$)

Показатели	Возраст	
	15-16 лет	18-20 лет
Мо, с	0,96±0,15	1,02±0,09
АМо, %	38,1±19,3	28,86±8,6
ВР, с	0,34±0,13	0.40±0,09
ИН, усл.ед.	77,4±25,1	41,3±23*

Примечание: * - различия статистически значимы при $p < 0,05$.

По нашему мнению, в возрасте 15-16 лет работа сердечно-сосудистой системы еще не достигла уровня взрослого организма, о чем свидетельствуют показатели сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя и динамика показателей при выполнении дозированной физической нагрузки. Системы энергообеспечения находятся на стадии формирования: ферментативные системы, отвечающие за наработку энергии в процессе анаэробного окисления углеводов, уже действуют, но организм еще не готов работать в условиях закисления внутренних сред. Регуляторные механизмы не совершенны: при выполнении физических нагрузок у многих спортсменов наблюдается неадекватная активация симпатического отдела вегетативной нервной системы.

При планировании тренировочного процесса для хоккеистов 15-16 лет целесообразно уделять внимание выполнению динамических нагрузок в аэробно-анаэробном режиме, приближая работу всех функциональных систем к уровню взрослого организма.

СОМАТОМЕТРИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТСМЕНОВ

*Мелькова М.А., студентка
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Хаснутдинов Н.Ш.*

Спортивная пригодность предполагает соответствие морфологических характеристик организма спортсмена требованиям конкретной спортивной деятельности [1].

В настоящее время разработана система определения спортивной пригодности, которая основана на создании модели спортсмена определенной специализации. Метод спортивного отбора основан на анализе педагогических, психологических и медико-биологических критериев (включая морфологические) признаки.

Цель нашей работы - изучить литературные данные об использовании морфологических критериев в определении спортивной пригодности.

Методы исследования: обобщение научно-методической литературы, периодических изданий и интернет ресурсов.

Рассмотрим соматометрические показатели спортсменов некоторых специализаций.

Баскетбол. Отличительная характеристика большая длина тела. Самая большая длина тела у центровых, меньше- у крайних нападающих и еще меньше у защитников. По пропорциям тела баскетболисты чаще относятся к гигантоидному (длинноногие, широкоплечие) или остеноидному (длинноногие, узкоплечие) типам. Среди баскетболисток гигантоидный тип пропорции тела встречается с такой же частотой. Тренера при спортивном отборе отдают предпочтение высокорослым подросткам.

Волейбол. Игроки передней линии отличаются высоким ростом и менее гармонично сложены. Телосложение нарушено за счет односторонней гипертрофии мышц ведущей руки.

Футбол. Высокий рост характерен для вратаря, игроки не отличаются высоким ростом. По тотальным размерам футболисты не отличаются от людей, не занимающихся спортом. При спортивном отборе не так важны размеры тела как показатели выносливости.

Хоккей. Для хоккеистов характерен разброс тотальных размеров тела. Нападающие имеют более высокий рост, а защитники наибольшее значение массы тела. Вратари уступают тем и другим [1].

Выводы. Наиболее часто используемыми морфологическими критериями являются тотальные размеры тела, наиболее информативными являются длина, масса тела. Особая роль в спортивном отборе принадлежит соматотипу, как результирующей морфологической характеристике человека[1].

Список использованной литературы

1. Лысов П.К., Никитюк Д.Б., Сапин М.Р. Анатомия человека (основами спортивной морфологии): Учебник. В 2 томах. 2 /Под ре. М.Р. Сапина. – М.: Медицина, 2003. – 416 с.

2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 7-е / Под ред. Б.А. Никитина, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. М.: Олимпия, 2008. - 624 с.

3. Электронный ресурс. Режим доступа:

http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/proporcii_tela_u_sportsmenov.html

К ВОПРОСУ О ФАКТОРАХ РИСКА ЗДОРОВЬЮ ПЛОВЦОВ В УСЛОВИЯХ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА

*Мухаева Ю.А., студент 41107 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель - к.м.н, доцент Н.Х. Давлетова*

Актуальность. В настоящее время во всем мире уделяется повышенное внимание здоровью лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и влиянию на него факторов физкультурно-спортивной среды [2,4]. Влияние плавания на организм человека определяется, прежде всего, специфическим воздействием среды. Необходимость преодоления сопротивления воды, горизонтальное положение тела, затруднение дыхания вследствие давления воды на грудную клетку и значительное повышение теплоотдачи в воде – таковы основные специфические моменты, которые накладывают определенный отпечаток на характер мышечной работы пловца, на систему и организацию его тренировки. Несомненно, положительное влияние регулярных занятий плаванием на укрепление сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы. Занятия плаванием содействуют улучшению деятельности центральной нервной системы. Очень высок закаливающий эффект плавания. Однако если занятия неправильно организованы и проводятся в условиях несоблюдения основных гигиенических нормативов, то это может привести к значительным нарушениям в состоянии здоровья пловцов [1].

Проблема здоровья спортсменов-пловцов на сегодняшний день приобретает особую важность. Во время тренировочного и соревновательного процессов на организм пловца могут влиять различные факторы, которые оказывают негативное воздействие на его работоспособность, самочувствие и здоровье, что в большинстве случаев неминуемо ведет к развитию патологических состояний, которые не позволяют добиваться поступательной прогрессии в физическом состоянии и как результат – отсутствие высоких достижений [3,6].

Цель исследования: анализ факторов риска для здоровья лиц, посещающих плавательный бассейн.

Методы и организация исследования: сбор информации и анализ литературных источников, социологический опрос, описание, сравнение, анализ, обобщение.

Исследование проходило на базе УСК КПБ «Буревестник» (Республика Татарстан, г. Казань, Деревня Универсиады д. 33) в течение 2016-2017 учебного года. Для достижения поставленной задачи был проведен социологический опрос среди посетителей УСК КПБ «Буревестник». В исследовании приняло участие 50 респондентов, среди которых 37 человек - спортсмены, профессионально занимающиеся плаванием. Средний возраст опрошенных респондентов составил 19 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно проведенному анализу литературных источников и собственных исследований было выявлено, что основными факторами риска для здоровья лиц, посещающих плавательный бассейн (ПБ), являются: микроклиматические факторы (температура, влажность, скорость движения воздуха внутри помещения), физические факторы (шум, уровень освещения и т.д.), химические факторы (концентрации остаточного хлора в воде, концентрации углекислого газа в воздухе и т.д.), микробиологические факторы.

На первом этапе разработки профилактических мероприятий нами было проведено пилотное социологическое исследование по выявлению основных гигиенических проблем, с которыми сталкиваются посетители ПБ.

В ходе проведенного опроса было установлено, большинство посетителей ПБ дали положительную оценку («хорошо», «очень хорошо», «превосходно») уровню шума (64%), освещённости (88%), относительной влажности (66%), температуре воды (48%) и воздуха (68%). Что касается качества воды, то большая часть респондентов оказалась недовольна (52%). Среди основных причин этого можно выделить лидирующий - это присутствие в воде и в воздухе ПБ галогенорганических загрязнений, так как при водоподготовке

методом хлорирования в воде образуются в тригалогенометаны, хлороформ, бром-форм, дибромхлорметан в достаточно заметных концентрациях. В том случае, если исходная вода содержит бромиды или когда хлорирующий реагент загрязнен бромом, могут образовываться бромпроизводные метана [5].

В тоже время 72% опрошенных респондентов, среди которых большинство являются профессиональными пловцами, не отмечают у себя покраснение глаз после посещения ПБ, а 28% респондентов, которые посещают ПБ для здоровья, отдыха ощущают дискомфорт в глазах. Возможно, что данные показатели связаны с использованием плавательных очков. Очень часто посетители, не занимающиеся профессиональным плаванием, не используют очки или неправильно их выбирают, тем самым допуская контакт воды с повышенным содержанием хлора и глаз.

Кроме воздействия на зрительный анализатор, 82% опрошенных отметили, что повышенные концентрации хлора вызывают у них сухость кожи, а 54% - отмечают появление насморка после посещения ПБ, причем 89% из них - это профессиональные пловцы. Последнее, скорее всего, может быть связано с долгим нахождением спортсменов в воде или с раздражающим действием галогенорганические вещества, присутствующие в воде и воздухе ПБ. Подтверждением последнего служит еще и тот факт, что 66% респондентов не считают плавание причиной простудных заболеваний, с которыми сталкивается большинство опрошенных (68%) раз в год или полгода.

Анализ результатов показал, что 88% опрошенных болело инфекционными заболеваниями кожи хотя бы один раз. Однако результаты ответов на вопрос: «Считаете ли Вы, что появление инфекционных заболеваний связано с плаванием в бассейне?» показали, что только 32% респондентов связывают их появление с посещением ПБ.

Таким образом, результаты исследования показали, что существуют определённые факторы риска для состояния здоровья посетителей ПБ. Их выявление и анализ должны стать основой для разработки конкретных профилактических мероприятий. В результате проведенного исследования

были получены промежуточные данные, которые лягут в основу дальнейшего исследования.

Список использованной литературы

1. Апрасюхина Н.И. Гигиеническая оценка закрытого плавательного бассейна/ Н.И. Апрасюхина, М.Л. Устинович //Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е: Педагогические науки. - 2011. - № 15. - С. 157-163.

2. За здоровый образ жизни. Программа для учащихся общеобразовательных школ, учителей, родителей/Н.Х. Амиров, А.В. Иванов, Н.Х. Давлетова и др. - Казань: Изд-во Казанск.ун-та, 2004.-72с.

3. Задирин А.В. Риск кожных заболеваний грибковой этиологии при посещении плавательных бассейнов/А.В. Задирин, О.О. Синицин, Н.А. Мешков // Гигиена и санитария.-2012.-№4.-с.19-22.

4. Зотова Ф.Р. Факторы и условия, определяющие интерес населения к занятиям физической культурой и спортом (анализ зарубежных исследований)/Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: Материалы Международной научно-практической конференции (Казань, 27-28 ноября 2014 г.). - Казань, -2014. -С.549-552.

5. Каратаев О.Р. Летучие галогенорганические загрязнения воды спортивно-оздоровительных плавательных бассейнов/ О.Р. Каратаев, В.Ф. Новиков // Вестник Казанского технологического университета. 2012. №19 С.113-115.

6. Шакирова Г.Г. Микроклимат в помещении плавательного бассейна / Г.Г. Шакирова, Х.И. Сириневич // Вестник науки и образования.-2015.- №10(12).- С.7-8.

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ

*Мухамбет Ж.С. студент 5211М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Э.Ш. Шамсувалеева*

Введение. С развитием современного спорта произошли изменения в требованиях, предъявляемых к его непосредственным участникам, т.е. спортсменам. Для повышения эффективности спортивной деятельности, которая с недавних пор рассматривается как профессиональная, возникла необходимость в проведении качественного спортивного отбора.

Само понятие, представляет собой некий процесс целью которого является поиск одаренных спортсменов среди общей массы занимающихся, которые обладают способностью достигать высоких спортивных результатов в избранном виде спорта (Платонов, 1997). Компонентами данного процесса являются следующие виды: базовый, спортивная ориентация, комплектование команд, спортивная селекция. У каждого из перечисленных видов имеются свои возрастные периоды, характерные избранному виду спорта.

В начале 2000-х годов было опубликовано первые отечественные работы по молекулярной генетике спорта, давшие толчок развитию и более масштабному изучению проблемы спортивной одаренности, таланта и путей их выявления. Отличительной особенностью является прогнозирование высоких спортивных результатов еще при базовом спортивном отборе, что ранее не представлялось возможным и является **целью** нашего исследования.

Результаты и их обсуждение. По данным ряда исследований (Дунаев, 2007; Фарбей, 2010; Сурнин, 2013) принято считать возраст 10-12 лет началом базового отбора в лыжных гонках как для мальчиков, так и для девочек. Предрасположенность к стайерским дистанциям выявляется в возрасте 12-14 лет после 2-4 лет тренировок, к дистанционным и спринтам в 16-18 лет после 6 лет тренировок. Это связано непосредственно с морфофункциональными изменениями, происходящими в результате длительных занятий данным видом

спорта. Если для некоторых видов спорта необходимые физические качества имеются при базовом отборе и для повышения уровня мастерства затрачивается несколько лет, то в лыжных гонках необходимо развитие целого ряда качеств, ведущим из которых является выносливость (таблица 1) (Ахметов, 2009; Сергиенко, 2013). Выполнение норматива мастера спорта достигается в среднем чем через 9 лет у мужчин и 7,5 лет у женщин после начала занятий. Высоких спортивных результатов лыжники и биатлонисты добиваются в период с 23 до 28 лет у мужчин и с 20 до 25 лет у женщин.

Таблица 1 – Значимость развития специальных способностей в лыжных гонках

Специальные способности лыжника-гонщика	Наследуемость
Координационные способности: к дифференцированию параметров движений, к ритмической деятельности, к расслаблению мышц, к координированности движений	45%
Сила: максимальная сила(относительная), скоростная, динамическая	29-68%
Скоростные способности: быстрота реакции (сложная реакция выбора движений), быстрота одиночного движения, частота движений	60-99%
Выносливость: общая, специфическая, специальная	65%
Гибкость: подвижность в суставах (тазобедренном, коленных, голеностопных, плечевых)	75%

Для определения степени развития качеств, приведенных в таблице 1 используются различные тесты, а расшифровка учеными генетических маркеров в 2009 году позволила определить процентное соотношения возможности их дальнейшей тренируемости.

Важнейшими морфологическими особенностями в лыжных гонках являются длина тела спортсмена, степень наследуемости которой варьирует между 81-93% и легко прогнозируется по длине кисти и стопы, как информативным показателям изменчивости длины тела. Длинная кисть и стопа говорят о потенциальной возможности высокого роста спортсмена. Масса теласо степенью наследуемости 65% ведущих лыжников планеты на сегодняшний день варьирует от 70 до 75 килограмм, средняя длина тела 179-

185 у мужчин, 169-175 у женщин, тогда как еще в начале 2000-х эти цифры были ниже. Для лыжников характерны длинные ноги относительно туловища, мезоморфный тип телосложения. По различным показателям функциональных возможностей лыжники лидируют по статистике в сравнении с представителями других видов спорта.

Выносливость как ведущее и самое многокомпонентное качество лыжника-гонщика является наиболее тренируемым качеством, степень наследуемости достигает 65%. Определение выносливости эмпирическим путем возможно благодаря компьютерной диагностике состава мышечных волокон (степень наследуемости 90%), преобладание красных (медленных) говорит о предрасположенности к занятиям лыжными гонками и биатлоном. Определение максимального потребления кислорода (МПК) (степень наследуемости 80%) имеет непосредственную связь с выносливостью. Существует зависимость развития выносливости от возраста спортсмена, которая наиболее проявляется в возрасте от 16 до 24-х лет. В этот период лыжник уже принимает участие в важных стартах (чемпионаты континента, страны, мира). Под влиянием внешней среды она может увеличиваться за счет возрастания мощности работы. В более взрослом возрасте при систематических занятиях сохраняется приобретенный уровень выносливости.

Наименее поддающимися тренировке являются быстрота и гибкость, процент наследуемости выше 60% и может достигать 99%, т.е. наличие у родителей способности к быстроте и гибкости обуславливает спортивный талант ребенка к стрельбе в биатлоне, при работе с квалифицированным тренерским составом велика вероятность достижения высоких результатов.

Среднее положение занимает качество – сила (степень наследуемости 29-68%). В возрасте 18-20 лет у мужчин достигается её максимальное проявление. Возможно увеличение показателей в результате тренировки в несколько раз. В лыжных гонках и биатлоне необходимо развитие максимальной, динамической и скоростной силы. Максимальная необходима для преодоления сложных отрезков дистанции (крутой подъем), динамическая непосредственно по ходу

всей гонки, скоростная для выполнения рывков, ускорений на старте, финише. Для тестирования показателей на различных этапах спортивной тренировки используются специальный ряд тестов, как в лабораторных, так и в реальных условиях. Высокие показатели силы характерны лыжникам, специализирующимся в спринте, длина дистанции составляет 1,2-1,8км.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что проблема поиска и прогнозирования одаренности спортсменов в лыжных гонках и биатлоне остается актуальной и в настоящее время. Выявлено, что в биатлоне и лыжных гонках важным и наиболее поддающимся тренировке является качество выносливости, наименее гибкость и быстрота с высоким процентом наследуемости 75-99%. По наличию у спортсмена медленных мышечных волокон 90% возможно определить склонность к виду спорта на этапе базового отбора. Полученные данные могут быть использованы в тренерской практике специалистов по лыжным гонкам.

Список использованной литературы

1. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта: монография / И. И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. — 268 с.
2. Дунаев, К.С. О рациональном соотношении средств физической подготовки в этапах подготовительного периода высококвалифицированных // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 11 (33). – С. 28-31.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
4. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: [монография] / Л.П. Сергиенко. — М.: Советский спорт, 2013. — 1056 с.
5. Сурнин Д.И., Наумова В.И. Анализ подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №8 (102). URL:

<http://cyberleninka.ru/article/n/analiz-podgotovki-kvalifitsirovannyh-lyzhnikov-gonschikov-v-podgotovitelnom-periodе> (дата обращения: 03.04.2017).

6. Фарбей, В.В. Учет индивидуальной предрасположенности спортсменов к характеру соревновательной деятельности / В.В. Фарбей, К.С. Дунаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 110-116.

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ВЕЛОСПОРТОМ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ СПОРТИВНОЙ ГЕНЕТИКИ

*Мухутдинова Э.И., магистрант II года обучения, гр. 5211 м.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Э.Ш. Шамсувалеева*

Введение. В велосипедном спорте существуют различные специализации. Гонки на треке: спринтерские гонки, гонки с преследованием, стайерские гонки с лидером; на шоссе: индивидуальные и командные гонки, многодневные гонки. В частности, среди гонщиков на шоссе, можно выделить специалистов, которые обладают хорошим финишем, тех, кто умеет ездить в горах или отличается прекрасными результатами в раздельном старте.

Нельзя забывать, что при спортивном отборе необходимо ориентироваться не только на усредненные модели, но и на индивидуальные модели соревновательной деятельности квалифицированных велосипедистов.

Цель работы– проанализировать имеющиеся данные спортивной генетики для выявления предрасположенности и организации отбора к занятиям велоспортом.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы и личного опыта автора, являющегося действующим спортсменом и тренером.

Результаты и их обсуждение. Вне зависимости от специализации велосипедистов их успехи в соревновательной деятельности зависят в основном от морфологических особенностей: строения тела, развития двигательных способностей, но определяющими являются скоростные и силовые способности, а также способность к выносливости и функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем – устойчивость организма к гипоксическим сдвигам (таблица 1).

Таблица 1 – Амплуа гонщиков-шоссейников и их особенности

	Специальность			
	Индивидуальная гонка	Групповая гонка по пересеченной местности (многодневные гонки)	Командная гонка, в том числе и в многодневках	Гонщик на треке и шоссейник-финишор
Морфологические особенности	Менее высокорослые и с меньшей массой тела	Минимальная масса тела по отношению к активной мышечной массе, средней длины тела (170-180 см), и массой тела 60-73 кг	Относительное сходство антропометрических характеристик всей команды (либо все высокого роста, либо среднего)	Относительная коротконогость, широкие таз и талия, небольшой рост, развитая мускулатура ног и рук, спины и живота, мало подкожного жира
Психологическая подготовленность	Высокая концентрация внимания, упорство и настойчивостью в занятиях, ровным и спокойным настроением.		Склонность к коллективным действиям, способность эффективно вести гонку на лидирующей позиции, выраженность чувства коллективизма. Нередко подбирают гонщиков, уступающих в индивидуальных номерах, но имеющих преимущества по показателям, влияющим на эффективность командной борьбы	Низкая концентрация внимания и высокая возбудимость

Функциональные возможности	<p>Работа максимальной мощности выполняется на коротких дистанциях: индивидуальная гонка, спринты; а умеренной – на дистанции 100км и более на шоссе: групповые гонки, многодневные гонки. Показатель аэробной производительности – МПК больше у велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе, чем у представителей других специализаций.</p> <p>Диапазон индивидуальных различий данного показателя может быть в пределах 60-80 мл/кг/мин.</p>
----------------------------	---

Наибольшая наследственная обусловленность выявлена для морфологических показателей, меньшая – для физиологических параметров и наименьшая – для психологических [8, 9]. Среди морфологических признаков наиболее значительны влияние наследственности на продольные размеры тела (длина тела, длина конечностей), меньше – на объемные размеры, еще меньше – на состав тела [4].

К наиболее важным модельным морфологическим характеристикам велосипедистов высшей квалификации относят длину и массу тела, обезжиренную массу и поверхность тела[5].

Для преодоления внешних сил велосипедист-шоссейник должен иметь максимально большую мышечную массу ног, особенно четырехглавой мышцы бедра, годичных, мышц задней поверхности бедра. Относительно больше масса этих мышц будет у спортсменов с длинными ногами (среди сегментов ног длиннее должно быть бедро, чем голень). Среди других морфологических показателей велосипедист-шоссейник должен иметь короткое туловище с минимальной мышечной массой и минимально узким тазом [1]. Наследуемость этих признаков представлена в таблице 1 [1, 6].

Таблица 1 – Наследуемость морфологических показателей тела

Показатель	Наследуемость в %	Показатель	Наследуемость в %
Длина тела	81-93	Масса тела	52-84
Площадь поверхности тела	73	Безжировая масса тела	52-90

При выборе спортивной специализации нужно ориентироваться также на композицию мышечных волокон велосипедистов. Структура мышц, несущих

основную нагрузку при педалировании, у гонщиков на шоссе характеризуется преобладанием МС-волокон, которые составляют 85-90% мышечной ткани. Так же наблюдается и сушка гипертрофия (до 20-30%) этих волокон (таблица 2) [1, 6].

Таблица 2 – Наследуемость композиции мышечных волокон и связанных с ними признаков

Показатель	Наследуемость в %	Показатель	Наследуемость в %
Состав мышечных волокон	45-99	Выносливость	До 90
Быстрота, гибкость	60-99	Взрывная сила	61-89

Учитывая то, что МПК во многом генетически обусловлено в развитии, считается, что люди с очень высокими величинами МПК встречаются редко: из 2000 юношей только один имеет исходные данные на уровне 72 мл/кг/мин, каждый сороковой – 64 мл/кг/мин и каждый шестой – 56 мл/кг/мин. Наследуемость связанных с этим признаков представлена в таблице 3 [1, 6].

Таблица 3 – Наследуемость показателя МПК и связанных с ним признаков

Показатель	Наследуемость в %	Показатель	Наследуемость в %
МПК у нетренированных индивидов	59-66	Гемоглобин	37-87
Прирост МПК	47	Максимальная концентрация лактата крови	28-98

Несмотря на некоторые затруднения дыхания во время гонок, легочная вентиляция у велогонщиков достигает до 120 л/мин, имея индивидуальную изменчивость от 118 до 164 л/мин [2, 3, 7]. Расход энергии у мужчин 5400-6000 ккал, у женщин – 4100-4600 ккал. ЧСС у велосипедистов-шоссейников в состоянии покоя в среднем составляет 45-50 уд/мин, а во время гонки ЧСС зависит от темпа гонки, рельефа, климатических условий, функциональной готовности и может достигнуть 140-200 уд/мин. Наследуемость связанных признаков представлена в таблице 4 [1, 6].

Таблица 4 – Наследуемость физиологических показателей

Показатель	Наследуемость в %	Показатель	Наследуемость в %
Ударный объем сердца	29-62	ЖЕЛ	43-78
ЧСС во время физической нагрузки (ЧСС максимальное)	32-43	Изменение ЧСС в ответ на 20-недельные аэробные нагрузки	29-34

Для талантливых велосипедистов характерной психологической особенностью является устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, умение мобилизовать силы на финише и при острой конкуренции на дистанции настраиваться на активную соревновательную борьбу. Очень важна психическая устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, как и способность к концентрации волевых усилий. Особое значение имеет умение показывать высокие результаты в наиболее ответственных стартах при сильном соперничестве. Наследуемость показателей психической деятельности представлена в таблице 5 [1, 6].

Таблица 5 – Наследуемость психических показателей

Показатель	Наследуемость в %	Показатель	Наследуемость в %
Темперамент	20-60	Настойчивость	30-55
Коэффициент интеллекта	30-87	Внимание	29-88

Заключение. Таким образом анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что наиболее наследуемые: длина тела, выносливость, взрывная сила, МПК, – поэтому можно проведя анкетирование у родителей, предположить предрасположенность к занятиям велоспортом. Менее наследуемо: ударный объем сердца, ЖЕЛ, ЧСС во время физической нагрузки, изменение ЧСС, характеристики психики, – поэтому тренировочный процесс нацеливаем на аэробные функциональные тренировки в 1 и 2 зоне интенсивности.

Список использованной литературы

1. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта: монография [Текст] / И.И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
2. Мищенко В. С. функциональные возможности спортсменов, -Киев: Здоровья, 1990. 200 с.
3. Мищенко, В. С. Функциональная подготовленность как интегральная характеристика предпосылок высокой работоспособности спортсменов / В. С. Мищенко, А. И. Павлик, В. Ф. Дьяченко. Киев: ГНИИФКиС, 1999. - 129 с.
4. Никитюк Б. А. Теоретико-методологические основы спортивного отбора // Основы и методы спортивной ориентации и отбора в отдельных видах спорта: Тез.докл. Всесоюзн. симп. М., 1978. - Ч, 1. - С. 153-156.
5. Полищук Д.А. Велосипедный спорт.- К.: Олимпийская литература, 1997.-344 с.
6. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография [Текст] / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
7. Смирнов В. М., Дубровский В. И. С50 \ Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. — М.:Изд-воВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.— 608с
8. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: Учебное пособие /Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов - М.: Терра-спорт, 2000. - 127 с.
9. Шварц, В.Б. Медико-биологические критерии спортивной ориентации и отбора детей по данным близнецовых и лонгитудинальных исследований / В.Б. Шварц - Автореф. дис... докт. мед. наук. - Л.: 1 ЛМИ, 1991. - 54 с.

МОНИТОРИНГ БЕЗОПАСНОСТИ СРЕДСТВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

*Низамова Ч.И.,
Казанский (Приволжский) федеральный университет*

Введение. Наряду с положительным эффектом – снижением артериального давления (АД) гипотоники могут оказывать на организм нежелательные эффекты, как и другие активные химические вещества. Проявление нежелательных эффектов связано с механизмом действия лекарств. Этот факт подчеркивает необходимость тщательного подбора лекарственных средств (ЛС) для медикаментозной терапии гипертонической болезни (ГБ) и контроля за самочувствием пациента.

Наша исследовательская работа посвящена изучению безопасности медикаментозного лечения ГБ: мы выявляли частоту и качественное проявление нежелательных эффектов при медикаментозной терапии в выборке по Республике Татарстан (РТ).

Цель нашего исследования – мониторинг безопасности антигипертензивных препаратов.

Методы и организация исследования. На первой стадии исследования была разработана анкета-опросник «Лекарственная терапия гипертонической болезни». На второй – составлялась статистика жителей РТ, принимающие медикаменты от повышенного артериального давления. Третья стадия исследования была посвящена статистической обработке результатов анкетирования жителей РТ, страдающих ГБ и проходящих терапию лекарствами. В исследовании приняли участие жители РТ, на промежуточной стадии подсчета результатов число которых составило 10 опрошенных в возрасте от 18 до 85 лет.

Результаты и их обсуждение. Современная медикаментозная терапия ГБ предполагает применение следующих пяти классов ЛС: диуретики, ингибиторы ангиотензин превращающего фермента (ИАПФ), бета-блокаторы, антагонисты кальция, антагонисты ангиотензина-2 [1, 2].

Среди проявлений побочных эффектов пациенты как правило отмечают головную боль, слабость, головокружение, горечь во рту, мышечные боли, сонливость или бессонницу, астению, аллергические реакции, мигрень, тошноту. В 0,5-0,8% от всех случаев встречается сухой кашель. Побочные явления обычно выражены слабо и не требуют отмены препарата.

По промежуточным результатам анкетирования среди жителей РТ наиболее часто повышенным давлением страдает население в возрасте от 60 до 75 лет (рис.1).

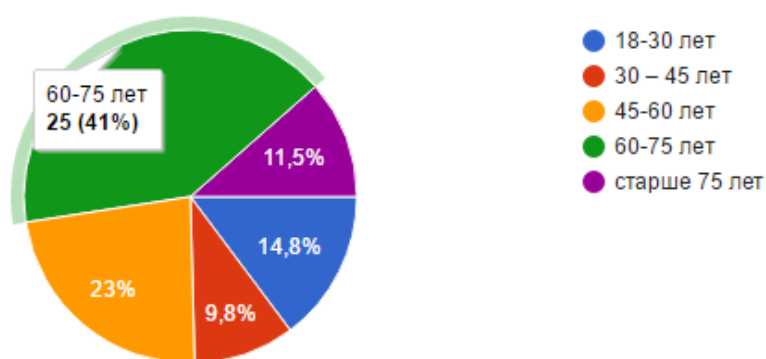


Рисунок 1 - Преобладающая возрастная категория лиц с повышенным АД

В РТ монотерапия ГБ преобладает над политерапией: 62,5% опрошенных ответили, что принимают один препарат от повышенного АД (рис.2).



Рисунок 2 - Соотношение моно- и политерапии ГБ

61% опрошенных принимают лекарства по назначению врача. 53% строго соблюдают режим приема препаратов.

Во время применения препаратов, гипертоники отмечают сонливость, вялость (30%), повышенную утомляемость (10%), ухудшение работоспособности (12,2%), мелькание мушек перед глазами (6,1%), двоение в глазах (8,2%), шум в ушах (18,4%), головные боли (10,2%), головокружения (26,5%), затруднения речи (4,1%), сухость во рту (18,4%), запоры (12,2%), изменения настроения (2%), нарушения сна (28,6%), беспокойство (6,1%), отеки (12,2%), онемение конечностей (26,5%), нарушение дыхания (18,4%), кашель (6,1%), увеличение частоты мочеиспускания (18,4%), уменьшение частоты мочеиспускания (2%), боли в животе (12,2%), сердцебиение (14,3%), боли в области сердца (12,2%), одышка при физических нагрузках (24,5%), резкое повышение давления при отмене лекарства (6,1%) (рис.3).

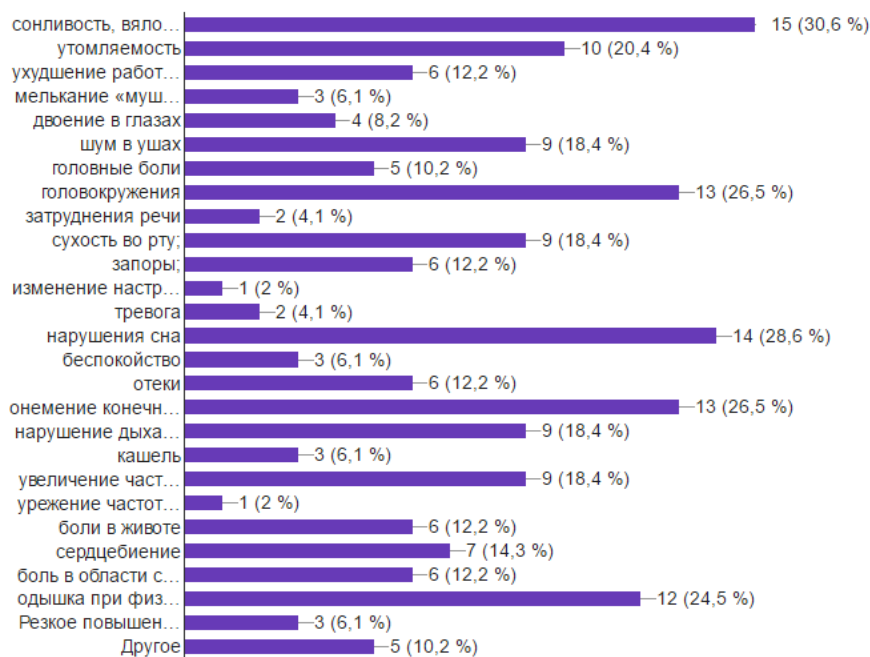


Рисунок 3 - Частота проявления нежелательных эффектов при приеме антигипертензивных средств

16,5% опрошенных, сообщили, что были вынуждены сменить антигипертензивный препарат, в связи с плохой переносимостью. Среди негативных проявлений лекарства брадикардия, покраснение лица, головокружение, резкое понижение давления, кашель, сухость во рту, запор, головные боли, отеки, сердцебиение, боль в груди, диарея, сильное понижение

АД, мышечная слабость, рассеянность внимания, одышка, боли при глотании, обострение хронической печеночной недостаточности, тошнота, рвота.

Заключение. Мониторинг безопасности медикаментозной терапии необходимый анализ, т.к. помогает предупредить и предотвратить проявление нежелательных эффектов лекарственных препаратов, уменьшить частоту их проявления, а также может выявить неизученные и незарегистрированные ранее нежелательные эффекты лекарственных препаратов.

При ГБ врачи назначают в основном препараты, относящиеся к пяти классам веществ снижающих АД. Все они имеют ряд нежелательных эффектов и противопоказаний.

Анализ результатов опроса показал проявления нежелательных эффектов во время приема лекарств от АД, вынужденность отказа от препарата и переход на другое антигипертензивное средство среди 16,5% опрошенных. Однако нежелательных эффектов, не описанных в инструкции по применению препарата обнаружено не было.

Список использованной литературы

1. Кукес В. Г., Клиническая фармакология.: учебник для вузов / Под ред. В.Г. Кукеса.- 4-е издание., перераб. и доп., - 2009. - 1056 с.
2. Nussberger J. Tolerability, pharmacokinetics and pharmacodynamic effects of the renin inhibitor SPP 100 after repeated oral administration in healthy volunteers / J. Nussberger, H. Brunner, C. Jensen, J. Mann // Eur. Heart J. - 2001. - Vol. 22. -Abst. P2294

ОСОБЕННОСТИ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВИ У ЮНОШЕЙ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

*Низамутдинова Н.Н., студент 4261 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель - к.б.н, ст. научный сотрудник Д.С. Мартыканова*

Введение. Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена специфично и многообразно, поэтому восстановление играет важную роль в жизни каждого спортсмена. Необходимо применять различные подходы, связанные с повышением работоспособности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности, следить за восстановлением организма после состояния перенапряжения, профилактировать возможные осложнения и срывы адаптации [2, 5]. Значение этой проблемы еще больше возрастает в контексте возрастной физиологии. Гематологические показатели отражают общие закономерности и индивидуальные особенности метаболических процессов и широко используются для управления процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов. Эти и другие особенности определяют актуальность изучения особенностей адаптации юношеского организма к напряженным физическим нагрузкам во время соревновательного и восстановительного периода.

Целью исследования было изучение гематологических показателей крови у лыжников в соревновательный и восстановительный период.

Организация и методы исследования. В исследовании приняло участие 6 человек мужского пола юношеского возраста по классификации Маркосяна А.А. (1967), которые активно занимаются спортом и имеют спортивную квалификацию 1-й взрослый разряд и Кандидат в мастера спорта России (КМС). У испытуемых спортсменов средний показатель роста в соревновательный период составил 177,3 (6,76), веса тела 73,35 (3,93) кг. В восстановительный период показатель роста составил 178,06 (7,34), веса тела 74,41 (4,60) кг. Спортсмены сдавали венозную кровь на анализ утром натощак

во время соревновательного и восстановительного периода тренировочного процесса. Статистический анализ проводили с помощью t-критерия Стьюдента для парных выборок, критерия Уилкоксона для связанных выборок в соответствии с результатами теста Колмогорова-Смирнова. Обработка данных осуществлялась в программе для статистической обработки данных «SPSS 20».

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительная характеристика основных гематологических показателей исследуемой группы юношей представлена в таб. 1.

Таблица 1. Гематологические показатели спортсменов, в соревновательный и восстановительный период.

Показатели	Гематологические показатели в соревновательный период	Гематологические показатели в восстановительный период	<i>p</i>
Лейкоциты, * 10 ⁹ /л	6,9 (1,87)	6,66 (1,3)	<i>p</i> =0.77
Нейтрофилы, * 10 ⁹ /л	4 (1,36)	4,45 (1,03)	<i>p</i> =0.54
Нейтрофилы, %	57,9 (6,56)	67,43 (5,37)	<i>p</i> =0.02
Лимфоциты, * 10 ⁹ /л	2,11 (0,63)	1,56 (0,45)	<i>p</i> =0.20
Лимфоциты, %	31,28 (6,17)	23,66 (5,16)	<i>p</i> =0.60
Моноциты, * 10 ⁹ /л	0,53 (0,17)	0,43 (0,05)	<i>p</i> =0.20
Моноциты, %	7,5 (1,05)	6,45 (1,34)	<i>p</i> =0.07
Эозинофилы, * 10 ⁹ /л	0,15 (0,08)	0,13 (0,05)	<i>p</i> =0.36
Эозинофилы, %	2,18 (2,16)	1,76 (0,76)	<i>p</i> =0.51
Базофилы, * 10 ⁹ /л	0,1 (0)	0,01 (0,04)	<i>p</i> =0.004
Базофилы, %	1,13 (0,23)	0,68 (0,21)	<i>p</i> =0.01
Эритроциты, * 10 ¹² /л	5,14 (0,38)	5,12 (0,39)	<i>p</i> =0.85

Гемоглобин, г/л	158 (7,77)	156,66 (8,26)	p=0.68
Гематокрит, %	45,05 (2,55)	44,45 (2,87)	p=0.60
Средний объем эритроцита, фл	87,7 (4,0)	86,9 (3,91)	p=0.04
Среднее содержание гемоглобина в эритроците, пг	30,76 (1,49)	30,65 (1,34)	p=0.64
Средняя концентрация гемоглобина в эритроците, г/л	350,83 (3,43)	352,66 (4,67)	p=0.46
Тромбоциты, * 10 ⁹ /л	217,66 (39,36)	225,5 (49,87)	p=0.78

Из результатов, представленных в таб. 1, видно, что среднее значение гематологических показателей испытуемых находится в пределах медицинских норм. При статистической обработке данных определили, что средний объем эритроцита во время соревновательного периода было значимо выше ($p=0.04$), чем во время восстановительного периода.

У спортсменов циклических видов спорта во время соревновательного периода, особенно выражены сдвиги в функционировании системы кровообращения и крови, что свидетельствует о высокой способности поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в течение длительного периода времени, что свидетельствует об адаптационно-компенсаторных изменениях, повышающих кислородную емкость крови. Любая спортивная работа протекает в условиях повышенного потребления кислорода [3]. Активные физические упражнения в соревновательный период способствуют усилению кислород-связывающей способности гемоглобина [6].

Реакция системы крови на физическую нагрузку предполагает существование поэтапного включения различных механизмов, обеспечивающих адаптацию к повышенному кислородному запросу. Известно,

что физическая нагрузка вызывает вначале гемоконцентрацию за счет выброса в кровотоки депонированных эритроцитов [1, 8].

При статистической обработке данных определили также, что содержание нейтрофилов (%) статистически значимо выше ($p=0.02$) во время восстановительного периода по сравнению с соревновательным периодом.

Считается установленным, что при предельных тренировочных нагрузках у спортсменов изменяются показатели иммунитета [7].

Некоторыми авторами при обследовании спортсменов разных видов спорта установлено, что при оценке функционального состояния нейтрофилов периферической крови было обнаружено волнообразное изменение нейтрофилов: резко повышенные по сравнению с контролем показатели в подготовительном периоде, в соревновательном периоде снижались до контрольных величин и вновь значимо возрастали в восстановительный период [4].

Выводы:

1) Установлено, что средний объем эритроцита в соревновательный период значимо выше, чем в восстановительный период.

2) Содержание нейтрофилов (%) статистически значимо выше в восстановительный период, чем в соревновательный период.

Список использованной литературы

1) Александров Н. П. / Изменения в системе красной крови человека (эритроциты) при адаптации к новым условиям / Н. П. Александров // Физиология человека. - 2010. - №1. – С.23-27

2) Ахметов И.И. / Молекулярная диагностика в системе спортивного отбора и ориентации / И.И. Ахметов, Л.Д. Габдрахманова, Э.С. Егорова, Д.С. Мартыканова // Лечебная физкультура и спортивная медицина.- 2015. - № 3. – С. 29-35

3) Величко Т.И. / Нейтрофильных гранулоцитов крови и системы ПОЛ - АО (перекисного окисления липидов), у студентов, занимающихся

циклическими видами спорта, на различных этапах годичного цикла. / Т.И. Величко // Аспирантский вестник Поволжья. – 2011. - № 5-6. – С.239-243

4) Гришина Т.И. / Нейтрофилы периферической крови у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса на этапах годичного цикла / Е.И. Гришина, Т.И. Величко // ФГОБУ «Тольяттинский государственный университет». - 2012.– С.39-43

5) Латков Н. Ю. / Нутриентная поддержка организма спортсменов тренировочный, соревновательный и восстановительный периоды: теоретические и практические аспекты / Н. Ю. Латков, Ю. А. Кошелев, В. М. Позняковский // Техника и технология пищевых производств. - 2015. - №2. – С. 82-85

6) Мартыканова Д.С. / Взаимосвязь биохимических и гематологических показателей крови с максимальным потреблением кислорода у лыжников / Д. С. Мартыканова, А. Р. Мухаметгалеева, Е. В. Валеева, Р. Р. Альметова, А. А. Набатов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 15-16

7) Якубов Р.Ю. / Влияние физических нагрузок на отдельные показатели противoinфекционного иммунитета у спортсменов циклических видов спорта / Р. Ю. Якубов, Д. С. Мартыканова, В. Н. Цибулькина // Университетский спорт: здоровье и процветание нации Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. – 2015. - С. 215-217

8) Minetti M. / Redox control of red blood cell biology: the red blood cell as a target and source of prooxidant species/ M. Minetti, W. Malorni // Antioxid Redox Signal. – 2006. - V.8. - № 7–8. - P.1165–1169.

СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ

*Панченкова Т.А., магистрант Н15ФКмоф гр.,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Научный руководитель – д.б.н., доцент Кудря О.Н.*

Актуальность. Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника - это заболевание, представляющее собой особую форму повреждения позвоночника. Дегенеративные изменения затрагивают не только позвоночник, но и окружающие структуры (кости, мышцы, связки, сосуды) [4].

Деформация хрящевой ткани в ходе развития остеохондроза – сложный процесс, включающий, в том числе биохимические и сосудистые изменения. Истончение межпозвонковых дисков приводит к утрате позвонками стабильности, что приводит к раздражению и сдавливанию кровеносных сосудов и нервных корешков [3].

Известно, что сердечно-сосудистая система является индикатором адаптационных возможностей организма при воздействии на него внешних факторов [1]. В связи с этим, мы предположили, что у лиц, страдающих пояснично-крестцовым остеохондрозом, возможно проявление нарушений со стороны работы сердечно-сосудистой системы.

Цель исследования – изучить показатели сердечно-сосудистой системы у лиц, страдающих пояснично-крестцовым остеохондрозом.

Материалы и методы исследования. В группу исследуемых были включены пациенты, получающие лечение в БУ ЗОО «МСЧ №7» города Омска. В исследовании приняло участие 28 мужчин в возрасте от 30 до 50 лет и 28 женщин в возрасте от 30 до 50 лет с клинически подтвержденным диагнозом – пояснично-крестцовый остеохондроз. Всего обследовано 56 пациентов, средний возраст мужчин составил $38,5 \pm 7,9$ лет, средний возраст женщин составил $40,7 \pm 6,9$ лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что в состоянии покоя у пациентов в возрасте 30-40 лет значения

артериального давления (АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС) находятся в пределах физиологической нормы для лиц данного возраста (табл.1). У мужчин в возрасте 41-50 лет наблюдается повышение артериального давления, что можно объяснить профессиональными особенностями, а так же длительностью заболевания (табл.1).

Таблица 1 - Показатели сердечно-сосудистой системы у лиц, страдающих пояснично-крестцовым остеохондрозом ($X \pm \sigma$)

Показатели	Возраст			
	Мужчины		Женщины	
	30 – 40 лет	41 – 50 лет	30 – 40 лет	41 – 50 лет
ЧСС, уд/мин	73±5	76±4	70±9	74±10
АДс, мм рт.ст.	120±6	132±2	111±11	120±10
АДд, мм рт.ст.	80±5	83±4	78±7	76±8
ПД, мм.рт.ст.	41±9	50±4	34±7	44±8

Для оценки адаптационно-приспособительных возможностей организма использовали метод кардиоинтервалографии, который является общепринятым для оценки вегетативной нервной системы [1].

Характер преобладающей вегетативной регуляции определялся по статистическим параметрам сердечного ритма в покое: Мо – мода, АМо – амплитуда моды ВР – вариационный размах, ИН – индекс напряжения регуляторных механизмов.

Согласно данным А.М. Вейна [2], в популяции доминируют люди с эйтонией (64%), по 18% приходится на группы с преобладанием ваготонии и симпатикотонии.

Результаты исследования показали, что группу с высоким значением индекса напряжения, выраженная симпатикотония составили мужчины в возрасте 30–40 лет (ИН = 340,6 ±256,7 у.е.) и женщины в возрасте 41-50 лет (ИН = 328±236 у.е.).

Группу со средним значением индекса напряжения составили женщины в возрасте 30-40 лет ИН= 271,7±189,9 у.е. (умеренная симпатикотония).

У мужчин 41-50 лет было отмечено состояние вегетативного равновесия регуляторных систем (ИН=143,02±15,72 у.е.).

Следует отметить, что у лиц с высоким и умеренным преобладанием симпатического отдела вегетативной нервной системы в регуляции сердечной деятельности отмечаются частые болевые ощущения и быстрая утомляемость.

Таким образом, результаты исследования показали, что у лиц, страдающих пояснично-крестцовым остеохондрозом, отмечаются напряжение механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы. У большинства пациентов выявлено преобладание симпатических влияний на работу сердечно-сосудистой системы, что, вероятно, связано с напряжением механизмов адаптации, длительностью заболевания и малоподвижным образом жизни.

Полученные результаты необходимо использовать для индивидуализации профилактических и реабилитационных мероприятий для пациентов, страдающих пояснично-крестцовым остеохондрозом.

Список использованной литературы

1. Баевский Р.М., Иванов Г.Г. Вариабельность сердечного ритма: Теоретические аспекты и возможности клинического применения. – Институт медико-биологических проблем, Московская медицинская академия им. И.М. Сеченова. – М., 2000 – 264 с.
2. Вейн А. М. Болевые синдромы в неврологической практике. М.: МЕДпресс, 2006 г.
3. Хабиров Ф.А. Руководство по клинической неврологии позвоночника. Казань: Медицина, 2006. 520с.
4. Ченцов В. В. Первая скрипка позвоночника: Революционная методика лечения остеохондроза. СПб.: Питер, 2006.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Петрова Г.С., аспирант,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Вопрос об идеальных параметрах телосложения пловца для достижения высоких результатов так же является актуальным. И нет тех идеальных параметров, на которые могли бы опираться тренеры сборных команд. Меняются поколения пловцов, меняется скорость плавания, результаты и в связи с этим изменяются антропометрические параметры пловцов. Если уходить вглубь вопроса, то такие «идеальные» параметры и не найти. Так как на результаты в плавании помимо антропометрических и других физиологических параметров влияют общий центр масс (ОЦМ), плавучесть – а это те факторы, на которые повлиять извне невозможно.

Антропометрические параметры не постоянны и варьируются от возраста, пола, генетических особенностей, периода подготовки и других факторов. От телосложения зависят и функциональные возможности спортсмена, которые проявляются совокупностью физических качеств (скоростью, силой, выносливостью и др.). В основном у спортсменов высокой квалификации ярко выражены конституциональные особенности присущие виду спорта[2]. У пловцов высокой квалификации в связи с адаптивными процессами, происходящими в организме в процессе длительных тренировок, развивается мускулистый тип телосложения, ширина плеч становится больше ширины таза за счет гипертрофии мышц плеча и верхнего плечевого пояса.

Для выявления компонентного состава тела пловцов мы использовали анализатор состава тела «TanitaMC-980» работающий на основе биоэлектрического импедансного анализа, а для измерения длины тела использовался медицинский ростомер. В результате проведенного исследования были получены следующие данные пловцов, имеющих звание КМС и МС. У исследуемых нами пловцов длина тела равнялась ($181,7 \pm 8,0$ см),

у пловчих ($167,26 \pm 8,06$ см), вес ($73,58 \pm 8,99$ кг) и ($59,79 \pm 2,62$ кг) соответственно.

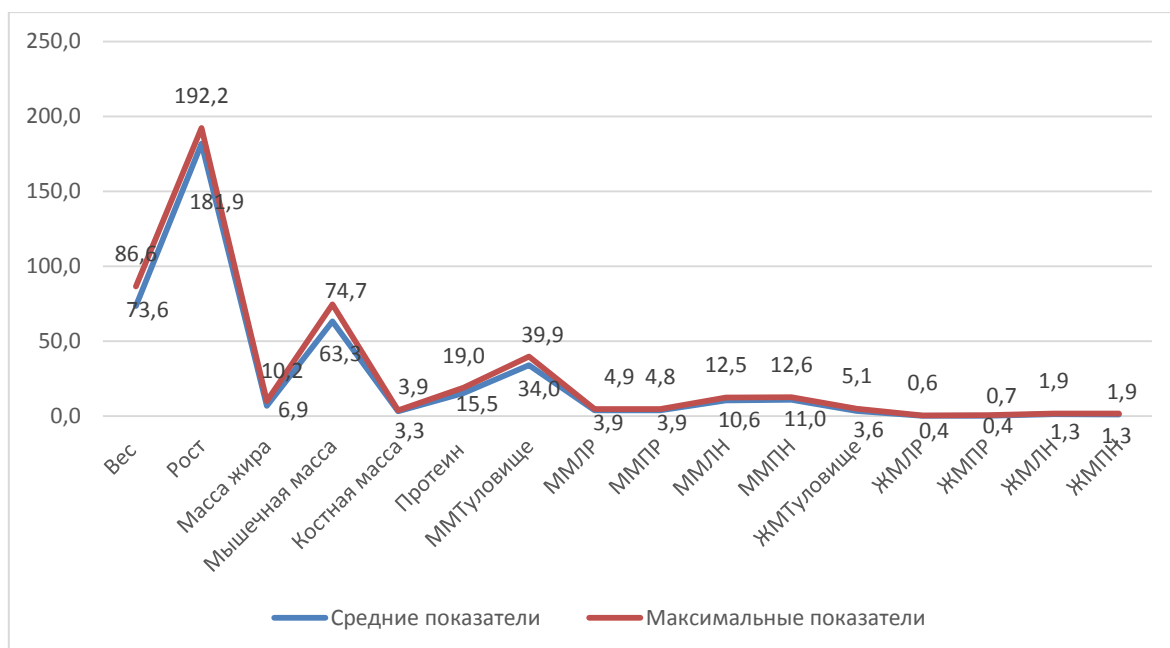


Рисунок 1 - Показатели компонентного состава тела у пловцов высокой квалификации в восстановительном периоде.

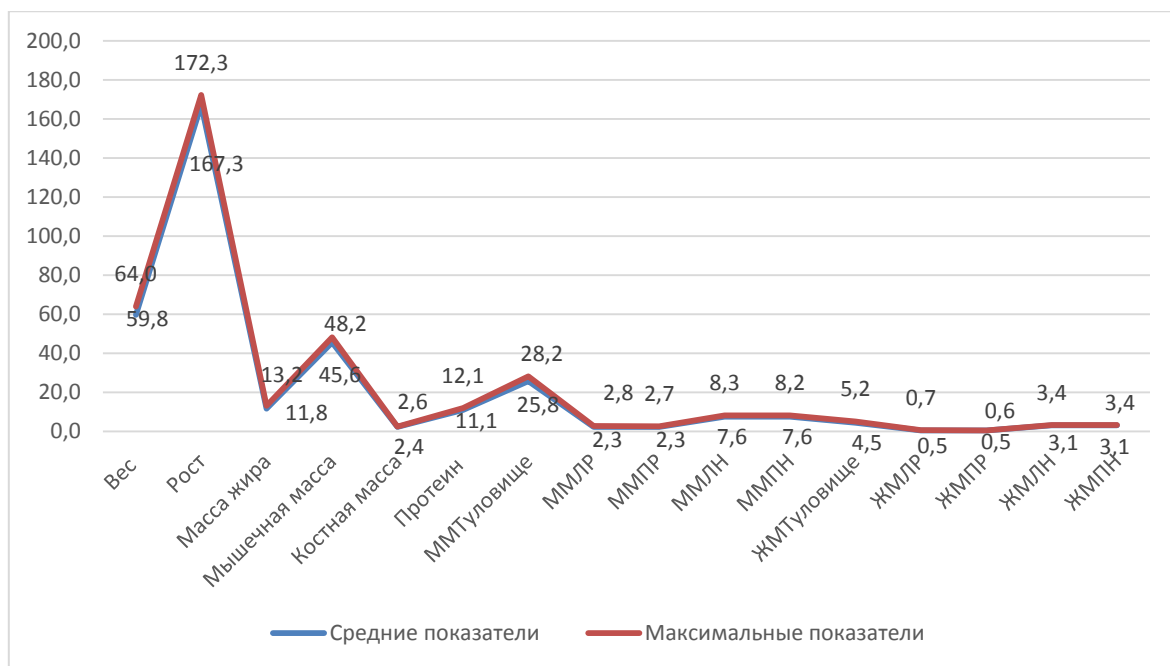


Рисунок 2 - Показатели компонентного состава тела у пловчих высокой квалификации в восстановительном периоде.

Исследуя компонентный состав тела были получены следующие результаты: у пловцов масса жира составила ($6,93 \pm 2,53$ кг), у пловчих ($11,76 \pm 1,08$ кг); жировая масса туловища ($3,60 \pm 1,43$ кг) и ($4,49 \pm 0,62$ кг);

жировая масса левой руки ($0,35 \pm 0,16$ кг) и ($0,51 \pm 0,12$ кг); жировая масса правой руки ($0,40 \pm 0,20$ кг) и ($0,50 \pm 0,10$ кг); жировая масса левой ноги ($1,33 \pm 0,37$ кг) и ($3,11 \pm 0,26$ кг); жировая масса правой ноги ($1,25 \pm 0,44$ кг) и ($3,14 \pm 0,24$ кг) соответственно.

У пловцов мышечная масса тела составила ($63,33 \pm 7,69$ кг), у пловчих ($45,6 \pm 2,63$ кг); мышечная масса туловища ($34,02 \pm 4,09$ кг) и ($25,81 \pm 1,07$ кг); мышечная масса левой руки ($3,92 \pm 0,62$ кг), ($2,34 \pm 0,30$ кг); мышечная масса правой руки ($3,85 \pm 0,59$ кг), ($2,31 \pm 0,27$ кг); мышечная масса левой ноги ($10,60 \pm 1,32$ кг), ($7,56 \pm 0,45$ кг); мышечная масса правой ноги ($10,95 \pm 1,21$ кг), ($7,57 \pm 0,35$ кг). У пловцов костная масса составила ($3,23 \pm 0,37$ кг), у пловчих ($2,43 \pm 0,15$ кг); у пловцов протеин ($15,48 \pm 2,66$ кг), у пловчих были ($11,07 \pm 1,14$ кг); основной обмен ($1982,00 \pm 241,81$ ккал), у пловчих были ($1479,00 \pm 70,52$ ккал).

Разброс по исследуемым показателям в восстановительном и соревновательном периодах минимальный, что отражает гармоничное телосложение пловцов и их адаптационные изменения в организме под влиянием длительных тренировок вне зависимости от гендерных особенностей. В соревновательном периоде произошел незначительный набор массы тела за счет снижения жировой массы и увеличения мышечной массы. Остальные показатели компонентного состава тела так же изменились не статистически не существенно с доверительной вероятностью 0,95. Следовательно, за истекший период не произошли изменения в изучаемых показателях ($p > 0,05$). Поддержание постоянного компонентного состава тела в разные периоды подготовки указывает на отсутствие адаптационных реакций на тренировочные нагрузки, а соответственно и на отсутствие тренировочного эффекта[1].

Вывод. В процессе оперативного контроля спортсменов необходимо проводить анализ состояния спортсменов для выявления успешности тренировочного процесса, так как он должен соответствовать адаптационным и пластическим ресурсам организма.

Список использованной литературы

1. Петрова, Г.С.Современные взгляды на понятие процессов адаптации и их влияние на результаты в спорте. Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. Т. 1. № 1. С. 180-183.
2. G.S. Petrova, V.I. Volchkova. Physiological aspects of swimmers' adaptation during competition preparation. Научно-теоретический журнал. Наука и спорт: Современные тенденции. – ПИК «Идел-Пресс». - 2016 - № 1 (Том 10). - С 106-110.

РАЗРАБОТКА ДЕСЕРТА ПОВЫШЕННОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

*Пищальникова М.С., Ахунова М.В., Федотова Д.О.,
Набережночелнинский торгово-технологический институт,
Научный руководитель – преподаватель специальных дисциплин Соловьева С.В.*

Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Правильное питание способствует профилактике заболеваний, продлению жизни, нормальному росту и развитию детей, созданию условий, повышающих способности организма противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Среди факторов питания, имеющих важное значение для поддержания здоровья и активности школьников, важнейшая роль принадлежит полноценному и регулярному снабжению его организма всеми необходимыми микронутриентами: витаминами, минеральными веществами и микроэлементами. Организм человека не синтезирует микронутриенты и должен получать их в готовом виде с пищей. Они должны поступать регулярно, в полном наборе и количествах, соответствующих физиологической потребности ребенка. Основные индикаторы здоровья школьника – рост и нервно-психическое развитие. Из огромного числа факторов, которые могут влиять на эти процессы, питание занимает одно из ведущих мест.

Особое место среди микронутриентов, обеспечивающих нормальные темпы роста ребенка, занимают витамины. Питание в раннем возрасте не только обеспечивает физический рост, развитие здоровья школьника, но и формирует состояние метаболизма, определяющее здоровье ребенка в более старшем возрасте. Молочные продукты – главный поставщик нутриентов для детей и подростков, в том числе витаминов и минеральных веществ.

В питании школьников одним из главных значений имеют углеводы, которые являются основным источником энергии для мышечной деятельности. Сладкие блюда и напитки обыкновенно завершают обед, ужин или завтрак. Они не только вкусны, но и весьма питательны. Большинство их содержит

значительное количество сахаров. Некоторые сладкие блюда, как, например, сливочное мороженое, крем и т. п., богаты жирами, а такие блюда, как творожный пудинг, воздушный пирог, – белками. Кроме того, ряд сладких блюд содержит также витамины, минеральные соли, необходимые организму человека. Сладкие блюда и напитки являются важным источником легкоусвояемого сахара. Без углеводов, которые в нем содержатся, человеку просто не обойтись. Однако следует помнить, что собственно за счет сахара должна покрываться примерно 1/3 всей потребности в них, а остальная часть – за счет круп, картофеля, муки, фруктов, ягод. Как известно, сахарный песок тормозит выделение желудочного сока и активизирует выделение поджелудочного. Поэтому сладкие блюда нужно подавать после сытного обеда, не раньше чем минут через 5–10. Очень важно обращать внимание на то, чтобы в состав десертных блюд входило больше свежих фруктов, ягод, плодов, которые являются носителями витаминов, минеральных солей и других органических веществ. Особенно ценятся свежие плоды, так как в них содержатся легко усваиваемые сахара – глюкоза и фруктоза. Кроме того, в них имеются фруктовые кислоты (яблочная, лимонная, винная), соединения железа, витамины и ферменты. Легко усваиваемыми сахарами – глюкозой и фруктозой – богаты виноград, яблоки, вишни, сливы, абрикосы, персики и др. Плоды и ягоды являются одним из ценнейших источников минеральных веществ (калия, натрия, кальция, железа, фосфора, хлора, магния и др.). Важными элементами для нашего питания являются кальций и железо. Кальций в значительном количестве содержится в некоторых плодах, особенно в ягодах – землянике, малине. Железом наиболее богаты лесная земляника, черника и виноград. Калия больше всего содержится в косточковых плодах, а магния – в ежевике, малине, землянике. Исключительное значение в питании приобретают плоды и ягоды благодаря содержанию в них витаминов А, В, С, Р; особенно они богаты витамином С. Больше всего витамина С в плодах шиповника, незрелых грецких орехах, черной смородине, лимонах, апельсинах. Плоды рябины, абрикоса, шиповника богаты провитамином А – каротином. Физиологическое действие

этого вещества такое же, как и витамина А, так как в организме человека каротин переходит в витамин А. Витамины группы В содержатся в апельсинах, яблоках и грушах; в лимонах, грейпфрутах, черной смородине имеется витамин Р.

Таким образом, десерты для детей очень важны в питании: с одной стороны они являются источниками углеводов (глюкозы, фруктозы, мальтозы), а с другой – обладают прекрасными вкусовыми качествами и с удовольствием употребляются детьми (фрукты и ягоды). К тому же десерты это и источники витаминов (витамина С, В-каротина, фолиевой кислоты), минеральных солей (калия, железа, цинка и др.), органических кислот (яблочной, лимонной, щавелевой, бензойной и др.), ароматических и дубильных веществ, клетчатки, пищевых волокон и пектинов. Органические кислоты улучшают процесс пищеварения, увеличивая выделение пищеварительных соков и усиливая двигательную функцию кишечника. Дубильные вещества оказывают вяжущее, противовоспалительное действие на слизистую оболочку кишечника. Пищевые волокна и пектины способствуют нормальной работе кишечника (оказывают профилактическое действие в отношении запоров у детей), адсорбируют (осаждают на себя) и выводят токсичные вещества, в том числе соли тяжелых металлов. Свежие фрукты и ягоды ничем заменить нельзя, они – обязательный компонент детского рациона.

Рациональное питание является гарантом успешного физического, психического и умственного развития современных школьников. Однако сегодняшняя ситуация в области школьного питания в России далека от благополучия. На фоне этого особенно востребованными становятся функциональные продукты, которые, обладая высокими органолептическими показателями, также оказывают и профилактический эффект. Перспективным направлением в этой области является создание сладких блюд (десертов) на основе молока, являющегося источником полноценного белка, комплекса витаминов и минеральных веществ, с добавлением свежих и консервированных фруктов и ягод.

Целью исследования является разработка десерта повышенной биологической ценности для школьного питания.

При исследовании темы настоящей работы были поставлены следующие задачи:

- изучение ассортимента и технологии процесса приготовления десертов, в основе которых преобладают молочные продукты, а яйца, фрукты, ягоды;
- разработать технологический процесс приготовления и подачу десерта для улучшения рациона питания школьников.

При разработке технологии приготовления десерта было решено использовать свойства молока, позволяющие из одного продукта приготовить два продукта, которые будут выступать в качестве основы для двух составляющих будущего десерта: это творог и сыворотка.

Творог занимает особое место среди молочных продуктов, благодаря диетическим и лечебным свойствам, а также уникальному химическому составу. Он содержит, большое количество полноценного белка (до 22 %), витаминов, минеральных веществ, особенно кальция (до 164 мг %) и фосфора (до 224 мг %), благоприятно влияет на жировой обмен, поэтому значение творога в рациональном питании огромно, к тому, же он обладает мочегонным действием. Известно, из творога можно приготовить множество полезных блюд. Кальций, который содержится в твороге, на 99% сосредоточен в костях скелета и 1% в составе всех органов биологических жидкостей и тканях, однако он не только формирует костную ткань. Он участвует в процессах свёртываемости крови и поддерживает нервно-мышечную возбудимость, а так как кальций в основном содержится именно в твороге, то значению творога в рациональном питании отводится особое место.

При рациональном питании ребёнок школьного возраста должен съедать приблизительно 50 г творога в день. Для взрослого норма употребления творога составляет 100 г, но именно творога, а не производимых из него сырков и прочей продукции. Не нужно забывать, что творог, это диетическое питание. Значение творога в рациональном питании объясняется его составом. В твороге

много аминокислот, минеральных веществ, белка, микроэлементов и молочного сахара. Содержатся витамины РР, С, В2, А, В1. В твороге содержатся такие элементы, как калий, магний, натрий, фосфор, в жирном твороге содержится молочный жир. Единственное, что нужно учитывать в рациональном питании, что у творога большая концентрация белка, для усвоения которого требуется работа всех органов желудочно-кишечного тракта.

Необходимо помнить, что не последнюю роль в степени усвоения кальция организмом играет витамин Д содержащийся в продуктах, особенно в зимнее время. Витамин Д находится во всех яйцах, однако существенные для человека количества этого вещества встречаются только в куриных яйцах. В каждом яйце содержится около 20% дневной нормы. Соответственно, пяти яиц вполне хватит для обеспечения человека витамином Д. В масле сливочном витамина Д содержится – 1,5 мкг на 100 граммов.

Сыворотка (от православ. *syrovaty* – связанный с сыром») – это жидкость, которая остается после сворачивания и процеживания молока. Сыворотка получается при производстве сыров, кислых сыров и творога.

Сыворотка настолько пропитана и богата полезными веществами, что ее используют как главный компонент в приготовлении детского питания. По химическому составу, она максимально приближена к составу материнского молока. В ней гармонично соединены все необходимые для организма компоненты. Если рассматривать по количественному составу, то их более 200.

При разработке десерта повышенной биологической ценности для школьного питания были учтены особенности усвоения кальция, содержащегося в молочных продуктах: например творожный крем разработан с добавлением яиц и сливочного масла, а тесто для блинов на основе молочной сыворотки с добавлением подсолнечного масла так же богато витамином Д, а так же рекомендации по разработке десертов для школьного питания.

В таблице 1 представлены органолептические показатели десерта «Блинчики с творожным кремом»

Таблица 1 Требования к органолептическим показателям десерта «Блинчики с творожным кремом»

Наименование показателя	Характеристика показателя
Вкус и запах	Вкус и запах, сладкий с ароматом ванили, без посторонних привкусов и запахов
Консистенция	Крема- мягкая, пышная.
Структура	Однородная, без ощутимых комочков творога
Цвет	Крема- белый, равномерный; блинов- золотистый, равномерно подрумяненный.
Внешний вид	В виде мешочков, декорирован клубничным соусом.

Пищевая ценность десерта «Блинчики с творожным кремом» на 100 грамм составляет 196.9 ккал: белки: 9.6 г.; жиры: 8.3 г; углеводы: 20.6 г.

Вывод: данный десерт разработан с учетом правил рационального питания школьников, особенности усвоения микро и макроэлементов и может быть рекомендован для внедрения в рацион школьного питания.

Список использованной литературы

1. Технология и организация производства хлебобулочных изделий : учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / Т.Б.Цыганова. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 448 с.

2. Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия: Для предприятий общественного питания. / В.Т.Лапшина, Г.С.Фонарева, С.Л.Ахиба. – М.:Хлебпродинформ, 2000. – 720 с.

3. Худакова, Л.В. Модель формирования профессиональной интегративно-сервисной компетенции специалиста индустрии питания и гостеприимства /Л.В. Худакова, О.Г. Строкова, Л.А. Шарафутдинова, Ю.В. Калганова// Современные исследования социальных проблем. – 2016. – №12. – С 75-81.

4. Федерация профессиональных поваров и кондитеров России:
<http://www.chefcompany.ru/>

ГИДРОТЕРАПИЯ – КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

*Платонов А.Г. преподаватель физической культуры,
Чебоксарский медицинский колледж*

Водные процедуры являются одним из средств восстановления спортсменов. Общие водные процедуры принято называть гидротерапией. Гидротерапия способствует кровоснабжению тканей и окислительно-восстановительным процессам в них, удалению продуктов патологического обмена и распада тканей, уменьшению травматического отека и кровоизлияний, ликвидации застойных явлений и трофических нарушений в тканях и органах, а так же для профилактики спортивного травматизма.

Душ. Одной из широко распространенных водных процедур является душ. Известно несколько разновидностей душа: веерный, душ Шарко, шотландский, дождевой, циркулярный, каскадный, подводный душ-массаж. Основные действующие факторы душей – температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения, а так же от степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной температуры (34-36 градусов). Например, при шотландском душе используют два шланга душевой кафедры, через один подают горячую воду, через другой – холодную. Спортсмен подвергается воздействию то горячей воды с температурой 37-45 градусов в течение 30-40 секунд, то холодной с температурой 10-25 градусов в течение 15-20 секунд. Смену душей повторяют 4-6 раз. Давление воды от 2 до 3 атмосфер. Подводный душ-массаж производят при помощи водяной струи различной температуры и давления, направленной на тело человека под водой. Процедура производится следующим образом: спортсмен погружается в ванну или бассейн с температурой воды 35-38 градусов и в течение 5 минут спокойно лежит, приспособившись к водной среде. Затем приступают к массажу. Практически для массажа чаще используют давление воды не менее 3-4 атмосфер.

Ванны. Широко распространены, их применяют с гигиенической, восстановительной и лечебной целью. Вода может быть пресной или содержать различные добавки: морскую соль, хвойный экстракт и др. Существуют: пресная, горячая, контрастная, вибрационная, гипертермическая, гальваническая, ароматическая и многие другие с различными добавками.

а) контрастные ванны – состоят из двух отделений: в одном – температура воды +38-42 градусов, а в другом - +10-24 градусов. Спортсмен должен вначале принимать горячую ванну в течение 2-3 минут, а затем холодную – 1-1,5 минуты. Процедура заканчивается в холодной воде, после чего желательно сухое обтирание;

б) вибрационная ванна – сочетание воздействия общей ванны (пресной, минеральной) и вибрации водяных ванн, направленных на определенный участок тела. Процедура производится в общей ванне, где размещается портативный аппарат, который дает возможность изменять частоту колебаний от 10 до 200 Гц и звуковое давление от 0 до 10000 бар.;

в) хлоридно-натриевые (соляные) ванны – это воды морей, морских лиманов, природных подводных источников и др. Ванны приготавливаются следующим образом: 5 кг поваренной соли (озерной, морской) насыпают в холщовый мешок и помещают под струю горячей воды. По мере растворения соли в ванну доливают горячую воду, доводя температуру воды до 35-37 градусов;

г) хвойные ванны – сочетание термического и механического воздействия с ароматическими свойствами хвои. Хвойные ванны готовят, растворяя в 200 л пресной воды 50-70 г порошкообразного хвойного экстракта, 1-2 таблетки (вес по 30 г) или 100 мл жидкого экстракта. Температура воды в ванне 35-37 градусов;

д) жемчужные ванны – газовые ванны, которые получают, давая в воду воздух под давлением 0,5-1,5 атмосфер, температура воды 34-36 градусов. (планирование и технолог. решения).

Баня способствует улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ. Эффект зависит от температуры и влажности воздуха, взаимоотношения этих показателей и целого ряда других факторов. Условия парных и суховоздушных бань – это частный случай жарких условий. Парная баня характеризуется, как правило, температурой воздуха от 40 до 60 градусов при 90-100 % относительной влажности, а суховоздушная – температурой воздуха 70-90 градусов при 5-15 % относительной влажности. Эти особенности играют, однако, существенную роль при воздействии на организм человека и приводят, в частности, к заметным различиям в характере ответной физиологической реакции – терморегуляции и, в конечном счете, переносимости жарких условий парных и суховоздушных бань. Характеризуя физиологическое действие жарких условий парных и суховоздушных бань, необходимо выделить два момента: общие для парных и суховоздушных бань – действие высоких температур воздуха; различное действие высокой влажности воздуха в парных банях и низкой – в суховоздушных.

Положительное действие парных и суховоздушных бань на нервно-мышечный аппарат, возможность повысить работоспособность или ускорить восстановление сил широко используется в спортивной практике и объясняет большую популярность бань среди спортсменов.

У стрелков баня способствует улучшению функций органа зрения, концентрации внимания и снятию излишнего напряжения (дрожания) мышц при стрельбе. Боксеры и борцы считают, что сгонка веса с помощью сауны не сопровождается нарушением физической формы. У легкоатлетов после сауны повышается дальность и точность прыжка, сила и выносливость мышц при выполнении контрольных упражнений, быстрее восстанавливается работоспособность после больших нагрузок. У спортсменов, тренировавшихся в среднегорье и использовавших сауну с первых дней сборов, быстрее и легче совершались процессы акклиматизации. У лиц же, не посещавших бани, акклиматизация протекала сравнительно медленно и с более выраженными

нарушениями самочувствия. Для сохранения хорошего физического состояния и высокой работоспособности у спортсменов все же более предпочтительным является применение суховоздушной бани типа сауны.

Сауна – более эффективное средство для повышения и восстановления работоспособности и сохранения рабочей формы. В то же время в отношении сауны так же должны строго выполняться известные гигиенические правила и требования. Посещать баню (сауну) в гигиенических, закаливающих целях, а так же для восстановления и повышения работоспособности рекомендуется не чаще 1-2 раз в неделю, иначе могут развиваться адаптация, привыкание организма к жарким условиям, в результате чего эффективность данного средства понизится. Необходимо строго соблюдать известные гигиенические правила приема сауны: не посещать ее натощак, в состоянии сильного утомления, сразу после обеда и перед сном. После физических нагрузок следует некоторое время отдохнуть и только потом принимать баню. Воздух в сауне должен быть все время чистым, вентиляция должна обеспечивать своевременное удаление CO₂ и испарений. Оптимальные и предельные сроки пребывания в суховоздушной бане у отдельных лиц заметно варьируют в связи с индивидуальными особенностями организма и должны окончательно уточняться в процессе самих процедур с суховоздушной баней.

Сочетание массажа и бани является наиболее удобным, доступным и широко применяемым в спортивной практике. Установлено, что восстановительный эффект от применения массажа и сауны в комплексе более значителен, чем от применения каждого средства в отдельности. Определена и методика такого сочетания – 10-минутный прием сауны при 70-80 градусах и 3-5 % относительной влажности, а затем 10-минутный сеанс частного и 15-минутный сеанс общего массажа.

О положительном влиянии парной бани на организм свидетельствуют крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Признаками отрицательного ее влияния являются: бессонница, раздражительность, снижение или потеря аппетита, появление

головных болей, вялость. Чаще всего это результат неправильного пользования баней. В этом случае необходимо изменить методику и дозировку процедур.

Увеличение мышечной силы наблюдается на протяжении 48 часов после сауны. Ее можно применять, аналогично массажу, непосредственно перед спортивными выступлениями, в течении короткого времени (до появления пота). Сауна является действенным средством в борьбе с переутомлением спортсменов. Она быстро ликвидирует боли, чувство усталости мышц, ускоряет восстановление сил.

В спортивной практике парные и суховоздушные бани применяются также в целях так называемой сгонки веса (для поддержания веса тела на определенном уровне). Чаще всего к этому применяют в видах спорта, в которых принято распределение спортсменов по весовым категориям (бокс, борьба, поднятие тяжестей).

Искусственно понижать вес можно с помощью разных средств, прежде всего путем соответствующего режима тренировочных занятий. Методы быстрой сгонки веса, к которым относятся использование бани, требует большой осторожности.

Пользоваться парной баней полагается только в дни, свободные от тренировки, не чаще 1-2 раз в неделю, притом в течении не более 10-15 дней.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

*Рогов А.В., магистрант 1 г. об.,
Барканов А.Г., магистрант 1 г. об.
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Научный руководитель – к.биол.н., Пухов А.М.*

Введение. Управление двигательным действием, обеспечивающим успешное выполнение точностной задачи, представляет собой сложную систему межмышечных взаимодействий, постоянную коррекцию двигательной программы путем обратной связи от проприорецепторов мышц, сухожилий и суставно-связочного аппарата. Обычно, для повышения эффективности управления двигательным действием используется один вид биологической обратной связи (БОС), например, по частоте дыхания.

Цель нашей работы состояла в изучении возможности повышения точности выполнения двигательной задачи посредством использования одного или нескольких каналов БОС.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 18 добровольцев, разделенные на 4 группы, которые в течение 7 дней обучались точностному односуставному двигательному действию: сгибание руки в локтевом суставе на угол 90 и 45 градусов с усилием 50%, 70% и 90% от максимального произвольного сокращения (МПС). Первая группа в процессе исследования не получала БОС от систем своего организма (группа контроль). Вторая группа в качестве БОС использовала электромиограмму *m. biceps* и *m. triceps brachii*, транслируемую на мониторе (группа ЭМГ-БОС). Третьей группе предлагалось в процессе изучаемого движения управлять активностью коры головного мозга посредством электроэнцефалограммы (ЭЭГ), демонстрируемой на экране монитора в режиме on-line (группа ЭЭГ-БОС). Четвертая группа одновременно управляла параметрами ЭМГ и ЭЭГ (группа мультибиоуправления). До и после 7-дневной тренировки во время движения регистрировали угол в локтевом суставе и электромиограммы (ЭМГ) двуглавой

и трехглавой мышц плеча (*m. biceps brachii* и *m. triceps brachii*). Учитывалось, что амплитуда ЭМГ позволяет косвенно судить об усилиях, развиваемых конкретными мышцами при выполнении заданного двигательного действия.

Результаты исследований и их обсуждение. После тренировочной недели в контрольной группе сгибание руки в локтевом суставе на угол 90 градусов при усилиях 50%, 70% и 90% от МПС составлял $85,91 \pm 6,45$ градусов, $93,45 \pm 3,18$ градусов и $101,13 \pm 4,24$ градусов соответственно. При задаче выполнить сгибание руки на 45 градусов, в среднем угол был больше необходимого положения на 20 градусов при каждом усилии. Анализ зарегистрированных ЭМГ после тренировочного микроцикла без БОС выявил увеличение реципрокности мышц плеча (*m. biceps* и *m. triceps brachii*), т.е. увеличение активности мышц-сгибателей сопровождалось снижением амплитуды мышц-разгибателей.

По завершении тренировочного цикла наиболее точно сгибание в локтевом суставе на 90 градусов при заданных усилиях выполняли испытуемые, обучаемые с ЭМГ-БОС. При нагрузке 50% от МПС ошибка составляла в среднем 1 градус, при 70% - 6 градусов и 90% - 2 градуса. При сгибании руки на 45 градусов ошибки составляли 7 градусов, 11 градусов и 22 градуса соответственно. После тренировочной сессии с применением ЭМГ-БОС тренинга активность *m. biceps brachii* и *m. triceps brachii* снизилась в каждой попытке в среднем на 20% и 10% соответственно. Повышение активности этих мышц было зарегистрировано при сгибании руки в локтевом суставе на 45 градусов и усиллии 50% от МПС.

После окончания тренировочного микроцикла в группах ЭЭГ-БОС и мультибиоуправления испытуемые сгибали руку в локтевом суставе на 90 градусов с ошибкой в среднем на 10 градусов. Наиболее точно испытуемые в этих группах выполняли сгибание на 45 градусов при усиллии 50% от МПС: группа ЭЭГ – $45,00 \pm 2,07$ градусов и группа мультибиоуправления – $48,33 \pm 2,14$ градусов. Под влиянием ЭЭГ-БОС значительно увеличились амплитуда биопотенциалов ЭМГ мышц-антагонистов плеча по сравнению с фоновыми

значениями. При мультибиоуправлении были зарегистрированы изменения, наблюдаемые при ЭМГ-БОС и ЭЭГ-БОС тренингах в отдельности. По сравнению со значениями до тренинга активность *m. biceps brachii* при выполнении сгибания руки на угол 90 градусов была ниже на 29% при усилии 50% от МПС, на 39% при усилии 70% от МПС и 7% при усилии 90% от МПС. Выполнение движения на угол 45 градусов сопровождалось увеличением активности *m. biceps brachii*. Амплитуда ЭМГ *m. triceps brachii* увеличилась при выполнении движений на каждый угол и на всем диапазоне весов.

Заключение. Применение метода электромиографии в качестве биологической обратной связи положительно сказывается на изучении и совершенствовании точностных двигательных действий. В группе испытуемых с ЭМГ-обратной связью зарегистрированы наименьшие ошибки и снижение мышечной активности в системе агонист-антагонист при выполнении сгибания руки на заданные углы в локтевом суставе по сравнению с другими группами.

Работа выполнена в рамках проекта РФФИ № 16-34-01250.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ОРГАНЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

*Скиба И.А., Булатов Р.Р., Корнев О.А.,
Казанский государственный медицинский университет,
Научный руководитель - к.п.н., доцент Колясов Р.Р.*

Сбалансированная двигательная активность приводит к увеличению уровня биологического здоровья через положительное влияние на основные системы организма, в том числе выполняющие защитную функцию. Особую категорию защитных свойств составляют реакции иммунобиологического аппарата организма.

На физическое воздействие, как на микроповреждение, организм отвечает стрессовой и воспалительной реакцией, стимулируя иммуномодулирующие процессы, направленные на: увеличение резервной мощности гипоталамо-адренкортикальной системы; стимуляцию гемопоэза и иммуногенеза, используя физические воздействия на центральные органы иммунитета; усиление активности лимфатической системы, лимфоидной ткани, ассоциированной с органами дыхания, и выработкой тканевых базофилов (тучных клеток) синовиальной оболочкой суставов, а также гистиоцитов (макрофагов) соединительной ткани, воздействуя на периферические органы иммунитета; использование средств психоиммунопрофилактики (аутогенной тренировки) для понижения порога реакции активации стресс-лимитирующих систем.

В данной статье с позиции физических воздействий рассматриваются центральные органы иммунной системы, к которым относятся: красный костный мозг и вилочковая железа (тимус). В губчатом веществе костей и в костномозговых полостях располагается красный костный мозг – орган кроветворения и биологической защиты. Зрелые дифференцированные клетки током крови вымываются из красного костного мозга и попадают в общий кровоток. Среди всех зрелых лейкоцитов выделяют пять разновидностей клеток: сегментоядерные нейтрофилы, эозинофилы, базофилы, моноциты и лимфоциты.

Нейтрофилы участвуют в неспецифической иммунологической защите организма, играя роль фагоцитов. Кроме этого, нейтрофилы усиливают продукцию антител В-лимфоцитами, они могут вырабатывать модуляторы активности В- и Т-лимфоцитов, а также способны модулировать функции Т-супрессоров, т.е. нейтрофилы причастны и к механизмам специфического иммунитета.

Эозинофилы, как и нейтрофилы, способны, хотя и в меньшей степени, переваривать иммунные комплексы, которые исполнили свою защитную роль.

Моноциты и тканевые макрофаги характеризуются самой высокой фагоцитарной активностью, принимают участие в механизмах специфического иммунитета – в процессах кооперации Т- и В-лимфоцитов. Надо отметить секреторную функцию моноцитов и макрофагов: продуцируется лизоцим, интерфероны, компоненты комплемента, пропердин (бактерицидное вещество), интерлейкин-1, простагландины.

Базофилы и тучные клетки (базофилы, локализованные в тканях), принимают участие в реакциях неспецифического клеточного иммунитета совместно с макрофагами и нейтрофилами.

С участием лимфоцитов реализуется специфический иммунитет. Все лимфоциты происходят из стволовых клеток красного костного мозга, затем они переносятся к тканям, где проходят дальнейшую дифференциацию. Впоследствии возникают следующие клеточные популяции: Т-лимфоциты (до 60% клеток лимфоцитарного ряда), играющие основную роль в клеточном типе иммунного ответа, и В-лимфоциты (до 30%) - гуморальный иммунный ответ. Часть лимфоидных клеток не проходит дифференцировки и образуют группу нулевых лимфоцитов (О-лимфоциты до 10%), они являются предшественниками Т и В клеток.

Суммарный вес костного мозга составляет 3,5-6% от веса тела человека. У взрослого человека кроветворными органами являются позвонки, ребра, грудина, череп, тазовые кости и эпифизы длинных костей, особенно проксимальные концы бедренных и плечевых костей.

Таким образом, физические воздействия на центральные органы иммунной системы при помощи специальных средств и методов двигательной активности стимулируют процессы гемопоэза и иммуногенеза.

Список использованной литературы

1. Колясова В.Н., Колясов Р.Р. Оптимизация иммунного статуса организма методами физической тренировки / Теория и практика физической культуры.-2013. – № 9.- С. 47-49

2. Малышев В.В. Взаимосвязь воспаления и стресса – общебиологическая закономерность, определяющая принцип оптимизации воспалительного процесса / Успехи соврем. биологии.- 1997.- № 4 (117).- С.405-419.

3. Микусев Ю.Е. Участие лимфатической системы в адаптации организма к мышечной деятельности / Физиолог. механизмы адаптации к мышечной деятельности: тез. доклXVIIВсесоюз. науч. конф.- М., 1984.- С.159.

4. Сапин, М.Р. Иммунная система человека / М.Р. Сапин, Л.Е. Этинген.- М.: Медицина, 1996.- 301 с.

ВЛИЯНИЕ ОРТОСТАТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

*Тарасова Е.В., студентка,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научные руководители – к.б.н., доцент Назаренко А.С.,
к.б.н., старший научный сотрудник Мавлиев Ф.А.*

Введение. Смена положения тела у человека вызывает различные изменения в организме, а именно, изменение условий кровообращения, возникающее из-за изменения условий венозного возврата [1, 2]. В связи с этим часто используют ортостатическое тестирование, как способ оценки адекватности реакции вегетативной системы на изменившиеся условия функционирования организма. Известно, что реакция организма на ортостаз зависит, как от состояния самого исследуемого, которое может быть выражено в виде особенностей исходного тонуса сосудов [1], так и от состояния физического утомления [3, 4].

Несмотря на популярность ортостатического тестирования, основное количество работ посвящено изучению реакции системы кровообращения, которые не затрагивают сопряженных изменений функции равновесия с показателями кровообращения. В частности, множество работ в области изучения функции равновесия практически не затрагивают изменения, которые можно было бы наблюдать после смены положения тела [3, 4, 5]. Так же нет работ рассматривающих сопряженные изменения кровообращения и систем, ответственных за поддержание равновесия тела в ответ на ортостатическое воздействие.

Цель данной работы – изучить сопряженные реакции на ортостатическое воздействие показателей импедансометрии и функции равновесия.

Организация и методы исследования. В представленной работе были исследованы сопряженные реакции на ортостатическое воздействие

показателей импедансометрии и показателей, отражающие качество функции равновесия человека. Оценка кровообращения производилась с помощью реографа МАРГ 10-01 (г. Челябинск), а функции равновесия с помощью стабиллоплатформы «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ» «Ритм», Россия).

В исследовании приняли участие 10 студентов Поволжской ГАФКСиТ не занимающихся спортом (возраст 18 ± 1 , рост $178,9 \pm 5,9$, вес $74,1 \pm 8,37$).

Предполагалось, что краткосрочная адаптация на ортостатическое воздействие будет отражаться, как в работе сердечно-сосудистой системы, так и на деятельности систем, ответственных за качество функции равновесия.

Исследование состояло из 3-х этапов: 1-ый этап – регистрация показателей функции равновесия в течение 1-ой минуты (до ортостатической нагрузки); 2-ой этап – регистрация показателей кровообращения в положении лежа в течение 4-х минут; 3-й этап – регистрация показателей функции равновесия и кровообращения сразу после принятия испытуемым положения стоя в течение 1-й минуты.

Результаты исследования были подвергнуты статистической обработке с помощью программы SPSS 20.

Результаты исследования их обсуждение. Корреляционный анализ показал, что имеются сопряженные изменения показателей функции равновесия и кровообращения, особенно, выделяются связи функции равновесия со средним артериальным давлением. Так, была обнаружена связь прироста (Δ АД_{ср}) артериального давления с приростом площади доверительного эллипса статокинезиграммы (S_{ELLS}) ($r=0,63$, $p=0,37$) наблюдаемое после ортостаза. Возможно, это определяет значимость сосудистых реакций на качество поддержания функции равновесия посредством адекватного кровоснабжения церебрального кровотока, который, несомненно, окажет существенное влияние на функцию постурального контроля. Динамика частоты сердечных сокращений (Δ ЧСС) имела отрицательные связи ($r=-0,627$, $p=0,037$) с индексом скорости (ΔIV). При этом этот параметр функции равновесия косвенно отражает способность

поддерживать вертикальное положение и чем ниже показатель, тем выше устойчивость. В нашем случае подобная связь говорит о некой «выгоде» прироста ЧСС после ортостаза, что может способствовать более качественному поддержанию равновесия, хотя подобное утверждение требует подтверждения через исследования на больших объемах выборки. В то же время нельзя исключать чисто механические факторы, которые возможно создают условия, когда определенные частоты колебаний центра масс (обусловленные сердечной деятельностью) более «комфортны» для систем постурального контроля, что позволяет ей адекватно нивелировать все сдвиги способные вызвать нарушения условий равновесия. Была отмечена отрицательная взаимосвязь изменения ударного объема ($\Delta УО$) с изменениями средней линейной скорости ($\Delta СЛС$) ($r=-0.631$, $p=0,037$), которая, так же, как и индекс скорости является одним из показателей устойчивости вертикального положения тела и ее увеличение говорит её снижении.

Корреляции отмечены и с фоновыми показателями функции равновесия и кровообращения: $АД_{СР}$ положительно коррелировало со средним радиусом отклонения центра давления ($r=0,64$, $p=0,03$), а систолическое артериальное давление ($АД_{С}$) с нормированной площадью вектограммы ($r=0,6$, $p=0,049$).

Заключение. Таким образом, были выявлены сопряженные изменения показателей функции равновесия и кровообращения на ортостатическое воздействие. Однако более полного раскрытия данной темы необходимо провести исследование с большим объемом выборки и с определением ортостатической резистентности исследуемых.

Список использованной литературы

1. Мавлиев, Ф.А. Изменения гемодинамических и стабилографических показателей при ортостатических воздействиях у спортсменов, занимающихся борьбой / Ф.А. Мавлиев, А.С. Назаренко, Ф.Р. Зотова, А.А. Набатов // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 11. – С. 21-23.

2. Назаренко А.С. Реакция функции равновесия у спортсменов после ортостатической пробы / А.С. Назаренко // Наука и спорт: современные тенденции. - 2016. - Т. 4. № 13. - С. 25-29.
3. Назаренко, А.С. Влияние вестибулярного раздражения на сердечно-сосудистую систему в разных видах спорта / Назаренко А.С., Чинкин А.С. // Филология и культура. - 2010. - № 20. - С. 44-50.
4. Назаренко, А.С. Поддержание равновесия тела на фоне физического утомления мышц плечевого пояса у спортсменов разных специализаций / Назаренко А.С., Мавлиев Ф.А. // Наука и спорт: современные тенденции. - 2015. - Т. 9. № 4. - С. 21-25.
5. Назаренко, А.С. Соматические и сенсорные реакции на вестибулярное раздражение у спортсменов, занимающихся циклическими и ситуационными видами спорта / Назаренко А.С., Кириллова Т.Г. // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 11. - С. 39-43.

МОРФОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И БОРЦОВ

*Филимонов А.А., Одегов Р.О. студенты 61111 группы
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и
туризма
Научный руководитель: к.б.н. ,доцент Хаснутдинов Н.Ш.*

Цель исследования: изучить особенности морфологических показателей у спортсменов волейболистов и борцов и сравнить их антропометрические данные.

Организация и методы исследования: Исследования проводились на базе кафедры медико-биологических дисциплин Поволжской ГАФКСиТ. Для исследования массы и состава тела: процентного содержания воды и жира в организме, костной и мышечной массы, физического рейтинга атлета, уровня висцерального жира, биологического возраста и количества калорий использовали анализатор Tanita BC-543. Длину тела исследовали в положении стоя и сидя при помощи деревянного ростомера. Экскурсию грудной клетки определяли в положении покоя, а также при максимальном вдохе и выдохе. Кистевую динамометрию проводили при помощи кистевого динамометра. Обхватные показатели бёдер, кистей и голеней и длину ноги измеряли при помощи сантиметровой ленты. В нашем исследовании приняли участие 14 студентов первого курса специализаций волейбола и борьбы, по 7 юношей из каждой группы, средний возраст составлял 18 лет. Полученные данные обработаны с помощью программы Statistica и оформлены в таблице Excel.

Полученные результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных позволил нам понять и отметить существенные различия между оценёнными морфологическими характеристиками испытуемых (таблица 1).

Таблица 1

Морфологические показатели спортсменов групп волейболистов и борцов

Волейбол 1 Борьба 2		Кол-во обследуемых	Среднее	Стандартное отклонение	Стандартная ошибка среднего	Статистическая значимость
Возраст год	1	7	18,143	,3780	,1429	,337
	2	7	18,000	0,0000	0,0000	,356
Рост сидя, см	1	7	94,214	1,9760	,7469	,439
	2	7	93,171	2,8265	1,0683	,441

Рост стоя, см	1	7	183,643	4,0591	1,5342	,007
	2	7	174,857	5,9632	2,2539	,009
Вес, кг	1	7	73,157	7,6969	2,9092	,502
	2	7	76,886	11,9914	4,5323	,504
Костная масса, кг	1	7	3,257	,2507	,0948	,397
	2	7	3,414	,4018	,1519	,400
Вода, %	1	7	62,714	2,8870	1,0912	,654
	2	7	63,357	2,3136	,8745	,654
Жир, %	1	7	9,543	3,7125	1,4032	,512
	2	7	10,900	3,7930	1,4336	,512
Мышцы, кг	1	7	62,786	5,4097	2,0447	,516
	2	7	65,357	8,6025	3,2514	,518
Биологический возраст	1	7	12,571	1,5119	,5714	,337
	2	7	12,000	0,0000	0,0000	,356
BMR, ккал	1	7	1963,571	172,2342	65,0984	,489
	2	7	2052,286	280,1843	105,8997	,492
Физический рейтинг	1	7	6,571	1,5119	,5714	,726
	2	7	6,857	1,4639	,5533	,726
Висцеральный Жир	1	7	1,143	,3780	,1429	,403
	2	7	1,429	,7868	,2974	,410
Грудная клетка, сост. Покоя см.	1	7	92,500	4,4064	1,6655	,124
	2	7	97,057	5,8028	2,1933	,126
Грудная клетка, вдох см.	1	7	97,143	4,5251	1,7103	,265
	2	7	100,357	5,6915	2,1512	,266
Грудная клетка, выдох см.	1	7	90,143	4,5709	1,7276	,110
	2	7	94,543	4,9527	1,8720	,110
Длина ноги см	1	7	90,000	2,0817	,7868	,030
	2	7	84,643	5,3597	2,0258	,040
Толщина бедра см.	1	7	52,857	4,2201	1,5951	,086
	2	7	57,957	5,8606	2,2151	,089
Толщина голени см.	1	7	35,329	2,3178	,8761	,162
	2	7	37,929	3,9940	1,5096	,168
Сила левой кисти	1	7	39,000	5,7446	2,1712	,047
	2	7	45,714	5,5891	2,1125	,047
Сила правой кисти	1	7	38,000	4,6188	1,7457	,018
	2	7	47,143	7,5593	2,8571	,021
Диаметр кисти см.	1	7	16,514	,9299	,3515	,294
	2	7	17,043	,8696	,3287	,294

Результаты исследования показали, что волейболисты имеют более высокий рост тела в положении стоя, чем борцы. Рост волейболистов имеет большое значение в игровой специфике волейбола – рост помогает при нападающем ударе и блокировании ударов соперника. Высокий рост волейболистов, возможно, связан со спецификой игры в волейбол. Более

низкий рост борцов и их короткие ноги результат средовых воздействий и адаптации к специфической спортивной подготовке и снижения роли наследственных факторов. Низкий рост у борцов способствует повышению устойчивости [3].

Показатели массы тела и мышечной массы у борцов были несколько больше, чем аналогичные показатели у представителей игровых видов спорта. Обхватные показатели грудной клетки превалировали у борцов, что указывает на развитие мышц грудной клетки [1].

С помощью динамометра была выявлена слабость развития мышц предплечья сгибателей у волейболистов. Обхватные показатели не имеют достоверных различий. Малое содержание жира даёт преимущество игровикам в прыжках и скоростных качествах [2].

Биологический возраст обеих групп примерно равен 12-ти годам, по результатам данного критерия можно предположить, что можно совершенствоваться в спортивном плане, так как этот показатель свидетельствует о хорошем метаболизме.

Выводы: По результатам исследования можно сказать, что морфологические характеристики играют существенную роль в выборе того или иного индивидуума для спортивного развития. В ходе нашего исследования мы увидели преимущество по многим критериям у борцов. Это говорит нам о важности силовых характеристик атлетов этого вида спорта. Игровикам важна не столько сила, сколько рост и техника выполнения действий на игровой площадке.

Список использованной литературы

1. Мавлиев, Ф.А. Возможности метода биоимпедансного мониторинга для оценки адаптации к повышенной двигательной активности / Ф. А. Мавлиев, А. С. Назаренко, Ф. Р. Зотова, А. Н. Набатов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. - № 9 (127). – С. 120-123.

2. Мавлиев, Ф.А. Морфофункциональные особенности спортсменов циклических и ситуационных видов спорта / Ф.А. Мавлиев, А.С. Назаренко,

Н.Ш. Хаснутдинов, Э.Л. Можаяев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 2 (144). - С. 131-135.

3. Назаренко, А.С. Корреляции функции равновесия тела с антропометрическими показателями у спортсменов / А.С. Назаренко, Ф.А. Мавлиев, Н.Ш. Хаснутдинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. - № 2. - С. 150-157.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТЫ СЕРДЦА У СПОРСМЕНОК 17-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СИТУАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Харисова Э.З., Винокуров Д.А.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Введение. Современный теннис достигнул такой степени формирования, где физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов пребывает приблизительно на одном высоком уровне [1].

Тренировочная деятельность считается основой совершенствования спортсмена. В базе достижения высокого спортивного результата и его увеличения лежат адаптационные процессы, происходящие в организме. Одной с наиболее значимых функциональных систем организма, которая во многом определяет и лимитирует физическую работоспособность организма, считается система кровообращения, так как она является индикатором адаптационно-приспособительных реакций в ответ на физическую нагрузку [2-5].

Следовательно, изучение сравнительного анализа сердечно-сосудистой системы спортсменок является актуальной и своевременной.

Цель – провести корреляционный анализ между показателями сердце у спортсменок любителей и спортсменок высокой квалификации.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Деревни Универсиады г. Казань с 2015 по 2016 гг. среди студенток 17-20 лет. В эксперименте приняли участия не спортсменки (23 человека), теннисистки от 1 до 3 разряда (10 человек), теннисистки (10 человек) и бадминтонистки (10 человек) имеющие категорию мастера спорта и кандидата в мастера спорта. Исследуемые были однородны по возрасту ($p > 0,05$). Для изучения композиционного состава тела мы использовали прибор Esteck System Complex Multiskan PRO.

Результаты исследования. В изучаемых группах в ходе проведения корреляционного анализа были выявлены достоверно значимые прямые и обратные взаимосвязи.

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи сердечно-сосудистой системы девушек 17-20 лет

Взаимосвязи	Теннисистки уровня КМС	Бадминто- нистки	Теннисистки- разрядницы	Не спортсменки
Возраст/индекс жесткости	0,53	0,80**	0,47	0,55
ЧСС/индекс стресса	0,65*	0,33	0,41	0,58**
ЧСС/индекс жесткости	0,02	0,72*	0,03	0,26
ЧСС/ВСЛЖ	-0,40	0,68*	-0,08	-0,06
ЧСС/пульсовое давление	0,22	-0,82**	-0,26	-0,30
ЧСС/УОС	-0,80*	-0,30	-0,24	-0,60*
ЧСС/ высокая частота ВРС	-0,30	0,03	-0,67*	-0,38
Индекс стресса/ПСП	-0,69*	0,03	0,39	-0,05
Индекс стресса/доставка кислорода	-0,13	0,36	0,66*	0,19
Индекс стресса/АДд	-0,44	0,73*	0,03	-0,22
Индекс стресса/среднее АД	-0,31	0,67*	-0,08	-0,20
Индекс стресса/сердечный выброс	-0,54	-0,13	0,77**	0,14
Индекс стресса/ПСС	0,36	0,29	-0,73*	-0,24
Индекс стресса/УОС	-0,71*	-0,31	0,57	-0,14
Индекс стресса/низкая частота ВРС	0,16	0,64	0,67*	0,32
Индекс стресса/высокая частота ВРС	-0,52	-0,16	-0,84**	-0,63**
Индекс жесткости/АДс	0,65*	-0,09	0,72*	0,75**
Индекс жесткости/АДд	0,75*	0,51	0,82**	0,72**
Индекс жесткости/среднее АД	0,95*	0,38	0,91**	0,83**
Индекс жесткости/пульсовое давление	0,03	-0,65*	-0,25	0,07
ПСП/ВСЛЖ	0,37	0,42	0,67*	0,31
ВСЛЖ/АДс	-0,87**	-0,35	-0,43	-0,73**
ВСЛЖ/пульсовое давление	-0,65*	-0,92**	-0,35	-0,58**
Доставка кислорода/среднее АД	0,08	0,68*	0,27	0,22
Доставка кислорода/сердечный выброс	0,38	0,68*	0,76*	0,34
Доставка кислорода/ПСС	-0,36	-0,54	-0,66*	-0,14
Доставка кислорода/УОС	0,10	0,66*	0,75*	0,12
АДс/среднее АД	0,55	0,73*	0,68*	0,70**
АДс/пульсовое давление	0,76*	0,30	0,42	0,43*
АДд/пульсовое давление	-0,61	-0,67*	-0,64*	-0,61**
Пульсовое давление/низкая частота ВРС	-0,22	-0,56	-0,69*	-0,07
Сердечный выброс/объем крови	0,76*	0,37	0,70*	0,55**
Сердечный выброс/низкая частота ВРС	-0,73*	-0,20	0,35	-0,19

Сердечный выброс/высокая частота ВРС	0,08	0,63	-0,79**	-0,15
ПСС/УОС	-0,85**	-0,85	-0,85**	-0,80**
ПСС/объем крови	-0,75*	-0,21	-0,64*	-0,57**
ПСС/низкая частота ВРС	0,71*	0,32	-0,14	0,38
ПСС/высокая частота ВРС	-0,06	-0,66*	0,68*	0,24
УОС/объем крови	0,62	0,39	0,72*	0,78**
Низкая частота ВРС/высокая частота ВРС	0,13	0,32	-0,75*	-0,19
Примечание: *- корреляция значима на уровне 0,05; **- корреляция значима на уровне 0,01				

Таким образом, большое количество взаимосвязей между показателями сердечно-сосудистой системы принадлежит теннисисткам, выполнившим спортивный разряд. Теннисистки и бадминтонистки, достигшие уровень кандидата в мастера спорта и мастера спорта, примерно на одном уровне.

Список использованной литературы

1. Вахитов И.Х. Насосная функция сердца в зависимости от возраста приобщения к мышечным тренировкам: дис. ... д-ра биол. наук / Вахитов И.Х. – Казань, 2005. – 431 с.

2. Коломиец О.И., Орехов Е.Ф., Быков Е.В. Механизмы регуляции сократительной функции сердца у спортсменов различных видов спорта /О.И. Коломицев, О.Е. Федорович, Е.В. Быков // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №12 (118) С.103-109.

3. Кудря О.Н., Белова Л.Е., Капилевич Л.В. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к нагрузкам разной направленности / О.Н. Кудря, Л.Е. Белова, Л.В. Капилевич // Вестн. Том.гос. ун-та. 2012. №356 С.162-166.

4. Солодков А. С., Талибов А. Х. Морфофункциональные особенности ремоделирования сердца у спортсменов /А.С. Солодков, А.Х. Талибов // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №10 С.80-86.

5. Харисова Э.З. Влияние двигательной активности на показатели гемодинамики и состава тела у девушек 17-20 летнего возраста // V

Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта» Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 1 декабря 2015.- С. 480-482.

РЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ НА ФОНЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ

*Хисамова А.И., студентка 5212 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научные руководители – к.б.н., доцент Назаренко А.С.,
к.б.н., доцент Хаснутдинов Н.Ш.*

Введение. Специфика двигательной деятельности спортсмена в ситуационных видах спорта, к которым относится футбол, включает в себя сложные по координации движения, программируемые высшими отделами ЦНС и осуществляемые мышечной системой при взаимодействии зрительной, вестибулярной и проприоцептивной сенсорных систем. В то же время, для футбола характерна переменная мощность работы, сопряженная с постоянными изменениями структуры и направления двигательных действий. Все это ведет к развитию физического и сенсорного утомления, что в ситуационных видах спорта сказывается в первую очередь на снижении вестибулярной устойчивости [3, 5], в нарушении дифференцировки тонких движений, рассогласовании механизмов регуляции и скорости двигательных реакций.

Целью работы является изучение механизмов регуляции равновесия тела в состоянии относительного покоя и после вестибулярной нагрузки у футболистов.

Организация и методы исследования. В исследованиях участвовали 24 человека мужского пола, 12 из которых занимаются футболом и имеют спортивную квалификацию от первого разряда до кандидата в мастера спорта России. Контрольная группа состояла из студентов, не занимающихся спортом (12 человек).

Оценку функции равновесия производили на стабилографическом аппаратно-программном комплексе «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ» «Ритм», Россия) путем анализа колебания центра давления (ЦД), где оценивалась эффективность сохранения равновесия тела в пробе Ромберга с открытыми и закрытыми глазами (52 с). После пробы Ромберга испытуемого усаживали в

кресло Барани и производили 5 вращений со скоростью 180°/с (1 оборот в 2 с, проба Воячека), после чего он становился на стабилографическую платформу и снова выполнял пробу Ромберга, тест с открытыми глазами. Для оценки влияния вестибулярного раздражения на функцию равновесия тела у футболистов и неспортсменов, стабилографические показатели в тесте Ромберга с открытыми глазами сравнивали с показателями, полученными после вестибулярной пробы.

Для анализа функции равновесия тела до и после вестибулярного раздражения использовали следующие стабилографические показатели колебаний центра давления (ЦД): Q_x , мм - разброс по фронтальной плоскости; Q_y , мм - разброс по сагиттальной плоскости; R , мм - средний разброс; V_{cp} , мм/сек - средняя скорость перемещения центра давления; V_s , мм²/с - скорость изменения площади статокинезиграмм; S_{ELLS} , мм² - площадь эллипса статокинезиграмм; КФР, % - качество функции равновесия.

Результаты представлены как средняя арифметическая выборки (M) ± стандартное отклонение (σ). Статистическую значимость различий между группами спортсменов и контроля определяли с помощью Т-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок. Проверку на нормальность распределения в выборке определяли с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Обработка данных осуществлялась в программе для статистической обработки данных «SPSS 20».

Результаты исследования их обсуждение. В пробе Ромберга с открытыми глазами основные показатели колебания ЦД у футболистов и неспортсменов не отличались. Однако разброс по фронтальной плоскости и площадь эллипса были меньше у футболистов ($p < 0,01-0,001$), что характеризует более высокую способность к сохранению вертикального положения тела при меньшей площади опоры (Таблица 1).

В пробе Ромберга с закрытыми глазами в обеих группах произошло увеличение большинства стабилометрических показателей ($p < 0,01-0,001$), что повлияло на снижение интегрального показателя «качество функции

равновесия», который дает представление о минимальной скорости изменения центра давления. Чем выше значение этого показателя, тем выше способность к поддержанию или сохранению равновесия тела[1,4]. Однако, большинство стабилографических показателей в пробе Ромберга с закрытыми глазами у футболистов и спортсменов статистически не различаются, за исключением площади эллипса, который у футболистов значимо меньше, чем в контроле ($p < 0,01-0,001$), что указывает на наличие у них небольшого преимущества в регуляции равновесия тела.

Таблица 1 - Стабилографические показатели пробы Ромберга у футболистов и спортсменов (М ± Б)

Показатель	Тест открытые глаза			Тест закрытые глаза			p ₂ <
	Контроль	Футбол	p ₁ <	Контроль	Футбол	p ₁ <	
Q _X , мм	2,87±1,05	2,01±0,51	0,01	3,39±1,06***	2,86±0,64***		
Q _Y , мм	2,62±0,42	2,91±0,48		3,70±0,84***	3,81±0,51***		
R, мм	4,35±2,14	4,15±1,72		6,14±3,77***	5,58±1,87***		
V _{CP} , мм/сек	8,12±1,89	6,20±2,71		11,65±3,51***	9,55±3,97***		
V _S , мм ² /с	11,64±6,81	9,20±2,99		17,45±7,53***	14,18±3,83***		
S _{ELLS} , мм ²	138,51±74,3	84,29±30,91	0,01	238,01±65,92***	144,05±37,05**	0,01	0,001
КФР, %	84,69±6,55	86,99±4,33		69,41±11,56***	74,63±5,45		

Примечание: *, **, *** - $p < 0,05$; 0,01; 0,001 – статистически значимые изменения по сравнению с тестом открытые глаза соответствующей группы, p₁ – значимость различий между контролем и футболистами, p₂ – значимость различий в изменении показателей в тестах открытые и закрытые глаза между контролем и футболистами.

Отсутствие значимых различий по большинству стабилографических показателей у футболистов и спортсменов в способности поддерживать вертикальное положение тела в пробе Ромберга в тесте с открытыми и закрытыми глазами согласуется с результатами других работ [1, 2, 4]. Это может быть связано с низкой степенью напряжения статокINETической функциональной системы в простых тестах, что позволяет деятельности одних подсистем регуляции равновесия тела контролировать или компенсировать другими подсистемами [2, 4].

В полном соответствии с этим положением после вестибулярного раздражения у футболистов и спортсменов устойчивость равновесия тела

снизилась, что проявляется в увеличении стабиллографических показателей (Таблица 2). Однако степень увеличения разброса по сагиттали, среднего разброса, скорости изменения площади статокинезиграммы, площади эллипса и интегрального показателя «качество функции равновесия» у футболистов статистически менее значима, чем в контроле ($p < 0,01-0,001$). Меньший прирост стабиллографических показателей у футболистов указывают на более высокую устойчивость статокинетической системы к вращательной пробе, а также отражает их способность к сохранению равновесия тела при меньшей площади опоры стоп.

Таблица 2 - Влияние вестибулярного раздражения на стабиллографические показатели у футболистов и неспортсменов в пробе Ромберга (М ± Б)

Показатели	После вестибулярного раздражения проба Ромберга - тест с открытыми глазами		
	Контроль	Футбол	$p_1 <$
Q_x , мм	3,99±0,88***	2,81±0,74***	
Q_y , мм	6,27±2,18***	4,16±0,68***	0,001
R, мм	15,44±5,37***	8,61±5,39***	0,001
V_{CP} , мм/сек	11,86±2,81***	6,36±2,60***	
V_s , мм ² /с	25,88±7,31***	12,03±3,01***	0,001
S_{ELLS} , мм ²	266,45±94,33***	137,45±21,22***	0,01
КФР, %	66,95±3,81***	77,21±8,48**	0,001

Примечание: *, **, *** - $p < 0,05$; 0,01; 0,001 - статистически значимые изменения после вестибулярного раздражения по сравнению с покоем в тесте открытые глаза соответствующей группы, p_1 – значимость различий в изменении показателей между контролем и футболистами.

В результате систематических тренировок у футболистов повышается устойчивость регуляторных механизмов равновесия тела, то есть, взаимодействие между зрительной, проприоцептивной, вестибулярной сенсорными системами и центральной нервной системой, что способствует росту статокинетической устойчивости. Отсюда следует, что систематические занятия спортом способствуют более быстрому формированию новых двигательных паттернов, которые в результате многократных повторений приводят к совершенствованию внутренней модели сигналов, что изменяет, функциональные свойства нейронов и обеспечивает пониженную восприимчивость к сенсорным раздражителям [3, 5].

Заключение. Таким образом, сохранение равновесия тела в простых и неспецифических стабиллографических тестах не обеспечивает качественную оценку статокINETической системы человека, что связано с невысокой нагрузкой на систему поддержания равновесия тела в таких условиях. В свою очередь, наиболее значимые различия в регуляции равновесия тела между футболистами и неспортсменами проявляются после вестибулярного раздражения. При этом статокINETическая устойчивость у футболистов выше, что проявляется в меньших изменениях стабиллометрических показателей при вестибулярном раздражении.

Список использованной литературы

1. Назаренко, А.С. Влияние вестибулярного раздражения на сердечно-сосудистую систему в разных видах спорта / Назаренко А.С., Чинкин А.С. // Филология и культура. - 2010. - № 20. - С. 44-50.

2. Назаренко, А.С. Влияние вестибулярного раздражения на стабиллометрические показатели статокINETической устойчивости футболистов // А.С. Назаренко, Ф.Р. Зотова, Ф.А. Мавлиев, А.С. Чинкин // Вестник спортивной науки. - 2016. - № 1. - С. 39-42.

3. Назаренко, А.С. Корреляции функции равновесия тела с антропометрическими показателями у спортсменов / А.С. Назаренко, Ф.А. Мавлиев, Н.Ш. Хаснутдинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. - № 2. - С. 150-157.

4. Назаренко, А.С. Особенности функции равновесия и антропометрических данных у спортсменов / А.С. Назаренко, Ф.А. Мавлиев, Н.Ш. Хаснутдинов // Наука и спорт: современные тенденции. - 2016. - Т. 12. № 3 (12). - С. 58-63.

5. Назаренко, А.С. Соматические и сенсорные реакции на вестибулярное раздражение у спортсменов, занимающихся циклическими и ситуационными видами спорта / Назаренко А.С., Кириллова Т.Г. // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 11. - С. 39-43.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ БАТОНЧИКОВ ДЛЯ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ПОДРОСТКОВ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ

*Худакова К.С., Габдуллина А.Р.,
Набережночелнинский торгово-технологический институт
Научный руководитель – к.пед.н., доцент Худакова Л.В.*

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми. Однако мало кто из взрослых задумывается над тем, что активность ребенка и его хорошее самочувствие во многом зависит от питания. Ведь в подростковом возрасте ребенок переживает гормональную перестройку и для активного роста и формирования здорового организма детей, в этот жизненный период, организм обязательно должен получать с пищей необходимое количество макроэлементов и микроэлементов, а так же витаминов.

Объект исследования: энергетические батончики.

Целью исследования является разработка энергетических батончиков, как альтернатива не полезным сладостям для быстрого перекуса и насыщения энергией организма подростка при занятии физическими нагрузками.

Задачи исследования:

1. Изучить общие сведения, ассортимент, химический состав, пищевую ценность и полезные свойства составляющих энергетических батончиков.
2. Разработать технологический процесс приготовления энергетических батончиков.
3. Провести проработку энергетических батончиков студентами - специалистами индустрии питания и гостеприимства в лаборатории ГАОУ ВО НГТТИ «Набережночелнинский торгово-технологический институт».

В рационе подростка должны присутствовать продукты с высоким содержанием кальция, т.к. он необходим для построения костей и зубов. Недостаток этого элемента в организме ребенка приводит к искривлению позвоночника. Кроме того, повышается риск переломов костей.

Для улучшения состояния кожных покровов в меню подростка должны присутствовать овощи и фрукты, содержащие клетчатку, а также цельнозерновые продукты – рис, пшеница, кукуруза, овес, рожь, гречка.

Так же для подростков для снятия возбудимости нервной системы и благотворного влияния на сердечную мышцу, обмена веществ и нормальной работы мозга, мышц, печени и почек, насыщения организма кислородом и нормальной деятельности щитовидной железы необходимы: магний, фосфор, железо, натрий, хлор, калий, йод, фтор. Витамины нужны для участия в различных биохимических процессах, обеспечивая физическую и умственную работоспособность подростка и укрепления иммунитета.

Во время активного роста, которому сопутствует повышенный аппетит, иногда очень хочется получить ударную дозу углеводов, чтобы хватило энергии для продолжения дня. Употреблять чипсы, печенье, булочки, конфеты, пирожные и прочие совсем не полезные сладости – плохой выбор, это ненужная нагрузка для печени и риск испортить фигуру.

Задачей родителей является объяснить подростку вред нерегулярного питания всухомятку.

Мы попытались найти альтернативу совсем не полезным сладостям, и предлагаем ряд полезных продуктов для быстрого перекуса и насыщения энергией организма – это сухофрукты: изюм, финики, курага, разные виды орехов. Так же, для насыщения макро- и микроэлементами и витаминами, предлагаем приготовить такой вкусный и полноценный, изысканный энергетический десерт, который полюбился нашей семьей, который легко можно приготовить своими руками. Тем более для пищевого рациона подростков при занятии физическими нагрузками энергетические батончики – это удобный перекус, содержащий в себе углеводы, клетчатку и минимум жиров. Их удобно брать с собой в школу, на тренировку и репетицию, велопогулку и в поход.

Предлагаем и вам приготовить энергетические батончики дома. Уверены, что и вы будете более чем довольны результатом! Этот изысканный десерт наполнит вас энергией и утолит чувство голода.

Тем более польза – очевидна и заключается в его питательной ценности, что особенно актуально для пищевого рациона подростков при занятии физическими нагрузкам. В составе данного десерта невероятно много углеводов, которые обеспечивают организм необходимой для нормальной работы энергии. Кроме того, содержатся и антиоксиданты, а также витамин Е. В данном десерте используются курага, изюм, бананы, подсолнечные и тыквенные семечки, кунжут и даже овсяные хлопья. Связующим звеном является мёд – кладёшь витаминов, минералов, а также всевозможных микро- и макроэлементов.

Таким образом, для исследования были получены следующие образцы энергетических батончиков: образец №1 – энергетический батончик «Креативное мышление»; образец №2 – энергетический батончик «Ударная сила» и образец №3 – энергетический батончик «Зарядное устройство».

Полученные образцы исследовали по следующим направлениям:

1. Определение пищевой ценности и органолептическая оценка качества энергетических батончиков.

2. Исследование физико-химических показателей на устойчивость к хранению.

В ходе органолептической оценки энергетических батончиков респондентами определялись внешний вид и цвет, консистенция, запах и вкус. Дегустация показала, что лучшими органолептическими свойствами обладали образцы образец №2 – энергетический батончик «Ударная сила» и образец №3 – энергетический батончик «Зарядное устройство». Всеми дегустаторами по показателям внешний вид и цвет выставлены максимальные баллы для этих образцов. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результат органолептической оценки качества энергетических батончиков

Наименование показатели	образец №1 – энергетический батончик «Креативное мышление»	образец №2 – энергетический батончик «Ударная сила»	образец №3 – энергетический «Зарядное устройство»
Внешний вид и цвет	5	5	5
Консистенция	5	5	5
Запах	4	5	5
Вкус	4	5	5

Физико-химических показатели показали, что все образцы Энергетических батончиков устойчивы к длительному хранению. Срок хранения составляет от 16 до 30 суток.

Таким образом, полезные свойства энергетических батончиков для пищевого рациона подростков при занятии физическими нагрузками очевидны.

Практическая значимость работы.

1. Разработаны новые виды энергетических батончиков для подростков при занятии физическими нагрузками.

2. Проведена апробация разработанных видов энергетических батончиков повышенной пищевой ценностью в лаборатории ГАОУ ВО «Набережночелнинский торгово-технологический институт».

Список использованной литературы

1. Худакова, Л.В. Компетентностная модель специалиста индустрии питания и гостеприимства на основе модульно-компетентностного подхода / Л.В. Худакова // Наука и бизнес: пути развития. Научно-практический журнал. – 2013. – №9(27). – С 28-31.

2. Худакова, Л.В. К вопросу проектирования учебных курсов на основе модульно-компетентностного подхода в профессиональном образовании /Л.В. Худакова // Казанский педагогический журнал. – 2015. – №2. – С 78-82.

3. Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека. <http://chudesalegko.ru/pitanie>

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫБОРЕ МЯСА, КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*Худакова Л. В., к.пед.н., доцент
Набережночелнинский торгово-технологический институт*

То чем мы питаемся, этим вопросом задаются с каждым годом все больше и больше людей. Это происходит из-за того что люди стали задумываться о пользе здорового питания. Существует много различных исследований диетологов, врачей и учёных изучающих полезные свойства различных видов мяса на организм человека. Государственные органы разрабатывают стандарты безопасных и качественных продуктов питания. Предприятия индустрии питания и гостеприимства

Одним из самых популярных видов продуктов является мясо. Но так же и одним из самых опасных. При не правильном уходе и забое животного, а так же хранении и транспортировки туши, вероятность порчи и заражением болезнетворными микробами, паразитами, увеличивается многократно. Кроме этого в мясной продукции может происходить накопление токсичных для человека веществ. Поэтому очень важно соблюдать санитарно-эпидемиологические требования. Но добросовестны ли производители мясной продукции? Действительно ли мясная продукция с прилавков магазинов, лавок, гипермаркетов и рынков качественная и безвредная для человека? Мы заинтересовались данной проблемой и провели исследование.

Цель исследования: рассмотреть проблемы качества мяса с научной точки зрения, узнать мнение потребителей о предпочтениях в выборе мясной продукции, изучить государственные стандарты, провести исследования качества мяса органолептическим и измерительным методами и дать рекомендации при выборе мяса, как основополагающий фактор здорового питания.

Современная структура питания населения республики Татарстан свидетельствует о том, что наибольший удельный вес приходится на

употребление говядины (50%), баранины (5%), конины (8%), свинины (27%) и другие виды мяса (8%). Данные представлены в диаграмме (Рис.1).

Какой вид мяса Вы предпочитаете покупать?

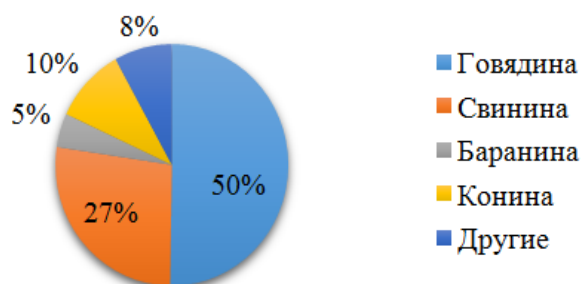


Рисунок 1 - Предпочтения покупателей при выборе мяса

Не удивительно, ведь именно говядина является одним из традиционных и национальных видов мяса в республике Татарстан. Биологические, физико-химические свойства говядины и важные показатели, характеризующие качество мяса (вкус, нежность, сочность). Содержит отдельные компоненты: полноценные белки, аминокислоты, минералы и другие вещества – делают это мясо очень востребованным.

По термическому состоянию мясо классифицируется следующим образом: парное, охлажденное, замороженное.

Для определения оценки качества мяса нами взяты образцы охлаждённого мяса. Охлажденное мясо – наиболее ценный продукт, в нем наибольшим образом сохраняется вкусовые вещества, питательные и биологические свойства. Однако сроки хранения охлажденного мяса небольшие это связано с развитием микроорганизмов и как следствие – ухудшение качества мяса.

Качество мяса определяется различными методами исследования: органолептический и измерительный/лабораторный (химический, микробиологический и гистологический).

Для изучения спроса и выявления критериев выбора мясной продукции потребителями нами проведено интернет–анкетирование на сайте anketolog.ru. В нем принимало участие 50 человек, из которых 28 женщин и 22 мужчин.

Для определения органолептической оценки качества охлажденного мяса говядины (ГОСТ 7269-79), исследовались приобретенные образцы из магазинов розничной торговли, мясных лавках, рынка и оптового магазина. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 Результат органолептической оценки качества говядины охлажденной

	№1 Рынок «Автозаводской»	№2 Мясная лавка «ООО Халялризык»	№3 магазин розничной торговли «Магнит»	№4 магазин оптовой торговли «Эссен»	№5 Рынок «Комсомольский»
Внешний вид и цвет	соответствует	соответствует	соответствует	соответствует	соответствует
Консистенция	соответствует	соответствует	соответствует	соответствует	соответствует
Запах	соответствует	не соответствует	не соответствует	соответствует	соответствует
Состояние жира	соответствует	соответствует	соответствует	соответствует	соответствует
Состояние сухожилий	соответствует	соответствует	соответствует	не соответствует	соответствует

Из данных представленных в таблице 1 можно сделать вывод, что в основном приобретенные образцы соответствовали *органолептической* оценки качества, лишь у некоторых образцов были выявлены незначительные отклонения (№2,3,4).

Эти же образцы использовали для определения *измерительной* оценки качества *охлажденного* мяса говядины. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результат измерительной оценки качества говядины охлажденной

	№1 Рынок «Автозаводской»	№2 Мясная лавка «ООО Халялризык»	№3 магазин розничной торговли «Магнит»	№4 магазин оптовой торговли «Эссен»	№5 Рынок «Комсомольский»
рН кислотность	6,98 (среда нейтральная)	6,11 (среда кислая)	6,29 (среда кислая)	6,24 (среда с кислая)	6,84 (среда нейтральная)
Метод определение повторной заморозки	осадок не выпал	осадок выпал	осадок выпал частично	осадок выпал частично	осадок не выпал

Методика определения продуктов первичного распада в белковом бульоне основана на добавлении в бульон раствора сернистой меди (CuSO_4). В результате, если бульон остается прозрачным, это свидетельствует о свежести мяса, а если в растворе образовались крупные хлопья – это говорит о повторной заморозке мяса.

Из данных представленных в таблице 2 можно сделать вывод, что образцы (№1,2,3,4) проходили неоднократно процесс заморозки и разморозки. Также у представленных образцов рН кислотность нейтральная или кислая, что означает, что процессы гниения еще не начались. Но нейтральность среды свидетельствует о том, что процесс гниения начнется очень скоро, тем самым качество мяса понизится.

Из проведенных исследований можно сделать вывод, что по *внешнему виду* образцы соответствуют стандартам качества. Некоторые образцы были повторно заморожены, что говорит о снижении качества мяса. Считается нарушением если продавец при продаже не указал о повторной заморозки (ГОСТ Р 51074-2003).

В ходе нашего исследования мы поняли, что нельзя определить качество, опираясь только на внешние качества мяса. Если мясо прошло повторную заморозку, то продавцы обязаны информировать об этом покупателей.

Рекомендации предприятиям индустрии питания и частным покупателям при выборе мяса, как основополагающий фактор здорового питания:

1. При покупке рекомендуется покупать охлажденное мясо.
2. При покупке требовать документы подтверждающие соответствие качеству: сертификат или декларации соответствия: копии сертификата, заверенного держателем подлинника сертификата, нотариусом или органом по сертификации товаров, выдавшим сертификат; товарно-сопроводительные документы, оформленные изготовителем, или поставщиком (продавцом) и содержащие по каждому наименованию товара сведения о подтверждении его соответствия установленным требованиям (номер сертификата соответствия, срок его действия, орган, выдавший сертификат, или регистрационный номер

декларации о соответствии, срок ее действия, наименование изготовителя или поставщика (продавца), принявшего декларацию, и орган, ее зарегистрировавший). Эти документы должны быть заверены подписью и печатью изготовителя (поставщика, продавца) с указанием его адреса и телефона.

3. Приобретайте мясо в магазинах, имеющих хорошее холодильное оборудование. Особенно это актуально в теплое время года. К сожалению, еще много точек пользуется старым оборудованием, которое плохо держит температуру.

4. Избегайте торговых комплексов и универсамов, использующих розовую подсветку для мясных прилавков. Она была придумана с целью придания продукту товарного вида, т.е. дезинформирования покупателей относительно истинного вида и качества мяса.

5. Покупайте мясо на колхозных рынках только у тех продавцов, которые имеют аккуратный внешний вид. Помимо документов, подтверждающих **качество** сырья, спецодежда и чистота людей за прилавками (как и самих прилавков) – важное условие, несоблюдение которого может стоить здоровья. Когда на рынке производят разруб, обращайтесь внимание на состояние инструментов. Если их не моют после каждого использования, они превращаются в рассадник патогенных микроорганизмов.

Если предприятия индустрии питания и частные покупатели будут придерживаться вышеперечисленных рекомендаций при выборе мяса, то здоровое питание населению гарантировано.

Список использованной литературы

1. ГОСТ 7269-79 «Мясо. Методы отбора образцов и органолептические методы определения свежести»
2. ГОСТ 23392-78 «Мясо. Методы химического и микроскопического анализа свежести»

3. Позняковский В.М. Экспертиза мяса и мясопродуктов. Качество и безопасность: Учеб.пособие для студ. вузов / В.М. Позняковский. – 4-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. – 528 с.

4. Мясо и мясные продукты: <http://edu.tebyan.net/index.aspx?pid=168012>.

5. Худакова, Л.В. Подходы к формированию компетентности будущих специалистов индустрии питания и гостеприимства в системе профессионального образования /Л.В. Худакова// Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – №10. – С. 196-203.

ИСТОЧНИКИ АКУСТИЧЕСКОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ КРЫТОГО СПОРТИВНОГО СООРУЖЕНИЯ

*Шакиров Б.Ф., студент 41110 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель - к.м.н, доцент Н.Х. Давлетова*

Актуальность. Проблема защиты лиц, занимающихся физической культурой и спортом, от влияния интенсивного акустического загрязнения окружающей среды имеет несколько аспектов. Во-первых, это проблема сохранения здоровья. Усталость от шума накапливается и это приводит к функциональным сдвигам в состоянии их здоровья [1,3]. Во-вторых, это проблема социальная. Понятие акустического состояния среды становится одним из ключевых понятий уровня жизни [2,4].

Следовательно, анализ акустического загрязнения физкультурно-спортивной среды является определяющим этапом при оценке возможных рисков нарушения здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а изучение акустического загрязнения спортивных объектов является весьма актуальным.

Цель исследования – выявление источников акустического загрязнения окружающей среды в условиях крытого спортивного сооружения.

Методы исследования: сбор информации и анализ литературных источников, инструментальный, описание, сравнение, анализ, обобщение.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с 2015-2016гг. во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. В качестве крытого спортивного сооружения был выбран Учебно-спортивный комплекс «Ледовый дворец «Зилант»» (г. Казань, ул. Мавлютова д.19).

На начальном этапе исследования были выполнены идентификация и сбор исходной информации об источниках акустического загрязнения крытого спортивного сооружения.

В качестве основных источников были определены внешние и внутренние источники акустического загрязнения, также были учтены архитектурно-планировочные особенности территории расположения спортивного сооружения (наличие объектов экранирования - зеленые насаждения, естественные преграды и т.д.), параметры функционирования транспорта (фактическая транспортная загруженность дорог вблизи спортивного сооружения).

Измерения уровня шума проводились с помощью цифрового шумомера Testo 816-1, относящегося ко второму классу точности, в соответствии с ГОСТ 233337-14 «Шум. Методы измерения шума на селитебной территории и в помещениях жилых и общественных зданий». Полученные в ходе исследования результаты оценивались в соответствии с гигиеническими требованиями СН 2.2.4/2.1.8.562-96 «Шум на рабочих местах, в помещениях жилых, общественных зданий и на территории жилой застройки».

Результаты исследования. По локализации источники акустического загрязнения ледовой арены можно разделить на 2 группы: внешние и внутренние. К внешним источникам шума можно отнести автотранспорт и промышленные предприятия, к внутренним - вентиляционную систему, системы охлаждения и дегидратации воздуха, болельщиков, тренеров, судей, систему оповещения, спортивные шумы. Среди спортивных шумов свойственных хоккею можно отметить: скольжение игроков по льду, удар шайбы об лед, удар шайбы об борт, удар игрока об борт и т.д.

Спортивным сооружениям свойственны как механические (спортивные шумы), так и аэродинамические (работа системы вентиляции) шумы.

В тоже время возникновение определенных шумов в соревновательный и учебно-тренировочный периоды различны. Так к акустическому загрязнению ледовой арены свойственному в учебно-тренировочный период (указания тренера, заливка льда, звук свистка, удар шайбы об лед, удар шайбы об борт, удар игрока об борт, скольжение игроков по льду, работа систем охлаждения,

вентиляции, дегидратации воздуха) при проведении соревнования добавляются шум зрительской трибуны, системы оповещения, указания судьи.

Спортивные шумы аperiodичны, уровень шума достигает до 96,4 дБА при норме 60 дБА. Источником наибольшего по уровню производимого шума можно считать звук свистка (105,2 дБА). Стоит отметить, что акустическое загрязнение ледовой арены во время соревнований превышает гигиенические нормативы на 27,2 - 45,2 дБА. Шум болельщиков во время проведения спортивного мероприятия по своим характеристикам можно отнести к флуктуирующим шумам (колеблющимся во времени). Уровень шума произведенным данным источником колеблется от 83,3 дБА в перерывах между периодами игры до 90,2 дБА во время приветствия игроков.

Таким образом, источники акустического загрязнения спортивного объекта разнообразны, а уровень шумового загрязнения превышает гигиенические нормативы. Поэтому детальная оценка акустического загрязнения спортивных объектов должна входить в приоритетные задачи по минимизации влияния факторов окружающей среды на здоровье лиц, занимающихся физической культурой и спортом. При оценке влияния уровня акустического загрязнения окружающей среды необходимо рассматривать комплексное воздействие уровня шума генерируемое всевозможными источниками его возникновения, выделения периодов наибольшего и наименьшего уровней шума.

Список использованной литературы

1. Полиевский С.А. Комплексный гигиенический анализ факторов спортивной среды на территории РФ // С.А. Полиевский, Григорьева О.В., Сыроежина Е.В., Михайлов Д.С. // Материалы научной конференции с международным участием «Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта (инновационные оздоровительные технологии)», 25-26 сентября 2014.– С. 217-223.

2. Васильев А.В. Шумовая безопасность урбанизированных территорий/ А.В. Васильев// Известия Самарского научного центра Российской академии наук. - 2014. Т.16. - № 1 – С. 299-305.

3. Иванов А.В. Факторы риска в замкнутых пространствах и формы отклика организма горожан/ А.В. Иванов, Л.Р. Хабибуллина, Н.Х. Давлетова // Вестник НЦБЖД. – 2011. - №1. – С.93-95.

4. Давлетова Н.Х. Городское планирование и физическая активность горожан/ Н.Х. Давлетова // Наука и спорт: современные тенденции. - № 13. - 2016, Т.4. - С. 54-59.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ДЕСЕРТОВ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЯЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ОРГАНИЗМА

*Шарафутдинов А.М., Золкин Ю.О.
Набережночелнинский государственный торгово-технологический институт,
Научные руководители- преподаватели спец. дисциплин: Шарафутдинова Л.А.,
Ротанова А.Н.*

В области гигиены питания актуальностью является выявление путей, которые позволили бы обеспечить потребление веществ, играющих важную роль в физиологических процессах организма, то есть пищевых волокон, которые ценятся свойствами стимулировать перистальтику кишечника, выводить из организма холестерин, радио-нуклиды, тяжелые металлы, нормализовать состав микроорганизмов, находящихся в кишечнике, обеспечивать образование витаминов группы В. Поэтому использование овощей, плодов и ягод в производстве десертов (кондитерских изделий) позволяет частично решить и эту задачу.

Объект исследования: десерт на основе бисквитного полуфабриката с использованием тертой моркови.

Гипотеза: десерты с использованием моркови улучшают физиологические процессы в организме и сокращают использование сахара.

Цели исследования: выяснить полезные свойства моркови и преимущества при приготовлении десертов на основе бисквитного полуфабриката с использованием тертой моркови.

Задачи исследования:

1. Расширить знания о полезных свойствах моркови.
2. Разработать технологический процесс приготовления десерта «Морковный капкейк».
3. Провести проработку десерта и определить органолептические показатели десерта с использованием моркови студентами - специалистами индустрии питания и гостеприимства в лаборатории ГАОУ ВО НГТТИ «Набережночелнинский торгово-технологический институт».

Пища не только дает питательные вещества и энергию детскому организму, но и является одним из источников положительных эмоций и удовольствия. В наибольшей степени это относится к десертам, поскольку именно углеводы, в основном входящие в их состав, отвечают за выработку гормона «радости» серотонина, который, как считается, обеспечивает хорошее эмоциональное состояние, повышает настроение.

Десерты – это не только ягоды и фрукты, но и различные сладости (сахар, шоколад, выпечка и др.), данные продукты содержат сахарозу. Они легко усваиваются, обладают высокой энергетической ценностью, но почти не имеют в своем составе полезных компонентов. К тому же при их приготовлении часто используются продукты растительного происхождения (маргарин, ароматизаторы, регуляторы кислотности и т.д.), которые не рекомендуется использовать в детском питании.

Проанализировав рецептуры десертов, мы сделали выводы, что в состав входят овощные пюре прошедшие тепловую обработку (варка основным способом, варка на пару).

Вследствие чего, нами была проделана работа по разработке десерта с заниженным содержанием сахарозы и витаминизации десерта с использованием свежей моркови, учитывая тренд кондитерской моды. Это позволяет снизить сахароемкость продукции, обогатить минеральными веществами, микроэлементами.

Морковь, несомненно, можно внести в перечень наиболее полезных для нашего организма овощей, но дети упрямо отказываются от этого продукта, в каком бы виде он, ни предлагался.

Не секрет, что употребление моркови – самый простой путь к сохранению хорошего зрения. В ней содержится много витамина А (бета-каротина), который непосредственно активизирует работу зрительных клеток. Провитамин А в организме человека превращается в витамин А в присутствии жира пищи [4].

Как известно школьные нагрузки негативно влияют на организм школьников. Особенно страдают глаза: они оказываются просто неприспособленными для долгой работы вблизи. При этом происходит сильное переутомление, что в дальнейшем может вызвать заболевания глаз и снижение зрения. Но нельзя обвинять в этом только школу, мультфильмы и компьютерные игры, также не лучшим образом отражаются на зрении.

Витамин А кроме того, что чрезвычайно полезен для улучшения зрения, не менее важную функцию выполняет в процессе роста детей.

В моркови содержатся витамины группы В, А, Е, много кальция, железа и йода. Именно эти вещества способствуют полноценному физическому и умственному развитию ребенка. Так же морковь обладает уникальным свойством: в вареном виде она гораздо полезнее, чем в сыром виде. Поэтому данный продукт – оптимальный вариант для приготовления морковного десерта.

В последнее время все большую популярность набирают торты с натуральными продуктами, без заменителей, консервантов и прочих добавок. В моркови содержится большое количество каротина (калоризатор), для его лучшего усвоения рекомендуется добавлять в морковь молочные продукты.

Морковный торт – один из самых популярных и любимых десертов в Великобритании и в США. Но родиной его предположительно является Италия, хотя споры до сих пор ведутся. И раньше торт считался не изысканным лакомством, а, напротив, продуктом тотального дефицита. Морковь – самый дешевый сладкий продукт, который был доступен почти во все времена. Она использовалась в средние века для приготовления пирогов и пирожков, а однажды в одной из простых итальянских семей из моркови был приготовлен первый торт, который почти сразу стал популярным. Позже десерт был забыт, но рецепт возродили в Англии во времена Второй мировой войны, когда доступные продукты (среди них была и морковь) выдавались по карточкам.

А если кусок торта или капкейка оформить творожно-сырным кремом на основе натуральных сливок и начинкой из сладкого апельсинового соуса – это

будет любимейший десерт любого ребенка. Готовый капкейк можно превратить в настоящее произведение кулинарного искусства, если оформить полезным кремом и марципановой морковкой, которая гармонично будет сочетаться с морковными коржами.

На тесто весом 800 г используется 500 г тертой моркови, поэтому бисквитный корж получается пышный, мягкий, с влажным мякишем. Если в рецептуру внести измельченный миндаль можно получить яркий и насыщенный вкус. Если же морковь молодая и сочная, то сок отжимать не нужно – он придаст дополнительную сочность коржу. Следует отметить, что жирорастворимые витамины А (в моркови), Е (в миндале) при тепловой обработке сохраняются очень хорошо.

Экспертизу качества капкейка проводили на основе определения органолептических и физико-химических показателей методами, изложенными в государственных стандартах.

Органолептическую оценку проводили по следующим показателям: вкус и запах, поверхность, вид в изломе, цвет, структура, форма

В таблице 1 представлены требования к органолептическим показателям кекса согласно ГОСТа 15052-2014.

Таблица 1 – Требования к органолептическим показателям по ГОСТу 15052-2014

Вкус и запах	Изделие со сдобным вкусом и характерным запахом ванили, без посторонних привкусов и запахов
Поверхность	Верхняя – выпуклая, с характерными трещинами, с наличием явно выраженной боковой поверхности.
Вид в изломе	Пропеченное изделие без комочков, следов непромеса, с равномерной пористостью, без пустот и закалов, дробленый миндаль равномерно распределен по всему объему мякиша
Структура	Мягкая, связанная, разрыхленная
Форма	Правильная, с выпуклой верхней поверхностью. Нижняя и боковые поверхности ровные, без пустот и раковин

Бисквитный полуфабрикат, выпеченный с овощным наполнителем имеет гладкую интенсивно окрашенную корочку, эластичный, легко восстанавливающийся после нажатия мякиш с равномерной тонкостенной

пористостью. Цвет мякиша бисквитов с внесением моркови желто-оранжевой окраски.

На рисунке 1 представлен приготовленный десерт «Морковный капкейк».



Рис. 1 – Подача десерта «Морковный капкейк»

Физико-химическую экспертизу качества изделия проводили по следующим показателям: массовая доля влаги, массовая доля общего сахара, массовая доля жира.

Требования к физико-химическим показателям представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Требования к физико-химическим показателям десерта «Морковный капкейк» на основе бисквитного полуфабриката с добавлением свежей тертой моркови

Наименование показателей	Значение по ГОСТу	Результат
Массовая доля влаги, %	12,0 -24,0	24,0
Массовая доля общего сахара (по сахарозе) в перерасчете на сухое вещество, %	13,0 -25,0	13,5
Массовая доля жира, %	9,0-22,0	18,0

Метод определения массовой доли влаги основан на высушивании изделия навески при постоянной температуре и определению массы по отношению к навеске [1, с. 48].

Метод определения массовой доли сухого вещества основан на высушивании навески исследуемого продукта при постоянной температуре [5, С.15].

Массовую долю влаги (W) в процентах вычисляют по формуле

$$W = \frac{(m_1 - m_2)}{m} * 100\% , \quad (1)$$

где, m_1 – масса бюксы с навеской продукта до высушивания, г;

m_2 – масса бюксы с навеской продукта после высушивания, г;

m – навеска продукта, г.

Содержание сухих веществ (C) находили по формуле:

$$C = 100 - W \quad (2)$$

Метод определения общего сахара и жира определяют рефрактометрическим методом [2, с. 30].

В пробирку берут 2 г пробы с точностью до 0,01 г, прибавляют пипеткой 10 см³ дистиллированной воды с температурой 20 °С. Пробирку закрывают пробкой, энергично встряхивают, а затем ставят на 8 мин в водяную баню (65...70 °). Пробирку периодически встряхивают. содержимое пробирки охлаждают до 20 °С и фильтруют через складчатый фильтр. Первые две капли отбрасывают, последующие одну-две капли наносят на призму рефрактометра, снимают показания в по табл. 3.7 находят массовую долю сахарозы (X, %) к массе продукта, а затем пересчитывают на сухое вещество по формуле:

$$X = \frac{a \cdot 100}{100 - W} , \quad (3)$$

где a — массовая доля сахарозы в исследуемом изделии,

%; W — влажность изделия, %.

Анализируя полученные данные из таблицы 1 видно, что при введении в рецептуру свежей моркови влажность теста и готовых изделий повышается, что связано с высокой влажностью вносимого продукта (морковь свежая тертая).

Соответственно, добавление в тесто тертой моркови увеличивает длительность хранения изделий на 24 часа. Увеличение длительности хранения связано с тем, что входящие в него полисахариды связывают влагу и прочно удерживают ее в связанном состоянии в процессе замеса теста, выпечки и хранения изделий. Также компоненты тертой моркови вступают во

взаимодействие с крахмалом и клейковиной, замедляют ретроградацию крахмала и изменение структуры клейковины после выпечки, что способствует замедлению черствения изделий. Так же позволяет снизить расход яиц и сахара; уменьшить плотность теста, обогатить его растворимыми и нерастворимыми пищевыми волокнами и рекомендовать как продукт здорового питания.

Таким образом, использование свежей моркови при приготовлении десертов дает возможность укрепить не только зрение ребенка, но и повысит иммунитет в целом, а также выработку гормона «радости» серотонина, что будет способствовать хорошему настроению и как следствие, укрепит здоровье подрастающего организма.

Список использованной литературы

1. ГОСТ 5900-73 «Изделия кондитерские. Методы определения влаги и сухих веществ».
2. ГОСТ 5899-85 «Изделия кондитерские. Методы определения массовой доли жира».
3. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования / З. П. Матюхина. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.
4. Морковь. Полезные и целебные (лечебные) свойства моркови. Чем полезна морковь. Лечение морковью <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-m3.html>
5. Худакова, Л.В. Модель формирования профессиональной интегративно-сервисной компетенции специалиста индустрии питания и гостеприимства /Л.В. Худакова, О.Г. Строкова, Л.А. Шарафутдинова, Ю.В. Калганова// Современные исследования социальных проблем. – 2016. – №12. – С 75-81.

Секция №5

Организационно-управленческие аспекты физической культуры и спорта

МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Абдуллин Н.А., студент 4213з гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Одной из основных задач государства являются всесторонняя забота о здоровье, физическом воспитании и занятии спортом учащихся в процессе обучения в школе. Деятельность по совершенствованию физического воспитания учащихся в школе не ограничивается только учебным процессом, она должна быть более насыщенной за счет привлечения школьников во внеурочное время к занятиям различными видами спорта. В связи с этим возрастает объективная необходимость перед спортивными педагогами по формированию мотивации учащихся на занятия спортом, а через неё - реализация индивидуального двигательного потенциала. В психологической науке мотивация трактуется как сложное интегральное личностное образование; как тенденция к росту, самоактуализации. Педагоги А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн рассматривают мотивацию (мотивы) во взаимосвязи с самоопределением личности в процессе осуществления познавательной и двигательной деятельности [1, 3].

Особое значение в настоящее время приобретает формирование у детей школьного возраста мотивации на занятия спортом, основанной на реализации индивидуальной двигательной потребности через занятия спортом. Изучением спортивной мотивации занимались ученые и педагоги, которые в своих работах широко представили диагностики, общие теоретические и методические основы поддержания спортивной мотивации у начинающих и действующих спортсменов. В то же время недостаточно широко ведутся исследования, которые были бы направлены на формирование мотивации занятия спортом у учащихся в процессе обучения в школе. Школьные годы являются важным сенситивным периодом развития и формирования физического и

интеллектуального потенциала учащихся, в том числе мотивации на занятия спортом детей [2].

Но, если мотивация самих занимающихся каратэ изучена, то мотивация родителей, которые приводят детей в спортивную секцию, изучается намного меньше. А ведь, дети младшего возраста сами не могут выбрать себе вид спорта, за них выбирают родители. Поэтому и интересно выяснить мотивацию родителей. Для примера мы рассмотрим свами изучение мотивации детей, которые занимаются карате и изучение мотивации их родителей к данному виду занятия.

И, основываясь на результатах данного исследования, в будущем возможно сделать методику формирования личности который легко мог бы перенести те физические и психологические нагрузки которые испытывает спортсмен во время соревнований по каратэ и в жизни в целом.

Эти знания могут пригодиться спортивным клубам, менеджерам и тренерам. Также, они помогут правильно ориентировать рекламу для набора детей в спортивные секции.

Список литературы

1. Агеева Г.Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы / Г.Ф. Агеева // Теория и практика физической культуры – 2010 - №6.

2. Зайнетдинов, А. Эффективность деятельности Федерации бокса // А. Зайнетдинов, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 134-136.

3. Наврузбеков, Ф.Н. Физическая культура как средство воспитания молодёжи / Ф.Н. Наврузбеков // I Всероссийская научно-практическая конференция 9-10 декабря 1999г. - С. 60-62.

СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В РАМКАХ ШКОЛЬНОГО СПОРТА

*Апанаева Е.Р., студент 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.

Актуальность. Спорт представляет собой систему, состоящую из соревновательной деятельности и деятельности направленной на подготовку к соревнованиям. Для привлечения человека в спорт, вовлечения его в тренировочный процесс, необходимо, чтобы ему своевременно было дано грамотное физическое воспитание, которое поможет сформировать необходимые жизненные навыки и быстро адаптироваться к физическим нагрузкам, предлагаемым на тренировках.

Цель исследования. Изучить организационно управленческие аспекты школьного спорта.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результат исследования. Для того чтобы понять, что такое школьный спорт необходимо, прежде всего, изучить такие понятия как: спорт, физическое воспитание, физическая культура их особенности и различия. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ред.от 22.11.2016 г. приводятся подробные определения этим понятиям. Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним. Школьный спорт - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях; (п. 31 введен Федеральным законом от 03.12.2011 N 384-ФЗ, в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 185-ФЗ) [4].

Физическая культура несет в себе социально-ориентированный аспект, направленный на оздоровление и совершенствование нации как в физическом и интеллектуальном плане, так и в коммуникативном. Наличие уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях способствуют привитию необходимых навыков юным гражданам, привлекают к занятию физической культурой и спортом, тем самым формируя спортивный резерв страны, что в свою очередь сопутствует политике государства.

Одной из центральных задач Государственного стандарта содержания образования по предмету физической культуры является укрепление здоровья учащихся. В образовательной программе А.П. Матвеева учебное содержание ориентируется на целенаправленное обучение школьников умениям самим укреплять свое собственное здоровье. Это становится возможным благодаря насыщению образовательного процесса определенным содержанием, включающим в себя не только сами упражнения физической подготовки, но и соответствующие знания, и способы самостоятельной деятельности. В образовательной программе А.П. Матвеева в учебный предмет вводится дополнительный раздел «Способы самостоятельной деятельности». Данный раздел включает в себя не только основные способы укрепления здоровья учащихся в процессе самостоятельных занятий, но и создает представление о собственных индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. Важной особенностью этого раздела является также ориентация его содержания на развитие самостоятельности и творчества школьников, формирование у них умения коллективного взаимодействия и межличностного общения [1].

Для успешной реализации детей в образовательном учреждении должны быть созданы условия для включения школьников в различные виды общественно значимой деятельности: кружковая работа, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая и др., т.е. необходимо обеспечить развитие социально приемлемых возможностей самореализации, самоутверждения и социальной адаптации молодых людей.

Данная работа должна осуществляться при профессиональном и умелом педагогическом сопровождении, где учитель выступает в роли консультанта, помощника, помогая детям направлять их деятельность, вместе с учащимися оценивать сделанное и извлекать уроки на будущее [3].

Школьный спорт разнообразен в своих проявлениях. Он может быть представлен как в обособленном виде, так и в виде крупномасштабных комплексных состязаний. Чаще всего соревнования проводятся многоступенчато, вне зависимости от того комплексные это соревнования или же соревнования по одному виду спорта.

Среди комплексных состязаний, среди школьников, выделяются такие соревнования как Всероссийская олимпиада по физической культуре, Спартакиада по физической культуре среди школьников.

Соревнования по видам спорта, так же проводятся в три этапа. Эти соревнования подвергаются различным классификациям. Наиболее ярким представителем в мире школьного спорта являются такие соревнования как ШБЛ «КЭС – баскет», «Кожаный мяч».

Также, существуют соревнования массового спорта. Например, «Кросс Нации» и «Лыжня России». И соревнования эстафетного типа, например, городские эстафеты по легкой атлетике.

В нашей стране в зависимости от территориальной принадлежности развиваются множество видов спорта: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, мини-футбол, вышибалы, пионербол, флорбол, корфбол, стритбол. И по всем из них проводятся школьные соревнования.

В России организацией школьного спорта занимаются различные ведомства. Это и общественные организации как Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация «Всероссийская федерация школьного спорта», и государственные органы, такие как, Министерство образования и науки, и Министерство спорта.

В России на государственном уровне управлением школьным спортом занимается Министерство образования и науки РФ. Оно издает законы, указы и

положения после чего эти документы отправляются по подведомственным региональным структурам и там приводятся в действие.

В Республике Татарстан управление школьным спортом занимается Министерство образования и науки Республики Татарстан. Министерство образования и науки Республики Татарстан проводит государственную политику в области образования, науки и инноваций, управляет системой образования и науки Республики Татарстан, а также координирует деятельность в этой сфере иных исполнительных органов государственной власти в случаях, установленных законодательством [2]. Организацией спортивных мероприятий среди школьников занимается Отдел дополнительного образования детей.

Вывод. Таким образом, мы выявили необходимость внедрения в образовательный процесс программ направленных на развитие школьного самоуправления в рамках школьного спорта. Мы считаем, что необходимо упорядочить систему соревнований среди школьников, сделать ее единой, что, в свою очередь, позволит увеличить мотивационный аспект у учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Матвеев, А.П. Характеристика современных школьных программ по предмету «физическая культура» / А.П. Матвеев. – Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2010. – 191 с.
2. Министерство образования и науки Республики Татарстан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.tatarstan.ru/rus/history.htm>
3. Пластинина, Ю. Л. Значение спортивного самоуправления в формировании здорового образа жизни школьников/ Ю. Л. Пластинина, М. П. Латкина. – Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2012. – 231 с.: ил.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

*Атнагулов Р.Г., студент 4213з гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Изучение и осмысление характера и закономерностей развития физической культуры общества и личности в процессе освоения культурных ценностей - практически вечная проблема, получающая конкретную интерпретацию в зависимости от этапа становления общества, трактовки соотношения социального и биологического в человеке. Особое внимание в этой проблеме привлекает непосредственное освоение ценностей физической культуры подрастающим поколением, особенно в кризисные периоды развития общества, поскольку выбор человеком и социумом своего будущего лежит на пути совершенствования социального института образования и воспитания [1, 4].

Сегодня мы наблюдаем достаточно устойчивый интерес к традициям такого восточного единоборства как Кудо. Кудо привлекает к себе внимание не только в силу каких-либо исторических обстоятельств того или иного общества, но и потому что эта традиция сама по себе чрезвычайно многолика, богата и разнообразна.

Вместе с тем, мы наблюдаем устойчивый дефицит тренеров-профессионалов по восточным единоборствам [2].

Предположено, что история возникновения единоборств восходит к временам каменного века к периоду около XXVII-XIV вв. до н.э. и уже в то время они имели почти все присущие им основные характеристики. Предполагалось, что для адаптации идей восточных единоборств к условиям современности необходимо провести теоретическую и практическую историко-методическую работу, связанную с реконструкцией форм обучения в Классическом Китае, а затем, практически выявив их сущность и содержание,

механизм педагогического воздействия, его особенности и аналоги в современной практике попытаться перенести их в отечественный педагогический процесс. Значительно повысить уровень волевой и физической подготовки позволяет использование прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии с целью развития не только физических, но и волевых, моральных качеств обучающихся.

Развитие детско-юношеского спорта является важнейшим системным направлением развития восточных Кудо Республики Татарстан. Привлечение и удержание детей в восточных Кудо позволит в будущем создать широкую базу для формирования сильной сборной, воспитать спортивный резерв, спортсменов международного класса и будет в целом являться залогом популяризации единоборств в регионе.

Основными задачами развития детско-юношеского спорта являются:

1. привлечение детей, подростков к систематическим занятиям Кудо в Республике Татарстан, путем его пропаганды в средствах массовой информации;
2. создание благоприятных условий для привлечения профессионального тренерского состава;
3. материальная и организационная помощь участия юниоров на международных соревнованиях различного уровня и сборах;
4. создание условий для проведения тренировок;
5. увеличение количества отдыхающих в летних оздоровительных лагерях;
6. организация лагерей с дневным пребыванием;
7. совершенствование процесса подготовки спортивного резерва;
8. обеспечение медицинского контроля над одаренными юными спортсменами;
9. разработка и внедрение системы спортивного отбора одаренных юных спортсменов на основе модельных характеристик физической подготовленности, биологического развития и оценки состояния здоровья;

10. воспитание физически и нравственно здорового молодого поколения [3].

Большое значение в Кудо имеет профессиональный тренерский состав. Наличие профессиональных тренеров - гарантия качественной подготовки спортсменов разного уровня и успешного проведения соревнований различного уровня.

Правильно построенный тренировочный процесс сводит на нет травматизм этого вида спорта. Тренер не только учит и развивает технико-тактическое мастерство спортсмена, он также проводит воспитательную и психологическую работу. Организационная работа по проведению тренировок и их содержанию должны основываться и осуществляться на научной основе, учитывая новые эффективные методы и средства проведения занятий.

Список литературы

1. Вагапова, А.А. Оптимизация и повышение эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации / А.А. Вагапова, Г.Ф. Агеева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2015. - С. 319-320.

2. Гришина, И.Н. Конкуренция физкультурно-спортивных организаций / И.Н. Гришина, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 111-114.

3. Зайнетдинов, А. Эффективность деятельности Федерации бокса // А. Зайнетдинов, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 134-136.

4. Наврузбеков, Ф.Н. Физическая культура как средство воспитания молодёжи / Ф.Н. Наврузбеков // I Всероссийская научно-практическая конференция 9-10 декабря 1999г. - С. 60-62.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ В Г. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

*Багиев Б.И., студент 22153 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Актуальность. Физкультурно-спортивные услуги в России предоставляются в разнообразных физкультурно-спортивных организациях, которых насчитывается более 100 тысяч. Среди них выделяют клубы профессионального или любительского спорта, детско-юношеские спортивные школы, фитнес-клубы, физкультурно-оздоровительные центры и т.д. [3].

Физкультурно-спортивная деятельность человека является одним из ведущих факторов развития личности. Его функции постоянно расширяются и включают в себя гражданское воспитание, развитие индивидуальных способностей и интересов человека, допрофессиональную и начальную профессиональную подготовку, обучение досуговой деятельности, подготовку и формирование готовности к самообразованию, иными словами охватывают все сферы жизнедеятельности растущего человека.

Руководителям и персоналу этих организации ежедневно приходится решать широкий круг самых разнообразных вопросов и проблем - от очистки и заливки ледовых площадок и привлечения клиентов до проведения грандиозных спортивно-зрелищных мероприятий [1]. Физкультурно-спортивные организации в своей деятельности основываются на «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», целью которой является - создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к развитой спортивной инфраструктуре [2].

Руководство каждой физкультурно-спортивной организации, заинтересована в эффективном управлении деятельностью своей организации и

ей необходимо знать передовые способы анализа рыночных возможностей организации, отбирать подходящие целевые рынки, внедрять в программу предоставляемых услуг современные и наиболее популярные направления фитнеса и виды спорта, разрабатывать эффективные комплексы маркетинга и успешно управлять процессами реализации услуг организации, учитывая особенности, нормативно-правовые и гигиенические требования к приоритетным видам предоставляемых услуг [4].

Целью исследования являлось: выявить организации, предоставляющие физкультурно-спортивные услуги в городе Набережные Челны.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документов, интервьюирование.

В ходе исследования были изучены нормативно-правовые документы и официальный сайт города Набережные Челны и официальные сайты физкультурно-спортивных организаций некоммерческого типа, в которых указана информация о предоставляемых услугах организаций.

Главным органом Исполнительного комитета города Набережные Челны, отвечающего за развитие физической культуры и спорта является Управление физической культуры и спорта. Свою деятельность УФКиС ведет в соответствии с Законом Республики Татарстан «О физической культуре и спорте», Постановлениями Кабинета Министров Республики Татарстан, Министерства по делам молодежи и спорту, «Программой развития физической культуры и спорта в городе Набережные Челны» [5].

Основными задачами управления физической культуры и спорта являются:

- обеспечение условий для развития на территории города физической культуры и массового спорта;
- организация проведения официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- координация деятельности муниципальных организаций физкультурно-спортивной направленности;

- пропаганда среди населения физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Анализ физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждений города Набережные Челны показал:

- В городе культивируются 67 видов спорта. Наиболее популярными видами спорта являются: футбол, хоккей, плавание, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, шахматы. Число систематически занимающихся физической культурой и спортом в 2016 году составило 38,48% это 189 812 т.ч. от всего населения города.

- В сфере физической культуры и спорта в городе действуют 969 спортивных сооружений, в т.ч. 2 стадиона, 1 крытый легкоатлетический манеж, 480 плоскостных сооружения спортплощадок, 400 специализированных спортивных залов, 19 чаш плавательных бассейнов, 7 лыжных баз, Дворец спорта (Ледовый дворец), воздухоопорное сооружение с искусственным льдом, картодром и ипподром и 15 прочих спортсооружений.

Всего в ДЮСШ города работает 1114 человек, из них 296 тренеров – преподавателей, из них 93% имеют высшее профильное образование.

Управление осуществляет оперативное руководство деятельностью 17 муниципальных физкультурно-спортивных учреждений. Помимо 17 спортивных школ Управление физической культуры и спорта взаимодействует с коллективами физической культуры всех образовательных организаций.

Наиболее представленными на рынке физкультурно-оздоровительных услуг некоммерческого характера являются: бокс; велоспорт-шоссе; дзюдо; легкая атлетика; плавание; синхронное плавание; спортивная гимнастика; футбол.

По результатам исследования, указанным выше можно сказать, что в городе Набережные Челны с общей численностью 513 735 человек (по предварительным данным переписи 2010 года) физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги организованы не в полной мере и была выявлена необходимость создания дополнительных возможностей для удовлетворения

физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей горожан и гостей города.

Список литературы

1. Агеева, Г.Ф. Анализ основных и специфических функций менеджмента / Г.Ф. Агеева // NovaInfo.Ru. - 2016. - Т. 3. - № 47. С. 269-273.

2. Агеева, Г.Ф. Исследование внешней и внутренней среды спортивно-досугового центра / Г.Ф. Агеева, А.А. Якубова // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ООО «Золотое сечение». - 2013. - С. 316-320.

3. Вагапова, А.А. Оптимизация и повышение эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации / А.А. Вагапова, Г.Ф. Агеева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2015. - С. 319-320.

4. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Починкин. - Советский спорт, 2010. - 264 с.

5. Степанова, О.Н. Принципы маркетинга и управления маркетинговой деятельностью в системе физической культуры и спорта / О.Н. Степанова. – М. : Владос, 2004. – 420 с.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ

*Багиев Б.И., студент 22153 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Актуальность. Руководство каждой физкультурно-спортивной организации, заинтересована в эффективном управлении деятельностью своей организации и ей необходимо знать передовые способы анализа рыночных возможностей организации, отбирать подходящие целевые рынки, внедрять в программу предоставляемых услуг современные и наиболее популярные направления фитнеса и виды спорта, разрабатывать эффективные комплексы маркетинга и успешно управлять процессами реализации услуг организации, учитывая особенности, нормативно-правовые и гигиенические требования к приоритетным видам предоставляемых услуг [1, 2].

Целью исследования являлось: оценить качество физкультурно-спортивных услуг, предоставляемых физкультурно-спортивными организациями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документов, интервьюирование, анкетирование, тестирование.

В ходе исследования оценка качества физкультурно-спортивных услуг осуществлялась поэтапно [1].

На 1-ом этапе был произведен опрос потребителя путем анкетирования воспитанников ДЮСШ «Заря» и СДЮСШОР «Олимпийский», которым предлагалось оценить услугу по шкале удовлетворенности: абсолютно устраивает - 5 баллов; устраивает - 4 балла; не могу сказать - 3 балла; не устраивает - 2 балла; абсолютно не устраивает - 1 балл.

На 2-м этапе вычислили суммы баллов оценок удовлетворенности каждым из показателей (P_i).

3 –й этап - выбор «эталона» (базового образца) для сравнения.

В качестве базы для сравнения приняли набор показателей «идеальной услуги», удовлетворяющей клиента по всем аспектам на 100%. В этом случае все показатели, присущие услуги эталону, будут обладать высшими баллами по 5-ти балльной шкале удовлетворенности.

4 –й этап - вычисление индексов качества оцениваемой услуги.

5-й-этап – вычисление интегрального коэффициента (индекса) качества

Из полученных результатов следует, что большинству показателей работы ДЮСШ «Заря» присущ высокий уровень качества. Им обладают:

1) параметры доступности предлагаемых услуг: близкое (удобное) расположение клуба, режим работы клуба, возможность подбора удобного расписания занятий, широта ассортимента физкультурно- оздоровительных;

2) кадровое обеспечение услуг: уровень квалификации, внешний вид и коммуникативные способности тренерско-преподавательского состава;

3) параметры процесса занятий: качество подбора музыкального сопровождения, упражнений; индивидуальный подход во время занятий.

К числу параметров услуг организации, отличающихся средним уровнем качества, респонденты отнесли: ценовую доступность занятий; внешний вид и качество зала; количество человек в группах; возможность отработать пропущенные занятия; проведение досуговых мероприятий [2, 3].

Интегральный индекс качества 0,91 соответствует высокому уровню качества физкультурно-спортивной услуги и высокому уровню приемлемости качества услуг.

Из полученных результатов следует, что большинству показателей работы СДЮСШОР «Олимпийский» присущ высокий уровень качества и высокий уровень приемлемости качества услуг.

Им обладают: параметры доступности предлагаемых услуг: близкое (удобное) расположение организации, режим работы организации; ценовая доступность занятий, включая возможность получения скидок и льгот; возможность подбора удобного расписания занятий; кадровое обеспечение услуг: уровень квалификации, внешний вид и коммуникативные способности

тренерско-преподавательского состава; внешний вид и качество зала для занятий; параметры процесса занятий: качество подбора музыкального сопровождения, упражнений; индивидуальный подход во время занятий; эмоциональный фон занятий; качество подбора упражнений; соответствие нагрузок уровню физической подготовленности занимающихся; возможность отработать пропущенные занятия; возможность получения персональных занятий; решение проблем клиента в процессе занятия; четкость, доходчивость объяснений тренера, качество показа упражнений; уровень сервиса (сопутствующих услуг) [4].

К числу параметров СДЮСШОР «Олимпийский», отличающихся средним уровнем качества и средним уровнем приемлемости качества услуг, респонденты отнесли: количество человек в группах; имидж спортивной организации.

К числу параметров услуг организации, отличающихся удовлетворительным (посредственным) уровнем качества и удовлетворительным уровнем приемлемости качества услуг, клиенты отнесли: ассортимент и качество дополнительных услуг; широта ассортимента физкультурно-оздоровительных услуг.

К числу параметров услуг организации, отличающихся низким уровнем качества и неприемлемым уровнем приемлемости качества услуг, респонденты отнесли: проведение досуговых мероприятий [5].

Комплексный индекс качества равен 0,84, что соответствует нижней границе высокого уровня приемлемости качества услуги.

Таким образом, основными направлениями работы повышения качества услуг и имиджа СДЮСШОР «Олимпийский» будут: улучшения материально-технической базы организации; расширения спектра предлагаемых физкультурно-оздоровительных и дополнительных услуг; проведение досуговых мероприятий.

Таким образом, проведенная оценка качества предлагаемых услуг позволяет решать широкий спектр управленческих вопросов: оценивать

уровень и отслеживать динамику качества отдельно взятых услуг физкультурно-спортивной организации; определять характер и объем проблем, связанных с производством физкультурно-спортивных услуг, в том числе на протяжении определенного периода времени; сравнивать уровень и динамику качества работы различных физкультурно-спортивных организаций и выбирать наилучшие варианты; решать вопросы проектирования новых и модернизации предоставляемых услуг на основе опыта и пожеланий потребителей; определять способы эффективного позиционирования услуг спортивной организации.

Список литературы

1. Агеева, Г.Ф. К вопросу о влиянии качества физкультурно-спортивных услуг образовательных учреждений на приобретение услуги потребителями / Г.Ф. Агеева // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 207-210.

2. Агеева, Г.Ф. Анализ эффективности управленческой деятельности ДЮСШ / Г.Ф. Агеева // NovaInfo.Ru. - 2016. - Т. 3. - № 47. - С. 266-269

3. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Починкин. - Советский спорт, 2010. - 264 с.

4. Степанова, О.Н. Принципы маркетинга и управления маркетинговой деятельностью в системе физической культуры и спорта / О.Н. Степанова. – М. : Владос, 2004. – 420 с.

5. Ханнанов, И.Ф. Исследование качества услуг физкультурно-спортивной организации по концептуальной модели SERVQUAL // И.Ф. Ханнанов, Г.Ф. Агеева // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ООО «Золотое сечение». - 2013. - С. 307-309.

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРОВОДИМЫХ В ГОРОДЕ

*Батаева С.С., студент 22153 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Приоритетным направлением развития физической культуры и спорта является сохранение и восстановление лучших традиций отечественного физкультурно-спортивного движения, направленного на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом [1, 2].

Цель исследования: проанализировать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые в городе Нижнекамск, а также выявить отношение молодёжи к данным мероприятиям.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; анализ интернет-ресурса; математическая обработка полученных данных.

Программа развития физической культуры и спорта в городе Нижнекамск состоит из мероприятий, направленных на совершенствование системы управления спортивно-оздоровительной работой; формирование потребности горожан в физическом совершенствовании образовательными, информационно-пропагандистскими средствами; развитие сети физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов, повышение эффективности их использования; совершенствование системы проведения городских спортивно-оздоровительных мероприятий; развитие физической культуры на производстве; совершенствование системы подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Программа включает в себя мероприятия, направленные на дальнейшее развитие детско-юношеского спорта как основы приобщения граждан к систематическим занятиям и развития спорта высших достижений, развитие

физической культуры и спорта по месту жительства горожан, совершенствование структуры по развитию спорта высших достижений, физкультуры и спорта для людей с ограниченными возможностями.

Реализация программных мероприятий позволяет более полно удовлетворить потребности горожан в занятиях физической культурой и спортом и достичь следующих результатов:

- укрепление здоровья и снижение заболеваемости горожан;
- укрепление и развитие материально-технической базы физической культуры и спорта в соответствии с социальными нормами и стандартами;
- повышение квалификации физкультурных кадров на всех уровнях деятельности;
- формирование системы мониторинга уровня физической подготовленности и физического состояния различных категорий и групп населения;
- улучшение социально-экономического положения в городе за счет снижения уровня заболеваемости, увеличение работоспособности, активного и творческого долголетия;
- широкое развитие отдельных видов спорта в школе и повышение спортивно-технических результатов учащихся;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы, выполнение спортивной классификации, выявление интересов детей к отдельным видам спорта, привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, пропаганда и популяризация физической культуры и спорта среди молодёжи [3, 4].

Для выявления отношения молодёжи к массовым физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям было проведено анкетирование, в ходе которого были получены следующие результаты:

- 1) более 75% молодых людей не принимают участия в массовых Всероссийских соревнованиях, таких как Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России», Всероссийские массовые соревнования по уличному

баскетболу «Оранжевый мяч», Всероссийский день бега «Кросс наций», Всероссийские соревнования по футболу среди команд общеобразовательных учреждений «Кожаный мяч» и др.

2) к основным целям, ради которых молодые люди занимаются физической культурой и спортом относятся, во-первых, забота о своем здоровье, теле, самочувствии, настроении; во-вторых, быть готовым защитить себя, в-третьих, достичь определенных результатов в чем-то (спорте, учебе и т.д.); в-четвертых, для общения, знакомства и т.д.

3) в целях повышения эффективности информационно-пропагандистского обеспечения сопровождения мероприятий рекомендуется придерживаться определенных правил при организации и проведении информационно-пропагандистского работ, а именно:

- использовать все средства информации: телевидение, интернет, радио, газеты, журналы, книги, кинематограф, наглядные лекционные формы, что позволит обеспечить комплексное воздействие на целевые аудитории, с учетом их интересов, в зависимости от их социально-демографических особенностей и отношения к спорту;

- обеспечить регулярность, систематичность, непрерывность пропагандистского процесса, с соблюдением преемственности осуществления пропаганды физической культуры, физического образования в учебных заведениях (дошкольные учреждения, школы, техникумы, колледжи, институты), используя сочетание различных форм пропагандистской, информационной, просветительно-образовательной работы на производстве и в учебном заведении, на базах и в зонах отдыха, местах массового отдыха, на спортивных объектах, по месту жительства населения;

- организовать учет специфики и возможностей функционирования, как отдельных каналов, источников, средств, так и всей системы в целом, обеспечивающей пропаганду физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Агеева, Г.Ф. К вопросу о влиянии качества физкультурно-спортивных услуг образовательных учреждений на приобретение услуги потребителями / Г.Ф. Агеева // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 207-210.

2. Вагапова, А.А. Оптимизация и повышение эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации / А.А. Вагапова, Г.Ф. Агеева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2015. - С. 319-320.

3. Гришина, И.Н. Конкуренция физкультурно-спортивных организаций / И.Н. Гришина, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 111-114.

4. Степанова, О.Н., Управление маркетинговой деятельностью в физкультурно-спортивной организации: концептуальный подход и элементы технологии // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №2. – С. 14-16.

РЫНОК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ ГОРОДА НИЖНЕКАМСКА

*Батаева С.С., студент 22153 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Здоровый образ жизни будущего поколения - это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня [1]. Усилия специалистов в области физической культуры и спорта, прежде всего, направлены на приобщение людей разного пола и возраста к активным занятиям физкультурой и спортом. Довольно значительная часть населения, в том числе детей и молодежи, остается не приобщенной к физической культуре и спорту [2]. Особенно острой эта проблема является в нашей стране [4].

Цель исследования: изучить физкультурно-оздоровительную работу, проводимую в городе Нижнекамске.

В ходе исследования применялись такие методы, как: анализ научно-методической литературы, анализ документов и архивных данных, анализ интернет-ресурса, математическая обработка полученных данных.

Анализ физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждений города Нижнекамск показал, что в городе культивируются 50 видов спорта. Наиболее популярными видами спорта являются: футбол, хоккей, баскетбол, борьба греко-римская и вольная, лёгкая атлетика, восточные единоборства, лыжные гонки. Для удовлетворения разнообразных интересов жителей Нижнекамска в сфере физической культуры и спорта в городе действуют 387 спортсооружений в районе 107, в том числе 4 полноразмерных футбольных стадиона (2 с искусственным покрытием), 4 крытых физкультурных комплекса, 3 Ледовых дворца спорта, 43 хоккейных корта (19 в районах), легкоатлетический манеж, плоскостные спортивные сооружения 256, спортивных залов в городе 75 (в районе 22), 12 чаш плавательных бассейнов, 3 лыжные базы, стрелковые тир - 11, автоспортивная трасса и ипподром.

В городе наблюдается увеличение систематически занимающихся физической культурой и спортом. Количество систематически занимающихся физической культурой и спортом с 2011 по 2016 год возросло в 2 раза.

Данный показатель по городу на 1 октября 2016 года составил 102836 чел.- 37,60%, что на 2,9% больше, чем в прошлом году (93258 чел. – 34,7%). Увеличение доли граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, вовлечение в спорт детей и молодежи в городе произошло благодаря нескольким факторам.

Стало больше спортивных клубов по месту жительства разных направлений и ценовой политики, в том числе открылись новые. Расширилась сеть тренажерных залов.

Была произведена реконструкция городского парка и набережной на Красном Ключе. Произошло открытие центрального городского парка «Семья», там разработали специальную систему пешеходных дорожек, организовали велодорожки, спрей-парк, музыкальный фонтан, спортивную площадку, а в зимнее время планируется сделать ленточный каток протяженностью в 900 метров (на поверхности летних велодорожек).

Увеличилось количество пунктов проката спортивного инвентаря.

В зимнем сезоне в городе также была организована работа 3-х открытых ледовых катков для массового катания на коньках: - стадион «Нефтехимик» - 220 пар коньков; - стадион «Шинник» - 240 пар коньков; - каток при ФОК «Батыр» - 130 пар коньков.

Среди лыжников особой популярностью пользуется освещенная лыжная трасса в районе физкультурно-оздоровительного комплекса «Батыр». В настоящее время прокатом лыж могут воспользоваться, одновременно, 250 человек.

В летний период осуществляют работу 12 пунктов проката на 350 велосипедов, предлагающих прогулки на велосипедах как в лесопарковой зоне, парке Семья, так и по набережной Красного Ключа.

Летом 2015 года запущен проект «Велосипед как общественный транспорт», который дал возможность жителям города взять напрокат велосипед в одной части города, а сдать в другой.

Установлено две экстрим площадки в парке «Экстрим». Разработан и утвержден проект спортивной площадки в жилых микрорайонах.

Большое внимание уделяется развитию дворового спорта. По месту жительства работают 35 тренеров-преподавателей. Тренера по месту жительства стараются заинтересовать подростков, находящихся в социально-опасном положении и привлечь их к регулярным занятиям физической культурой и спортом

На данный момент в городе и НМР работает 12 детско-юношеских спортивных школ, в которых занимается 6 121 обучающихся по 20 видам спорта, из них - 2 специализированные детско-юношеские школы Олимпийского резерва.

За 2016 год была обеспечена соответствующая подготовка и участие нижекамских спортсменов в соревнованиях по различным видам спорта, так: международных – 18, всероссийских - 161, республиканских - 207, муниципальных –587. За отчетный период подготовлено: - 3 мастер спорта, 88 кандидата в мастера спорта; 54 спортсмена I разряда.

Согласно статистическим данным в области физической культуры и спорта работают более 611 штатных работника, 53,5 % из которых имеют высшее и средне-специальное образование.

На сегодняшний момент в городской общественной организации инвалидов имеется сектор по спортивной работе с инвалидами, в которой состоят более 200 человек с ограниченными физическими возможностями, принимающие участие в соревнованиях среди инвалидов по различным видам спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, армспорт, шахматы и голбол, бочча и др.

Это позволило увеличить количество занимающихся инвалидов физической культурой и спортом.

Наряду с работой в учебных группах, на объектах ведется физкультурно-оздоровительная работа среди инвалидов.

Таким образом, анализ рынка физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг города Нижнекамска показал, что привлечение широких масс населения города к занятиям физической культурой, состояние здоровья населения, успехи на соревнованиях городского, республиканского, российского, международного и мирового уровней являются бесспорным доказательством продвижения спортивного имиджа города.

Список литературы

1. Агеева, Г.Ф. К вопросу о влиянии качества физкультурно-спортивных услуг образовательных учреждений на приобретение услуги потребителями / Г.Ф. Агеева // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 207-210.

2. Вагапова, А.А. Оптимизация и повышение эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации / А.А. Вагапова, Г.Ф. Агеева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2015. - С. 319-320.

3. Гришина, И.Н. Конкуренция физкультурно-спортивных организаций / И.Н. Гришина, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 111-114.

4. Наврузбеков, Ф.Н. Физическая культура как средство воспитания молодёжи / Ф.Н. Наврузбеков // I Всероссийская научно-практическая конференция 9-10 декабря 1999 г. - С. 60-62.

5. Нечувилин, С. К. Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта / С. К. Нечувилин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 212 с.

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК СПОСОБ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ФАНАТСКОЙ ИДЕОЛОГИИ

*Бешбаев Ф.Г., аспирант,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – д.пед.н., профессор Голубева Г.Н.*

Актуальность исследования. На протяжении последних нескольких лет большое внимание специализированных служб, спортивных учреждений и организаций, общественности, средств массовой информации уделено теме футбольных болельщиков (фанатов). Тема футбольных фанатов не знает границ и встречаются случаи неправомерного поведения этой группы людей объединенных общими ценностями, увлечениями и принципами как в России, так и Европе. Достаточно вспомнить столкновения футбольных фанатов на последнем чемпионате Европы по футболу во Франции [1]. Регулярно в рамках чемпионата России по футболу происходит большое количество различных правонарушений [2].

Подобного рода поведение футбольных фанатов имеет исключительно негативный эффект, который бросает тень на всех болельщиков, в том числе и на тех, кто является законопослушным и не имеет ничего общего с фанатами-правонарушителями. Год из года падает посещаемость футбольных матчей [3]. Ужесточается законодательство.

Методы исследования: анализ источников литературы, контент-анализ.

Результаты исследования. Невозможно себе представить ни одно спортивное событие без присутствия болельщиков. Болельщики – это живительная сила, сердце любого спортивного мероприятия. С экономической точки зрения – футбольные болельщики это лица, которые регулярно посещают матчи своей любимой команды, приобретают экипировку и различные атрибуты любимого клуба, являются потребителями продукции реализуемой на стадионе и т.д. В каждом клубе доля получаемых средств со сторон

футбольных болельщиков разная, однако в большинстве случаев эта цифра достигает не менее 30% от суммы зарабатываемых клубов в течение года [4].

Для более детального изучения субкультуры футбольных болельщиков необходимо обратиться к истории возникновения этого движения. Единой точки зрения на историю появления футбольных фанатов нет. Некоторые авторы выдвигают версии о появлении футбольных фанатов в Великобритании в 60-70х годах. [5] Это время экономических трудностей, закрытия производств, угольных шахт по всей стране. Молодежь с окраин, оставшаяся без работы, вынуждена искать для себя увлечения и одним из них становится футбол. Это увлечение пришлось по душе, так как посещение матчей было удовольствием недорогим, можно было собраться в группы, выпить и выплеснуть свои энергию, агрессию, как на самом футбольном стадионе, так и вне его.

В России движение футбольного фанатизма начало развиваться активно в 80-90 годы в период начала распада СССР. Родоначальниками футбольного фанатизма стали болельщики ФК Спартак, которые после открытия границ посещали начала выездные матчи любимого клуба, знакомились с субкультурой футбольных фанатов в зарубежных странах. Увиденное впечатляло советскую молодежь и они начали в большинстве случаев копировать и внедрять увиденное в свой обиход. Таким образом, начала появляться футбольная фанатская субкультура в России [6].

В преддверии крупных международных спортивных соревнований которые должны пройти в Российской Федерации все больше внимания уделяется теме футбольных фанатов средствами массовой информации в зарубежных странах.

Учитывая, что современный человек не мыслит своей жизни без Интернета, общения в сети и всеобщую интернет зависимость, нами предприняты попытки проведения контент-анализа для изучения насколько активно ведется работа и распространяются принципы футбольного фанатизма в сети Интернет и беспокоят ли жителей России. Проанализировали группы в

социальных сетях для составления примерного портрета актива социальных групп и выявить их гендерную принадлежность, возраст, социальный статус и т.д. Выявив некоторые особенности мы может понять с какой из категории молодежи необходимо начинать системную работу по недопущению проявления негативных явлений в субкультуре футбольных фанатов.

Воспользовавшись функцией «Wordstat» в одном из самых популярных поисковиков русскоязычной сети Интернет «Яндекс» и проанализировав популярность таких запросов, как «футбольные фанаты», «футбольные хулиганы», можно увидеть следующее. Футбольные фанаты в общем за 12 месяцев было произведено 268 641 запрос. Наиболее популярные запросы в июне 37875 (период проведения чемпионата Европы по футболу), период, когда СМИ показывали новости о столкновениях среди болельщиков. В феврале месяце – 32184, период, когда началось активное обсуждение фильма снятого одной из зарубежной телерадиокомпанией о футбольных фанатах в России. При этом минимальное значение отмечается в марте 2016 года (10786).

По запросу «футбольные хулиганы» в общем за 12 месяцев было произведено 76652 запроса. Наиболее популярные запросы в июне 10362 (период проведения чемпионата Европы по футболу), период, когда СМИ показывали новости о столкновениях среди болельщиков. В феврале месяце – 7411, период, когда началось активное обсуждение фильма снятого одной из зарубежной телерадиокомпанией о футбольных фанатах в России. При этом минимальное значение отмечается в марте 2016 года (4610).

Проанализировав группы футбольных фанатов в популярной социальной сети в «Вконтакте». В одной из групп состоит общее количество подписчиков – 280 361 человек. Взяв выборку из 30 участников следующая информация. 22 мужского пола и 8 человек женского пола. В возрасте от 21 до 33 лет женщины, от 25 до 33 лет.

Выводы: Проанализировав статистические данные можно с уверенностью сказать, что тема футбольного фанатизма является одной из самых популярных и обсуждаемых тем. Говоря о социальных сетях и группах

содержащих фанатский контент, то можно также подтвердить это утверждение. Количество подписчиков групп достигает сотен тысяч человек разных возрастов и используя эти ресурсы необходимо вести работы в сети Интернет. Решение проблем с футбольными фанатами повысить имидж российских болельщиков и российского футбола на международной арене.

Литература

1. Дивидентова, О.Н. Исследовательская работа футбольные фанаты
URL: <http://aplik.ru/shkolniku/8-klass/issledovatelskaia-rabota-futbolnye-fanaty/>
(дата обращения: 17.03.2017)
2. Георгиев, М. Кто кого бьёт во Франции. Хронология беспорядков последних дней URL: <https://www.championat.com/football/article-249902-ktogo-bjot-vo-francii-hronika-besporjadkov-na-evro-2016.html> (дата обращения: 16.03.2017)
3. КДК РФС дисквалифицировал Гарсию и Вернблума
URL:http://rfpl.org/news/rfpl/news_19316.html (дата обращения: 16.03.2017)
4. Петров, Р.П. История возникновения субкультур URL:
<http://infopedia.su/8x80b1.html> (дата обращения 17.03.2017)
5. Попов, И. «Зенит»: как устроена экономика самого успешного футбольного клуба России URL: <http://www.forbes.ru/sobytiya-opinion/sport/89560-zenit-kak-ustroena-ekonomika-samogo-uspeshnogo-futbolnogo-kluba-rossii> (дата обращения: 16.03.2017)
6. Статистика чемпионата России по футболу
URL:<http://rfpl.org/tournaments/championship/>

ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЧЕСКОГО МАРКЕТИНГА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

*Борозна Я.В., студентка 5215 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Актуальность. Спорт за последнее время стал важной отраслью экономики многих стран. В него вовлечены значительные финансовые средства и большое количество рабочей силы. Постоянно совершенствуются существующие и разрабатываются новые модели управления спортом и его финансирования. Многим специализированным организациям (и не только в России) пока еще не хватает знаний и убежденности в том, что сегодня без ориентированных на рынок действий невозможно успешно работать, в том числе в спорте. Следует, однако, отметить, что с годами традиционные маркетинговые стратегии не всегда оказываются выигрышными, необходима их адаптация к изменившимся внешним условиям, точнее - индивидуализация маркетинговой деятельности [1].

Стратегический маркетинг - активный маркетинговый процесс с долгосрочным горизонтом плана, направленный на превышение среднерыночных показателей путем систематического проведения политики создания товаров и услуг, обеспечивающих потребителей товарами более высокой потребительской ценности, чем у конкурентов.

Стратегический маркетинг нацеливает компанию на привлекательные экономические возможности и направления, адаптированные к ее ресурсам и преимуществам, обеспечивающие потенциал для ее рентабельности и роста.

Полный процесс стратегического маркетингового планирования включает в себя следующие основные этапы: проведение маркетингового анализа с выявлением целевого рынка; разработка миссии фирмы; определение целей фирмы; разработка общей стратегии [3].

Стратегия маркетинга определяет, как нужно применять структуру маркетинга, чтобы привлечь и удовлетворить целевые рынки и достичь целей организации. В решениях о структуре маркетинга главное - планирование продукции, сбыт, продвижение и цена.

Маркетинг, будучи неотъемлемым компонентом эффективного менеджмента спортивных организаций, функционирующих в условиях рыночной экономики, сам является объектом управления. Российская и зарубежная практика свидетельствует о том, что эффективность управления рыночной деятельностью повышается при совмещении стратегического и конъюнктурного типов управления с преобладанием стратегического типа.

Исходя из этого, процесс управления маркетинговой деятельностью включает в себя следующие элементы: анализ рыночных возможностей спортивной организации, формулировка миссии организации, установление целей маркетинговой деятельности, выработка модели рыночного поведения организации, разработка маркетинговой стратегии (включая формирование и отбор оптимальных вариантов стратегии), разработка программы и бюджета действий, претворение в жизнь маркетинговых мероприятий, контроль результатов, коррекция предпринятых ранее действий и стратегии маркетинга [2].

Стратегия развития спортивной организации - это план управления, направленный на укрепление её позиций, удовлетворение потребителей и достижение поставленных целей.

Как показывают результаты анализа и обобщения литературных первоисточников, а также первых практических шагов отечественных спортивных организаций в управлении маркетингом, анализ рыночных возможностей предусматривает изучение и оценку внешней и внутренней среды спортивной организации:

Анализ внешней среды - оценка состояния и перспектив развития наиболее важных, с точки зрения спортивной организации, объектов и факторов окружающей среды: отрасли, рынков, поставщиков и совокупности

глобальных факторов внешней среды, на которые компания не может оказывать непосредственное влияние, или это влияние ограничено [3].

Анализ внутренней среды - это анализ сильных и слабых сторон компании, оценка ее потенциала, на который она может рассчитывать в конкурентной борьбе в процессе достижения своих целей.

- анализ образа и стиля жизни населения, изучение нужд и потребностей различных категорий и групп населения, выявление реальных и потенциальных клиентов спортивной организации;

- сегментирование рынка, представленного реальными и потенциальными клиентами спортивной организации, выбор рыночных сегментов, которые организация может обслужить лучше всего и на которых она сосредоточит свои основные усилия;

- анализ внутренней среды спортивной организации: оценка финансовых, материально-технических, кадровых и других возможностей, профессиональной готовности коллектива организации к работе с целевыми группами клиентов;

- изучение конкурентной среды: анализ положения, потенциала и перспектив развития ближайших конкурентов - спортивных организаций и сооружений с точки зрения их финансовых, материально-технических, технологических, кадровых и других возможностей, ассортимента и качества предлагаемых ими услуг, характеристик обслуживаемых клиентов; сопоставление возможностей и ресурсов собственной организации, параметров ее услуг с аналогичными характеристиками организаций и услуг конкурентов в первую очередь по интересующим сегментам рынка; анализ возможностей сотрудничества с конкурентами для объединения рекламных усилий, повышения уровня маркетинговой подготовки сотрудников и др.;

Реализация стратегии включает выбор правильной комбинации структуры и контроля реализации стратегии спортивной организации. В общем случае контроль необходим, так как хотя структура управления предназначает исполнителям роли и задачи, она не обеспечивает их мотивацию.

Цель разработки маркетинговой стратегии в спортивной организации - определение основных приоритетных направлений и пропорций развития спортивной организации, с учетом материальных источников его обеспечения и спроса рынка. Стратегия должна быть направлена на оптимальное использование возможностей спортивной организации и предотвращение ошибочных действий, которые могут привести к снижению эффективности деятельности спортивной организации.

Список литературы

1. Гришина, И.Н. Конкуренция физкультурно-спортивных организаций / И.Н. Гришина, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 111-114.

2. Иванов, И.Д. Исследование маркетинговой стратегии физкультурно-спортивной организации / И.Д. Иванов, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента в России. Материалы I-ой Всероссийской научно-практической конференции. Кафедра спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. - 2015. - С. 56-60.

3. Хайдарова, А.А. Конкурентные стратегии фитнес-клубов и специфики их реализации / А.А. Хайдарова, Г.Ф. Агеева // Актуальные вопросы современной науки и образования Материалы международной научно-практической конференции. Московский финансово-юридический университет МФЮА, Кировский филиал. - 2016. - С. 1024-1027.

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕСТА ПО КОМПЛЕКСУ ГТО В ДООУ

*Гайфуллина А.И., студент 6215м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Актуальность. Сегодня проблема физического и спортивного воспитания приобретает особое значение в связи с новыми требованиями системы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), вступившими в силу с 1 сентября 2014 года. Несмотря на то, что они реализуются в системе школьного образования, дошкольный уровень также не может оставить их без внимания[3].

Применительно к дошкольному уровню образования основными средствами воспитания физической культуры детей можно считать физические упражнения, природные и гигиенические факторы.

Целью исследования являлось: изучить технологию использования теста по комплексу ГТО в ДООУ.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документов.

Физическое развитие детей – в первую очередь это двигательные навыки. Для развития координации движений сенситивным является старший дошкольный возраст. Именно в этот период ребёнку стоит приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики[1].

В дошкольном возрасте закладываются основы для физического, умственного, а так же нравственного развития, здоровья и характера человека в будущем. В данный период характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Для ребенка движения являются главной его потребностью[2].

Та база, которая будет заложена в дошкольном возрасте, и станет основой дальнейшего развития, в том числе и развития физических качеств, которые

необходимы для эффективного участия в различных формах двигательной активности. Организованное физическое воспитание детей является условием для укрепления здоровья ребенка (как физического, так и психологического), что необходимо для полноценного развития [4].

Специфической особенностью младенческого, раннего и дошкольного возрастов является слитность, сопряженность психоэмоционального и двигательного-соматического развития.

Социальная концентрация внимания на развитии у детей дошкольного возраста только двигательных качеств может привести к снижению био-социальных мотивационных механизмов когнитивного и эмоционального развития.

Именно поэтому тестирование детей дошкольного возраста, в рамках подготовки к тестам ГТО, должно быть комплексным, и включать серии двигательных, психологических и соматических тестов [3].

Такое тестирование позволит не только выявлять индивидуальные профили развития каждого ребенка (двигательный, психологический, соматический), но и разрабатывать индивидуализированные программы развития.

Если общество и государство берутся за тестирование дошкольного детства, это должна быть не сиюминутная программа тестирования (как уже бывало неоднократно), а многоплановая государственная программа, которая действительно готовит детей к труду (профессиональная ориентация и здоровье) и обороне (высокий уровень психических и физических резервов здоровья).

С учетом психологических особенностей дошкольного возраста с ведущей игровой деятельностью, процесс тестирования может быть социализирован в виде Детских игр здоровья (Здравиада) на местном, городском, региональном и национальном уровнях, а также в виде преолимпийского детского движения [1].

В этом случае подготовка детей дошкольного возраста к ГТО может и

должна стать национальной стратегией повышения резервов здоровья детского населения России, а также повышения спортивных, образовательных и социальных резервов всего российского общества.

Список литературы

1. Агеева Г.Ф. Исследование влияния педагогической технологии организованной и самостоятельной двигательной активности детей 3-6 лет на параметры двигательной активности / Г.Ф. Агеева // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров материалы II Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузов в режиме on-line. Научно-организационное управление ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма» - 2014 - С. 123-127.

2. Агеева Г.Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы / Г.Ф. Агеева // Теория и практика физической культуры – 2010 - №6.

3. Белова Л.В. Управление физическим состоянием детей среднего школьного возраста (14-15 лет) в рамках подготовки к сдаче нормативов ГТО / Л.В. Белова, Г.Ф. Агеева // Материалы I-ой Всероссийской научно-практической конференции. Кафедра спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2015 – 234 с.

4. Веракса, Н.Е. Игра – зона ближайшего развития ребенка. // Современное дошкольное образование. Теория и практика: Научно-популярный журнал. – 2011. – №1. – С.2.

СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНОМ ТАНЦЕВАЛЬНОМ КЛУБЕ

*Галиуллина Л.Р., студент 5215 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, Казань
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.*

Актуальность. Государство заинтересовано в совершенствовании и сохранении здоровья детей, их физического и эстетического развития. Для реализации этих целей создаются физкультурно-спортивные организации, которые могут иметь различную организационно-правовую форму. С ростом показателей рыночной экономики в России создается большое количество коммерческих спортивных организаций. Среди них выделяют клубы со спортивно-танцевальной направленностью, которые достаточно популярны среди населения, формирование которых напрямую зависит от количества человек, посещающих клуб. Успех бизнеса таких клубов во многом зависит от эффективности способов привлечения детей к занятиям.

Цель исследования. Провести анализ способов привлечения детей к занятиям в коммерческом танцевальном клубе.

Методы исследования. Методы математической статистики.

Результаты исследования. Основными формами пропаганды физкультурно-оздоровительной работы являются устная, печатная, показательная и наглядная. Каждая из этих форм имеет свои специфические средства воздействия:

- Печатная: распространение и вывешивание объявлений и афиш в учреждения.
- Наглядная: демонстрация фотоальбомов, показывающих деятельность клуба, в учреждениях.
- Показательная: выступления спортсменов клуба в учреждениях.

Нами было проведено исследование на базе трех учреждений дошкольного образования, которые находятся в шаговой доступности от места

нахождения клуба со спортивно-танцевальной направленностью. Итоги оформлены в виде таблицы.

Таблица

Результаты воздействия форм пропаганды на клиентов

№	Форма организации	Результат, чел.	
1	Печатная форма пропаганды	1	4%
2	Наглядная форма пропаганды	3	13%
3	Показательная форма пропаганды	20	83%

Вывод. Таким образом, для эффективного привлечения клиентов и пропаганды вида спорта в большей степени соответствует такая форма пропаганды, как показательная.

СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ КЛИЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Галиуллина Л.Р., студент 5215 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, Казань
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.*

Актуальность. Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется появлением новых нетрадиционных видов спорта. В последние годы все большую популярность приобретают спортивные танцы, которые включают в себя такой вид спорта, как акробатический рок-н-ролл. На данный момент, акробатический рок-н-ролл - это результат своеобразного синтеза искусства и спорта. Развитие данного спортивного танца набирает обороты с каждым днем, но проблема привлечения детей к занятиям не только танцевальным спортом, но и физической культурой в целом, остается открытой по сей день [2].

Цель исследования. Изучить мнения авторов о способах привлечения клиентов к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты исследования. Способы привлечения клиентов все больше привлекают свое внимание руководителей спортивных коммерческих организаций.

В.А. Чистяков с соавторами считают, что способы привлечения клиентов опирается на эффективно работающую маркетинговую систему. Авторы выделяют блоки, характеризующие маркетинговую систему предприятия сферы физкультурно-оздоровительных услуг, представленные в таблице [3].

Таблица – Блоки маркетинговой системы

Наименование блока	Описание блока
Нужда	Состояние здоровья и самочувствие клиента
Потребность	Потребность в физкультурно-оздоровительной услуге
Предложение	Состав физкультурно-оздоровительных услуг

Платежеспособность	Платежеспособность клиента
Цель	Физкультурно-оздоровительное обслуживание
Квалификация	Качество оказываемой услуги
Спрос	Спрос на рынке физкультурно-оздоровительных услуг
Деятельность	Оказание услуги
Удовлетворение	Результат оказания физкультурно-оздоровительной услуги

Я.Р. Вилькин и Т.М. Каневец выделяют основные формы пропаганды физкультурно-оздоровительной работы такие, как устная, печатная, показательная и наглядная. Каждая из этих форм имеет свои специфические средства воздействия:

1. Устная форма пропаганды: основными средствами являются лекции, доклады, беседы, диспуты и дискуссии;
2. Печатная форма пропаганды: основными средствами являются газеты, журналы, разного типа методическая литература, а также стенгазеты, объявления, афиши, лозунги и т. п. В первичных физкультурных организациях по месту жительства включает в себя распространение и вывешивание спортивных газет, создание методического кабинета по физической культуре и спорту, организацию выпуска стенной газеты физкультурно-спортивного клуба, группы, команды;
3. Наглядная форма пропаганды: наиболее распространенными средствами наглядной пропаганды физической культуры и спорта являются стенды, витрины, тематические выставки фотографий, освещающие какое-либо событие, мероприятие, практику работы физкультурного коллектива, а также фотоальбомы, рассказывающие о событиях и мероприятиях, проводимых клубом;
4. Показательная форма пропаганды: средствами могут быть соревнования по спорту и физкультурные праздники [2].

Вывод. Таким образом, привлечение клиентов к занятиям физической

культурой и спортом предполагает наличие эффективной маркетинговой системы организации, а так же правильности выбора формы пропаганды того или иного вида спорта.

Список литературы

1. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - С. 14-16.
2. Волхонская, Г.П. Танцевальный спорт России: история становления и развития / Г.П. Волхонская, А.Г. Окунева // Омский научный вестник. - 2015. - №1(135). - 25 с.
3. Чистяков, В.А. Процесс маркетинговой деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных услуг как объект управления / В.А. Чистяков, Г.З. Аронов, Г.А. Пригода // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2005. - №18. - 99 с.

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ФУТБОЛЬНОГО ПАТРИОТИЗМА

*Гарфа М., студент 5215 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф*

Актуальность. В последнее десятилетие в России патриотизм стал одной из самых дискуссионных тем, широко обсуждаемых в различных сферах реформируемой российской государственности. Разброс мнений достаточно велик: от дискредитации патриотизма как аналога деструктивности и конфликтогенности с фашистским и расистским уклоном, до призывов первых лиц государств к единению своего народа на основе интеграционного потенциала патриотизма, принятия Государственных программ в которых патриотизм определяется как «любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность, вплоть до самопожертвования, к его защите» [1, 2].

Цель исследования: рассмотреть пути решения проблемы развития футбольного патриотизма.

Патриот - это тот, кто любит своё Отечество, предан своему народу, готов на жертвы и подвиги во имя интересов своей Родины.

Если брать в пример СССР, то в советское время централизованная система патриотического воспитания выделяла следующие системообразующие элементы: воспитание в рамках октябрятского - пионерского - комсомольского движений; ДОСААФ СССР; Суворовские и Нахимовские военные училища; молодежные военно-патриотические объединения и клубы [3].

Конечно, пропагандой патриотизма нужно начинать заниматься со школы, и продолжать в студенческих коллективах. Надо заинтересовать, делать так, что бы у молодых людей появилось соответствующее желание изучать историю страны, овладевать техникой овладения оружием, заниматься физической культурой – ведь она дает здоровую и сильную нацию. Молодежь должна понимать, что они будущее, что они должны участвовать в жизни

страны, что они должны быть горды за великие события произошедших ранее в его стране.

Если же брать футбольных фанатов Туниса, можно найти общие сходства. Начало фанатского движения в Тунисе берет в девяностых годах прошлого столетия.

Ультрас движение там нужно было для того что бы высказывать свои политические позиции, противодействие власти, или гнев социальной реальности, а началось все это в Латинской Америке. В Тунисе, Марокко, Египте и других стран существует это движение. Идеи «Ultras» часто похожи на деятельность оппозиционных лозунгов, но разница в том, что политической и социальной специфики каждой страны они часто поднимают власть гневными лозунгами.

Естественно такому движению нужен контроль. Необходимы молодежные военно-патриотические объединения и клубы, цель такого клуба будет заключаться в развитие у детей и молодежи чувства гражданственности, чувства патриотизма, конечно же, социально значимых ценностей личности, развитие работоспособности, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества. А главное такие организации будут объединять их воедино. Конечно, многие поймут суть этих организации не так, как предполагалось. Слепо будут доказывать всем, что их оппозиция верная, их общество самое лучшее, таких людей, как правило, называют – националистами. С этим же должен бороться спорт. Важно, что спорт не только несет патриотизм, но и убивает национализм. В спорте всегда болеют «за наших», независимо от национальности. Спорт - это борьба по правилам. Здесь удовлетворяют не свои территориальные претензии, а здоровые амбиции. И именно поэтому спорт - это всегда мир, а не война.

Таким образом, на сегодняшний день совершенно очевидно, что необходимо начать создавать новую систему целостного патриотического воспитания граждан России. Создание молодежных патриотических клубов

эффективно повлияет для формирования в подростках качеств гражданина и патриота, к чему мы и стремимся.

Список литературы

1. Агеева, Г.Ф. Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания / Г.Ф. Агеева // автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Набережные Челны – 2013. – 25 с.

2. Агеева, Г.Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы / Г.Ф. Агеева // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 6. - С. 9

3. Лутовинов В.И. Военно-патриотическое воспитание в России: проблема, ее понимание и подход к решению: концептуально-аналитическая записка// Молодежь и общество: Журнал. – 2008. - №3. – С.104-113.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

*Гатауллина К.Р., студент 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Научный руководитель – к.ист.н., доцент Закиров Т.Р.

Актуальность. В связи с большой потребностью физического, психического и социального здоровья нации, актуальным вопросом является формирование физкультурно-досуговой деятельности детей в муниципальном образовании.

Цель исследования. Изучение особенностей организации физкультурно-досуговой деятельности у школьников в муниципальном образовании.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты исследования. Социологическая энциклопедия, так же как и энциклопедический словарь определяют досуг «как время, свободное от профессиональной занятости и домашних обязанностей» и как «часть нерабочего времени, которая остаётся у человека после исполнения непреложных непроеизводственных обязанностей».

С.А. Шмаков выделил досуговые занятия, которые он классифицировал по характеру осуществляемой ребенком в свободное время деятельности. Так же он определил такие виды досуга: пассивный (зрительский, слушательский) и активный (деятельностный); организованный (педагогически правильно используемое свободное время) и стихийный (нерегулированный процесс использования свободного времени); контролируемый и неконтролируемый; коллективный и индивидуальный; подражательный и творческий; опережающий (изыскательная перспективная деятельность) и нормативный (традиционно сложившиеся модели) [3]. Все виды досуга, которые применяются в системе, имеют большое значение во всестороннем развитии личности ребёнка, поскольку он вовлекается в выполнение различных ролей и проявляет себя в разных позициях.

С.А. Шмаков отмечает, что досуговая деятельность по своему содержанию подразделяется на ряд принципиальных групп. Первая группа несёт в себе функцию восстановления различных сил ребенка (прогулки на воздухе, спортивные мероприятия, подвижные игры, забавы, вечера отдыха, развлечения и др.). Вторая группа – связана с повышением эрудиции, потребностями в духовных ценностях (чтение литературы, просмотр телепередач, посещение выставок, музеев, театров и др.). Третья – с развитием духовных сил и способностей, с активной творческой деятельностью (трудовая, спортивно-игровая, художественно-театральная, научно-исследовательская и др.). Четвертая группа реализует потребность подростка в общении (кружковая работа, клубные объединения, праздники, дискотеки и др.). Пятая группа раскрывает целенаправленную творческую учебную деятельность детей (конкурсы, фестивали, каникулярные объединения, турпоходы, зарница). Итак, в процессе досуга реализуется удовлетворение потребностей детей и подростков, которые не могли быть удовлетворены в их учебной и трудовой деятельности [3].

Физическая культура является одним из аспектов досуговой деятельности детей. Важнейшим условием физкультурно-досуговой деятельности должна стать потребность личности в самом процессе. Поведение школьников существенно преобразуется в условиях совместной физкультурно-досуговой деятельности общения, характерной для данного уровня развития группы. По мнению Ю. В. Науменко, современной школе необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух направлениях [4]:

- 1) реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условия благополучия (физического, психического и социального);
- 2) реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия-здоровья) [4].

В Федеральном законе о «Физической Культуре и спорте» статья 30 пункт 3 гласит: «Органы местного самоуправления создают условия для развития физической культуры и спорта по месту жительства и месту отдыха граждан, в том числе путем привлечения специалистов в области физической культуры и спорта» [1]. Так же физкультурная деятельность в муниципальном образовании регулируется таким нормативным как Федеральный закон "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации" от 06.10.2003 N 131-ФЗ [2].

Организационно-педагогическое управление массовой физической культурой по месту жительства в условиях муниципального образования, направлено на привлечение населения к занятиям физическими упражнениями, с учетом его социально-демографического состава, выявленных потребностей в занятиях, возможностей финансирования и наличия существующих спортивных сооружений. Построенная на основе имитационного динамического моделирования модель позволяет установить структурно-функциональные связи между основными параметрами системы и учесть их в развитии массовой физической культуры в конкретном регионе.

Одним из решений проблемы формирования физкультурно-досуговой деятельности детей, является создание физкультурного актива в общеобразовательных школах. В понятие школьный физкультурный актив мы включаем классных физоргов, судей, обслуживающих школьные соревнования, спортивных инструкторов, ведущих занятия с младшими ребятами и членов совета коллектива физкультуры.

Вывод. Таким образом, мы выявили проблему организации физкультурно-досуговой деятельности детей. Что требует внедрения инновационных проектов в физкультурно-досуговую деятельность детей. Мы считаем, что создание физкультурного актива в общеобразовательных школах, позволит увеличить численность занимающихся детей физической культурой и спортом, в свободное время.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017) [Электронный ресурс] / Статья 30. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/
2. Федеральный закон "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации" от 06.10.2003 N 131-ФЗ [Электронный ресурс]/ <http://www.consultant.ru/document>
3. Шмаков С.А. Досуг школьника / С.А. Шмаков. – Липецк: Издательство: Липецкая организация Союза писателей Р. Ф., 2010. – 192 с.
4. Науменко, Ю.В. Организация здоровьесберегающего образования как комплексная проблема. Развитие социально-психологической службы системы образования Волгограда: Теория и практика: Тез. док. II региональной науч.-практ. конф. 11-12 ноября 2003г. Ю.В.Науменко – Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2003. С. 57-59.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ

*Гришина И.Н., магистр 5215М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Под конкуренцией понимается соперничество между субъектами рынка, занимающимися одним и тем же видом деятельности и заинтересованными в достижении одних и тех же целей. С точки зрения маркетинга, конкуренция – это борьба за клиента путем удовлетворения его потребностей. На рынке физкультурно-спортивных услуг присутствует несколько типов конкурентных отношений и вступающих в них конкурирующих организаций. Межотраслевую конкуренцию физкультурно-спортивным организациям составляют, прежде всего, организации производители других социально-культурных услуг. На внутриотраслевом уровне конкурентами выступают сами физкультурно-спортивные организации и наблюдаются три вида конкуренции: функциональная, видовая и маркетинговая [1, 2].

С конкуренцией неразрывно связано понятие конкурентоспособности. С позиции маркетинга конкурентоспособность физкультурно-спортивных услуг следует трактовать как совокупность их качественных и стоимостных характеристик, обеспечивающих удовлетворение конкретных потребностей клиентов спортивной организации. Конкурентоспособность раскрывается через систему показателей, к которым относятся те свойства и характеристики услуги, которые с одной стороны, делают услугу привлекательной для потребителя и с другой – способствуют совершению акта покупки. Показатели конкурентоспособности физкультурно-спортивных организаций можно разделить на две категории – «превосходство в умении» и «превосходство в ресурсах». Первая категория обусловлена эффективностью совместной работы персонала и маркетологов и включает в себя педагогические и маркетинговые исследования, а также технологии проектирования и производства

физкультурно-спортивных услуг, умение организовать стимулирование сбыта. Под ресурсами подразумевается финансовый потенциал организации, кадровый состав и его квалификация, уровень материально-технической оснащенности спортивной базы. Таким образом, становится очевидным, что конкурентоспособность физкультурно-спортивных услуг – это не только их высокое качество и умеренная цена, но и умелое маневрирование услугами в рыночном пространстве и во времени [3].

Поскольку конкурентоспособность является ключом к рыночному успеху любого продукта и его производителя, в маркетинге весьма пристальное внимание уделяется разработке конкурентных стратегий. Ядром такого рода стратегий является создание конкурентных преимуществ. Стратегическими регуляторами конкурентных отношений, складывающихся на рынке физкультурно-спортивных услуг, выступают «три кита успешного маркетинга»: цена, качество услуг и имидж организации. Стратегии конкуренции: стратегия ценовой конкуренции; стратегия дифференциации; стратегия концентрации; стратегия конкуренции на основе инноваций; стратегия варьирования элементами комплекса маркетинговых коммуникаций.

Анализ и оценка конкурентоспособности продукта или услуги – довольно сложная методическая проблема, решение которой требует привлечения квалифицированных аналитиков, наличия соответствующей задачам оценки исходной информации и применения адекватного математического инструментария [4].

Для оценки конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг можно пользоваться разными способами.

Первый способ наиболее прост в использовании. Первый этап – разработать список главных оценочных показателей (формируется по результатам опросов клиентов физкультурно-спортивной организации). Вторым этапом – выставить балльные оценки показателей изучаемой физкультурно-спортивной услуги и услуги конкурента по определенной шкале, например: 5 баллов будет соответствовать оценке – абсолютно устраивает; 4 балла –

устраивает; 3 – не могу сказать; 2 – не устраивает; 1 балл – абсолютно не устраивает. Выставление оценок предоставляется самим потребителям. Третий этап – суммировать выставленные оценки. Наибольшая сумма баллов будет соответствовать наиболее конкурентоспособному объекту. По данному методу мы сравнивали три физкультурно-спортивные организации – фитнес клубы «Meteor», «Matur» и «Atlantis». Оценка проводилась по следующим оценочным показателям: месторасположение, парковка, чистота и комфорт залов, профессионализм персонала, качество оборудования, чистота раздевалок и душевых, наличие сауны, наличие бассейна, разнообразие предоставляемых услуг, удобство расписания занятий. После проведения данной оценки можно сделать вывод о наибольшей конкурентоспособности фитнес клуба «Meteor» (46 баллов).

Второй способ. Более точная оценка конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг может быть получена с помощью методов социометрии и квалиметрии. Первый этап – установление пакета требований к физкультурно-спортивным услугам и определение перечня показателей, подлежащих оценке. Вторым этапом – оценка выбранных показателей, характеризующих уровень конкурентоспособности оцениваемой услуги и услуг-аналогов, предоставляемых конкурирующими физкультурно-спортивными организациями. Оценка выбранных показателей производится по 5-балльной шкале, выставление оценок производится самими потребителями. Третьим этапом – выбор базового образца для сравнения и установление его параметров. В качестве базы для сравнения обычно принимают набор показателей «идеальной» физкультурно-спортивной услуги, удовлетворяющей клиента на 100%, т.е. имеющей высший балл по выбранной шкале удовлетворенности. Четвертым этапом – определение единичных индексов конкурентоспособности и обобщающий индекс конкурентоспособности, которые показывают, насколько каждый параметр оцениваемой услуги и услуг конкурирующих физкультурно-спортивных организаций близок к параметру потребности клиента. Седьмым этапом – оформление заключения о результатах

оценки. На данном этапе производится оценка уровня конкурентоспособности каждой рассматриваемой услуги в отдельных аспектах и в целом [3,5].

В заключение отметим, что данная методика обладает следующими преимуществами: 1) она предусматривает прямое измерение и оценку изучаемых параметров услуг физкультурно-спортивных организаций; 2) она позволяет с большей точностью учесть значимость отдельных показателей и степень их влияния на обобщающий показатель конкурентоспособности услуги; 3) она дает возможность использовать информацию, полученную непосредственно от потребителей, что является залогом успеха всей маркетинговой деятельности физкультурно-спортивной организации.

Список литературы

1. Валиуллин, М.Ф. Эффективность деятельности тренажерного зала и оценка его конкурентоспособности в рамках маркетинга / М.Ф. Валиуллин, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 66-68.

2. Гришина, И.Н. Конкуренция физкультурно-спортивных организаций / И.Н. Гришина, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская ГАФКСиТ; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 111-114.

3. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. – М. : Советский спорт, 2013. – 264 с.

4. Степанова, О. Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебное пособие / О. Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2008. – 480

5. Хайдарова, А.А. Конкурентные стратегии фитнес-клубов и специфики их реализации / А.А. Хайдарова, Г.Ф. Агеева // Актуальные вопросы современной науки и образования. Материалы международной научно-практической конференции. Московский финансово-юридический университет МФЮА, Кировский филиал. - 2016. - С. 1024-1027.

ФОРМИРОВАНИЕ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

*Гришина И.Н., магистрант 5215М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

На основании анализа научно-методической литературы была определена модель рыночного поведения фитнес – клуба «Meteor». Данную организацию мы определили как «сильную» организацию, которая в своей деятельности применяет стратегию роста, оборонительную стратегию, стратегию рыночного претендента, стратегию генерики, плановую стратегию. Стратегия наступления включает фронтальную атаку, которая заключается в привлечении новых клиентов для занятий в центр для традиционных услуг; в пополнении ассортимента сопутствующих и дополнительных услуг; совершенствовании ценовой и коммуникативной политики. Оборонительную стратегию составляют следующие стратегии: оборона позиции - проводит активное противодействие возможным атакам конкурентов. Таким образом, рыночное поведение фитнес – клуба «Meteor» определяется наступательной, оборонительной, плановой стратегией [2].

Содержательное формирование стратегии маркетинга требует последовательного решения трех задач: 1) установления спектра маркетинговых проблем, с которыми приходится сталкиваться физкультурно-спортивной организации, действуя в русле выбранной модели рыночного поведения; 2) определения конкретных способов разрешения данных проблем; 3) принятия решения о способах отбора вариантов, наиболее приемлемых для конкретной организации и ее клиентов [1, 3].

Цены на услуги фитнес-клуба «Meteor» находятся на оптимальном умеренном уровне. Предоставляется безналичная и наличная форма оплаты услуг, возможность предоплаты и рассрочки на услуги. Действуют скидки отдельным социальным категориям лиц. Существуют наценки на услуги в

определенное время суток – наиболее загруженное время, за дополнительные услуги и наценки в зависимости от профессионализма тренера. Используются приемы скрытого повышения цен на услуги в виде сокращения ассортимента услуг и увеличения единовременного количества потребителей услуги [4].

После того как были установлены основные проблемы маркетинговой деятельности и определены возможные способы их разрешения, наступает этап принятия решения о выборе наиболее приемлемых вариантов. В ходе исследования нами были предложены следующие варианты решения маркетинговых проблем физкультурно-спортивной организации «Meteor»:

1) Организация и проведение маркетинговых исследований, включающих анализ жилого фонда маркетингового влияния фитнес-клуба для определения количества потенциальных клиентов, которые относятся к целевой аудитории центра, анализ конкурентов, нацеленных на аналогичную целевую аудиторию центра, изучение статистической информации о количестве привлеченных клиентов;

2) Организация и проведение работы с клиентами, включающая анализ оценки качества услуг фитнес-клуба;

3) Проведение анализа продаж, включающее исследование динамики средней стоимости услуг, исследование методов стимулирования продаж;

4) Проведение анализа работы администраторов фитнес-клуба по следующим критериям: среднее количество обработанных звонков; конвертация обращений во встречу, в сделки; выполнение плана по исходящим звонкам потенциальным клиентам, клиентам фитнес-клуба по поводу продления карты;

5) Провести работу по каналам сбыта услуг, включающую разработку, организацию и предоставление дополнительных услуг в соответствии с потребительскими запросами клиентов;

6) Организация рекламы, включающая освещение проводимых мероприятий в новостях (по телевидению и радио), в социальных сетях,

создание положительного имиджа о фитнес-клубе среди потребителей, конкурентов и общества в целом;

7) Проведение обучения сотрудников, включающее приобретение профессиональной научно-методической литературы, участие в мероприятиях (в специализированных семинарах, конвенциях) по подготовке и переподготовке тренеров-инструкторов и менеджеров, повышение квалификации сотрудников посредством приобретения новых знаний и опыта использования новых инновационных технологий в проведении маркетинговой деятельности фитнес-клуба, совершенствование маркетинговой деятельности в фитнес-клубе, улучшение результативных показателей и эффективности.

Список литературы

1. Голубкова, Е. Н. Интегрированные маркетинговые коммуникации : учебник и практикум для академического бакалавриата / Е. Н. Голубкова. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 344 с.

2. Иванов, И.Д. Исследование маркетинговой стратегии физкультурно-спортивной организации / И.Д. Иванов, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента в России. Материалы I-ой Всероссийской научно-практической конференции. Кафедра спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. - 2015. - С. 56-60.

3. Степанова, О. Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / О. Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.

4. Хайдарова, А.А. Конкурентные стратегии фитнес-клубов и специфики их реализации / А.А. Хайдарова, Г.Ф. Агеева // Актуальные вопросы современной науки и образования Материалы международной научно-практической конференции. Московский финансово-юридический университет МФЮА, Кировский филиал. - 2016. - С. 1024-1027.

РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ВИДОВ ОПЕРАЦИЙ СВЯЗАННЫХ С ОРУЖИЕМ В СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЕ

*Демин С.С., студент гр.5215
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.*

При занятиях практически любым видом спорта могут присутствовать различные риски. Они могут быть связаны с возможностью получения травмы или ухудшением состояния здоровья. Но существует ряд видов спорта, где основную опасность представляет спортивный инвентарь.

К таким видам относится и стрелковый спорт – вид спорта, в котором участники соревнуются в стрельбе из огнестрельного и пневматического оружия. Подразделяется на пулевую стрельбу, где стрельба ведётся из нарезного оружия в тире по мишеням, и стендовую стрельбу, где участники стреляют из гладкоствольного оружия по специальным летящим мишеням-тарелочкам на открытых стрельбищах. В России с 2004 года в качестве отдельного вида стрелкового спорта также выделяют практическую стрельбу (пистолет, гладкоствольное ружьё, карабин).

Возможность неправильного или неправомерного применения спортивного оружия вызывает необходимость в особых условиях приобретения, хранения и перевозки оружия.

Основным документом в России, регламентирующим действия по отношению к оружию, является Федеральный закон об оружии. Федеральный закон регулирует правоотношения, возникающие при обороте гражданского, служебного, а также боевого ручного стрелкового и холодного оружия на территории Российской Федерации, направлен на защиту жизни и здоровья граждан, собственности, обеспечение общественной безопасности, охрану природы и природных ресурсов, обеспечение развития связанных с использованием спортивного оружия видов спорта, укрепление

международного сотрудничества в борьбе с преступностью и незаконным распространением оружия [1].

Спортивное оружие, согласно закона, относится к гражданскому оружию.

Основными видами операций, связанных с оружием являются:

основание наличия в спортивной организации оружия и боеприпасов [1];

хранение оружия и боеприпасов [2, 3];

вывоз оружия и боеприпасов за пределы стрелкового объекта [4],

приобретение оружия и боеприпасов [5];

списание оружия и боеприпасов [6].

Кроме того, существует целый ряд постановлений Правительства и приказов ведомственных силовых организаций, регулирующих оборот оружия и патронов к нему [7], выдачу гражданину Российской Федерации разрешения на хранение спортивного оружия [8, 9], организации транспортирования и перевозки оружия и патронов [10].

Вывод. Таким образом, стрелковые виды спорта требуют повышенного внимания руководителей подобного рода спортивных организаций к организации приобретения, хранения, использования и перевозки оружия.

Список литературы

1. Федеральный закон об оружии. № 150 ФЗ (13.12.1996) [Электронный ресурс] – Режим доступа:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12679/

2. О мерах по реализации постановления Правительства Российской Федерации [Электронный ресурс] Приказ № 288 (12.04.1999). – Режим доступа: <http://base.garant.ru/12116070/>

3. Об утверждении Административного регламента Министерства внутренних дел Российской Федерации по предоставлению государственной услуги по выдаче юридическому лицу разрешения на хранение и использование оружия на стрелковом объекте [Электронный ресурс] Приказ МВД РФ от 25 июня 2012 г. № 627. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70197144/>

4. Приказ № 609 (12.06.12) [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://arhiv.inpravo.ru/data/base166/text16v516i651.htm>

5. Административный регламент Министерства внутренних дел Российской Федерации по предоставлению государственной услуги по выдаче юридическому лицу лицензии на приобретение гражданского, служебного оружия и патронов [Электронный ресурс] Приказ МВД РФ №501 (11.05.2012). – Режим доступа: https://mvd.ru/userfiles/501_12.pdf

6. Об утверждении Административного регламента Министерства внутренних дел Российской Федерации по предоставлению государственной услуги по выдаче гражданину Российской Федерации разрешения на хранение огнестрельного гладкоствольного длинноствольного оружия самообороны и патронов к нему (без права ношения) [Электронный ресурс] Приказ МВД РФ №398 (02.05.12). – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70198748/>

7. О мерах по регулированию оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации [Электронный ресурс] Постановление Правительства РФ от 21.07.1998 N 814 (ред. от 06.05.2015). – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19504/

8. Об утверждении Административного регламента Министерства внутренних дел Российской Федерации по предоставлению государственной услуги по выдаче гражданину Российской Федерации разрешения на хранение и ношение охотничьего огнестрельного длинноствольного оружия, спортивного огнестрельного длинноствольного гладкоствольного оружия, охотничьего пневматического оружия или огнестрельного оружия ограниченного поражения и патронов к нему [Электронный ресурс] Приказ МВД РФ от 27 апреля 2012 г. N 373. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70193566/>

9. Об утверждении Административного регламента Министерства внутренних дел Российской Федерации по предоставлению государственной услуги по выдаче гражданину Российской Федерации разрешения на хранение и ношение спортивного огнестрельного длинноствольного оружия, охотничьего

огнестрельного длинноствольного оружия, используемого для занятий спортом, спортивного пневматического оружия с дульной энергией свыше 7,5 Дж и патронов к нему [Электронный ресурс] Приказ МВД России от 27.04.2012 N 374 (ред. от 30.12.2014). - Режим доступа: https://16.mvd.ru/upload/site20/folder_page/002/408/095/Prikaz_MVD_Rossii_ot_27.04.2012_N_374_red._ot_30.12.2014_RSPa.pdf

10. Постановление Правительства РФ от 21.07.1998 N 814 (ред. от 06.05.2015) «О мерах по регулированию оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации» [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19504/560eecedfbf2c42fd907f741ace48148940b1c3d/

САМОМЕНЕДЖМЕНТ, КАК ФАКТОР ЛИЧНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА

*Загидуллина М.Р., студентка 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – д.п.н., профессор Голубева Г.Н.*

В своей повседневной работе любому человеку приходится много времени тратить на выполнение различных обязанностей: разговоры по телефону, просмотр электронной почты, контроль и проверку выполненных заданий. Такие обязанности, многие из которых не были запланированы заранее, постепенно загружают целый день, не оставляя времени на решение более важных, глобальных вопросов. В таких условиях высока вероятность снижения работоспособности, и всё внимание уже направлено на процесс деятельности, а не на результат. Невозможно добиться успеха, не распланировав свое время. Время — это тот же ресурс, что и персонал, финансовые средства, который отличается своей безвозвратностью — его нельзя накопить или взять в кредит, именно поэтому очень важно научиться использовать время с максимальной выгодой. Вследствие этого на сегодняшний день всё большее распространение получает самоменеджмент, то есть такая организация существования личности, при которой достигается успех. Его основная цель — использовать свои возможности по максимуму, сознательно управлять ходом своей жизни и преодолевать обстоятельства извне в личной жизни и на работе.

Самоменеджмент – это относительно новое понятие в управленческой науке. Его возникновение во многом связано с переосмыслением содержания деятельности личности и более глубоким пониманием процессов самодетальности, протекающих внутри организации. В процессе развития самоменеджмента как науки подходы к его определению, сфере применения и возможному инструментарию неоднократно изменялись, так что даже к

настоящему времени большинство из базовых понятий до конца не является строго определенным.

Самомотивация человека, по Лукашевичу В.И. [1], является отправной точкой самоменеджмента. Далее идет наверно самая сложная фаза – самопознание. Руководитель должен критически оценить свои возможности и потенциалы, выяснить, что ему не хватает в работе – коммуникабельности, знаний, рассудительности, смелости и т.д. Только если он честно определит свой потенциал, то станет возможным двигаться далее и выстроить дальше свою уникальную технику самоменеджмента.

Работа с информацией – трудоемкий и достаточно долгий процесс. Каждый день руководителю приходится общаться с документацией, и бывает так, что он на целый день зарывается в кипе бумаг. Здесь важно отделить нужную на сегодняшний день информацию, и изучать её по оглавлениям, выбирая именно ту, которая наиболее для него важна.

Существует небольшой свод правил, исполнение которых, позволяет руководителю оптимально использовать свои ресурсы:

- никогда не делайте работу дома.
- уделяйте своей семье выходные
- ложитесь пораньше
- ведите здоровый образ жизни.

Любая деятельность специфична и предполагает собственные уникальные помехи. Например, в каких-нибудь организациях это может быть чрезмерная секретность, когда искусственно создается множество информационных барьеров. В некоторых организациях сотрудники перегружены работой, что разрушает энергетическую составляющую работы и в конечном счете ведет к ее замедлению.

Планирование означает подготовку к реализации целей и упорядочение рабочего времени. Тайм–менеджмент или планирование – аспект, который уже давно используется в странах успешного менеджмента. Доказано, что если

руководитель полностью планирует свой рабочий день, то время, затраченное на профессиональную деятельность, уменьшается на 20%.

Человек в процентном соотношении должен определить, сколько времени он сегодня потратит на работу с информацией, сколько на переговоры, коммуникацию с подчиненными, обдумывание важных решений. Самое главное – четко придерживаться такого плана. Казалось бы, невозможно полностью спланировать рабочий день, но здесь есть еще два немаловажных фактора: человек должен также отводить время для чрезвычайных ситуаций, которые не могут быть изначально спрогнозированы. Планирование – неотъемлемая и очень важная составляющая управления временем, используемый современным тайм-менеджментом [2].

Любое планирование современные специалисты рекомендуют проводить в два этапа: составить список и определить приоритеты. Все, что упомянуто в списке, равноценно. После составления списка дела распределяются в порядке их значимости конкретно в настоящее время. Нужно помнить, что ни один список не является полным, пока он не отражает порядка важности дел. Как только был составлен такой список, нужно завершить его определением приоритетов. Это и есть основа планирования [3].

У Лотара Зайверта [5] существует концептуальный подход к самоменеджменту. В его определении самоменеджмент — это последовательное и целенаправленное применение испытанных методов работы в повседневной практике для оптимального, осмысленного использования своего времени.

Преимущества овладения искусством самоменеджмента состоят в следующем:

- выполнение работы с меньшими затратами времени, лучшая организация труда;
- меньше спешки и стрессов;
- больше удовлетворения от работы;
- активная мотивация труда;

- рост квалификации;
- снижение загруженности работой;
- сокращение ошибок при выполнении своих функций;
- достижение профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем.

Однако организация своего времени и точное следование планированию вещи диаметрально противоположные. Без соблюдения хотя бы одного из них есть огромная вероятность не сдвинуться с мертвой точки. Трудность перестановки своего привычного ритма жизни обусловлена привычками каждого индивидуального человека. Известно, что человеческие привычки невозможно изменить за несколько дней, для этого требуется время. Для того, чтобы вы взяли под контроль собственное время и собственную жизнь, не существует волшебных слов, а чудеса, как известно, бывают только в сказках [4]. Однако, применяя основы самоменеджмента, возможно добиться продвижения к ежедневным и жизненным целям, получив больше удовольствия от каждой минуты жизни.

Как правило, люди, которые достигли успеха, успешно управляют и своим рабочим временем. Они могут так организовать свои действия, что времени хватит на все поставленные цели без каких-либо перенапряжений. Время — это ценный ресурс, который является абсолютной границей человеческих возможностей, поэтому с таким благом следует обходиться особенно бережно. Насколько успешно протекает наша жизнь, зависит целиком и исключительно от нас. Не обстоятельства, не окружающие нас люди или какие-либо другие факторы определяют нашу жизнь, а только мы сами со своими мыслями и представлениями о самих себе. Наша жизнь и ее будущее находятся в наших руках, и крайне важно осознавать, что лишь мы сами можем повлиять на собственный успех.

Список литературы

1. Теория управления: учебник / [Ю. П. Алексеев и др.]; под общей редакцией: А. Л. Гапоненко, А. П. Панкрухина. – Москва: Издательство РАГС, 2010. – 557 с.

2. Дафт, Ричард Л. Менеджмент: [перевод с английского] / Л. Дафт. – Санкт-Петербург : Питер; Питер Пресс, 2008. – 863 с.
3. Основы менеджмента: учебник для высших учебных заведений по экономическим специальностям / [Н. Д. Эриашвили и др.]; под редакцией И. В. Бородушко и В. В. Лукашевича. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 270 с.
4. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: Эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем / И.Л. Добротворский. – М.: "Приор-издат", 2003. – 272 с.
5. Зайверт Л. Ваше время - в Ваших руках (Советы руководителям, как эффективно использовать рабочее время): Пер. с нем. - М.: Экономика, 1991. - С. 18.

МЕСТО СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА В СИСТЕМЕ ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

*Зуев Е.Г., студент 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, Казань, Россия*

Актуальность. Для каждого любителя спорта спортивное мероприятие – это всегда праздник. Праздник этот одинаково важен для всех его участников: и для зрителей турнира и для самих спортсменов. Организация спортивного мероприятия проводится для того, чтобы спортсмены могли продемонстрировать свои достижения, ради которых они тренировались годами, а поклонники и любители спорта - получить удовольствие от зрелища. В эмоциональном плане спортивный праздник влияет на душевное состояние человека, принося ему раскрепощение, сброс отрицательной энергии, дарит хорошее настроение, возможность проявления индивидуальных способностей, помогает в реализации присущей всем потребности быть привлекательным, потребности в общении, в приятном отдыхе, в ощущении счастья [5].

Цель исследования. Проанализировать место спортивного праздника в системе зрелищных мероприятий.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты исследования. Как известно, праздник - это всегда явление конкретно-историческое. Успех любого праздника зависит от множества факторов - политических, экономических, социальных и т.д. В разные исторические эпохи может происходить смещение акцентов в содержании праздничной и обрядовой культуры того или иного народа, характер ее проявления со временем меняется, она может принимать разные формы, но тем не менее никогда не исчезает. Поэтому для режиссера театрализованных представлений и праздников, в том числе и спортивных, очень важно умение работать с научно-исследовательским материалом, историческими, этнографическими источниками, находить общий язык и пути совместной деятельности с социологами, психологами, политологами [7].

Глубокое понимание сущности праздника и анализ интересов и потребностей современного человека - необходимое условие для успешной реализации любой творческой задумки. Массовые спортивно-художественные представления, как составная часть массовых праздников, являются для современного человека относительно новым жанром зрелищного искусства. Спортивные праздники и выступления выполняют не только рекреационные, но воспитательные и образовательные функции [4].

Развитие спортивного шоу-бизнеса сегодня является перспективным направлением в деле пропаганды физической культуры и спорта. Последнее десятилетие характеризуется значительным увеличением числа проводимых спортивных соревнований и культурно-зрелищных мероприятий на стадионах и других спортивных сооружениях [2].

Для того чтобы спортивное представление, стало настоящим праздником и превратилось в красочное шоу, оно должно быть построено с использованием декораций, костюмов, спецэффектов и т.п. зрелищность, яркость, красочность, обилие световых и звуковых эффектов, превращений - неперменные признаки услуг сферы шоу-бизнеса. Качество и зрелищность таких эффектов со временем будут постоянно возрастать, что связано с постоянным развитием технологической базы шоу-бизнеса. Задача организаторов спортивного представления - вовлечение всех участников в ситуацию праздника, ведь процесс раскрепощения, заражения зрителя действием тоже имеют свою логику развития, свое начало и свой наивысший эмоциональный всплеск [3].

При организации любого шоу-действия, а спортивные праздники относятся именно к такой категории, следует учитывать закономерности работы с массовым зрителем. Известно, что объектом в системе шоу-бизнеса выступает услуга. Услугой в данном случае является зрелище, удовлетворяющее потребности массового зрителя в развлечении [1].

По мнению ряда авторов, качество физкультурно-спортивных услуг это комплексное понятие, которое включает в себя совокупность характеристик

услуги, определяющих ее способность удовлетворять физкультурно-оздоровительные и спортивные потребности потребителя. Восприятие качества потребителем физкультурно-спортивных или оздоровительных услуг весьма субъективно. Необходимо учитывать многообразие потребностей различных клиентских групп, их предпочтений, имиджа, общественного мнения, конъюнктуру рынка. Следовательно, при выработке стратегии деятельности той или иной физкультурно-спортивной организации необходимо учитывать не материальные, но и психологические факторы предоставления услуг [6].

Услуги в сфере шоу-бизнеса всегда нацелены на привлечение максимально широкой зрительской аудитории. Для этого организаторам спортивного праздника, как и любого другого массового зрелища, с коммерческой точки зрения необходимо обеспечить выполнение двух основных условий:

- услуга должна быть проста и понятна большинству потенциальных потребителей, то есть зрелищные продукты должны подчиняться вкусам большинства;

- услуга должна быть легкодоступна как с помощью организаций, непосредственно осуществляющих показ зрелищ, так и с помощью средств коммуникации. При этом круг людей, обращающихся к средствам массовой информации, как правило, гораздо больше, чем тех, кто пользуется услугами соответствующей организации в сфере шоу-бизнеса [1].

Вывод. Таким образом, место спортивного праздника в системе зрелищных мероприятий играет важную роль и для режиссера спортивных зрелищ важно понимать сущность праздника, ожидания и потребности современных зрителей.

Литература

1. Генова, Н.М. Выпускная квалификационная работа: учеб.-метод. Пособие / Н.М. Генова, Т.Н. Паренчук. – Омск: Изд-во ОмГУ, 2005. – 104 с.
2. Кудашов, В. Ф. Организация спортивно-зрелищных мероприятий и соревнований - одна из основных функций в работе спортивного сооружения /

В. Ф. Кудашов // Современный спорт: сооружения, индустрия, технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции; Федеральное агентство по физической культуре и спорту; СПб ГУФК им. П. Ф Лесгафта. - СПб., 2005. – С. 45-50.

3. Кудашов, В.Ф. Анализ трудностей в работе спортивного режиссера / В.Ф. Кудашов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта – СПб. – 2007. – №3. – С. 28-32.

4. Петров, Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления: (Основы режиссуры, технологии, организации и методики) / Б.Н. Петров. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 352 с.

5. Починкин, А.В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. – М. : Советский спорт, 2010. – 264 с.

6. Савосина, М.Н. Подходы к оценке качества услуг в сфере физической культуры и спорта / М.Н. Савосина, А.Т. Кулбаев, Т.Р. Закиров, И.И. Заппаров // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 26-28 ноября 2015 г.) – С. 503-505.

7. Черняк, Ю.М. Режиссура праздников и зрелищ: учеб. пособие / Ю.М. Черняк. – Минск: Тетра Системс, 2004. – 224 с.

СТРУКТУРА И ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРАЗДНИКОВ

*Зуев Е.Г., студент 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.*

Актуальность. Спортивные соревнования – это мероприятия, которые проводятся организатором с целью сравнения достижений спортсменов и определение победителей. Для того, чтобы соревнования стали зрелищем необходимо соответствующее художественно-эстетическое оформление. Эстетическая организация спортивных соревнований и праздников, как форма эстетической деятельности в сфере спорта включает в себя множество аспектов, требующих специальной организации и знаний. Но оформление мест проведения соревнований, привлечение художественных номеров, работа ведущего должна соответствовать уровню соревнований для эффективного использования финансовых средств [4].

Цель исследования. Изучить структуру организации спортивных мероприятий и праздников.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты исследования. Спортивный праздник или мероприятие – это большой физкультурный праздник спортивных организаций, состоящий из спортивных соревнований, а также массовых развлечений, карнавальных шествий и тому подобному. Обычно приурочен к какой-либо дате или событию [3]. По мнению Кудашова В.Ф. структура спортивного праздника складывается из трех основных элементов:

- заказчика - того, кто диктует условия;
- собственно, праздника, который проводят те, кто создает, воплощает идеи заказчика (постановочная группа, спортсмены и артисты со своими новейшими технологиями, спортивные сооружения, спонсоры);
- зрителей - воспринимающей стороны [3].

Подготовка к спортивному празднику начинается задолго до проведения самого мероприятия. Эти периоды по мнению Болотова Г.П. условно можно разделить на несколько этапов. Исходя из анализа литературных источников, было выделено четыре этапа:

- подготовительный;
- организационный;
- этап проведения;
- заключительный этап [1].

На каждом из этапов выполняются различные виды деятельности силами специалистов, ответственных за эти виды работ. Общее количество, длительность и содержание этапов спортивного праздника зависит от масштабов проводимого мероприятия и возможностей материально-технической базы. Например, при подготовке чемпионатов мира подготовительный этап занимает от одной до двух недель, организационный - от месяца до полугода, этап проведения – 1-7 дней, заключительный этап – от недели до месяца [5].

Анализ поэтапной подготовки, сделанный в ряде литературных источников, а также анализ результатов проведения спортивных праздников за последнее десятилетие позволил определить затраты времени спортивного режиссера на основные виды деятельности: творческую и организационную (табл.) [2].

Таблица

Этапы	Творческая составляющая	Организационная составляющая
	(% от общего времени этапа)	(% от общего времени этапа)
Подготовительный	25	75
Организационный	15	85
Этап проведения	5	95
Заключительный	10	90

Вывод. Таким образом, мы выяснили, что структура спортивных праздников и мероприятий состоит из трех элементов, имеет четыре этапа подготовки, которые требуют определенного времени и усилий для достижения поставленных целей и задач.

Список литературы

1. Болотов, Г.П. Сценарии спортивно-театрализованных праздников / Г.П. Болотов. - М.: Школьная Пресса, 2005. - 159 с.
2. Генова, Н.М. Выпускная квалификационная работа: учеб.-метод. Пособие / Н.М. Генова, Т.Н. Паренчук. – Омск: Изд-во ОмГУ, 2005. – 104 с.
3. Кудашов, В. Ф. Организация спортивно-зрелищных мероприятий и соревнований - одна из основных функций в работе спортивного сооружения / В. Ф. Кудашов // Современный спорт: сооружения, индустрия, технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции; Федеральное агентство по физической культуре и спорту; СПб ГУФК им. П. Ф Лесгафта. - СПб., 2005. - С. 45 - 50.
4. Починкин, А.В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. – М. : Советский спорт, 2010. – 264 с.
5. Черняк, Ю.М. Режиссура праздников и зрелищ: учеб. пособие / Ю.М. Черняк. – Минск: Тетра Системс, 2004. – 224 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ РАЗНОГО ТИПА

*Казанцева К.Р., студент 5215гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Актуальность. Детский лагерь – вид детского отдыха, который стабильно пользуется популярностью для детей любого возраста. Именно в летнее время в детских лагерях предоставляется возможность в полной мере улучшить состояние здоровья, приучение к распорядку дня, правильному питанию и физическую подготовленность детей. Выделяют оздоровительные, профильные, спортивные лагеря, в которых проводятся утренние зарядки, спортивные соревнования и другие спортивные мероприятия [3].

Управлением физкультурно-спортивной работой занимается персонал лагеря во главе с директором. Полную ответственность за постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в лагере несет инструктор по физическому воспитанию. Он осуществляет эту работу совместно с врачом, старшим, физоргом, вожатыми и активом отдыхающих детей. Вожатыми чаще всего являются студенты вузов. Для качественной организации физкультурно-спортивной работы в лагере, необходимы определенные управленческие знания и умения.

Цель исследования. Изучить процесс организации физкультурно-спортивной работы в оздоровительных лагерях.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты исследования. Организация физкультурно-спортивной работы в оздоровительных лагерях зависит от его регулярного и своевременного планирования. План физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий лагеря делится на разделы: организационная, физкультурно-спортивная, спортивно-массовая, пропагандистская, хозяйственная работа.

Рассмотрим примерный план работы (табл.).

Таблица – План физкультурно-спортивных мероприятий в лагере [1]

№ п/п	Вид работы	Время	Ответственный
Организационная работа			
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий	До открытия лагеря	Инструктор по физическому воспитанию
2	Составление календарных планов спортивно-массовых мероприятий отрядов. Выборы физоргов отрядов, совета физоргов лагеря	В первые 2–3 дня	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, вожатые
3	Набор детей в спортивные кружки. Составление расписания занятий	В начале смены	Инструктор по физическому воспитанию
4	Составление Положения о лагерной спартакиаде	До открытия смены	Инструктор по физическому воспитанию
5	Инструктаж физоргов, капитанов команд, ответственных за утреннюю гимнастику о тренировках отрядных и сборных команд; организация соревнований в отряде и в лагере	В течение всей смены	Инструктор по физическому воспитанию
6	Организация медицинского осмотра и контроля	В течение всей смены	Медработник
Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа			
1	Проведение утренней гимнастики	Ежедневно	Инструктор по физическому воспитанию
2	Проведение оздоровительных мероприятий (купание, закаливающие процедуры и т. д.)	По плану	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели
3	Проведение занятий, тренировок по видам спорта	По расписанию	Инструктор по физическому воспитанию, педагоги
4	Организация конкурсов, соревнований по различным видам спорта	По плану	Инструктор по физическому воспитанию, педагоги
5	Прогулки, экскурсии, туристские походы	По плану	Инструктор по физическому воспитанию, педагоги
Пропагандистская работа			
1	Оборудование уголков «Физкультура и спорт» («Наши достижения», «Спортивное обозрение» и т.д.) в отрядах, лагере	Вторая смена лагеря	Инструктор по физическому воспитанию, физорги, педагоги
2	Выпуск фотостендов	Вторая смена лагеря	Инструктор по физическому воспитанию, физорги, педагоги
3	Проведение спортивной викторины	По плану	Инструктор по физическому воспитанию, физорги, педагоги
4	Встречи с мастерами спорта	По плану	Инструктор по физическому воспитанию, физорги, педагоги

Хозяйственная работа			
1	Учет спортивного инвентаря	До открытия смены	Инструктор по физическому воспитанию
2	Проведение ремонта имеющегося спортивного оборудования и инвентаря	В течение смены	Инструктор по физическому воспитанию
3	Оборудование мест для хранения спортивного инвентаря	До открытия смены	Инструктор по физическому воспитанию
4	Приобретение бланков протоколов, грамот	До открытия смены	Инструктор по физическому воспитанию
5	Устройство оборудования и подготовка мест для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий и тренировок	Первая неделя смены	Инструктор по физическому воспитанию

Работа инструктора по физическому воспитанию (физорга) лагеря может включать в себя проведение специфических физкультурно-спортивных мероприятий, требующих определенных управленческих навыков, например: выборы физкультурного актива в отрядах и в лагере; определение требований, функций и содержания работы физорга; обучение физоргов организаторским и судейским навыкам: проведение зарядки, спортивных мероприятий в отряде, лагере; соревнований между командами, составление протоколов соревнований; обращение с секундомером, рулеткой, измерение результатов в беге, прыжках, метании, связь с физоргами отрядов; формирование совета физоргов лагеря; проведение заседаний совета физоргов, координация его работы с другими органами самоуправления; подготовка актива лагеря при проведении спортивных мероприятий, туристических походов и т.д. [1].

Для того, чтобы реализовать данные мероприятия в условиях лагерной смены, необходимо овладеть ими еще в период подготовки к работе в лагере, например в рамках деловых игр. По мнению авторов, игровой метод традиционно применяется в образовании. Это и деловые и ролевые игры в рамках самых разных образовательных дисциплин, и спортивные и подвижные игры, характерные для физкультурного образования. Основное отличие

игрового метода заключается в том, что участник игры ощущает себя реальным действующим лицом [2].

Вывод. В результате изучения процесса организации физкультурно-спортивной работы в оздоровительном лагере были определены структура плана и виды работ, такие как: организационная, физкультурно-спортивная, спортивно-массовая, пропагандистская, хозяйственная. Для их реализации инструкторам по физическому воспитанию необходимо владеть определенными управленческими навыками.

Список литературы

1. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в лагере. – Режим доступа: <http://tiuu.ru/upload/kras27.doc>
2. Савосина, М.Н. Профессионально-ориентированные игры в формировании управленческих компетенций у бакалавров профиля «Спортивный менеджмент» / М.Н. Савосина, Т.Р. Закиров // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – С. 82.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях: учебное пособие для вузов / В. С. Макеева, М. А. Соломченко. – М.: Физическая культура, 2012. – 10 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ КЛИЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТАХ

*Калимуллина К.С., студентка 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – д.п.н., профессор Голубева Г.Н.*

Актуальность. В современном мире умение привлекать клиентов можно с полной уверенностью назвать насущной необходимостью, обусловленной жизненными реалиями и положением на рынке услуг. Технологии привлечения клиентов постоянно развиваются и совершенствуются с тем, чтобы сделать процесс продажи услуг наиболее эффективным. Не имеет значения, в какой сфере услуг вы заняты, привлечение клиентов – важная составляющая рабочего процесса.

Цель исследования. Выявить технологии привлечения клиентов к участию в физкультурно-спортивных проектах

Методы исследования. Анализ научной литературы.

Результаты исследования. Проекты имеют огромную важность для многих коммерческих и государственных организаций. Благодаря им многие компании могут существенно увеличить свою прибыль и не только. Проекты также играют большую роль в процессе создания концепции продукта, его разработки и внедрения на рынок. В ходе реализации программ и проектов создаются новые или усовершенствованные средства производства, новые информационные системы, новые методы управления. По мнению профессора Зуба А.Т. [1] проект - комплекс действий (обычно длительностью менее трех лет), состоящий из взаимосвязанных задач, с четко определенными целями, календарным планом и бюджетом.

Проекты могут осуществляться на любом уровне организации и привлекать для своей реализации от одного человека до многих тысяч. В проекте может быть задействовано одно подразделение организации, вся организация или несколько организаций, которые тем или иным способом

объединяются для выполнения проекта. Каждый проект имеет свою собственную группу лиц, заинтересованных в его успехе. Это, прежде всего, заказчик проекта, а также потребители возникшей в результате реализации проекта продукции или услуги, подрядчики, выполняющие в проекте свою часть работы, инвесторы, обеспечивающие финансирование проекта, поставщики материалов, кадровые агентства и многие другие организации, группы людей и отдельные личности, которые в совокупности получили название стейкхолдеров проекта. Управление проектами должно ориентироваться, прежде всего, на их интересы. С учетом этого, Зуб А.Т. [1] дает следующее определение: управление проектами - это применение знаний, навыков, инструментов и технологий к работам проекта для удовлетворения запросов и ожиданий стейкхолдеров проекта.

Клиенты – это главное. Поиск и привлечение новых клиентов, а также их удержание – это, собственно, и есть задача маркетинга. Маркетинг не является чем-то неведомым, загадочным творческим процессом. Маркетинг больше похож на определенную прикладную науку на 50 % расчеты и цифры, на 50 % протестированные модели.

Одни из самых известных маркетинговых моделей – это так называемые 3М – и 5М-модели, описанные в книге Первушина В.А.[2].

3М-модель предложил в свое время Дэн Кеннеди – один из самых известных маркетингологов США. В основе успешного маркетинга, по мнению Дэна Кеннеди, лежат три составляющих:

Market – рынок (совокупность потенциальных клиентов, до которых у компании есть возможность достучаться).

Message – сообщение потенциальным клиентам.

Media – носитель и канал передачи маркетингового сообщения потенциальным клиентам, то есть рынку.

Три составляющих, как три ножки табурета, делают маркетинг устойчивым и могут привести к неудаче при дефектах любой из «ножек». Таким образом, маркетинговое сообщение, по мнению специалиста по

социальным медиа Дэна Кеннеди, должно быть отправлено в правильное время, правильным людям, правильным способом, и тогда оно принесет результат. Выбирая каналы привлечения клиентов, компания руководствуется, как минимум, следующими критериями:

- 1) Стоимость схемы привлечения клиентов
- 2) Эффективность механизма привлечения клиентов [2].

В настоящий момент существуют следующие способы и методы привлечения клиентов:

«Оффлайн реклама»: реклама в газетах и журналах, наружная реклама, раздача листовок, штендеры, реклама в метро и на радио.

«Онлайн реклама»: реклама в сети «Интернет», баннеры, текстовая реклама, поисковое продвижение, контекстная реклама. Чтобы притягивать новых клиентов, мы очень четко должны понимать их желания и возникающие при этом противоречия. В маркетинговых сообщениях необходимо воздействовать именно на эти желания и на разрешение противоречий.

Правильное маркетинговое сообщение (message) по - мнению Зуба А.Т. [1] должно содержать следующие три элемента:

Offer (предложение) – предложение с явно видимой выгодой для клиента, воздействующее и на желание, и на проблему.

Call To Action (призыв к действию) – призыв выполнить определенные действия и описание того, как это сделать;

Deadline (ограничитель) – ограничитель времени, заставляющий получателя сообщения реагировать быстро.

Таким образом, правильные маркетинговые сообщения содержат три части: предложение, призыв к действию, ограничитель. Кроме того, правильное маркетинговое сообщение должно быть ценным для получателя. Ценность сообщения определяется тем, что оно в себе несет. Это могут быть следующие варианты: знания, удобство, денежная выгода, элементы развлечения, привилегии. По данным Зуба А.Т. [1] существуют четыре категории клиентов:

первая категория клиентов – это те, кто ищет самую низкую цену. Они будут всеми силами стараться найти ее и не успокоятся, пока не отыщут.

Следующая категория клиентов ищет оптимальное соотношение «цена – качество». Под качеством подразумеваются все остальные факторы: развлечения, привилегии, удобство, сервис, скорость доставки, знания. Это основная категория, к ней относятся примерно 80-85 % клиентов.

Третья категория – это те, кому нужно срочно решить проблему. Обычно так действуют мужчины.

Четвертая категория – это премиум-клиенты. Недорогое и даже средней стоимости они никогда не купят в принципе. Они приобретают все самое дорогое. Таких людей не очень много. Это также очень приятная категория клиентов, потому что они готовы покупать очень дорогие продукты, что, соответственно, приносит вам большую прибыль.

Для того чтобы клиенты были лояльны, необходимо постоянно напоминать о себе считает Первушин, В.А [2]. Использование знаний играет в этом не последнюю роль. Можно постоянно присылать своим клиентам различную полезную информацию, и в этом случае, как только проблема станет для них актуальной. В качестве подобной информации могут выступать какие-то советы, инструкции, руководства, новости вашей компании. Очень важно воздействовать на своих клиентов таким способом.

Рассмотрим более подробно маркетинговые каналы-технологии, предлагаемые Ципесом Г. Л. [3].

1) Веб-сайт - на сайте могут быть размещены рекламные объявления (баннеры, выпадающие окна), формы или страницы подписки;

2) Интернет-реклама - размещать свою рекламу и на чужих сайтах – с помощью баннеров или контекстных объявлений;

3) Книги - в книгах может и должна быть размещена информация, которая приглашает читателя за дополнительными сведениями как минимум на ваш веб-сайт. А чтобы получить что-то полезное, читатель должен там зарегистрироваться, то есть сообщить свои контактные данные;

4) Мобильные приложения - этот канал в последнее время набирает популярность. Необходимо создать приложение (программу) для мобильного устройства. Тот, кто скачивает его бесплатно или покупает за небольшую плату, получает приглашения, встроенные в это приложение, либо уведомления (в этом случае автор приложения одним нажатием кнопки отправляет специальные предложения всем, у кого установлена эта программа);

5) Наружная реклама это прежде всего сообщения на рекламных щитах (билбордах);

6) Публичные мероприятия - к публичным мероприятиям относятся выступления, семинары, тренинги, вебинары (проводятся через Интернет). Мы можем организовать подобные мероприятия сами либо быть приглашенным лицом;

7) Средства массовой информации - в газетах и журналах можно дать рекламный модуль;

8) Социальные сети - в социальных сетях («ВКонтакте», Facebook, Twitter) можно разместить новостное или событийное сообщение, а также стоит добавить кнопки социальных сетей на своем сайте. Выделяют следующие этапы для поиска клиентов через Интернет:

1) заключение Договора на продвижение сайта;

2) аудит сайта, подбор запросов для продвижения, корректировки сайта в соответствии с выданными рекомендациями;

3) анализ внутренних бизнес-процессов в организации: специфика бизнеса, скорость и качество обработки заявок с сайта;

3) непосредственное продвижение сайта, привлечение клиентов на сайт компании;

4) анализ эффекта (обращения в офис компании с сайта, звонки), удержание клиентов.

В заключении можно сделать вывод, что маркетинг больше похож на определенную прикладную науку, которая состоит из расчетов и протестированных моделей, независимо от направлений деятельности, включая

и физкультурно-спортивную направленность. Рассмотренные технологии и методы так же будут применяться в нашем дальнейшем исследовании.

Список литературы

1. Зуб, А.Т. Управление проектами: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Т. Зуб. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 422 с.

2. Первушин, В.А Практика управления инновационными проектами / В. Первушин. — М., 2010.

3. Ципес, Г. Л. Проекты и управление проектами в современной компании / Г. Л. Ципес, А. С. Товб. — М., 2010.

ПОДГОТОВКА К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ

*Карбаева Е.А., магистрант 5215М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф*

Огромную роль в качественной подготовке танцора-спортсмена играет системный подход. Все начинается с правильной постановки целей. Первая цель это достижение наивысшего результата [1].

Под понятием «физическое совершенство» в специальной литературе подразумевается синтез следующих компонентов:

1) физиологическое совершенство (приведение всех систем организма в нормальное, рабочее состояние);

2) психологическое совершенство или душевное совершенство, которое предполагает в душе позитивных образов (чувств). Психологически совершенный человек умеет видеть, слышать, осязать, обонять, чувствовать вкус и на основе этого складывать позитивный образ.

3) духовное совершенство.

Целью нашей работы является определение основных путей решения проблемы комплексной подготовки спортсменов-танцоров к международным соревнованиям в условиях тренировочного процесса.

Данную цель можно достичь с помощью следующего:

1. Обучение. А именно человек, обладающий системой знаний, умений и навыков, системностью мышления, которое выражается в том, что он самостоятельно может достраивать не хватающие звенья цепи путем логических размышлений.

2. Воспитание. Это формирование у ученика поведенческих навыков. Он должен научиться адекватно реагировать на стандартные и нестандартные ситуации, складывающиеся вокруг него. Спортивные бальные танцы можно отнести к «ситуационным» видам спорта. Танцоры должны мгновенно

реагировать на изменяющуюся ситуацию, например на танцевальной площадке и т.д.

3. Физическое развитие - это формирование и развитие пяти физических качеств (силы, скорости, гибкости, ловкости и выносливости). Данная задача, связана непосредственно со второй [1].

Для того чтобы решить эти задачи, необходимо создать определенные условия: материально-технические (паркетный зал, магнитофон, зеркало, видео, аппаратура, спортивные снаряды и т.д.); гигиенические (раздевалка, туалеты, душевые, тренировочная форма и т.д.).

При проведении соревнований необходимо использовать следующие виды контроля, а именно:

- педагогический (контроль на тренировке, контрольные (открытые) уроки, зачеты, конкурсы, показательные выступления и другие формы контроля);

- врачебный (контроль за состоянием здоровья ученика);

- самоконтроль (предполагает участие ученика в этом процессе).

В целом необходимо построить тренировочный процесс так, чтобы пара подошла к турниру, находясь на пике соревновательного периода [3].

Кроме того необходимо использовать системы тренинга, позволяющие сконцентрироваться на различных аспектах танцевания: тренировка координации движения; тренировка ритма; повышение уровня физической формы это тренировка силы, гибкости, выносливости, умения концентрироваться и расслабляться.

Тренировочный процесс состоит из: тренировки мышечной памяти (запоминание определенных комбинаций сокращений, растягиваний и т.п.); тренировки увеличения амплитуды растяжения и сокращения мышц; тренировки скорости перехода мышц из одного состояния в другое; тренировки скорости реакции, т.е., скорости управления работой мышц мозгом, скорости передачи информации от мышц к мозгу и обратно [2].

Мышцы запоминают информацию лишь тогда, когда нагрузка на них превышает норму (обычные каждодневные нагрузки), когда нагружаются до предела. На этом основании тренинг во всех двигательных видах спорта, а также в любой другой деятельности, где результат этой деятельности зависит не только от работы ума, но и рук, ног и пр. Любые навыки, ловкость, зависит от тренированности тех мышц, которые отвечают за мастерство в данном виде деятельности.

Проблема ритмичности исполнения танца состоит в том, что сначала танцор слышит удар ритма и только после этого тело начинает двигаться. Поэтому, какова бы ни была скорость реакции танцора, она все равно будет опаздывать, хоть на мельчайшую долю временного интервала. Также существует проблема ритмического исполнения танца. Это многократный тренировочный процесс контроля восприятия и исполнения ритма. Данная тренировка заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма, готовиться к движению до удара и совершать движение таким образом, чтобы самый устойчивый момент движения (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар [1].

Многие танцоры сталкиваются с тем, что, работая с разными педагогами, каждый раз приходится удивляться обилию деталей в техническом исполнении того или иного танца. Причем, каждый из педагогов предлагает свое толкование, а нередко одни педагоги категорически отрицают то, что дают другие. Необходимо понять, что для того, чтобы развиваться по намеченному пути, нельзя излишне увлекаться противоречивой детализацией.

Техника - спортивная основа танца, дающая нам, в первую очередь, необходимые для танца контроль над телом и контроль над балансом (устойчивость).

Приступая к тренировочному процессу, необходимо для себя определить, тот фронт работы над телом и сроки подготовки к определённому соревнованию. Правильно выстроенный план работы, сбалансированные

тренировки, питание, психологический настрой позволят планомерно подойти к пиковой форме для соревнования.

Список литературы

1. Карбаева, Е.А. Организация и проведение соревнования «кубок поволжья» по спортивным бальным танцам / Е.А. Карбаева, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 150-152.

2. Степанова, О.Н. Принципы маркетинга и управления маркетинговой деятельностью в системе физической культуры и спорта / О.Н. Степанова. – М. : Владос, 2004. – 420 с.

3. Чукашов, А.Н. Рекламные кампании как средство привлечения населения к спортивно-массовым мероприятиям / А.Н. Чукашов, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 295-299.

СОЗДАНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ТСК «ЮВЕНТА»

*Карбаева Е.А., магистр 5215М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф*

Танцевальный бизнес сегодня один из самых прибыльных. При малых затратах, которые требуются для того, чтобы открыть школу танцев, владелец получает хорошую прибыль и постоянный спрос на предоставляемые услуги. Танцы сейчас более чем популярны. Строить свой бизнес на растущем интересе молодых людей к танцевальным программам, поддерживающим тело в хорошем состоянии - по оценкам всех специалистов весьма перспективно. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в настоящее время танцевальный и спортивный бизнес стал прибыльным видом деятельности [2, 3].

Главная цель проекта: создание предприятия и проектирование организации ТСК «Ювента» достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать рынок данной услуги,
- выбрать вид коммерческой хозяйственной деятельности, тип организационно структуры школы танцев,
- осуществить бизнес-планирование данного проекта.

Танцевально спортивный клуб «Ювента» специализируется на обучение и подготовки спортсменов в области танцевального спорта. Клуб ориентирован на потребителей в возрасте от 5 лет и старше. Услуги обучения танцам составляют 1200 рублей в месяц.

Способы распространения информации о школе танцев «Paradise dance»: объявления в газетах и журналах, интернет [1].

Первых клиентов в танцевальную школу можно привлечь, распространив листовки по квартирам и разместив, объявления вблизи спортивных клубов. В

дальнейшем использовать рекламу в Интернете, газетах и журналах, на радио и телевиденье [4].

Для танцевального бизнеса характерно малочисленность персонала. Именно поэтому для разработки организационной структуры создаваемой организации ТСК «Ювента» выбрана линейная структура управления. При линейном управлении каждое звено и каждый подчиненный имеет одного руководителя, через которого по одному единовременному каналу проходят все команды управления.

Линейная организационная структура управления имеет свои преимущества и недостатки. Недостатки линейной организационной структуры заключаются:

- 1) в высоких требованиях к руководителю, который должен быть подготовлен всесторонне, чтобы обеспечивать эффективное руководство по всем функциям управления;
- 2) в отсутствии звеньев по планированию и подготовке решений;
- 3) в перегрузке информацией, множества контактов с подчиненными, вышестоящими и сменными структурами;
- 4) в затруднительные связи между инстанциями;
- 5) в концентрации власти одного лица [1].

Преимущества линейной структуры: единство и четкость распорядительства, согласованность действий исполнителей, простота управления (один канал связи), четко выраженная ответственность, оперативность в принятии решений, личная ответственность руководителя за конечные результаты деятельности своего подразделения.

Так как в ТСК «Ювента» работает небольшое число персонала, линейный тип организационной структуры наиболее удобен для организации.

Основные документы для МСОО ТСК «Ювента» школа танцев: Учредительные документы, свидетельство ОГРН (свидетельство о государственной регистрации), свидетельство ИНН (свидетельство о постановке на учет в налоговом органе), выписка из ЕГРЮЛ, печать, Устав

фирмы, заверенный налоговым органом, юридически оформленное решение о создании организации, юридически оформленное решение о назначении директора, приказ о назначении главного бухгалтера, извещение о постановке на учёт в пенсионный фонд, фонд социального страхования, фонд медицинского страхования.

Таким образом, данная организационно-правовая форма наиболее выгодна для создаваемой организации, так как ответственность за хозяйственную деятельность несут все учредители, что помогает избежать излишних рисков.

Список литературы

1. Валиуллин, М.Ф. Эффективность деятельности тренажерного зала и оценка его конкурентоспособности в рамках маркетинга / М.Ф. Валиуллин, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 66-68.

2. Карбаева, Е.А. Организация и проведение соревнования «кубок поволжья» по спортивным бальным танцам / Е.А. Карбаева, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 150-152.

3. Степанова, О.Н. Принципы маркетинга и управления маркетинговой деятельностью в системе физической культуры и спорта / О.Н. Степанова. – М. : Владос, 2004. – 420 с.

4. Чукашов, А.Н. Рекламные кампании как средство привлечения населения к спортивно-массовым мероприятиям / А.Н. Чукашов, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-

практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 295-299.

ПРОЕКТ «МОБИЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ» КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА НАСЕЛЕНИЯ

*Кузьмина Н.В., магистрант 6215М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, Казань
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.*

Актуальность. Во все возрастающем количестве использования информационных средств для осуществления коммуникации между людьми необходимо искать методы полезного их применения.

Цель исследования. Разработать модель спортивного клуба в виртуальной форме для населения города.

Методы исследования. Моделирование.

Результаты исследования. Нами был разработан проект «Мобильный спортивный клуб», позволяющий на новом качественном уровне организовать физкультурно-оздоровительную работу по месту жительства с различными социальными группами населения. Это событийная и смысловая площадка, существующая в формате виртуального спортивного клуба для жителей отдельного дома, ТСЖ или микрорайона города, основанная на использовании возможностей обмена или доведения информации через социальные сети: VK, Instagram, Facebook, Twitter. На этой площадке, каждый житель г. Казани сможет получить исчерпывающие теоретические и практические знания о физкультурно-оздоровительной деятельности по месту жительства.

Основная цель проекта - формирование социальной активности различных групп, путем организации регулярных занятий физической культурой и спортом по месту жительства.

Команда проекта будет состоять из инициативных студентов Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, которые будут активно взаимодействовать с жилищными компаниями, ТСЖ и с управляющими компаниями в организации физкультурно-спортивных мероприятий.

Календарный план реализации проекта, включает ряд направлений деятельности:

1. Формирование кадрового состава: инструкторов по ФК и их помощников, которая включает в себя агитационную работу среди студентов Поволжской ГАФКСиТ.

2. Анализ интересов жителей. Проведение информационно-рекламной кампании, изучение интересов жителей, организация и проведение игр на знакомство, сплочение коллектива, выявление лидеров в организационный период.

3. Планирование деятельности на площадках по месту жительства. Сюда входят следующие мероприятия: составление плана-графика проведения физкультурно-спортивных мероприятий, соревнований; разработка студентами (их помощниками) проектов (по желанию) организации работы по месту жительства, календарное планирование деятельности площадок.

4. Организация массовых физкультурно-спортивных и профилактических мероприятий, то есть проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, праздников, викторин.

5. Подведение итогов реализации программы, где будет проведен анализ и соотнесение результатов реализации программы с поставленными целью и задачами.

6. Планирование деятельности на летний период 2017 года. Разработка программы с июня-август 2017 г.

Методы оценки результатов проекта будут следующими (табл.):

Таблица

Методы оценки результатов проекта

Критерии результативности	Показатель	Контроль
Увеличение уровня вовлеченности населения в регулярные занятия спортом по месту жительства, в спортивно-массовые мероприятия	-количество населения, регулярно посещающих площадки; -количество проведенных мероприятий/участников	Наблюдение, сравнительный анализ
Привлечение студентов Поволжской ГАФКСиТ к	-количество студентов привлеченных к	Штатное расписание проекта

организационной и спортивной работе	организационной и спортивной работы	«Мобильный спортивный клуб»
-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

Данный проект предполагает минимальные затраты ресурсов: материально-технических, финансовых, трудовых, поскольку будут привлекаться добровольно студенты Поволжской ГАФКСиТ, которые в рамках специфических профильных дисциплин будут применять свои умения и навыки на практике, будет использоваться уже существующая в микрорайоне материально-техническая база.

Вывод. Учитывая вышеизложенное, реализация проекта «Мобильный спортивный клуб» позволит улучшить информированность жителей о предоставляемых физкультурно-спортивных услугах и увеличить количество населения, вовлеченных в занятия физической культурой и спортом по месту жительства. Будет получен уникальный опыт привлечения студентов Поволжской ГАФКСиТ к организационной и спортивной работе, которые будут на практике применять свои знания и умения.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ФОРМЫ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Кузьмина Н.В., магистрант 6215М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, Казань
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н*

Актуальность. Одной из главных задач в сфере физической культуры является формирование потребности человека в физическом совершенствовании. Успешность этого процесса определяется наличием свободного времени, материальной базой для занятий физическими упражнениями, социально-экономическими требованиями общества и коллектива, общей культурой, а также специальными знаниями, умениями и навыками человека в области физической культуры и спорта [4].

Цель исследования. Выявить физкультурно-спортивные формы досуговой деятельности.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты исследования. Вопросы потребностей человека, рассматривали во все времена. В античные времена – Сократ, Платон, Аристотель, Эпикур, в средневековье и в эпохе возрождения – А.Блаженный, в XVI-XVIII вв. – Спиноза, А. Смит, Ж.-Ж.Руссо, в XIX – Гегель, К. Маркс, в XX вв. – Ч.Дарвин, З.Фрейд, К.Э.Циолковский и В.И.Вернадский, Э.Фромм [1].

Существует такая специфическая потребность, как потребность в физическом совершенствовании – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности в сфере физической культуры и спорта. По мнению Ильинича, она имеет широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. [2].

Данный спектр реализуется в досуговой деятельности человека.

Досуговая деятельность – это осознанная активная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей в познании собственной личности и окружающего мира, осуществляемая в условиях непосредственно и опосредованно свободного от работы [3].

Существуют различные формы досуговой деятельности: культурно-духовная, досугово-коммерческая, художественно-творческая, учебно-образовательная, физкультурно-оздоровительная, неформальная, субкультурная [4].

Подробнее, рассмотрим физкультурно-оздоровительный вид досуга. Физкультурно-оздоровительный досуг – одна из наиболее эффективных активных форм отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм людей, закрепляет двигательные умения и навыки [5].

Ведущим критерием в анализе функций досуговой деятельности, выступают потребности человека в воспроизводстве и восстановления жизненных сил. В этой связи физкультурно-спортивный досуг, имеет специфический функциональный аспект, направленный на удовлетворения потребностей личности и общества в развитии и совершенствовании биологической (физической) природы человека, и общекультурный, обеспечивающий потребности в развитии социальных и духовных качеств [4].

Основными физкультурно-спортивными формами досуговой деятельности:

1) Виды спорта циклического и ациклического характера. циклическим видам спорта относятся: оздоровительная ходьба и бег, туризм, плавание, ходьба на лыжах, велоспорт и др. К ациклическим – футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, городки, армрестлинг и др;

2) Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (спартакиады, соревнования по видам спорта, дни здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники, фестивали, конкурсы, подвижные игры, эстафеты);

3) Нетрадиционные средства оздоровления (атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, спортивные оздоровительные танцы).

В зависимости от структуры занятий, количества занимающихся и содержания применяемых упражнений, выделяют следующее [2]:

- индивидуальные занятия (самостоятельные);
- групповые занятия под руководством тренера (педагога);
- массовые физкультурные мероприятия (соревнования, вечера, праздники, показательные выступления и др.).

Представленные формы присуще для занятий организованного типа. Но существует 5 основных форм физкультурной досуговой деятельности, которые являются естественными формами физических упражнений и не требующие специальную подготовку: ходьба, плавание, езда на велосипеде, бег и прыжки через скакалку [5].

Преимущества этих основных форм физической активности заключаются и в том, что они не требуют специального оборудования или значительных денежных затрат. Ходить можно практически в любой удобной обуви, бегать – в течение целого года в паре удобных кроссовок, прыгать – используя практически любую веревку, велосипед можно одолжить у своего подрастающего ребенка, причем радость от таких поездок будет ничуть не меньше, чем от езды на дорогой сверх модной машине. Заниматься плаванием можно в секции по месту работы или жительства. Каждая из этих форм физической активности вполне приемлема в любое время года и практически везде: в городе, пригороде или сельской местности [5].

Вывод. Таким образом, физкультурно-спортивными формами досуговой деятельности являются различные виды спорта циклического и ациклического характера, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, а также нетрадиционные средства оздоровления.

Список литературы

1. Балакина, Ю.Ю. Человек и потребности / Ю.Ю. Балакина. - Ростов на Дону: Феникс, 2010 - 285 с.

2. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. – М. : Аспект Пресс, 2003.

3. Исаева, Ю. Досуговая педагогика : учеб. пособие / И.Ю. Исаева.– М. : Флинта : НОУ ВПО «МПСИ», 2010. – 200 с.

4. Назиров, А. Человек и его потребности / А.Э. Назиров. – М.: Омега-Л., 2011. – 145 с.

5. Самохин, В. Фитнес-спорт: учебник для студентов / И.В. Самохин, И.А. Шипилина. – М. : – Феникс; Ростов н/Д; 2004 – 89 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И СПОРТИВНОГО ДОСУГА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ АВИАСТРОИТЕЛЬНОГО РАЙОНА Г.КАЗАНЬ)

*Куприянова С.П., студент группы 5215
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.*

Актуальность. На данный момент в Российской Федерации существует ряд проблем, связанных с воспитанием несовершеннолетних граждан. Проблема ухудшения физического здоровья, физического и умственного развития, а также ведение нездорового образа жизни подрастающего поколения особенно привлекает внимание различных федеральных и региональных структур, таких как структуры образования, здравоохранения, культуры, спорта и т.д. Но все больше акценты развития физической культуры и массового спорта, как отмечает Ю.Д. Якубов, сдвигаются на муниципальный уровень, особенно по вопросам организации досуга детей и молодежи, проведения физкультурно-спортивных мероприятий [3].

Цель исследования. Определить структуру досуга детей школьного возраста Авиастроительного района г. Казань и выделить в ней место и материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий.

Методы исследования. Анализ литературных и нормативно-правовых источников, анкетирование, опрос.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в России около 60% учащихся в школе имеют нарушения здоровья, свыше 40% допризывной молодежи не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой. 65% детей, подростков и молодежи не занимаются физической культурой и спортом систематически. Следовательно, определенный процент детей нерационально распределяет свое свободное время, следствием чего являются проблемы со здоровьем [1].

Рассматривая процесс организации досуга, необходимо определить само понятие досуг. Досуг – это форма деятельности в свободное время, обеспечивающая отдых, органично совмещенный с разносторонним физическим и духовным развитием личности. Существует большое количество форм досуга, в них относятся: активная и пассивная рекреация; товарищеское общение; индивидуальное потребление ценностей культуры (чтение, просмотр телепрограмм, видео, восприятие компьютерной информации); потребление духовных ценностей публично-зрелищного характера (кино, театр, выставка, музей и т.д.); участие в клубных объединениях, спортивных секциях и иных формах коллективного времяпровождения; любительское творчество и т.д. [2].

Нами был проведен опрос среди детей школьного возраста Авиастроительного района г. Казань, который показал, что в свободное время основной процент детей любит слушать музыку (16%), смотреть видео и фильмы (15%), а также проводить время с друзьями (13%), сидеть в социальных сетях(11%) и играть в компьютерные игры (7,2%). И лишь 10% любят заниматься физической культурой и спортом, а также 7,2% читают книги во внеурочное время. Из этих данных можно сделать вывод, что 49,2% детей предпочитают проводить все свободное время за компьютером, что ухудшает осанку, зрение и здоровье в целом. Из 57 опрошенных 34 посещают организации дополнительного образования, что составляет 59,6%. К тому же из 34 детей, посещающих центры дополнительного образования, 22 человека посещают кружки, клубы и секции связанные с физической культурой и спортом (38,5% от всех опрошенных). Остальные опрошенные (21%) посещают музыкальные, художественные школы и школы фотографии. 68,4% респондентов удовлетворяют предложения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в Авиастроительном районе. Так же интересен тот факт, что лишь у 21,1% опрошенных во дворе есть спортивные площадки, у 42,1% вообще нет спортивных площадок и у 36,8% площадки находятся в очень плохом состоянии. Порадовал ответ на вопрос о том, есть ли в районе места,

где можно было бы заниматься физической культурой бесплатно – 75,4% ответили, что есть.

Также мы провели исследование материально-технической базы Авиастроительного района. Общая площадь Авиастроительного района составляет - 7179 га. Численность населения района - 115,3 тыс. человек. Исследование показало, что в Авиастроительном районе 20 общеобразовательных учреждений, из них 3 школы с углубленным изучением отдельных предметов; 2 лицея; 5 гимназий; 1 негосударственное общеобразовательное учреждение; 32 учреждения дошкольного образования; 2 учреждения дополнительного образования. В районе работают 11 учреждений культуры - 6 библиотек, 1 детская музыкальная, 1 детская художественная школы, 2 дома культуры. Молодежная политика представлена 5 подростковыми клубам, где работают 62 кружка и спортивных секций и 20 творческих коллективов. Для занятий физической культурой и спортом в районе имеется 195 спортивных сооружений: 1 стадион, 26 спортзалов, 93 плоскостные площадки, 5 плавательных бассейнов, 1 Дворец спорта с искусственным льдом «Триумф», 67 встроенных и приспособленных спортивных зала. В районе функционируют 3 детско-юношеские спортивные школы.

Вывод. В результате исследования нами было выявлено, что 38,5% от всех опрошенных школьников Авиастроительного района посещают кружки, клубы и секции связанные с физической культурой и спортом. 68,4% респондентов удовлетворяют предложения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в Авиастроительном районе, но беспокоит тот факт, что около 80% опрошенных детей отметили неудовлетворительное состояние спортивных площадок во дворе.

Список литературы

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : Распоряжение от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

2. Асанова, И.М. Организация культурно-досуговой деятельности / И.М. Асанова, С.О. Дерябина, В.В. Игнатьева. – М. : Сер. Бакалавриат, 2013. – 192 с.

3. Якубов, Ю.Д. Физкультурно-спортивная политика в российских регионах: вопросы теории и практики: монография / Ю.Д. Якубов. - Казань : Центр инновационных технологий, 2015. – 344 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ СОЗДАНИЯ ШАХМАТНОГО КЛУБА В ВУЗЕ

Махмутов Р.Р., студент гр. 4212

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань*

Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.

Актуальность. В процессе регулярного занятия шахматами развиваются такие навыки, как: дисциплина, стрессоустойчивость, креативное и логическое мышление [1]. Игра в шахматы воспитывает сосредоточенность и развивает память. Шахматы должны войти в жизнь студентов, как один из элементов умственной культуры [2].

Цель исследования – выявление целевой аудитории, заинтересованной в создании шахматного клуба в Поволжской ГАФКСиТ (далее – Академия).

Методы исследования: анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проведено анкетирование, в котором участвовали студенты и преподаватели академии в количестве 70 человек (43 мужчины и 27 женщин).

Им были заданы следующие вопросы:

«Ваш пол?»;

«Ваш возраст?»;

«Вы работаете или учитесь в академии?»;

«Умеете ли Вы играть в шахматы?»;

«Если нет, то хотели бы научиться?»;

«Есть ли у Вас разряд по шахматам?»;

«Если есть, то какой?»;

«Хотели бы Вы участвовать в соревнованиях по шахматам?»;

«Видите ли Вы необходимость в создании шахматного клуба в Поволжской ГАФКСиТ?».

На вопрос «Умеете ли Вы играть в шахматы?» все преподаватели ответили положительно. 49 студентов также сказали «да» и лишь 10 ответили

«нет». Данные результаты говорят о том, что у подавляющего большинства студентов и преподавателей имеются начальные знания о шахматной игре, они знают, как ходят фигуры и в чем заключается цель игры.

На вопрос «Если нет, то хотели бы научиться?» 8 студентов сказали «да» и 2 «нет». Это свидетельствует о заинтересованности в шахматах тех, кто еще не умеет играть.

На вопрос «Есть ли у Вас разряд по шахматам?» все преподаватели ответили нет. 8 студентов сказали «да» и 51 «нет». Следовательно, большинство респондентов играют на любительском уровне.

На вопрос «Хотели бы Вы участвовать в соревнованиях по шахматам?» 8 преподавателей ответили «да» и 3 «нет». Все студенты, имеющие разряд, ответили «да», 5 студентов, не умеющих играть сказали «да» и 5 «нет». Среди студентов, умеющих играть в шахматы, 26 сказали «да» и 15 «нет». Результаты показывают, что многие хотят сравнить свои навыки игры с соперниками.

На вопрос «Видите ли Вы необходимость в создании шахматного клуба в Поволжской ГАФКСиТ?» все преподаватели сказали «да». 7 студентов, имеющие разряд, ответили «да» и 1 «нет», 4 студента, не умеющих играть, и желающих участвовать в соревнованиях сказали «да» и 1 «нет». 4 студента, не умеющих играть и не желающих участвовать в соревнованиях сказали «да» и 1 «нет». Среди студентов, умеющих играть в шахматы и желающих участвовать в соревнованиях 24 сказали «да» и 2 «нет». Среди студентов, умеющих играть в шахматы и не желающих участвовать в соревнованиях, 12 сказали «да» и 3 «нет».

Результаты ответов говорят о том, что имеется явная необходимость в создании шахматного клуба в Академии.

Выводы. Результаты анкетирования показывают, что в занятиях шахматами заинтересованы многие студенты и преподаватели академии. Большинство опрошиваемых видит необходимость в создании шахматного клуба Академии и хотели бы участвовать в соревнованиях по шахматам.

Список литературы

1. Дьяков, И.Н. Психология шахматной игры / И.Н. Дьяков, Н.В. Петровский, П.А. Рудин. –М.: Советский спорт, 1926. – 85с.
2. Омариев, М.А. 21 секрет феноменальной пользы шахмат / М.А. Омариев. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 38 с.

СОЗДАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В КЛУБНОЙ ФОРМЕ

*Махмутов Р.Р., студент 4212 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, Казань
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.*

Актуальность. В современном мире существует множество различных интересов и удовлетворять их проще путем объединения усилий. Именно для этого граждане создают общественные организации.

Общественная организация – это неправительственное негосударственное добровольное объединение граждан на основе совместных интересов и целей.

Спортивный клуб также является общественной организацией. Особым видом спортивных клубов является шахматный клуб. Как правило, в шахматных клубах проводится обучение игры в шахматы, организовываются соревнования, предоставляются условия для досуга. Однако организация шахматного клуба в той или иной правовой форме требует дальнейшего изучения.

Цель исследования – определение оптимальной технологии создания шахматного клуба вуза.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Технология создания физкультурно-спортивной организации – *система формализованных процедур и операций организационного характера, выполняемых учредителями, руководителями и сотрудниками в определенной последовательности с использованием утвержденных форм документов.*

Создание физкультурно-спортивной организации в форме общественной организации включает в себя процедуру выбора организационно-правовой формы и соответствующие операции: 1 – будет создаваемая физкультурно-спортивная организация коммерческой или некоммерческой? 2 – принятие управленческого решения по поводу: в какой конкретно организационно-

правовой форме будет создана физкультурно-спортивная организация? 3 – необходимо принять управленческое решение по поводу: будет или нет физкультурно-спортивная организация (в форме общественного объединения) приобретать права юридического лица? [3].

Процедура институционализации физкультурно-спортивной организации включает 12 операции, осуществляемых учредителем, руководителем и ответственным за государственную регистрацию: 1 – *формирование группы учредителей*; 2 – *разработка устава*; 3 – *проведение общего собрания учредителей*; 4 – *государственная регистрация*; 5 – *изготовление печати*; 6 – *постановка на учет в органе государственной статистики*; 7 – *постановка на учет в налоговом органе*; 8-11 – *постановка на учет во внебюджетных фондах*; 12 – *открытие расчетного счета* [2].

Технология создания коммерческих организации включает следующие этапы:

1. *Выбор организационно-правовой формы.*

2. Составление учредительных документов: учредительного договора, который заключается учредителями коммерческой организации, и устава, утверждаемого учредителями.

3. Выбор наименования коммерческой организации.

4. Выбор места нахождения организации.

5. Формирование уставного капитала.

6. Государственная регистрация.

7. Создание печати.

8. Регистрация в органах статистики.

9. Открытие расчетного счета в банке [4].

Создание автономного учреждения. Автономное учреждение может быть создано путем его учреждения или путем изменения типа существующего государственного либо муниципального учреждения. Решение о создании автономного учреждения на базе имущества, находящегося в федеральной собственности, принимается Правительством РФ на основании предложений

федеральных органов исполнительной власти, если иное не предусмотрено нормативно-правовым актом Президента РФ. Решение о создании автономного учреждения на базе имущества, находящегося в собственности субъекта РФ или в муниципальной собственности, принимается высшим исполнительным органом государственной власти субъекта Российской Федерации или местной администрацией муниципального образования. Имущество (в том числе денежные средства), закрепляемое за автономным учреждением при его создании, должно быть достаточным для обеспечения возможности осуществлять им предусмотренную его уставом деятельность и нести ответственность по обязательствам, возникшим у государственного или муниципального учреждения до изменения его типа [1].

Выводы. Таким образом, оптимальным вариантом организационно-правовой формы шахматного клуба вуза, на наш взгляд, является его организация в виде общественного объединения, некоммерческой организации без приобретения прав юридического лица.

Список литературы

1. Об автономных учреждениях: Федер. Закон Рос. Федерации от 3 ноября 2006 года №174-ФЗ.
2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / М.И. Золотов [и др.] . –М.: Академия, 2001. – 426 с.
3. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. –М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.
4. Порядок создания коммерческих организаций. – Режим доступа: <http://www.shpora.ru/poryadok-sozdaniya-kommercheskix-organizacij/>

К ВОПРОСУ О КОНКУРЕНЦИИ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

*Морозкин Д.С., студент 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Конкуренция возникает в том случае, если на одном и тоже сегменте рынка продается много близких по своим потребительским свойствам товары и услуги. И в настоящее время в условиях конкурентной борьбы у физкультурно-спортивных организаций возникает необходимость обойти своего конкурента в борьбе за своего потребителя [3].

Суть понятия конкуренции – это борьба (соревновательный процесс) за потребителя, более полное утоление его интересов и потребностей, за наиболее выгодные условия приложения капитала, за часть прибыли на рынке продаж, успех которой зависит от низкой цены товара и хорошего качества продукта. Так, в ряде случаев рыночную конкуренцию рассматривают как борьбу фирм за ограниченный объем платежеспособного спроса потребителей, ведущуюся ими на доступных сегментах рынка [1]. К состязательному подходу также относится анализ конкуренции как особого поведения независимых субъектов экономической деятельности на открытом рынке с целью обогнать конкурента [2].

С конкуренцией неразрывно связано понятие конкурентоспособности. С позиции маркетинга конкурентоспособность физкультурно-спортивных услуг следует применять как совокупность их качественных (неценовых) и стоимостных характеристик, обеспечивающих удовлетворение определенных потребностей потребителей спортивной организации. Конкурентоспособность раскрывается через систему определенных показателей, к которым относятся те свойства и различные характеристики товара, которые, с одной стороны, делают услугу привлекательной для потребителя а, с другой стороны, способствуют совершению возможности акта покупки.

С юридической точки зрения конкуренцию продуктивно рассматривать как многогранную категорию.

Во-первых, конкуренция – подвид социального регулирующего устройства объединяющего в себе выполнение нескольких функций, присущих регулирующему устройству, дающий объяснение поведению разных субъектов. В этом качестве конкуренция выполняет регулирующие функции, формирует экономические и общие пропорции, влияет на поведение людей. Право, как один из элементов системы социального регулирования взаимодействует с конкуренцией, регулирует ее.

Во-вторых, юридической предпосылкой для конкуренции служит свобода экономической деятельности (свобода договора, свобода предпринимательства, свобода конкуренции).

В-третьих, конкуренция является одной из причин реализации прав клиентов (например, право выбора товара, услуги или на приобретения какой либо информации). Отсутствие конкуренции на рынке товаров напрямую делает многие из этих прав в простую видимость или значительно их ограничивает. То как потребители себя поведут и будет считается важным элементом конкурентной борьбы.

В-четвертых, конкуренция – законная, автономная деятельность возглавлявших субъектов на определённом рынке, целью которой является приобретение более выгодных условий производства и сбыта законными средствами.

В-пятых, конкуренцию по праву можно рассматривать как отношения в обществе, возникшие между возглавлявшими субъектами в ходе их предпринимательской деятельности (вопрос правового управления). Эти имущественные связи упорядоченные нормами права, содержащимися в разных актах российского законодательства (прежде всего антимонопольного) [4].

На рынке физкультурно-спортивных услуг присутствует несколько типов конкурентных отношений и вступающих в них конкурирующих организаций (рис. 1).

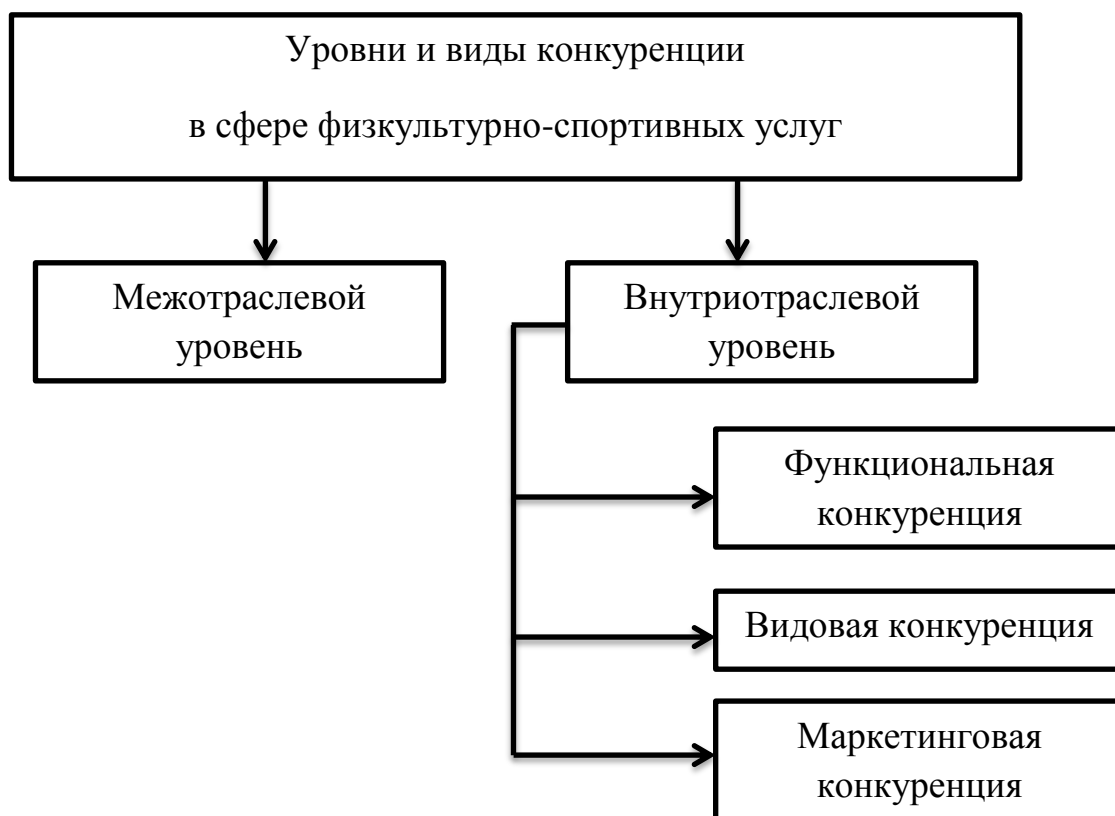


Рис. 1. Классификация уровней и видов конкурентных отношений в сфере физкультурно-спортивных услуг

Межотраслевую конкуренцию физкультурно-спортивным организациям составляют, прежде всего, организации-производители других (не физкультурно-спортивных) социально-культурных услуг. В такой роли выступают музыкальные и художественные школы, театральные студии, школы народных ремесел, научные кружки и т. п., позволяющие удовлетворить аналогичные высшие потребности, что и занятия физическими упражнениями и спортом (например, потребности в общении, достижениях, успехе, уважении, самовыражении и др.). Данные организации не выходят непосредственно на рынок физкультурно-спортивных услуг, но, претендуя на свободное время и денежные средства потребителя, своими успехами существенно снижают спрос на упомянутые услуги [5].

В итоге, конкуренция – основной «кубик» всей системы рыночного хозяйства, тип согласования конкурентов между собой на счет установления

цен и объемов предложения товаров на рынке. Это конкуренция между производителями.

Список литературы

1. Валиуллин, М.Ф. Эффективность деятельности тренажерного зала и оценка его конкурентоспособности в рамках маркетинга / М.Ф. Валиуллин, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 66-68.

2. Гришина, И.Н. Конкуренция физкультурно-спортивных организаций / И.Н. Гришина, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 111-114.

3. Макаров, А.В. Применение теорий и моделей конкурентоспособности при разработке стратегии диверсификации предприятия / А.В. Макаров, А.Р. Гарифулин // Вестник УрФУ. Серия: Экономика и управление. – 2011. – № 6. – С. 22–35.

4. Фатхутдинов, Р. А. Концепция новой теории управления конкурентоспособностью и конкуренцией / Р. А. Фатхутдинов // Современная конкуренция. – 2007. – №1. – С. 73–76.

5. Хайдарова, А.А. Конкурентные стратегии фитнес-клубов и специфики их реализации / А.А. Хайдарова, Г.Ф. Агеева // Актуальные вопросы современной науки и образования Материалы международной научно-практической конференции. Московский финансово-юридический университет МФЮА, Кировский филиал. - 2016. - С. 1024-1027.

ОСОБЕННОСТИ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

*Морозкин Д.С., студент 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Показателем возрастающей конкуренции в фитнес-индустрии становится увеличение количества услуг и систематическое проведение различных акций, в ходе которых предлагаются более выгодные демократичные цены [4]. С позиции маркетинга конкурентоспособность физкультурно-спортивных услуг считается совокупностью их качественных (неценовых) и стоимостных характеристик, которые обеспечивают удовлетворение потребностей клиентов физкультурно-спортивной организации [1,2]. Анализ организации даст возможность оценить нынешнее положение фитнес клуба «Пионер» в спортивной индустрии города Казани среди схожих по структуре и набору услуг спортивных объектов, что позволит рассмотреть дальнейшую деятельность фитнес клуба «Пионер» [3].

Целью исследования являлось: изучить особенности внутренней среды физкультурно-спортивной организации.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документов и архивных данных, сравнение, математическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось на базе фитнес клуба «Пионер» города Казани в период с января по март 2017 года, в котором приняли участие руководитель и администраторы клуба.

Фитнес-клуб «Пионер» хоть и не большой площадью, но с достаточной вместимостью вмещает в себя более 40 единиц самого современного оборудования TechnoGym, Precor, IVANKO. Удобные раздевалки, просторные душевые с самой высокотехнологичной вентиляцией, кардио-зона, зона блочных, рычажных тренажеров, зона свободных весов серии зона боевых

искусств и зона бокса, система кондиционирования воздуха и вентиляции с оптимальным для занятий спортом температурным режимом.

Весь тренерский состав, фитнес клуба «Пионер» имеют среднее и высшее образование, так же они проходят повышение квалификации. Многие проходила повышение квалификации на базе Поволжской государственной академии физической культуры спорта и туризма, и WellFitness. Возрастной диапазон тренеров у 70% тренеров от 20 до 30 лет, у 15% - от 31 до 40 лет, у 15% - от 41 до 50 лет (рис. 1).

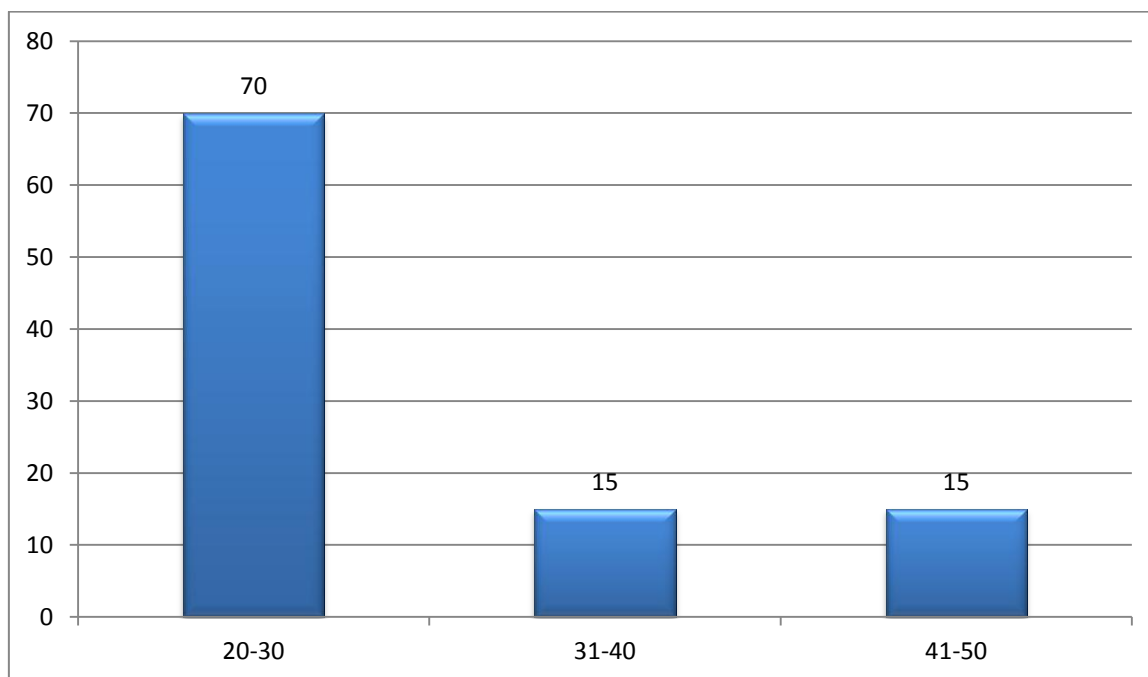


Рис. 1. Возраст тренерского состава фитнес-клуб «Пионер»

Основными услугами, которые предлагают фитнес клубы, подобные фитнес клубу «Пионер», является предоставление тренажерного зала, услуги аэробики, боевых искусств и услуги персонального тренера. Данные услуги приносят наибольшую прибыль от деятельности фитнес клуба. Для оценки конкурентоспособности фитнес клуба «Пионер» будут представлены ценовые соотношения абонементов на занятия в фитнес клубе по отношению с другими подобными организациями города Казань.

Характеристика цен на абонементы, данные представлены 4 фитнес клубов города Казань в таблице 1.

Таблица 1 - Характеристика цен в фитнес клубах города Казань

Наименование фитнес клуба	Адрес	Часы работы	Цена абонемента на 6 месяцев (руб)
1. ALFA GYM	Московская, 48	Пн-Пт 6:00-00:00 Сб-Вс 7:00-23:00	7500
2. Panda Gym	Комиссара Габишева, 36	Пн-Сб 7:00-23:00 Вс 9:00-23:00	8000
3. Alex fitness	Баумана, 51/50	Пн-Вс 10:00-22:00	6555
4. Pioneer Fitness	Московская, 3	Пн-Вс 8:00-22:00	8800

Таким образом, средняя стоимость абонемента на 6 месяцев в городе Казань – 7000 руб, максимальная цена у фитнес клуба «Пионер» – 8800 руб, минимальная цена у фитнес клуба Алекс фитнес – 6555 руб.

Установленная цена на абонемент на 6 месяцев в фитнес клубе «Пионер» является самой высокой по городу среди выбранных фитнес клубов, что явно мешает работе по привлечению клиентов. Завышенные цены могут пугать потенциальных клиентов, что пагубно скажется на дальнейшей работе фитнес клуба

Так же хотелось бы обратить внимание на продолжительность работы фитнес клубов в сутки: «ALFA GYM» – 18 часов, «Panda Gym» – 16, «Alex fitness» – 12 и «Пионер» – 14.

В связи с популярностью фитнес индустрии, в фитнес клубе «Пионер» в тренажерном зале возможно рассмотреть увеличение продолжительности работы, так как в других спортивных сооружениях уделяется большее внимание данной услуге. Для оптимальной оценки необходимо запустить занятия в тренажерном зале в фитнес клубе «Пионер» в тестовом режиме с увеличением времени, что и позволит выявить преимущества и недостатки данного решения.

Список литературы

1. Агеева, Г.Ф. Исследование внешней и внутренней среды спортивно- досугового центра / Г.Ф. Агеева, А.А. Якубова // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы

развития Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ООО «Золотое сечение». - 2013. - С. 316-320.

2. Завьялов, П. С. Маркетинг в схемах, рисунках, таблицах: учеб. пособие / П.С. Завьялов. – М.: ИНФРА–М, 2000. – 496 с.

3. Макаров, А.В. Применение теорий и моделей конкурентоспособности при разработке стратегии диверсификации предприятия / А.В. Макаров, А.Р. Гарифулин // Вестник УрФУ. Серия: Экономика и управление. – 2011. – № 6. – С. 22–35.

4. Ханнанов, И.Ф. Исследование качества услуг физкультурно-спортивной организации по концептуальной модели SERVQUAL // И.Ф. Ханнанов, Г.Ф. Агеева // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ООО «Золотое сечение». - 2013. - С. 307-309.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

*Нуритдинова Ю.Р., студент группы ЗМПМФКС-11-16,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования "Башкирский государственный педагогический
университет им. М.Акуллы", город Уфа
Научный руководитель – профессор, к.ф.н., д.п.н. Г.М. Юламанова*

На сегодняшний день, в большинстве организаций физкультурно-спортивной направленности существует проблема формирования корпоративной культуры. В связи с этим, существует необходимость исследования проблемы в этой области для дальнейшего ее решения. В физкультурно-спортивных организациях, как и в организациях других сфер и областей корпоративная культура очень эффективный и жесткий инструмент управления поведением людей, формирования модели поведения сотрудников организации, который необходимо использовать [3].

Вместе с тем, Ушаков К.Д. считает, культура организации – это параметр, которому присущ слабый динамизм. Именно поэтому руководитель, обладающий, с точки зрения своих работников, наибольшей властью и свободой, является единственным должностным лицом, имеющий возможность максимально оказать влияние на культуру возглавляемый им организации [4].

Управление корпоративной культурой учреждения представляет собой осознанный и целенаправленный процесс, который должен быть соответствующим образом спланирован, организован, контролируем, мотивирован, а также ориентирован на формирование и развитие традиций, корпоративных ценностей, норм и правил поведения, благоприятного психологического климата в коллективе как составляющие ядра организационной культуры [3].

Корпоративная культура выполняет ряд важных функций. Функция внутренней интеграции – она порождает согласованность в действиях сотрудников, усиливает их взаимопонимание, чувство общности, которые

позволяют мобилизовать коллектив на достижение поставленных целей [1, 3].

Следующей функцией мы выделяем внешнюю адаптацию, которая формирует определенный имидж учреждения, определяет лицо организации. По корпоративной культуре можно понять, что принято и что не одобряется в физкультурно-спортивных организациях [1]. Третьей функцией можно выделить, формирование и закрепление корпоративных ценностей (отношение к спортсменам, организации и т.д.), определение взглядов и убеждений сотрудников, обеспечение целостности и единства «образа мира» коллективного субъекта [2; 5]. Мы определили, что корпоративная культура выполняет стимулирующую функцию. То есть, она усиливает процесс вовлеченности в дела организации, чувство преданности и принадлежности коллективу, формирует корпоративный патриотизм, желание поступаться личными интересами в интересах организации, эмоциональное сопереживание корпоративных проблем [1; 6].

Требования к профессиональным знаниям, навыкам и качествам руководителей и специалистов, как и других работников, должны формироваться на основе принятой, в организации идеологии организационного поведения. Таким образом, формируется корпоративная культура. Исследования показывают, что учреждения физкультурно-спортивной направленности, а именно спортивные школы, особенно отдаленных от центральных регионов и в малых населенных пунктах мало занимаются формированием корпоративной культуры на научном уровне. Это говорит о том, что категория корпоративной культуры не находит достойного места в организационно-управленческой деятельности руководителя организаций и администрации районов.

Таким образом, изучение литературы по исследуемой теме и проведенный анализ, позволяют выделить следующие проблемы по формированию корпоративной культуры в физкультурно-спортивных организациях:

- проблема осознания руководителем сущности корпоративной

культуры;

- проблема привлечения сотрудников в процесс формирования корпоративной культуры;
- проблема выстраивания адекватного стиля деятельности и руководства;
- проблема формирования элементов корпоративной культуры, с ее поэтапным формированием.

На основе вышеизложенного, можно сделать вывод, что управление внешне не воспринимаемыми аспектами культуры организации: нормами и правилами поведения, ценностями, традициями, психологическим климатом коллектива, подлинно и обеспечивает успешное управление корпоративной культурой посредством коррекции.

Управление формированием и развитием корпоративной культуры учреждения физкультурно-спортивной направленности, в том числе и спортивной школы, служит определяющим фактором эффективного тренировочного процесса и определяет его высокие результаты.

Список литературы

1. Буева И.И. Формирование корпоративной культуры педагогических сообществ // Мир образования – образование в мире. – 2007. – №3. – С.73-79.
2. Занковский А.Н. Организационная психология: Учебное пособие для вузов по специальности «Организационная психология» – М.: Флинта: МПСИ, 2000. – 648 с.
3. Ушаков К.М. Организационная культура – рискованный объект управления // Директор школы. – 2009. – №3. – С. 20-26.
4. Ушаков К.М. Организационная культура: понятие и типология // Директор школы. – 1995. – №2. – С. 3-9.
5. Дуева Л.И. Опыт построения модели субкультуры учителя // Мир образования – образование в мире. – 2006. – №1. – С.44-54.
6. Барков С.А. Воспитание корпоративного патриотизма как задача современного менеджмента / С.А. Барков, Т.А. Люботурова // Вестник Московского университета. – Серия 10. – Социология и Политология. – 2008. –

№2. – С. 119-132.

ПРОГРАММЫ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Нурмиева Р.М., студент 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) может определяться как поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья, или как индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов, а также как система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне [1].

Образ жизни формируется обществом или группой в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ - задача не медицинская, а прежде всего воспитательная, при чем которая охватывает не только одного конкретного человека, но и общество в целом [2].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) к наиболее распространенным факторам, отрицательно влияющим на здоровье современного человека при неправильной организации жизни, относит:

- Психоэмоциональные перегрузки.
- Недостаточную физическую активность.
- Нерациональное питание и связанную с этим избыточную массу тела.
- Вредные привычки - курение, злоупотребление алкоголем, наркоманию.

ВОЗ разрабатывает различные глобальные программы и стратегии, направленные на укрепления и сохранение здоровья населения всего мира, опираясь на данные, предоставленные государствами-членами ВОЗ, с целью,

что в последующем они будут использоваться в управление различных организаций, связанных со сферами физической культуры и здравоохранения каждого из государств. Такие программы, стратегии и рекомендации по укреплению здоровья обновляются и корректируются, в соответствии влияния различных факторов, которые представляю риск для благополучной жизни населения на период их составления.

Так, в мае 2004 года Всемирная ассамблея здравоохранения одобрила резолюцию «Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью» и рекомендовала государствам-членам разработать национальные планы действий по физической активности и политики по повышению уровней физической активности среди населения.

В данной стратегии описаны принципы и действия, необходимые для повышения уровней физической активности населения всего мире. Стратегия призывает заинтересованные стороны принимать меры для повышения уровней физической активности на глобальном, региональном и местном уровнях.

Затем, в 2010 году ВОЗ разработала «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», указывая что недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. Во многих странах растет физическая инертность (недостаточная физическая активность).

Примерно в 80% государств-членов ВОЗ разработаны политика и планы действий в отношении недостаточной физической активности. Однако они действуют только в 56% стран. Национальные и местные органы власти принимают также политику в целом ряде секторов для продвижения и содействия физической активности.

«Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», опубликованные ВОЗ в 2010 году, сфокусированы на первичную профилактику неинфекционных заболеваний с помощью физической активности. Они содержат различные варианты политики для достижения рекомендуемых уровней физической активности в глобальных масштабах, такие как:

- разработка и осуществление национальных руководящих принципов в отношении физической активности для укрепления здоровья;
- включение компонента физической активности в другие соответствующие сектора политики в целях обеспечения согласованности и взаимодополняемости политики и планов действий;
- использование средств массовой информации для повышения осведомленности в отношении преимуществ физической активности;
- контроль и мониторинг действий по повышению уровней физической активности.

В 2013 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла глобальные добровольные цели, которые включают сокращение на 25% преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний и сокращение на 10% распространенности недостаточной физической активности к 2025 году. «Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними на 2013-2020 гг.» служит руководством для государств-членов, ВОЗ и других учреждений ООН в отношении путей эффективного достижения этих целей.

Как и вышесказанных программах, в данном плане описаны действия, направленные на улучшение и укрепление здоровья населения, посредством влияния на образ жизни общества, и формируя у них привычку к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Агеева, Г.Ф. Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания / Г.Ф. Агеева // автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Набережные Челны – 2013. – 25 с.

2. Агеева, Г.Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы / Г.Ф. Агеева // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 6. - С. 92.

СТЮАРД - НОВАЯ ПРОФЕССИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

*Рязанова Д.В., магистрант 6215М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Стюард - новая профессия в организации и проведении спортивных мероприятий. Стюард – это человек, который отвечает за обеспечение правопорядка на стадионе и комфортную атмосферу для зрителей, спортсменов VIP-гостей – всех клиентских групп, которые оказываются на стадионе в период официального спортивного мероприятия.

Этим летом Россия, в том числе и Казань, примет Кубок Конфедераций 2017 - футбольный турнир, который проводится под эгидой FIFA за год до чемпионата мира.

С 17 июня по 2 июля 2017 года в Казани, Москве, Санкт-Петербурге и Сочи состоятся 16 матчей между сборными России, Германии, Австралии, Чили, Мексики, Новой Зеландии, Португалии и Камеруна. В столице Татарстана пройдут четыре матча турнира - Португалия-Мексика, Мексика-Россия, Германия-Чили и одна из полуфинальных встреч. В феврале в Казани началась подготовка людей нужной и новой профессии к Кубку Конфедераций - стюард спортивных мероприятий.

Для России это относительно новая категория сотрудников. Стюард – контролер-распорядитель, в официальной формулировке. Это человек, который отвечает за обеспечение правопорядка на стадионе и комфортную атмосферу для зрителей, спортсменов VIP-гостей – всех клиентских групп, которые оказываются на стадионе в период официального спортивного мероприятия [3].

Стюард - это не охрана. Есть различия. Если охрана отвечает в первую очередь за сохранность товарно-материальных ценностей, то задача стюарда –

коммуникация со зрителями, помощь и реагирование в случае возникновения каких-то чрезвычайных ситуаций на стадионе.

Футбол и футбольные стюарды это категория более жесткая и более строгая, нежели стюарды для любых других спортивных мероприятий. У футбола есть своя специфика, есть специфика у стадионов, которые принимают футбольные матчи. У футбольных стюардов более серьезная подготовка и более строгие параметры отбора. Упор делается на то, чтобы сотрудники проходили полную 45-ти часовую подготовку для работы контролером. И Оргкомитет Кубка Конфедераций, и FIFA и Российский Футбольный Союз дают методические рекомендации по качественной подготовке [1].

Распределением стюардов по рабочим позициям занимается коллектив спортивного объекта. Они учитывают способности, темперамент и предыдущий опыт кандидатов. Например, стюардов с хорошим английским отправляются для работы на сектора для иностранных гостей, в вип-зоны и зоны для медиа [4].

Стюарды с опытом подобной работы, обычно занимают ключевые позиции в осмотровых группах на постах, через которые зрители попадают на объект.

Бесплатная учеба - это восемь занятий по организации работы контролеров-распорядителей, работе со зрителями, нормативно-правовой, психологической, медицинской, пожарной подготовке и подготовке к эвакуации зрителей в случае чрезвычайной ситуации.

Занятия проводят работники медицинских служб, сотрудники министерства по чрезвычайным ситуациям, дипломированные психологи, юристы, которые имеют опыт работы со спортивным правом, и специалисты, занимающиеся работой со стюардами на стадионе «Казань Арена» и на центральном стадионе [2].

Будущий стюард может пройти полный курс обучения за неделю. В завершении обучения кандидаты проходят итоговую аттестацию — пишут

тест по пройденному материалу, беседуют с аттестационной комиссией, решают ситуационные задачи по работе на объекте во время матчей.

Список литературы

1. Агеева, Г.Ф. Технология коммуникативной деятельности физкультурно-спортивной организации / Г.Ф. Агеева // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 210-212.

2. Иванов, И.Д. Исследование маркетинговой стратегии физкультурно-спортивной организации / И.Д. Иванов, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента в России. Материалы I-ой Всероссийской научно-практической конференции. Кафедра спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. - 2015. - С. 56-60.

3. Степанова, О.Н. Принципы маркетинга и управления маркетинговой деятельностью в системе физической культуры и спорта / О. Н. Степанова // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №4. – С.24.

4. Черепанов, В.А. Проблемы менеджмента в сфере физической культуры и спорта: Хрестоматия. Учеб. пособие для вузов / В. А. Черепов // СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб.: СПбГАФК, 1998. – 198 с.

ДОХОДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

*Савосина Н.Л., магистрант 5215М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Актуальность. Недостаток бюджетных средств, которые необходимы для обеспечения устойчивой и эффективной деятельности физкультурно-спортивных организаций системы дополнительного образования, является причиной привлечения дополнительных финансов в данную сферу.

Цель исследования. Изучить источники доходной деятельности спортивной школы.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, документации, анализ внебюджетной деятельности ДЮСШ.

Результаты исследования. Под доходной деятельностью спортивной школы понимается вся деятельность школы, связанная с реализацией товаров, работ и услуг на возмездной основе, а также иная предпринимательская деятельность, указанная в п. 2 ст. 47 Закона РФ «Об образовании»: доленое участие в деятельности других учреждений (в том числе образовательных) и организаций; приобретение акций, облигаций, иных ценных бумаг и получение доходов (дивидендов, процентов) по ним; ведение приносящих доход иных внереализационных операций, непосредственно не связанных с собственным производством предусмотренных уставом продукции, работ, услуг и с их реализацией [1].

В настоящее время фактически утратило какое-либо принципиальное значение деление деятельности школы на предпринимательскую и «иную приносящую доход» деятельность. Произошло это вследствие отмены имевшихся ранее налоговых льгот для доходов, полученных от уставной непредпринимательской деятельности. На сегодняшний день любые доходы бюджетных учреждений, получаемые от юридических и физических лиц по

операциям реализации товаров, работ, услуг, имущественных прав, а также внереализационные доходы имеют для целей налогообложения единый правовой статус «доходов от коммерческой деятельности» (абзац второй п. 1 ст. 321.1 НК РФ) [2].

Право ведения приносящей доходы деятельности предоставлено образовательным учреждениям законодательно статьей 50 Гражданского кодекса Российской Федерации (пункт 3, абзац 2): «Некоммерческие организации могут осуществлять предпринимательскую деятельность лишь постольку, поскольку это служит достижению целей, ради которых они созданы, и соответствующую этим целям» [3]. Важно, что образовательные учреждения, будучи некоммерческими организациями, могут осуществлять деятельность, приносящую доходы.

Возможность образовательного учреждения осуществлять предпринимательскую и иную приносящую доход деятельность должна быть закреплена в уставе.

Смета доходов и расходов по внебюджетным средствам определяет направления использования этих средств в структуре показателей ведомственной и экономической классификации расходов бюджетов Российской Федерации, в том числе: оплата труда; начисления на оплату труда; приобретение предметов снабжения и расходных материалов; командировочные и служебные разъезды; транспортные услуги; оплата услуг связи; оплата коммунальных услуг; оплата текущего ремонта зданий и сооружений, оборудования и инвентаря и т.д.

Как отмечают авторы, при разработке какого-либо рода услуг необходимо учитывать совокупность характеристик услуги, определяющих ее способность удовлетворять физкультурно-оздоровительные и спортивные потребности потребителя. Необходимо учитывать многообразие потребностей различных клиентских групп, их предпочтений, имиджа, общественного мнения, конъюнктуру рынка [4].

Детско-юношеская спортивная школа по лыжным гонкам г.Казани начала заниматься внебюджетной деятельностью чуть больше года назад, когда на баланс спортивного учреждения перешел стадион «Локомотив». За короткий период были организованы несколько видов платных услуг и получен от их оказания ощутимый доход, что позволило спортивной школе существенно повысить свою материально-техническую оснащенность.

ДЮСШ по лыжным гонкам вправе привлекать в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, дополнительные финансовые средства за счет предоставления платных дополнительных образовательных и иных предусмотренных уставом образовательного учреждения услуг. О том, что спортивная школа занимается предоставлением дополнительных услуг, прописано в Уставе. Данные услуги предоставляются на основе разработанного Положения о внебюджетной деятельности спортивной школы.

Основными тремя видами источников поступления внебюджетных средств являются:

- доходы от реализации товаров, работ, услуг (доходы от осуществления различных видов деятельности);
- доходы от внереализационных мероприятий (различные полученные штрафы, пени, неустойки и т.п.);
- пожертвования (дары, спонсорская помощь и т.п.).

Все эти источники поступления внебюджетных средств присутствуют в деятельности спортивной школы по лыжным гонкам г. Казани.

Вывод. Предпринимательская деятельность бюджетных учреждений во многом отличается от деятельности коммерческих организаций. Основное отличие заключается в целях оказания платных услуг, которые в бюджетном учреждении должны соответствовать общему назначению учреждения. Кроме того, доходы от предпринимательской деятельности и соответствующие расходы бюджетного учреждения должны быть согласованы с вышестоящей организацией.

Список литературы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Омега – Л., 2014. – 134 с.
2. Налоговый Кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 05 августа 2000 N 117-ФЗ (ред. от 06 декабря 2005) // Собрание законодательства РФ, 07 августа 2000, N 32, ст. 3340.
3. Гражданский кодекс РФ (часть третья) от 26.11.2001 №146-ФЗ // СЗ РФ. - 03.12.2001.- №49, ст. 4552.
4. Савосина, М.Н. Подходы к оценке качества услуг в сфере физической культуры и спорта / М.Н. Савосина, А.Т. Кулбаев, Т.Р. Закиров, И.И. Заппаров // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 503-505.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ ФЕДЕРАЦИИ БАДМИНТОНА С РАЙОНАМИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Салюков Е.Г., аспирант

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань

Актуальность. Бадминтон имеет множество преимуществ среди других массовых видов спорта: относительная дешевизна инвентаря, простые требования к спортивным площадкам, понятные правила. В бадминтон можно играть на любой свободной площадке, он доступен всем людям без ограничений.

Как утверждает убежденный пропагандист бадминтона Президент - Председатель Наблюдательного Совета НФБР С.М. Шахрай: «Развитие массового бадминтона может и должно происходить в тесном сотрудничестве с органами государственной власти и местного самоуправления. Здесь решаются общие задачи: забота о здоровье нации, воспитание физической и нравственной культуры граждан, пропаганда здорового образа жизни. НФБР и спортивные организации в целом являются естественными партнерами для государства» [2].

Цель исследования. Изучить взаимодействие Региональной Федерации бадминтона с муниципальными районами Республики Татарстан.

Методы исследования. Анализ литературных источников, сравнительный анализ.

Результаты исследования. Федерация бадминтона Республики Татарстан начала свою работу как региональная общественная организация в 2011 году под руководством первого Президента федерации – Чаплыгина Ю.В. Исследование организационной структуры Федерации бадминтона РТ показало, что Федерация является региональным общественным объединением и имеет линейно-функциональную структуру, в которую входят: Наблюдательный Совет, Президент РОО «Федерация бадминтона РТ», Президиум, Ревизионная комиссия, Главный тренер РТ по бадминтону [1]. За шесть лет работы федерации она не раз была удостоена звания лучшей

спортивной федерации РТ и лучшей региональной федерации России по бадминтону по версии Национальной федерации России по бадминтону.

В феврале 2016 года состоялось самое долгожданное для всего бадминтонного сообщества Татарстана событие - открытие Центра бадминтона, в котором и разместилась Федерация бадминтона РТ. В 2017 году Центр бадминтона посетил Министр спорта Российской Федерации Колобков П.А. и оценив идею развития бадминтона в районах, он обещал взять такой подход на вооружение по всей России во всех видах спорта.

На данный момент приоритетной задачей руководства федерации является – продолжение повышения массовости, а также улучшение результатов спортсменов Республики в спорте высших достижений. Эти две основные задачи являются взаимосвязанными.

Вся территория Республики поделена на шесть зон (Столичная, Центральная, Северо-Западная, Закамская, Заволжская, Юго-Восточная зона), которым соответствует определенная лига, а в каждой лиге определен стратегический центр (напр., Алексеевский район в Центральной зоне) (рис. 1).



Рис. 1. Карта стратегического развития бадминтона в Республике Татарстан

В своей работе федерация сделала основную «ставку» на развитие бадминтона в муниципальных районах Республики Татарстан. Объясняется это

тем, что в городе Казань большое количество спортивных секций для детей, чего нельзя сказать о районах, и тем более деревнях (рис. 2).

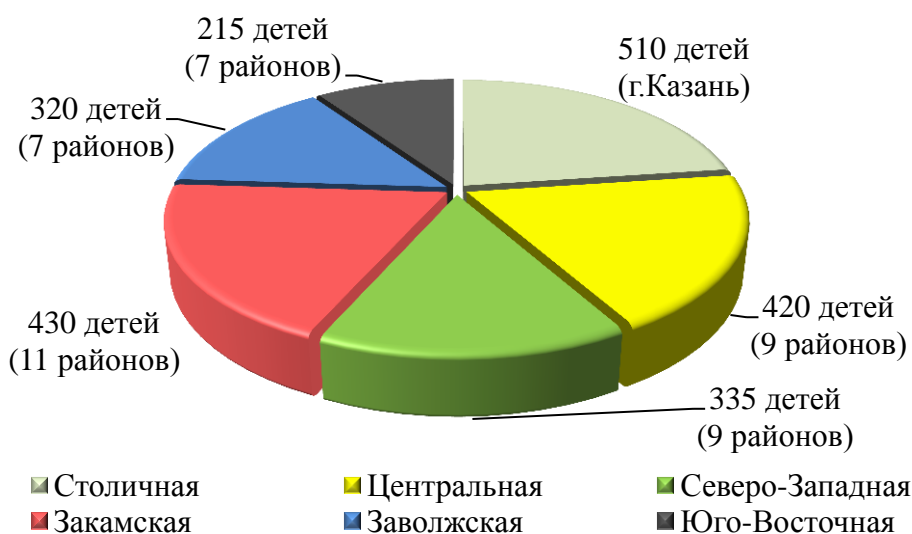


Рис. 2. Численность детей, занимающихся бадминтоном в кружках и секциях Республики Татарстан

В сентябре 2017 года в Казани открывается РДЮСШ по бадминтону на базе Центра бадминтона. Так же в ближайшем будущем запланировано создание интерната для приезжих спортсменов, что обеспечит централизацию ресурсов. Необходимость в интернате возникает по нескольким причинам - уровень юных бадминтонистов подающих большие надежды в Республике растет, но они «разбросаны» по всем уголкам Казани и районам РТ, тренеры на местах часто не имеют возможности повысить уровень своего спортсмена в силу разных причин (отсутствие или недостаточность финансирования, качественного инвентаря, конкуренции, квалификации и т.д.) и поэтому ребенка нужно передавать более квалифицированному тренеру сборной команды, отмечается заинтересованность родителей в дальнейшем совершенствовании спортивного мастерства ребенка в другом городе, но встает проблема с его обучением и проживанием.

Благодаря тому, что бадминтон вошел в программу третьего урока физкультуры в общеобразовательных школах, сотрудники Федерации, выезжая в районы, выявляли учителей-активистов, узнавали, что необходимо на местах

для организации полноценного тренировочного процесса (в основном это инвентарь). По возможности старались помочь.

Часто так происходит, что именно в районах и деревнях вырастают призеры и чемпионы. Дети, благодаря Федерации и Министерству спорта РТ, имеют возможность участвовать в соревнованиях Всероссийского уровня. Примером являются Алексеевский, Сабинский, Муслюмовский и Кайбицкий районы, где дети становились призерами официальных первенств России, чемпионами Всероссийских турниров. Дети именно из этих районов входят в юношескую сборную Российской Федерации по бадминтону и являются участниками Первенства Европы. Например: Валиуллин Тимур (Алексеевский район) – участник первенства Европы до 15 лет в составе сборной России; Хайриев Ильяс (Сабинский район) – многократный призер Всероссийских соревнований; Залилов Айнур (Муслюмовский район) – призер первенства России до 13 лет; Хайруллина Гузель (Кайбицкий район) - призер первенства России до 13 лет.

Данные результаты являются результатом взаимодействия федерации с муниципальными районами.

Очень важным аспектом в развитии бадминтона в районах является поддержка глав районов. Ведь именно в районах, где руководитель муниципального образования поддерживает бадминтон, талантливые дети раскрываются один за другим. Например, глава Сабинского района Минниханов Р.Н. сам активно занимается бадминтоном и поддерживает спортсменов своего района.

Вывод. Таким образом, взаимодействие региональной Федерации бадминтона с районами РТ на данном этапе развития отношений должно быть организовано по принципу централизованной спортивной подготовки сильнейших юных бадминтонистов РТ, что обусловлено необходимостью концентрации тренерских усилий и материального обеспечения.

Список литературы

1. Добрынина, А.И. Развитие бадминтона в Республике Татарстан / А.И. Добрынина, Г.Н. Голубева // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.492-494.

2. Шахрай, С.М. Состояние и перспективы развития российского бадминтона / С.М. Шахрай // Федеральный справочник «Спорт России». Выпуск 1. – АНО «Редакция «Федерального справочника» - М.: Центр стратегического партнерства, 2009. – С. 121-126.

СТИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ

*Сафиуллина А.А., аспирант
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, Казань*

Культ здорового образа жизни, развитого и социально активного человека захватывает все большую часть населения мира и России в частности. Существуют множество государственных программ, которые нацелены на формирование у общества интереса главным образом к личной физической культуре, спорту, духовному просвещению и обеспечению доступа для занятий другими видами деятельности человека, способствующими формированию здоровой социально адаптированной личности. Здоровая среда, в которой воспитывается, растет и развивается личность является ключевым инструментом для формирования общей культуры страны и отдельного человека, основы которой формируются в семье. Семейное воспитание является одним из важнейших факторов, главным образом определяющих развитие ребенка, эта ячейка общества, которая выступает первым воспитательным институтом в жизни человека.

Процесс воспитания, становления и развития ребенка будет способствовать формированию здорового, социально адаптированного и развитого человека, если он разработан с учетом индивидуальных особенностей, пола и возраста, а также соответствующих потребностей в высококачественном отдыхе, сне и питании и будут определять определенный стиль семейных взаимоотношений.

Семейные взаимоотношения, по мнению многих педагогов и психологов, — есть определенный характер взаимоотношений родителей, ставящие своей целью «наставить своих детей на путь истинный» или изменить его поведение в правильном направлении, отвечающее общественным нормам.

Эмоциональная насыщенность, возникающая при межличностном общении, стабильность взаимодействия, совместное сотрудничество с взрослыми, имеющие определенные знания, умения в конкретной области, их

социальная поддержка — всё это отражает уникальность семьи, в результате которой обеспечиваются, наилучшим образом, благоприятные условия для личностного роста ребенка, а также его интеллектуального развития.

Одним из видов совместной деятельности родителей и детей, способствующих формированию здорового образа жизни у ребенка, выступает физическое воспитание в семье, которое представляет собой процесс решения определенных воспитательных, образовательных задач, характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса. Принципиально отличительной особенностью физического воспитания является направленность на формирование двигательных навыков, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Но далеко не всегда в семье складывается осознанная система отношений, а в особенности физического воспитания. Здесь речь идет об осмыслении целей общего воспитания как целенаправленного процесса формирования здоровой личности, определение его задач, применение соответствующих способов и приемов, принимая к сведению, что позволительно, а чего нельзя допустить в обращении с ребенком.

Поэтому, на сегодняшний день, проблема физического воспитания в семье, как неотъемлемой части общего воспитания, весьма актуальна по той причине, что применение различных стилей семейного воспитания оказывают влияние на формирование личности ребенка и естественных потребностей в активных занятиях физической культурой и спортом. В отношении физического воспитания в семье, под стилем воспитания можно понимать типичную для родителей стратегию поведения с ребенком, применяющие конкретные методы и приемы воспитательного воздействия, проявляющиеся в определенной манере взаимодействия и вербального общения в вопросах развития и просвещения ребенка в теме физической культуры и спорта.

Рассмотрим существующие стили семейного воспитания в контексте физического воспитания в семье:

Авторитарное воспитание – это тип физического воспитания, в основе которого лежит такой воспитательный метод как требование и принуждение к

занятиям физической культурой или спортом, при этом инициатива детей ни каким образом не стимулируется, а если и стимулируется, то \ в \ строго \ определенных границах.

Демократический стиль подразумевает под собой стиль отношений в семье, в пределах которого родители, принимая во внимание интересы ребенка и личное мнение, организуют необходимые условия для организации ежедневной физической активности ребенка, организуют совместные занятия которые учитывают интерес всех членов семьи.

Попустительский стиль проявляется в отстраненности родителей, а также их отчужденности друг от друга, на основе безразличного отношения к делам, чувствам и физической активности другого человека

Либеральный стиль воспитания характеризуют как стиль, который не предполагает активного участия матери и отца в процессе физического воспитания и обучения.

Из вышеперечисленных стилей семейного воспитания для формирования социально адаптированного и развитого ребенка, а далее и личности, наиболее благоприятными являются демократический и авторитарный стили воспитания. Но, в свою очередь, авторитарный стиль выдвигается в определенном смысле противовесом демократическому стилю воспитания. Ведь в семье, в которой основой межличностных отношений был выбран демократический стиль, ребенок рассматривается уже не как объект воздействия, а как равноправный субъект взаимонаправленного диалога. Очевидно, что именно такой стиль является идеалом физического воспитания. Однако исключительная приверженность ему также чревата серьезными проблемами. На самых ранних этапах своего развития беспомощный ребенок просто не обладает потенциалом участника равноправного взаимодействия.

Физическое воспитание на этом этапе может рассматриваться не иначе как воздействие старшего на ребенка. Но по ходу развития процесс постепенно приобретает взаимонаправленную форму, поначалу резко асимметричную.

Задача старших – чувствовать темп этого поступательного процесса и не предпринимать бесполезных попыток его затормозить или ускорить.

Таким образом, на ранних этапах развития ребенка некоторые элементы авторитарности в его общем и физическом воспитании полезны и необходимы. В ряде случаев следует не устраивать дискуссию о целесообразности какого-то действия, а однозначно потребовать его выполнения. Ребенок научается регулировать свое поведение постепенно; поначалу регулирующая функция принадлежит взрослому. Если же внешняя регуляция отсутствует, поведение ребенка долгое время продолжает оставаться спонтанным, импульсивным, безответственным. По мере взросления ребенок обретает способность принимать внешние, социальные нормы, требования и ограничения как свои собственные жизненные установки. Этому способствуют здоровые отношения в семье, которые, утрачивая элементы авторитарности, становятся все более демократичными.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПАРТАКИАДЫ СРЕДИ СОТРУДНИКОВ УПРАВЛЕНИЯ ПЕНСИОННОГО ФОНДА РОССИИ ПО РТ

*Сафиуллин Д., студент 22153 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях [1, 4].

Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

Следовательно, спорт есть деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции, но не является постоянной специальностью (профессией) человека.

Цель исследования: проанализировать документы, регламентирующие проведение спартакиады среди сотрудников Управления Пенсионного фонда России по РТ, и изучить организацию и проведение данной спартакиады.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документов, наблюдение, математическая обработка полученных данных.

В качестве документов, регламентирующих проведение спартакиады среди сотрудников Управления Пенсионного фонда России по Республике Татарстан, были изучены положение VII Спартакиады среди сотрудников Управления ПФР в городах (районах) Республики Татарстан и Отделения ПФР по Республике Татарстан.

Положение о соревнованиях - основной документ, регламентирующий все условия проведения спартакиады среди сотрудников Управления

Пенсионного фонда России по Республики Татарстан. Разработано в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 сентября 2013 года № 1722-р «О проведении Всероссийской спартакиады между субъектами Российской Федерации по летним и зимним видам спорта среди различных категорий населения» и определяет порядок проведения спартакиады среди сотрудников Управления Пенсионного фонда России по Республике Татарстан [3].

В положении о соревнованиях имеются следующие разделы:

1) название соревнования, его характер и виды спорта: футбол, волейбол, гиревой спорт, командное приседание на время, отжимания от пола на время, плавание.

2) цели и задачи данного соревнования, руководство проведением соревнования, где указано, кто организует соревнование и руководит им:

Цели и задачи спартакиады:

- повышение уровня общей физической подготовленности сотрудников Отделения и Управлений;

- пропаганда здорового образа жизни, внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь сотрудников;

- совершенствование организационных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

- развитие физкультурно-массовых видов спорта;

- выявление сильнейших спортсменов и команд Отделения и Управлений, популяризация спортивного передового опыта и спортивных достижений;

Общее руководство по организации и проведению Соревнований осуществляется заместителем председателя профсоюзного комитета по соревновательной спортивной работе.

Все управления делятся на 4 конференции, а руководство по организации и проведению соревнований в конференциях возлагается на Управления Кукморского, Чистопольского, Бавлинского и Атнинского района.

3) сроки и место проведения; программа соревнований и зачет:

Соревнования проводятся в 2 тура – игры между командами Управлений и своей конференции, игры между конференциями и финальная часть.

4) система оценки результатов соревнования между конференциями проводятся по круговой системе и команды Управлений занявшие первые места по основным видам состязаний в финале встречаются со сборной командой Отделения.

5) порядок и срок подачи заявок;

6) медико-санитарное обеспечение и техника безопасности;

7) условия награждения победителей личного и командного первенства: команды и участники в индивидуальном зачете, занявшие первые места в суперфинале по видам награждаются памятным призами, медалями и дипломами.

8) порядок подачи протестов и их рассмотрения;

9) дополнительные условия проведения соревнований [2].

По результатам изучения положения VII Спартакиады среди сотрудников Управления ПФР в городах (районах) Республики Татарстан и Отделения ПФР по Республике Татарстан было выявлено, что положение составлено по всем правилам и при разработке положения были учтены интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются равные условия для всех.

Изучение сводного протокола VII спартакиады среди работников Управлений ПФР в городах РТ и Отделения ПФР по РТ показал следующие результаты (рис. 1): участники соревнований принимали участие в 6 видах спортивных состязаний и заняли следующие места: команда Актанышского района заняла первое место в состязаниях по синхронному командному приседанию; команда Бавлинского района - второе место по отжиманиям и третье по плаванию, команда Бугульминского района - третье место по синхронному командному приседанию, команда Мензелинского района - призовые места в состязаниях по футболу (третье место), плаванию (третье

место) и гиревому спорту (третье место) и стала призером Спартакиады, команда Лениногорского района стала призером (второе место) Спартакиады, так как в соревнованиях по плаванию, приседанию и гиревому спорту заняла вторые места, команда города Набережные Челны стала абсолютным победителем спартакиады заняв первые места по футболу, плаванию и гиревому спорту, команда Сармановского района - второе место по отжиманиям, команда Нижнекамского района стала победителем по синхронным командным приседаниям, команды Альметьевского, Азнакаевского и Заинского районов не удостоились победы и не стали призером ни в одном из видов состязаний.

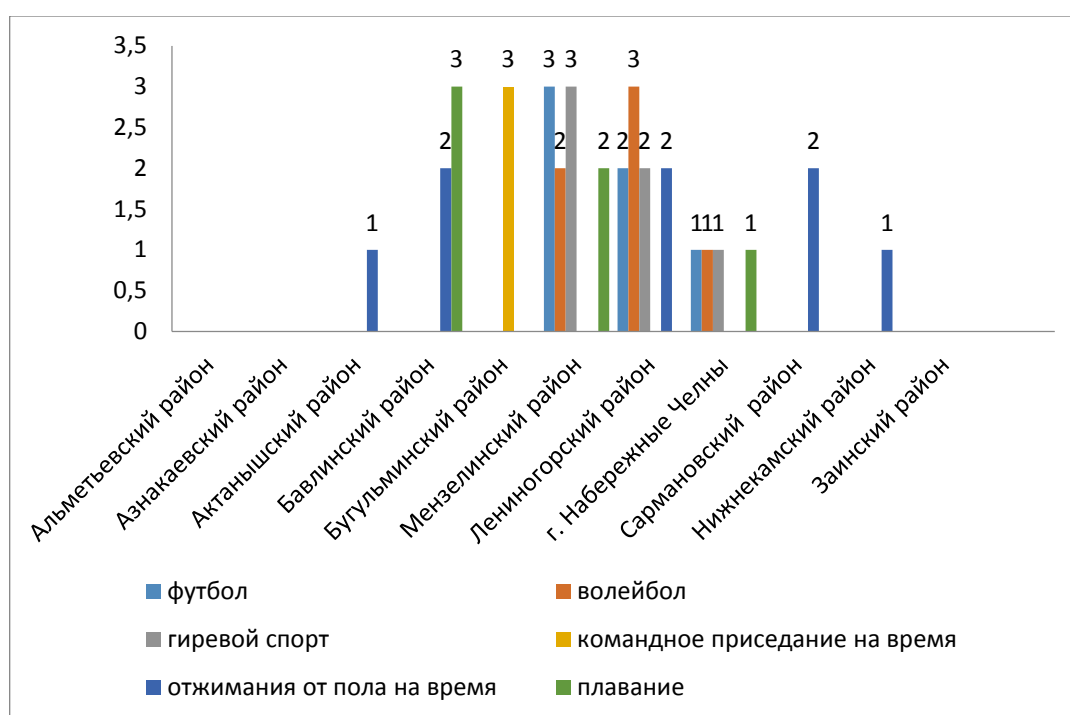


Рис.1. Результаты VII спартакиады среди работников Управлений ПФР в городах РТ и Отделения ПФР по РТ

Таким образом, по результатам изучения положения VII Спартакиады среди сотрудников Управления ПФР в городах (районах) Республики Татарстан и Отделения ПФР по Республике Татарстан было выявлено, что положение составлено по всем правилам и при разработке положения были учтены интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются равные условия для всех. Сами соревнования включают такие состязания как футбол, волейбол, гиревой спорт, командное приседание на время, отжимания

от пола на время, плавание. Изучение сводного протокола спартакиады показал, что первое место заняла команда города Набережные Челны, второе – команда Лениногорского района и третье место - команда Нижнекамского района.

Список литературы

1. Вагапова, А.А. Оптимизация и повышение эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации / А.А. Вагапова, Г.Ф. Агеева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2015. - С. 319-320.

2. Ермак, А.А. Организация физкультурного досуга / А.А. Ермак. - М.: Просвещение, 2006. – 123 с.

3. Каменева Н.Г. Маркетинговые исследования / Н.Г. Каменева, В.Д. Поляков. – М.: Вузовский учебник, 2006.

4. Сметанкин, С.Г. Исследование жизненного цикла физкультурно-спортивных услуг, предоставляемых спортивно-оздоровительным клубом / С.Г. Сметанкин, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 245-248.

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

*Сафиуллин Д., студент 2215з гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях [1].

Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы [3].

Следовательно, спорт есть деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции, но не является постоянной специальностью (профессией) человека.

В ходе проведенного анализа было выявлено, что массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа является важной формой физического воспитания, составной частью всей политико-воспитательной и культурно-массовой работы, осуществляемой в любой организации [1, 2].

Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. В нашей стране существует определенная организация спортивных соревнований. Все крупнейшие соревнования можно разделить на три группы:

а) 1 группа - комплексные соревнования с зачетом по многим видам спорта.

б) 2 группа - соревнования на первенство страны (чемпионаты) по всем культивируемым видам спорта. По некоторым видам дополнительно проводятся соревнования на кубок.

с) 3 группа - соревнования всероссийского масштаба, посвященные юбилейным датам в жизни нашей страны, а также на призы, учрежденные различными организациями. На эти спортивные соревнования могут приглашаться зарубежные спортсмены.

Все эти соревнования проводятся в три этапа, что дает возможность каждому гражданину, прошедшему соответствующую подготовку (тренировку) и допущенному врачом, принять в них участие.

Первый этап - соревнования в коллективах физической культуры средних школ, средних специальных и высших учебных заведений, промышленных предприятий, учреждений. На этом этапе достигается наибольшая массовость участия населения России в спортивных соревнованиях.

Второй этап - соревнование на первенство районов, городов, областей, городов, государств.

Третий этап - финальные соревнования на первенство России.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. По форме проведения соревнования могут быть открытыми, очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официальными и товарищескими (тренировочными).

Только четко организованные спортивные соревнования могут полностью выполнить свои функции и обеспечить достижение участниками наивысших спортивных результатов.

Успешное проведение спортивных соревнований зависит от уровня подготовительной организационной работы, которая складывается из многих пунктов:

- составление календарного плана спортивных соревнований;

- разработка положений о соревнованиях; составление сметы расходов на каждое соревнование;

- образование оргкомитета по подготовке и проведению соревнований; подбор судейской коллегии и организация ее работы;

- обеспечение оповещения о соревнованиях (афиши, информации в газету, на радио, телевидение и т.д.).

Организация приема и обработки заявок на участие в соревнованиях от участвующих организаций и участников:

- составление расписания (программы, графика) соревнований;

- составление ритуала награждения победителей, открытия и закрытия соревнований;

- подготовка или аренда спортивных сооружений; обеспечение мед обслуживания соревнований;

- проверка подготовленности мест спортивных соревнований спортивного оборудования и инвентаря;

- определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований;

- определение мероприятий по обслуживанию зрителей;

- обеспечение четкой и своевременной информации о подготовке соревнований, о результатах спортсменов в ходе соревнований, о предварительных результатах и ходе личной и командной спортивной борьбы, об окончательных итогах соревнований (отчетов).

Планирование массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий включает разработку программ, графиков, планов групповых и индивидуальных занятий, календарей и положений спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов и т.п. Данное планирование осуществляется правлением спортивного клуба. Непосредственное проведение мероприятий, занятий и спортивных соревнований обеспечивается силами общественного актива и платными работниками спортивного клуба [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. В нашей стране существует определенная организация спортивных соревнований. Планирование и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий включает разработку программ, графиков, планов групповых и индивидуальных занятий, календарей и положений спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов и т.п.

Список литературы

5. Агеева, Г.Ф. К вопросу о влиянии качества физкультурно- спортивных услуг образовательных учреждений на приобретение услуги потребителями / Г.Ф. Агеева // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 207-210.

6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Железняк Ю.Д. Петров П.К. М.: Академия, 2005.

7. Имамиева, А.Р. Особенности внедрения ВФСК ГТО / А.Р. Имамиева, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 147-150.

8. Степанова, О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности : учеб.пособ. / О.Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.

СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Смирнов И.В., студент гр. 5215,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и
туризма, Казань
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.*

Государство определяет приоритетные направления в развитии физкультурно-оздоровительного, спортивного движения и совместно с заинтересованными организациями – спорта высших достижений. Оно устанавливает правовые, организационные, экономические, и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в отрасли, создает условия для развития массовых и индивидуальных форм [3].

Система физической культуры и спорта представляет собой совокупность государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность в целях физического воспитания населения и развития спорта [3].

Согласно Конституции РФ, Россия является федеративным государством и состоит из равноправных 85 субъектов (республик, краёв, областей, городов федерального значения, автономной области, автономных округов).

Основой взаимодействия в управлении сферой ФКиС в системе государственной власти на региональном уровне являются Конституция РФ, Уставы субъектов РФ, на основании норм которых на региональном уровне государственную власть осуществляют специально созданные исполнительные и законодательные органы власти [3].

Регионам представлена полная свобода действий в формировании собственного подхода к развитию физкультурно-спортивного сектора с учетом некоторых ограничений, установленных федеральным центром. Такую модель разработки физкультурно-спортивной политики можно условно назвать горизонтальной, когда определение политических ориентиров производится совместно Российской Федерацией и её субъектами с представлением

последним большей свободой в поиске и формулировании мероприятий развития физкультурно-спортивной сферы [4].

Региональную структуру управления физической культурой и спортом возглавляет руководитель (министр, председатель и т.п.), назначаемый на должность и освобождаемый от должности руководителем региона. Функционирование физической культуры и спорта в регионах осуществляется по ряду основных направлений: физическое воспитание детей дошкольного возраста, физическое воспитание и спорт в образовательных учреждениях, развитие физической культуры и спорта по месту жительства населения, ФКиС инвалидов, развитие спорта высших достижений.

Рассмотрим стратегические направления развития физической культуры и спорта в республике Марий Эл и Республике Татарстан.

Главными органами управления физической культурой и спортом являются: в Республике Марий Эл – Министерство спорта, а в Республике Татарстан – Министерство по делам молодежи и спорту. Различия в наименовании и, следовательно, в реализуемых стратегических программах проявляются в целях таких программ. Например, в государственной программе Республики Марий Эл «Развитие физической культуры и спорта в Республике Марий Эл» на 2013-2020 годы определены следующие цели:

- содействие вовлечению населения Республики Марий Эл в систематические занятия физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности населения Республики Марий Эл;
- повышение конкурентоспособности спортсменов Республики Марий Эл на российской и международной спортивных аренах;
- создание условий для укрепления здоровья граждан путем развития и эффективного использования инфраструктуры физической культуры и спорта;
- пропаганда роли занятий физической культурой и спортом (включая спорт высших достижений) [2].

В Республике Татарстан программа имеет несколько иное название: Государственная программа «Развитие молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2014-2020 годы», что отражает многофункциональность данного отраслевого министерства. Цель программы - реализация государственной политики по развитию молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан, задачи программы:

развитие массовой физической культуры и спорта, укрепление здоровья населения, укрепление спортивного имиджа Татарстана;

управление социальным развитием молодежи, использование ее созидательного потенциала в укреплении конкурентоспособности республики, обеспечение оптимальных условий для повышения качества жизни молодого поколения;

- совершенствование государственной молодежной политики и государственной политики в области спорта;
- развитие и модернизация системы патриотического воспитания молодежи Республики Татарстан;
- укрепление инфраструктуры и повышение энергетической эффективности учреждений молодежной политики и спорта [1].

Вывод. Таким образом, направленность стратегии развития физической культуры и спорта в отдельных регионах России зависит как от возможностей субъекта федерации, так построения организационных структур управления физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Государственная программа «Развитие молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2014 - 2020 годы» [Электронный ресурс]: Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 7 февраля 2014 года N 73. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/469122471>

2. Государственная программа Республики Марий Эл «Развитие физической культуры и спорта в Республике Марий Эл» на 2013 - 2020 годы

[Электронный ресурс]: Постановление Правительства Республики Марий Эл от 30 ноября 2012 года N 449. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/424051945>

3. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебник / А.В. Починкин. - М. : Советский спорт, 2013. - С. 78, 93, 113.

4. Якубов, Ю.Д. Физкультурно-спортивная политика в российских регионах: вопросы теории и практики: монография / Ю.Д. Якубов. - Казань : Центр инновационных технологий, 2015. – 344 с.

РОЛЬ СТУДЕНТОВ В УПРАВЛЕНИИ СБОРНОЙ КОМАНДОЙ В ВУЗЕ

Талдыкина А.О., студентка группы 9209

КНИТУ-КАИ

Научный руководитель – преподаватель Салмова А.И.

Спорт в университете – это то поприще, на котором реализуют свой потенциал, желания и амбиции многие студенты от любителей до профессионалов. Занятия спортом не только позволяют поддерживать здоровье, но и способны быть катализатором учебной или творческой деятельности студента, дисциплинировать, развивать силу воли и выдержку, чувство ответственности, умение концентрироваться на поставленной задаче, закаляют характер. Это объясняется тем, что, несмотря на тренировки, студент приобретает специальность, которая пригодится ему в дальнейшем. При условии успешной учебы в вузе студент имеет возможность поступить в магистратуру, а в дальнейшем в аспирантуру, где помимо продолжения спортивной деятельности он повышает свою профессиональную компетентность в выбранной отрасли. После окончания магистратуры или аспирантуры студент имеет возможность пройти отбор в профессиональный спорт или работать по выбранной специальности [1].

Но для правильного построения любой деятельности нужны условия. Для студенческого спорта таковыми являются: оборудованные и безопасные спортивные площадки, квалифицированные тренеры, которые обладают современными методиками подготовки спортсменов, всегда могут прийти на помощь и дать не обходимый нужный совет. А также возможность перспективы дальнейшего развития. Однако, немало зависит и от настроения на достижения намеченных целей самого студента, от серьезности его намерений, навыков, умений. Это, в определенной мере, зависит и от компетенции тренера, отсюда следует ещё и организация создание наставником такой атмосферы, которая способствовала бы раскрытию студента и как личности, и как спортсмена. Главную роль в этом процессе играет тренер. Перед тренером

спортивной команды стоит задачи создания благоприятного психологического климата в коллективе, управления тренировочными циклами спортсмена [2].

По статистике, люди, занимающиеся спортом, довольно амбициозны, полны желанием развиваться, достигать поставленных целей и высот. Такие студенты, благодаря трудолюбию, стараются войти в первый или второй составы сборной команды университета [3]. На этом этапе спортсмены, имея тренировочный и соревновательный опыт, могут переqualificироваться в пресс-атташе, в менеджеры сборной команды, в администраторы или в помощники главного тренера. В составе такого коллектива, как сборная команда, вышеперечисленные должности необходимы, поскольку в процессе жизнедеятельности команды возникает ряд вопросов, на решение которых у главного тренера не хватает времени или ресурсов. Менеджеры сборных команд университета осуществляют руководство и помощь в проведении и организации соревнований в вузе, подготовку товарищеских встреч команд, ведут необходимую документацию и статистические данные [4].

Делегированность должностных полномочий главного тренера сплачивает команду, обязывает спортсменов, которые выполняют поручения главного тренера или административные функции, нести ответственность за других членов команды. Эта ответственность дает возможность раскрыть лидерские и управленческие качества человека, а также улучшает коммуникацию и понимание в спортивной команде. Очень важно, чтобы претенденты на административные должности, связанные с внешней и внутренней деятельностью команды, были согласованы с советом команды и с главным тренером. Это связано с рядом причин; во-первых, студенту-спортсмену и студенту-управленцу будет легче понять друг друга и достичь поставленных целей; во-вторых, это будет являться стимулом для других членов сборной команды, которые обладают амбициями и желанием выполнять какие-то административные функции в команде и осуществлять непосредственную помощь тренеру.

В настоящее время роль студентов в функционировании сборной вуза как никогда высока. Молодые и динамичные люди привносят в коллектив новые идеи, благодаря лидерским качествам они не боятся реализовывать их и воодушевлять ими окружающих. Также они знают интересы каждого члена сборной команды, находятся с ними в постоянном общении и пользуются их доверием и уважением.

Литература

1. Королев Г.Н. Особенности построения тренировочного процесса со сборными командами вуза /Г.Н. Королев, А.И. Салмова // «Рудиковские чтения – 2015»: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием», Москва: РГУФКСМиТ. – С. 209-212.

2. Королев Г.Н. Психолого-педагогические аспекты управления тренировочным процессом сборных команд в вузе/ Г.Н. Королев, А.И. Салмова// Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI игр в Рио-де-Жанейро: материалы Всероссийской научно–практической конференции - Казань: ПГАФКСиТ, 2015. - С. 156-157.

3. Салмова А.И. Принципы организации учебно-тренировочного процесса по бильярдному спорту в вузе/ А.И. Салмова, Л.А. Парфенова, А.А. Ситдикова// Проблемы современного педагогического образования - №52-6, 2016, КФУ им.Вернадского, Симферополь - С.250-259.

4. Салмова А.И. Совершенствование подготовки спортивных менеджеров к профессиональной деятельности на примере создания студенческого бильярдного клуба/ А.И. Салмова// Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции – Москва: РГУФКСиТ, 2010 – С. 220-223.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТАТАРСТАНСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ДЕТСКИЙ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ «НУР»

*Терзиян Р.Э., студент 5215 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Воспитание физически и морально здорового поколения на сегодняшний день является приоритетом внутренней политики Российской Федерации. Профилактика наркомании, алкоголизма, курения, а также других вредных привычек у молодежи, становится для России важнейшей государственной задачей, для решения этой проблемы необходимо ежегодно реализовывать комплекс мер, включающий в себя воспитание подростков и молодежи через обучение их навыкам здорового образа жизни; целенаправленное формирование общественного мнения, мобилизацию усилий общественности в профилактической деятельности [1, 2].

До недавнего времени отмечалось существенное падение уровня физического здоровья среди школьников, что очень опасно для государства так как, распространение среди молодежи различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе [2].

К сожалению, в период после развала Советского Союза и становления России приходилось констатировать выраженное падение уровня физического воспитания, как среди школьников, так и учащейся молодежи. Наблюдалось не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности. Однако, благодаря федеральным программам принятым правительством РФ, в частности:

Программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» и Федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы", удалось заметно повысить престижность сферы физической культуры и спорта. Для дальнейшего развития физической культуры и спорта необходимо внедрение инновационных процессов в непрерывной системе массового физического воспитания и детско-юношеского спорта [3].

Одним из путей решения данной проблемы является создание спортивных клубов и секций по различным видам спорта. Основной задачей которых будет являться развитие дисциплины, организованности подростков, укрепление их морально-нравственного здоровья, за счет различных мероприятий, направленных на развитие патриотизма, любви к родине, пробуждение интереса к культурно-историческому наследию родного края. Современное общество нашей страны нуждается в системе, которая будет заниматься профилактикой асоциальных явлений среди детей и подростков, пропагандой спорта и здорового образа жизни воспитанием не только профессиональных спортсменов, но и гармонично развитых людей. Система клубного спорта прекрасно подходит для удовлетворения всех этих потребностей.

Так, в 2016г. Татарстанской региональной общественной организации «Детский спортивно-патриотический клуб «НУР» исполнилось 10 лет. Он был создан по инициативе генерал-майора внутренней службы, начальника главного Управления ГУФСИН РФ по РТ Дауфита Закирович Хамадишина, в прошлом спортсмена-самбиста. На общем собрании был принят устав, положение о клубе, избран президент, которым стал начальник Учреждения УЭ 148/2 УФСИН РФ по РТ Фаргат Гумирвич Галлямов. Источником финансирования клуба стала спонсорская помощь органов государственной власти. Клуб явился центральным ядром работы по профилактике асоциальных явлений среди детей и подростков, а также подготовке кадров для работы с детьми. За время существования клуба в нем в разное время успели

позаниматься около 1200 ребят. На данный момент в клубе занимаются около 200 детей и подростков.

За время работы клуба множество ребят начали заниматься дзюдо. Среди них были как дети из благополучных семей, так и сироты, находящиеся на попечении у родственников, либо приемных семей. На рисунке 1 показано процентное соотношение благополучных и семей со сложным материальным положением.

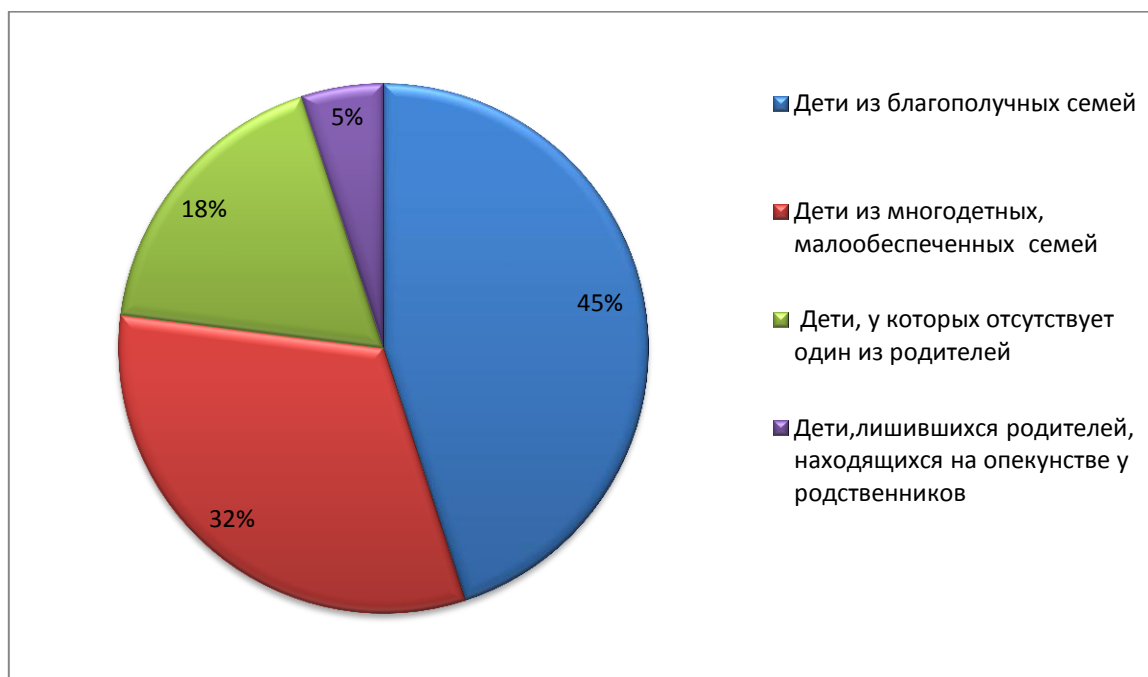


Рис. 1. Процентное соотношение благополучных и семей со сложным материальным положением

Как мы видим больше половины воспитанников клуба из семей, имеющих затруднительное материальное положение. Родители некоторых из воспитанников отбывали или отбываю наказания в исправительных колониях, некоторые употребляли наркотики, злоупотребляли алкоголем. Но, благодаря положительному влиянию спортивно-патриотического клуба, ребята обрели мечту, начали заниматься, со временем они выросли, каждый выбрал для себя честную и здоровую жизнь, некоторые сейчас работают в правоохранительных органах.

Мы провели небольшой опрос среди родителей школьников. Были заданы следующие вопросы: 1. Как вы относитесь к открытию детского спортивно-патриотического клуба рядом с местом вашего проживания? 2. Занимается ли Ваш ребенок спортом? 3. Хотели бы Вы, чтобы ребенок занимался в ДСПК? 4. Как вы считаете, является ли создание спортивно-патриотических клубов хорошей профилактикой наркомании, алкоголизма и токсикомании среди подростков?

По результатам опроса оказалось, что 100% опрошенных положительно относятся к открытию спортивно-патриотического клуба. Спортom занимаются 40% процентов детей, посещают кружки и музыкальные школы еще 40%, 20% не занимаются спортом и не посещают кружки. 80% опрошенных хотят, чтобы их дети занимались в ДСПК, остальные 20% уже отдали своих детей в секции, кружки и музыкальные школы, в которых школьники уже делают успехи. И наконец, 100% опрошенных считают, что создание спортивно-патриотических клубов, бесспорно являются хорошей профилактикой возникновения зависимостей и плохих привычек у подростков.

Таким образом, если спортивно-патриотические организации будут поддерживаться государством, спонсорами и проводить работу по воспитанию молодежи, то с каждым годом число людей занимающихся спортом и физической культурой неизменно будет расти.

Список литературы

1. Агеева, Г.Ф. Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания / Г.Ф. Агеева // автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Набережные Челны – 2013. – 25 с.

2. Агеева, Г.Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы / Г.Ф. Агеева // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 6. - С. 92.

3. Перфильева, И.В. Образовательная модель профилактики наркомании подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта: автореферат дисс...канд. пед. наук / И.В. Перфильева. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 22 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Тимеркаев Р.М.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань

Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.

Актуальность. Одной из первоочередных мер по повышению роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян является воссоздание системы контроля уровня здоровья и физической подготовленности населения. На сегодняшний день особую актуальность приобретают исследования, направленные на обоснование содержания и изучение организационных аспектов проведения мониторинга [1].

Цель исследования. Исследовать процесс организации мониторинга физической подготовленности студентов.

Методы исследования. Анализ литературных источников, изучение нормативно-правовых актов, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Существуют различные программы мониторинга физической подготовленности: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», «Студенческие зачеты АССК», Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания». Все они представляют собой свою специфику и направленность подготовки, но каждая программа нуждается в грамотной подготовке тестируемых и процессе организации с точки зрения спортивного менеджмента (табл.).

Таблица

Программы мониторинга

Название	Направленность и цель	Основные нормативы
«Студзачеты АССК»	Набор спортивных нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом для возрастной категории от 17 до 29 лет. Он нацелен на	Бег 60 м, подтягивания/отжимания (юноши/девушки), прыжок в длину (по выбору: с разбега или с места), наклон вперед на гимнастической скамье, плавание (50 м), метание гранаты (500 г и 700 г девочки и мальчики соответственно).

	популяризацию массового спорта среди студенчества и всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	
«ВССШ Президентские состязания»	Укрепление здоровья и вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, становление их гражданской и патриотической позиций.	Бег 1000 м (юноши, девушки); бег 30 м (юноши, девушки); подтягивание на перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки); поднимание туловища из положения «Лёжа на спине» за 30 секунд (юноши, девушки); прыжок в длину с места (юноши, девушки); наклон вперёд из положения «сидя» (юноши, девушки).
«ВФСК ГТО»	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.	5 ступень (16-17 лет): бег на 100 м (сек.), бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.), подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз), рывок гири (число раз), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)

Как мы видим, во всех трех представленных системах, главной целью является развитие и популяризация физической культуры и спорта в массы, начиная со школьного возраста.

В ходе исследования нами было проведено анкетирование среди студентов Поволжской ГАФКСиТ, в котором были заданы следующие вопросы:

1. В каком из трех представленных мониторинговых систем ты принимал(а) участие?
2. Нужно ли проводить такого рода мониторинговые исследования?

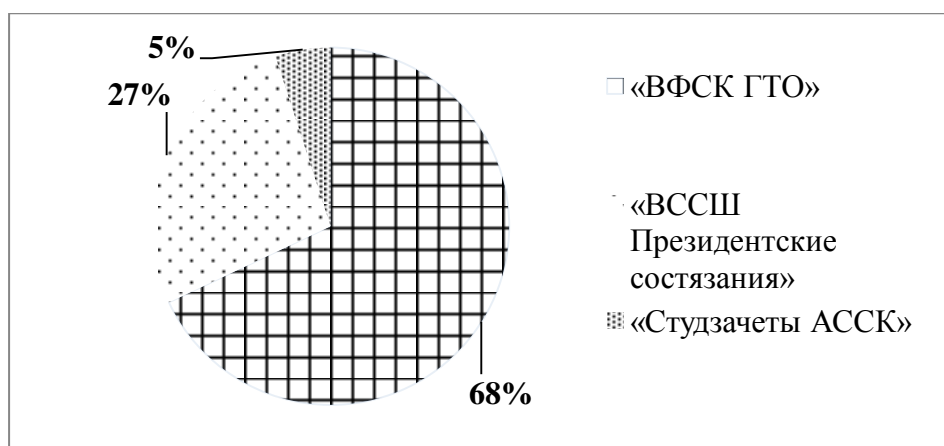


Рис. 1. Ответы на вопрос об участии в мониторинговых системах.

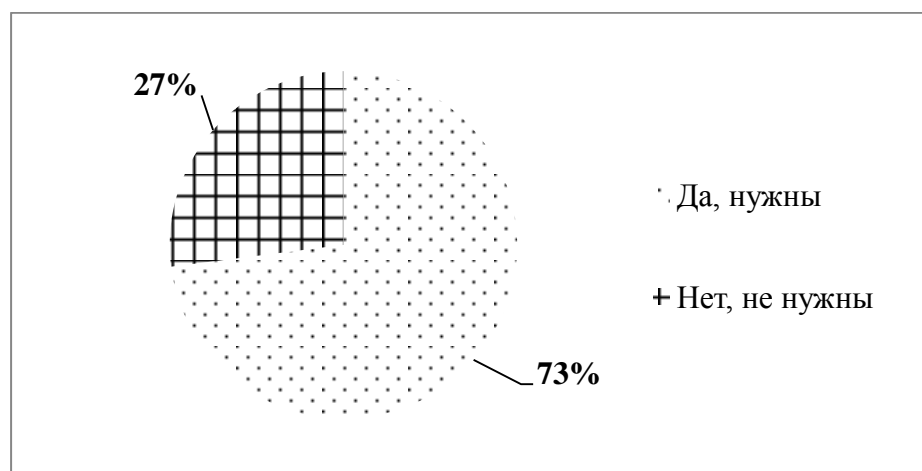


Рис. 2. Ответы на вопрос о необходимости мониторинговых исследований.

По результат анкетирования можно сделать вывод: самой популярной мониторинговой системой является комплекс ГТО, далее идут Президентские состязания и Студзачеты. Большинство Студентов (73 %) считают, что мониторинговые системы нужно проводить, а (27 %) считают, что такой необходимости нет.

Во всех высших учебных заведениях Республики Татарстан проходит реализация и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», в том числе и в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Из сводной информации на 10 марта 2017 года из 2370 студентов, 1633 приступили к выполнению нормативов ГТО в тестовом режиме. 345 выполнивших, из них сдали на золотой значок – 125, на серебряный – 108, бронзовый – 112.

Исследование организации процесса физической подготовленности студентов проводилась на примере «Студзачетов АССК», которое состояло из следующих этапов:

1. Подготовка к проведению. На первом этапе проводилось взаимодействие с координационным советом АССК России по составлению положения и программы Студзачетов, а так же заказу наградной продукции (значки, грамоты).

2. Процесс проведения. На данном этапе была сформирована команда, в которой были распределены должности и ответственные за каждый блок работы: руководитель проект (общее руководство), помощник руководителя по организационным вопросам, судейский корпус (процесс судейства), секретариат (оформление документации), волонтерский корпус (помощь спортсменам).

3. Обобщение и оглашение результатов. На данном этапе производился подсчет всех результатов и награждение тех, кто выполнил нормы «Студзачетов АССК»

4. Составление отчета. На последнем этапе производился подсчет общего числа участников, организационной группы, зрителей, присутствовавших на мероприятии и был составлен процентный подсчет сдавших «Студзачеты АССК».

Вывод. С учетом вышеизложенного, вопрос процесса организации мониторинга физической подготовленности студентов является актуальным и требует своего всестороннего изучения с учетом постоянно изменяющейся реальности.

Литература

1. Губарева, Т.А. Проблемы личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании учащихся / Т.А. Губарева // Валеопедагогические аспекты здоровьесбережения в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы. Материалы I региональной конференции 15 апреля 2002 г. - Екатеринбург: Уральское отделение РАО, 2002, с. 106-109.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С БОЛЕЛЬЩИКАМИ НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

*Тимофеева А. А., студент 5212 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – к.ист.н., доцент Закиров Т.Р.*

Актуальность. На спортивных соревнованиях важны не только игроки, но и болельщики, поддержка которых необходима спортсменам. Она стимулирует, придает им сил и уверенность. Для увеличения посещаемости соревнований существуют различные формы активизации болельщиков и потому работа с ними несет актуальный характер.

Цель исследования. Выявить формы работы с болельщиками на спортивных соревнованиях.

Методы исследования. Анализ литературных и интернет источников.

Результаты исследований. Болельщик – страстный любитель спортивных зрелищ, поклонник какой-либо спортивной команды, остро переживающий её успехи и неудачи.

В современной научной литературе ряд авторов разделили болельщиков на три группы:

1) «первичные, основные» болельщики чрезвычайно активно интересуются спортом и посещают соревнования даже в других городах и за рубежом (фанаты);

2) «вторичные» болельщики регулярно следят по радио и телевидению за спортивными соревнованиями, но редко их посещают;

3) «третичные» болельщики лишь обсуждают спортивные результаты и следят за ними, читая прессу. [6]

Проведя мониторинг различных литературных и интернет источников, мы выявили формы работы с болельщиками. Так, в Российской футбольной премьер-лиги существует отдел по безопасности и работе с болельщиками, который предлагает обратить внимание на правонарушения со стороны

болельщиков, на права и интересы зрителей, противодействию любым формам проявления социальной, расовой, национальной и религиозной ненависти в ходе проведения спортивных соревнований. Сотрудники отдела по работе с болельщиками организуют конкурс-викторины, конкурс 12-й игрок и используют такую форму общения с болельщиками, как «вопрос-ответ». [1]

На официальном сайте ЦСКА есть рубрика «опрос», где все желающие, в том числе и болельщики, могут ответить на задаваемые им вопросы. [3]

На официальном сайте «Зенит» мы нашли информацию о студенческой лиге, и очередной форме работы с болельщиками. Администраторы клуба создали приложение для телефонов, где можно узнать все новости основной команды. Также они уведомляют болельщиков через различные социальные сети. У Зенита есть фан-клуб и клуб добрых дел. [2]

На данных сайтах мы нашли информацию о картах болельщика, которые дают возможность получать скидки, а клубы имеют полную информацию и обратную связь с болельщиками.

Изучив фото и видео галереи сайтов спортивных клубов были выявлены формы работы непосредственно на стадионе во время матчей. Клубы организуют автограф сессий и фотосессий; конкурсы и интерактивы со зрителями и болельщиками; культурную программу, куда входят показательные выступления, выступления известных певцов, юмористов и других популярных личностей.

Организацией этого занимаются не только администраторы клуба, но и отдел по безопасности и работе с болельщиками.

Внедрение данных форм позволяет получить следующее:

1. повышение посещаемости домашних матчей;
2. повышение лояльности существующих болельщиков и увеличение числа «первичных»;
3. увеличение доходов клуба;
4. стимулирование продаж клубной атрибутики и абонементов;
5. повышение имиджа клуба,

б. повышение эффективности работы сотрудников отделов маркетинга, продаж и работы с болельщиками.

Выводы. Таким образом, изучив литературные источники, были выявлены различные формы работы с болельщиками, реализовав которые, возможно повысить посещаемость соревнований.

Мы выяснили, что существует два основных вида работы с болельщиками:

1. Работа на стадионе
2. Дистанционная работа

Список литературы

1. Мейтин А.А. Российская футбольная премьер-лига. Официальный сайт [Электронный ресурс] // <http://www.rfpl.org/> URL: <http://www.rfpl.org/fans/obrb/?template=33>

2. Футбольный клуб «Зенит». Официальный сайт [Электронный ресурс] // <http://fc-zenit.ru/> URL: <http://fc-zenit.ru/fans/slz/>

3. Футбольный клуб «ЦСКА». Официальный сайт [Электронный ресурс] // <http://pfc-cska.com/> URL: <http://pfc-cska.com/fans/oprosy/>

4. Увеличения посещаемости матчей и доходов спортклубов с помощью автоматизированных систем: //СпортБизнесКансалтинг 2012. -: №27

5. Петров С. В., Сасик А. С. Влияние зрителей и болельщиков на соревновательную деятельность спортсменов // ППМБПФВС. 2008. №11. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zriteley-i-bolelschikov-na-sorevnovatelnuyu-deyatelnost-sportsmenov> (дата обращения: 17.03.2017).

6. Ильин, Е.П. Психология спорта (современные направления в психологии) / Е.П. Ильин, Ю.Я. Киселев, В.К. Сафонов. – Л., Изд-во ЛГУ, 1989. - С. 96.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ КЛИЕНТОВ В ФИТНЕС-КЛУБАХ

*Тлегенова А.А, студент 5215 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - к.и.н., доцент Закиров Т.Р.*

Актуальность. Спортивные соревнования и физкультурно-спортивные мероприятия – ведущая, наиболее яркая форма функционирования физической культуры и спорта в обществе. Поэтому проведение спортивных соревнований и массовых физкультурно-спортивных мероприятий составляет одно из основных направлений деятельности физкультурно-спортивных организаций.

В современных рыночных условиях фитнес-клубы как физкультурно-спортивные организации также проводят соревнования, что может рассматриваться как один из способов привлечения клиентов.

Цель исследования: выявить наиболее эффективные способы привлечения клиентов в фитнес-клубы.

Методы исследования: анализ литературных источников.

Результаты исследования. В соответствии с законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивная организация – это «одна из организационно-правовых форм физкультурно-спортивного объединения, созданная на основе членства в целях совместной деятельности по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и достижения своих уставных целей» [1].

Сфера физической культуры и спорта – область преимущественно некоммерческой деятельности, таким образом «продукты» рынка отрасли «физическая культура и спорт» (в подавляющем большинстве – услуги) носят не столько вещественный, сколько социально-культурный характер, поскольку связаны с духовной жизнью общества. Так, потребление услуг отрасли физической культуры и спорта способствует удовлетворению материальных, интеллектуальных, духовных потребностей человека, способствует поддержанию его нормальной и успешной жизнедеятельности [3].

Так, различные физкультурно-оздоровительные центры и фитнес-клубы считаются физкультурно-спортивными организациями, так как предоставляют физкультурно-оздоровительные услуги населению, осуществляют физкультурно-оздоровительную деятельность и получают ресурсы из внешней среды.

Основной функцией фитнес-клубов как физкультурно-спортивных организаций является предоставление фитнес-услуг клиентам и, как следствие, получение прибыли. Чем больше клиентов удовлетворено предоставляемыми услугами, тем больше спрос на них. Конкуренция между фитнес-клубами растет, и, соответственно, перед каждым владельцем бизнеса становится проблема привлечения клиентов в свой бизнес.

Мы выяснили, что наличие специальных предложений (скидки, акции и т. д.) в фитнес-клубе является фактором привлекательности для клиентов. Также в ходе исследования были выявлены наиболее привлекательные специальные предложения: бонусы на дополнительные услуги, скидки для постоянных клиентов, льготы при приобретении клубной карты и др. К тому же различные мероприятия, посвященные фитнес-движению, вызывают огромный интерес у населения. Так, в ходе проводимого исследования в результате проведения спортивных мероприятий поток клиентов в среднем увеличивается до 95%, что говорит о важном значении спортивных мероприятий в деятельности фитнес-клуба.

Как объект научного познания спортивные соревнования исследовались многими авторами, затронувшими различные аспекты культурно-массовых зрелищ. Так, по мнению Переверзина И.И., спортивное зрелище выступает в качестве одного из факторов, побуждающих людей к более активной физкультурной деятельности [2].

Следовательно, мы можем сказать, что спортивные соревнования, проводимые в фитнес-клубах, благотворно влияют на увеличение спроса населения на услуги фитнес-центров.

Выводы. Таким образом, проведение спортивных соревнований в

фитнес-клубах представляет собой один из наиболее популярных и эффективных способов привлечения клиентов в фитнес-клубы. Популярность этого способа обусловлена желанием населения достичь какого-либо спортивного результата, сравнить свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине, а также улучшить свой уровень физической подготовленности, что, в свою очередь, способствует более высокому качеству жизни.

Список литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ (ред. от 3 июля 2016 г.).
2. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации: Учебное пособие / И.И. Переверзин. – М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 464 с.
3. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

*Федорова А.С, магистрант, гр. 5215М
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Актуальность. Общая заинтересованность в снижении заболеваемости и пропуска дней нетрудоспособности по болезни, повышении работоспособности организма работающих и улучшении их самочувствия приводит к созданию благоприятных условий для использования в этих целях физкультурно-оздоровительных занятий. Связь физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах: средства физического воспитания ускоряют вработывание, замедляют падение работоспособности, позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда, выполняют профилактическую функцию.

Цель исследования. Теоретически обосновать необходимость организации клубных форм организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах.

Методы исследования: анализ литературных источников, сравнительный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Как отмечает Струмилин С.Г. на современном этапе физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением претерпевает ряд структурных и организационных преобразований. В связи с переходом на рыночную экономику. Многократное повышение стоимости физкультурно-оздоровительных услуг делает недоступными для большинства людей учреждения физической культуры и спорта. А это приводит к тому, что люди не занимаются своим здоровьем самостоятельно [8].

В связи с этим Панаев В.Г. утверждает, что для успешного внедрения физической культуры на производстве необходимо в коллективные договора

между руководителями и профсоюзными организациями обязательно включать полноценные разделы с реальными мероприятиями [5].

Максимова Ф.П. выделяет меры по развитию физической культуры среди трудящихся:

1. включение производственной физической культуры в систему мероприятий, направленных на улучшение условий труда, снижение профессиональной и производственно-обусловленной заболеваемости;

2. введение должности инструктора физкультуры;

3. принятие руководителем оздоровительных программ, программ развития физической культуры среди трудящихся;

4. создание законодательной и нормативной базы для направления средств предприятий по оздоровлению трудящихся;

5. формирование у трудящихся понимание важности и необходимости ведения «здорового образа жизни».

Для выполнения изложенного выше необходимы рациональные формы эффективного применения системы физической культуры. На предприятиях и в организациях такими основными формами являются физкультурные коллективы и спортивные клубы [4].

При создании спортивного клуба исходят из положений ФЗ «Об общественных объединениях». Спортивные клубы регистрируются в порядке, изложенном в этом законе, и приобретают права юридического лица. Доходы спортивного клуба состоят из средств учредителей и спонсоров, из государственных и частных дотаций, от платных услуг, собственных и совместных программ; от собственной хозяйственной деятельности, от членских взносов и других источников, не запрещенных законом [1].

Санонян Г.Г. указывает, что работа спортивного клуба ведется на основании устава, в котором прописываются основные положения, цели и задачи, права и обязанности клуба, членство в клубе, имущество и средства клуба, руководящие и контрольные органы. Высшим органом является Совет, который избирается на общем собрании членов клуба, как правило, сроком на 2

года. Совет избирает из своего состава председателя и заместителей, ответственного секретаря. Проводит заседания не реже 1 раза в месяц, и отчитывается не реже 1 раза в год. Перед спортивным клубом стоят задачи, которые условно можно разделить на: воспитательную; физкультурно-оздоровительную; организационную; тренировочную, финансово-хозяйственную [7].

По мнению Ильченко Н.Н. для успешного развертывания и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в трудовом коллективе целесообразно её планировать на последующие: месяц, квартал, год и более дальнюю перспективу (3-5 лет). Спортивный клуб должен иметь следующие плановые документы:

- перспективный план развития физической культуры (на 3 года и более);
- годовой план развития физической культуры;
- более подробный текущий план работы на месяц, квартал;
- план заседаний совета правления спортклуба на квартал, сезон;
- календарный план внешних и внутренних спортивно-массовых мероприятий;
- календарные планы работы комиссий правления спортклуба по разделам работы [3].

Как пишет Иванов Р.В. учет всей деятельности и результатов работы ведется в специальном журнале, как правило, по следующим направлениям:

1. деятельность членов клуба (списочные составы членов клуба, совета комиссий, годовые и квартальные планы);
2. планирование работы;
3. материально-техническая и спортивная (сметные статьи годовых доходов и расходов, наличие спортсооружений, инвентаря);
4. физкультурно-оздоровительная работа, количество групп, команд, секций и число занимающихся в них, наличие учебных планов, расписания занятий, списочный состав тренерских кадров;

5. пропаганда (организация и проведение бесед, лекций, докладов, оформление стендов, уголков спортивной славы) [2].

Понаморёв И.В. утверждает, что там, где в спортивных клубах постоянно совершенствуется структура, стиль и методы управления, внедряется передовой опыт по научной организации труда и управления, там и результаты физкультурной и спортивной работы значительно выше [6].

Выводы. Таким образом, спортивные клубы являются рациональной формой организации массовой физкультурной и спортивной работы в трудовом коллективе.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 18.05.1995 [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_6693/
2. Иванов, Р.В. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Р.В. Иванов. – М.: ФиС, 1995.
3. Ильченко, Н.Н. Общественная производительность труда и методы ее измерения / Н.Н. Ильченко. – М.: 2003. – 134 с.
4. [Максимова, Ф.П.](#) Особенности воспроизводства рабочей силы в современных условиях / Ф.П. Максимова. – М.: 1990.
5. Панаев, В.Г. Физическая культура на производстве / В.Г. Панаев. – М.: Знание, 2002.
6. Понамарев, И.В. Общественная производительность труда и методы ее измерения / И.В. Понамарев. – М.: 2003. -134с.
7. Саноян, Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся / Г.Г. Саноян. – М.: ФиС, 1979.
8. Струмилин С.Г. Культура управленческой деятельностью / С.Г. Струмилин. – Челябинск, 2001. – 148 с

СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Хазипов Л.И., студент группы 5215
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель - к.ист.н., доцент Закиров Т.Р.*

Актуальность. С древних времен человечество защищало свой дом и свое государство, шли ожесточенные бои за территорию, и главным ресурсом победы были - сильные и смелые войны. В древней Спарте готовили воинов, с малых лет детей учили воевать и бороться за жизнь. Уже тогда физическая подготовка имела большое значение в ходе боевых действий. И в наше время этот вопрос остается актуальным.

Цель исследования. Изучить структуру управления физической культурой и спортом в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты исследования. Отраслевые министерства и ведомства проводят работу по развитию физической культуры и спорту. Организация, управление и финансирование в Вооруженных Силах и правоохранительных органах определяются нормативными актами Министерства обороны [2].

Силовые структуры – это специально организуемые и содержимые государством министерства, комитеты, службы с их центральными аппаратами и разветвленной системой объединений, учреждений, соединений, частей и подразделений вплоть до отдельно взятых лиц высокого ранга и положения, создаваемые в интересах защиты и охраны конституционного строя и от покушения на них, отражения нападения, порой и их осуществления. К ним относятся армия, пограничная служба, органы внутренних дел, разведки и контрразведки [3].

Вооруженные Силы Российской Федерации образованы Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 1992 г. Они представляют собой государственную военную организацию, составляющую оборону страны [1].

Для решения задач физической подготовки и спорта создано ряд организаций в Вооруженных Силах РФ. В ходе изучения нормативно-правовых документов мы выявили следующую организационную структуру управления физической культуры и спорта в ВС (рис.).



Рис. Система управления физической подготовкой и спортом в ВС РФ.

Самую высшую ступень в организации физкультурно-спортивной работы в Вооруженных Силах занимает Управление физической подготовки и спортом в ВС. Оно осуществляет управление спортом и спортивными объектами в Вооруженных Силах охватывая все виды (рода) войск. На следующем уровне организационной структуры находятся организации в видах Вооруженных Сил России, такие как: сухопутные войска, воздушно-космические силы, ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, военно-морской флот. Во всех видах войск идентичная организационная структура. На данной ступени руководство осуществляет начальник физической подготовки вида (рода) войск ВС. В его подчинении старший офицер группы физической подготовки вида ВС. Затем в иерархии следует разделение армии на боевые единицы: военный округ, объединение, дивизия, бригада, полк, батальон и рота. В каждой боевой еденице физкультурно-

спортивную работу осуществляют начальники физической подготовки, не включая роты, они подчиняются первому заместителю командира, т.е. начальнику штаба. В роте существуют две должности отвечающие за физическую подготовку и спорт, это инструктор-методист по физической подготовке и инструктор по физической подготовке. Они подчиняются заместителю командира воинской части.

Вывод. В результате исследования мы пришли к выводу, что существует линейно-функциональная организационная структура в управлении физической культурой и спортом в Вооруженных Силах. Данная организационная структура способствует эффективному выполнению задач по физической подготовке солдат и развитию спорта Вооруженных силах.

Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.1992 г. № 466 «О создании Вооруженных Сил Российской Федерации».
2. Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 N 200 (ред. от 31.07.2013) «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».
3. Курамшин, Ю. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 310 с.

РАЗВИТИЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В РОССИИ (СССР) И ТАТАРСТАНЕ

*Хамадрахимова Н. Г., студентка гр. 4213з
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.*

Стрельба из лука – вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Олимпийский вид спорта с 1900 года.

В СССР стрельба из лука стала популярным видом спорта с 1960-х годов. В 1971 году впервые чемпионкой мира стала Эмма Гапченко. Крупные центры развития этого вида спорта появились в Москве, Средней Азии, Закавказье и Забайкалье.

Наибольшего успеха советские спортсмены добились на Олимпийских Играх в Москве, где чемпионкой в личном первенстве у женщин стала Кетеван Лосаберидзе.

Начиная с середины 1980-х в стрельбе из лука вводятся новые правила, призванные добавить зрелищности и динамизма – дуэльные поединки по олимпийской системе. С 1988 года в программу Олимпийских Игр добавились командные соревнования. В 1990-2000-е годы правила постоянно меняются. Сильнейшие лучники в 1950-1980 годы входили в команду США. В настоящее время лидерство в этом виде спорта принадлежит спортсменам Южной Кореи, США, Китая, Италии.

В настоящее время вид спорта культивируется в 51 регионе Российской Федерации. В РФСЛ зарегистрировано 48 региональных общественных федераций по стрельбе из лука.

История развития стрельбы из лука в Республике Татарстан берет начало с 2009 года. Тогда был организован первый стрелковый клуб «Робин Гуд». Силами создателей клуба учреждена Региональная федерация стрельбы из лука Республики Татарстан, которая получила аккредитацию в августе 2011 года. В

том же месяце Федерация стрельбы из лука Республики Татарстан становится членом Российской федерации стрельбы из лука.

На данный момент в состав Федерации стрельбы из лука входит более 200 человек, из них тренеры, спортсмены и судьи из г. Казани, г. Елабуги, Сабинского, Верхнеуслонского, Рыбно-слободского, Черемшанского, Мамадышского, Высогорского, Лаишевского районов Татарстана.

Совместно с Министерством спорта РТ Федерация организует соревнования (открытые турниры, первенство, кубок, чемпионат Республики и участвует в различных праздниках и днях городов республики). Спортсмены Татарстана активно участвуют в соревнованиях Российской Федерации.

Материальная база: луки, стрелы и амуниция приобретается как за счет государственных, так и за счет частных средств. Развиваются дисциплины классического и блочного луков, а также 3Д и традиционный лук.

За время работы федерации подготовлены мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и спортсмены массовых разрядов. Активно развивается информационная деятельность в интернете: сайт luk-rt.ru. Планируется создание и расширение материально-технической базы путем финансирования из разных источников, дальнейшее участие во всероссийских соревнованиях различного уровня. На очереди открытие секций в городах и различных населённых пунктах Республики Татарстан.

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА

*Хамадрахимова Н. Г., студентка гр. 4213з
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.*

Наиболее важными объективными факторами, определяющими развитие вида спорта, на наш взгляд, являются следующие:

- кадровое обеспечение вида спорта (подготовка специалистов, наличие тренеров и их квалификация);
- наличие инфраструктуры и материально-техническое обеспечение;
- стабильное финансирование;
- наличие организационной структуры управления;
- известность вида спорта, его популярность.

Рассмотрим влияние каждого из факторов на развитие стрельбы из лука в Республике Татарстан.

Кадровое обеспечение вида спорта (подготовка специалистов, наличие тренеров и их квалификация).

В республике открыты два отделения по стрельбе из лука (в г. Казани и г. Елабуге). По данным Федерации стрельбы из лука РТ всего работает 16 тренеров. При этом только 5 из них имеют соответствующую квалификацию, среди которых трое имеют высшее образование, а двое – I категорию. Наиболее квалифицированным тренерским составом располагает СДЮСШОР «Тасма» (г. Казань): из четырех тренеров один имеет высшее образование и I категорию, один имеет высшее образование, один – тренер I категории.

СДЮСШОР «Тасма» с момента зарождения стрельбы из лука в РТ всегда занимало лидирующие позиции: только на последнем Чемпионате и Первенстве РТ, которое проходило 9-11 декабря 2016 года, из 11 комплектов медалей в копилку спортшколы ушло 19 призовых мест. На «Тасме» за семь лет существования отделения на данный момент подготовлено 3 мастера спорта, 8 кандидатов в мастера спорта, 7 перворазрядников. Мастеров спорта и

кандидатов в мастера спорта в республике вне стен СДЮСШОР «Тасма» пока нет. Только на «Тасме» открыта группа ГСС (группа спортивного совершенствования).

Еще одним важным целевым показателем состояния кадрового обеспечения вида спорта является количественный состав действующих спортивных судей, которые обслуживают российские соревнования всех рангов. В нашей республике на сегодняшний день нет ни одного судьи первой и всероссийской категории, без которых в случае выполнения спортсменом на соревнованиях соответствующего норматива невозможно официально присвоить звание кандидата в мастера спорта и выше.

Наличие инфраструктуры и материально-техническое обеспечение.

В Татарстане практически все отделения и секции проводят тренировочный процесс в закрытых помещениях, практикуя стрельбу на стандартную дистанцию 18 метров. Единственный «открытый» лукодром, на котором можно настреливать стандартные длинные дистанции (30 м, 50 м, 60 м, 70 м, 90м) в теплый период года, находится в распоряжении СДЮСШОР «Тасма». Также спортшкола обладает крытым манежем, который позволяет спортсменам стрелять максимум на 70 метров.

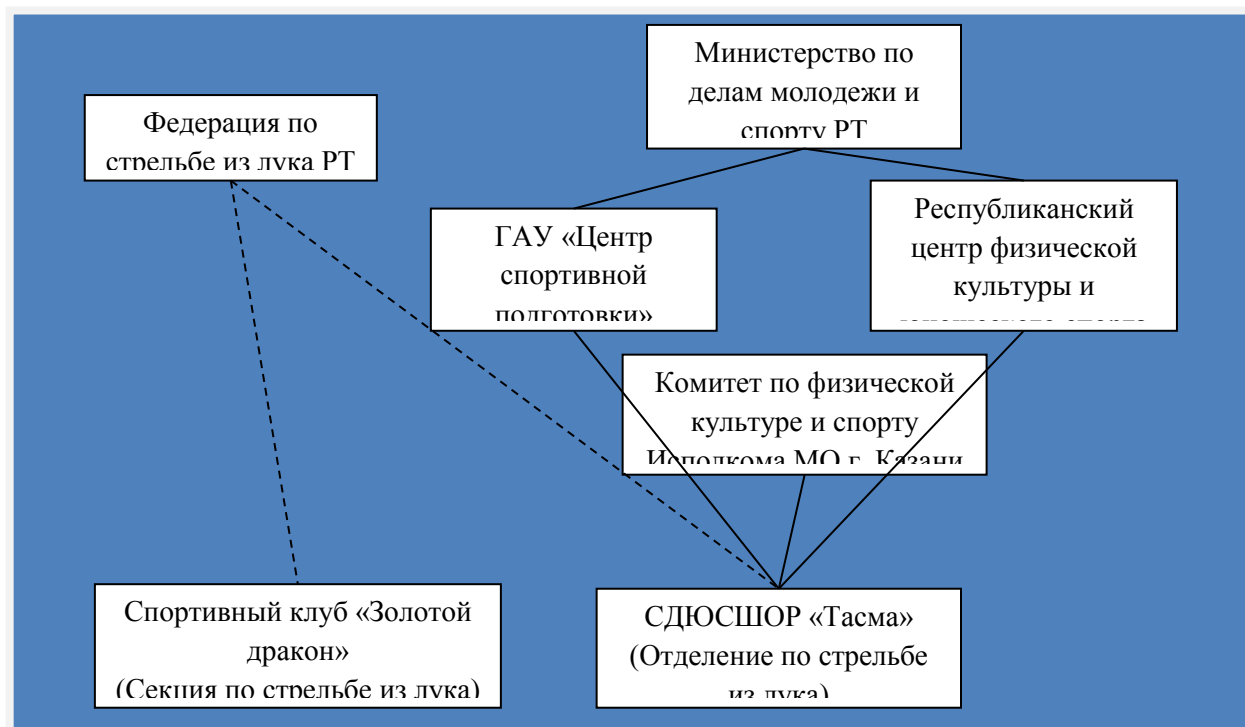
Стабильное финансирование

На примере отделения стрельбы из лука при СДЮСШОР «Тасма» финансирование вида спорта осуществляется из следующих источников:

- государственное финансирование: командирование спортсменов на соревнования, зарплата тренеров, содержание инфраструктуры спортооружения и т. п.;
- благотворительная деятельность отдельных граждан: около 70-80% учащихся отделения приобретают оружие и амуницию за свой счет;
- самофинансирование: за счет коммерческой деятельности спортшкола имеет возможность время от времени выделять средства на командирование отдельных спортсменов на соревнования.

Наличие организационной структуры управления

Организационную структуру управления стрельбой из лука в республике Татарстан на примере г. Казани можно представить схематично следующим образом:



В дополнение к данной схеме следует упомянуть о наличии тренерского совета, в состав которого входят тренеры, представители районов республики, где существуют секции по стрельбе из лука, руководство Федерации стрельбы из лука РТ. Данный совет избирает главного тренера Татарстана, который, в свою очередь, формирует состав сборной команды для выезда на Чемпионаты и Кубки России, и старшего тренера молодежной сборной, который формирует сборную команду для выезда на Первенства России и Всероссийские соревнования.

Известность вида спорта, его популярность

Федерация стрельбы из лука Татарстана в лице его руководителей на деле выказывает заинтересованность в проведении работы по популяризации вида спорта. Все секции, существующие в районах республики, открыты при их непосредственном участии. Помимо этого, на регулярной или сезонной основе существует несколько точек (на территории острова Свияжск, Казанского Кремля; стрелковый комплекс «Олимп»), где любой человек может

попрактиковаться в стрельбе из лука. Наряду с тем, что подобные наглядные «представительства» несут на себе развлекательно-досуговую функцию, они еще и выполняют роль «глашатаев» своего вида спорта.

У Федерации РТ существует свой интернет-сайт, где можно найти необходимую информацию о местах дислокации секций, тренерах, календаре и протоколах соревнований, фото и видеоотчеты и др. В средствах массовой информации время от времени появляются интервью, статьи и другого рода материалы, так или иначе связанные с темой стрельбы из лука в Татарстане.

Вывод. Таким образом, ведущей физкультурно-спортивной организацией, способствующей развитию стрельбы из лука в Республике Татарстан является СДЮСШОР «Тасма» (г. Казань). Но для динамичного и поступательного развития этого олимпийского вида спорта необходимо предпринимать настойчивые усилия для его популяризации во всех районах Республики.

КАЧЕСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Хамидуллин Д.Ф.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Актуальность. Одна из важнейших задач современной государственной молодежной политики - вовлечение молодежи в активные и регулярные занятия спортом. Спортивные соревнования – это мероприятия, которое проводится организатором спортивных мероприятий с целью сравнения достижений спортсменов и определение победителей в соответствии с правилами.

На сегодняшний день существует проблема качества проведения соревнований. Мониторинг организации соревновательной деятельности в республике Казахстан, проведенный Кулбаевым А.Т. и Андрюшиным И.Ф. показал, что менеджмент соревнований во многих случаях не соответствует требованиям, которые предъявляются международными федерациями по видам спорта. Во многом это связано, как утверждают авторы, с отсутствием единой унифицированной системы оценки качества соревнований [5].

Цель исследования. Изучить подходы к оценке качества проведения соревнований.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. В Федеральном закон РФ от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» термин спортивное соревнование, определяется следующим образом: состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) [1].

А.В. Починкин считает, что спортивное соревнование должно рассматриваться как система, включающая подсистемы: соревновательная

деятельность, судейство, продукт соревнования, поведение зрителей, присутствие соперников [6].

В.А. Барановский, А.В. Родионов, А.А. Красников считают соревновательную деятельность относительно самостоятельным видом спортивной деятельности, а соревнования являются условиями достижения максимально возможного результата или фактором спортивного совершенствования [3].

В соревновательной деятельности большой акцент уделяют не только состязанию, но и большое внимание уделяется самому процессу качественного проведения соревнований независимо от масштаба соревнования [5].

Ряд авторов отмечает, что качество физкультурно-спортивных услуг это комплексное понятие, которое включает в себя совокупность характеристик услуги, определяющих ее способность удовлетворять физкультурно-оздоровительные и спортивные потребности потребителя. Необходимо учитывать многообразие потребностей различных клиентских групп, их предпочтений, имиджа, общественного мнения, конъюнктуру рынка [8].

Качество проведения соревнований зависит от правильного распределения видов работ на каждом из периодов его подготовки [2].

К первому периоду относятся следующие виды работ:

1. Разработка и утверждение Положения о соревнованиях.
2. Разработка и подготовка:
 - регламента проведения соревнований,
 - календаря игр,
 - письма-вызова на соревнования.
3. Определение и отбор команд-участниц соревнований.
4. Определение места проведения соревнований.
5. Подготовка и оборудование мест соревнований.
6. Транспортное обеспечение.
7. Разработка сценария открытия и закрытия соревнований.
8. Изготовление наградной атрибутики и призового фонда.

9. Подбор и подготовка судейской коллегии (ГСК, судей на площадке, судей-секретарей).

10. Организация работы мандатной комиссии.

11. Связь со средствами массовой информации.

Ко второму периоду относят следующие виды работ:

1. Подготовка и оборудование мест соревнований.

2. Транспортное обеспечение.

3. Медицинское обеспечение.

4. Организация:

- приема,
- питания.

5. Текущая работа мандатной комиссии.

6. Текущая работа судейской комиссии.

7. Связь со средствами массовой информации.

К третьему периоду относят следующие виды работ:

1. Проведение закрытия соревнований;

2. Вручение наградной атрибутики и призового фонда;

3. Отправка участников соревнований;

4. Координация действий с руководством;

5. Связь со средствами массовой информации;

6. Контроль за оборудованием и местом проведения соревнований;

7. Подведение итогов соревнований и оценка их результатов [7].

Вывод. Таким образом, спортивные соревнования можно разделить на три периода, в каждом из которых необходимо определить критерии качества проведения соревнований.

Литература

1. О физической культуре и спорте. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ // «Российская газета». № 329-ФЗ от 04.12.2007.

2. Алтухов, С.В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями. Учебно-методическое пособие / С.В. Алтухов. - М.: Советский спорт, 2013. – 208 с.

3. Барановский, В.А. Основы теории спортивных соревнований: Учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / В. А. Барановский, А.В. Родионов, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 214 с.

4. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.

5. Кулбаев, А.Т. Методика комплексной оценки качества проведения международных соревнований в Республике Казахстан / А.Т. Кулбаев, И.Ф. Андрущишин // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 26-28 ноября 2015 г.) – С. 496-498.

6. Починкин, А.В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. – М. : Советский спорт, 2010. – 264 с.

7. Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации: уч. пособие / И.И. Переверзин. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.

8. Савосина, М.Н. Подходы к оценке качества услуг в сфере физической культуры и спорта // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 26-28 ноября 2015 г.). – С.503-505.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Хамидуллин Д.Ф.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.

Актуальность. Качество проведения соревнований сегодня играет немаловажную роль при проведении соревнований различных уровней. Качество проведения любого соревнования, как особого вида физкультурно-спортивных услуг, зависит от правильности и согласованности действий многих лиц. Соревнования должны проводиться в строгом соответствии с действующими правилами и положением. Каким бы не был по масштабу спортивное соревнования оно должно быть правильно организовано [1, 2].

Цель исследования. Разработать критерии для оценки качества проведения соревнований среди студентов.

Методы исследования: сравнительный анализ, прогнозирование, экспертная оценка.

Результаты исследования. Нами были выделены наиболее значимые организационные и управленческие факторы, которые в наибольшей степени способствуют высокому качеству менеджмента соревнований среди студентов.

В число наиболее значимых факторов вошли:

1. Судейство;
2. Условия просмотра соревнований зрителями и болельщиками;
3. Обеспечение безопасности соревнований;
4. Медицинское обеспечение соревновательной деятельности;
5. Оформление мероприятия;
6. Открытие и закрытие мероприятия;
7. Финансовые условия проведения соревнований.

Судейство

Низкий уровень: невнимательность судей в каждом эпизоде, не всегда обращает внимания на некоторые вещи, отсутствие экипировки судей и инвентаря, свободная форма судьи, судья студент, не компетентный в данной деятельности, судья студент, не имеющий квалификацию, симпатия одной из команд, подсуживание команде, играющей дома.

Средний уровень: не обдуманное принятия решений судей, свободная форма, но наличие свистка и карточек у судьи, судья, обучающийся на квалификацию судьи, единое отношение к командам.

Высокий уровень: внимательность судей, но сомнительное принятие решения, внимательность судей в каждом микроэпизоде и правильное принятие решений, наличие отличительного атрибута у судьи, которое его определяет (футболка в полоску), наличие экипировки судей, с инвентарем для обеспечения соревнования в полном объеме, судья, имеющий достаточный опыт в данном виде спорта, квалифицированный судья с корочкой, беспристрастность судей, но сомнительное принятие решения, беспристрастность судей.

Условия просмотра соревнований зрителями и болельщиками

Низкий уровень: не предусмотрены места для болельщиков, свободные места, не препятствующие неудобства к игровому процессу, отсутствие буфета, имеется кулер с водой, отсутствие гардероба, приспособленное место для складывания вещей.

Средний уровень: имеются стоячие места, огражденные для зрителей, имеется вендинговые автоматы (вода, соки, шоколад), гардероб, без работника.

Высокий уровень: наличие столов и стульев, для собственной еды, наличие буфета в полном объеме (горячие, второе), гардероб без работника, но с видеонаблюдением, наличие гардероба с работником.

Обеспечение безопасности соревнований

Низкий уровень: отсутствие охраны и служб безопасности, наличие одного охранника в объекте.

Средний уровень: наличие видеонаблюдения

Высокий уровень: наличие охранника и камеры видеонаблюдения, наличие охраны и служб безопасности в полном объеме.

Медицинское обеспечение соревновательной деятельности

Низкий уровень: не предусмотрено, скорая помощь, медсестры, наличие аптечки.

Средний уровень: наличие медсестры.

Высокий уровень: наличие медсестры, с медицинским оборудованием и кабинетом, наличие скорой помощи в полном объеме (носилки, оборудование).

Оформление мероприятия

Низкий уровень: не предусмотрено подъем флага и гимна, наличие флага, но нет гимна, отсутствие музыкального сопровождения, ведущих, групп поддержек, наличие музыкального сопровождения, но не качественный звук, некомпетентный подбор музыки, отсутствие в полном объеме информации о мероприятии, баннера, рекламных щитов, наличие информации словесно ведущим мероприятия, не предусмотрено наличие культурно-развлекательной программы для зрителей, наличие музыкального сопровождения для зрителей.

Средний уровень: наличие гимна РФ и РТ, наличие музыкального сопровождения, не достаточность микрофонов, наличие информации на стенде, предусмотрено культурно-развлекательная программа ведущий-зритель.

Высокий уровень: наличие флага и гимна РФ и РТ, предусмотрен подъем флага, и гимн РФ и РТ, с указанием ведущего равнения на флаг для зрителей и команд, наличие музыкального сопровождения и микрофонов, наличие музыкального сопровождения, ведущих, групп поддержек, наличие баннера с информацией, наличие в полном объеме информации о мероприятии, баннера, рекламных щитов, предусмотрено культурно-развлекательная программа, но стихийно, наличие аниматора для работы с болельщиками и зрителями в полном объеме по сценарию.

Открытие и закрытие соревнования

Низкий уровень: отсутствие парада открытия и закрытия, наличие только парада закрытия или парада открытия, отсутствие награждения, награждение отсрочено.

Средний уровень: выведение парада команд главным судьей, награждение в день соревнования, но не официально.

Высокий уровень: наличие парада открытия и закрытия с участием волонтеров у каждой команды, наличие парада открытия и закрытия в полном объеме (волонтеры, таблички, главный судья), наличие награждения, без почетных гостей, вручением главным судьей, наличие награждения в полном объеме (почетных гостей, пьедестал).

Финансовые условия проведения соревнований

Низкий уровень: отсутствие финансирования, спонсоров, минимальное финансирование (грамоты).

Средний уровень: частичное финансирование образовательным учреждением (грамоты, медали).

Высокий уровень: финансирование образовательным учреждением в полном объеме (грамоты, медали, кубки), полное финансирование проводящей организации, привлечение спонсоров (проживание, питание).

Вывод. Разработанные нами критерии позволят получить объективную информацию для оценки качества соревнований среди студентов.

Литература

1. Кулбаев, А.Т. Методика комплексной оценки качества проведения международных соревнований в Республике Казахстан / А.Т. Кулбаев, И.Ф. Андрущишин // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 26-28 ноября 2015 г.) – С. 496-498.

2. Савосина, М.Н. Подходы к оценке качества услуг в сфере физической культуры и спорта / М.Н. Савосина, А.Т. Кулбаев, Т.Р. Закиров, И.И. Заппаров // Современные проблемы и перспективы развития системы

подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 503-505.

ПОНЯТИЙНОЕ ПОЛЕ ВИДОВ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА ОРГАНИЗАЦИИ

Хисамова А.И

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, Казань*

Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н

Актуальность. Эффективная мотивация персонала является одним из наиболее существенных факторов конкурентоспособности современных организаций, ростом производительности или качества труда, но эффективное управление людьми в любой организации невозможно без управления мотивацией персонала, без создания обстановки, повышающей приверженность работников своей организации и их готовность напряженно работать в её интересах.

Цель исследования. Изучить теоретические подходы к определению понятия «мотивация».

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты исследования. Понятие мотивация неоднозначно в своей интерпретации. С одной стороны, это психологическая категория, связанная с процессом осознания человеком своих потребностей и выбора определенной модели поведения для их удовлетворения; с другой, это категория менеджмента, связанная с процессом управления поведением работника посредством воздействия на него различными факторами внешней среды (материальные и духовные ресурсы организации).

Большинство исследователей сходятся в том, что появление термина «мотивация» связано с работой А. Шопенгауэра «О четверояком корне закона достаточного основания», изданной в 1831 г., где мотивация определялась как «причинность, видимая изнутри». Несомненно, вопросы мотивации были актуальны еще с начала времен.

Однако только с начала 20-го века стали предприниматься серьезные попытки поиска эффективных методов мотивации, выходящие за рамки

инструментов экономического принуждения. По утверждению Ли Якокки, когда речь идет о том, чтобы предприятие двигалось вперед, вся суть – в мотивации людей.

Мотивация любого индивидуума связана с наличием у него потребностей, которые выступают катализатором всех мотивационных процессов.

Потребность является ключевым понятием теории мотивации и рассматривается как осознанная человеком физиологическая или психологическая необходимость в вещах и явлениях, которыми он не обладает на данный момент времени. Потребности относятся к внутренней сфере человека, достаточно общие для разных людей, но в то же время имеют индивидуальное проявление у каждого человека.

Потребность требует устранения, т.е. ее удовлетворения. Люди по-разному могут реагировать на возникающие потребности: удовлетворять их, подавлять или вовсе не реагировать на них какое-то время. Потребности могут возникать как осознанно, так и неосознанно. Большинство потребностей периодически возобновляются, хотя при этом они могут менять форму своего конкретного проявления, а также степень влияния на человека [1, 2, 7].

Мотивация играет серьезную роль в системе управления организацией и является одной из ведущих функций спортивного менеджмента. Отметим, что мотивация может восполнять несовершенства других функций спортивного менеджмента. Однако при этом слабую мотивацию персонала практически невозможно чем-либо компенсировать и уравновесить за счет других функций. Именно по данной причине менеджер (тренер) должен уметь мотивировать исполнителей (спортсменов) на достижение целей спортивной организации [2].

Мотивация поведения рассматривается как процесс, состоящий из следующих этапов: потребность- целенаправленное поведение- удовлетворение потребности.

Ф.Лютенс определяет мотивацию как когнитивный, ненаблюдаемый процесс, состоящий из таких этапов как сознание потребности, побуждение к ее

удовлетворению, осуществление действий, направленных на достижение желательного состояния [3].

Кроме вышеперечисленного, мотивация определяется как один из важнейших элементов управления, наряду с планированием, организацией, контролем и анализом; как органическая часть процесса управления, посредством которого человеческая энергия преобразуется в определенное поведение. Ожидаемым результатом последнего являются эффективные совместные действия, реализующие планы организации.

Термин мотивация приобретает достаточно размытое значение. Для раскрытия сущности и содержания понятия мотивации, ключевыми являются понятия: «потребность», «побуждение», «мотив», «стимул», «фактор мотивации», «вознаграждение», «удовлетворенность», «мотивирование», «стимулирование» [4, 6].

Управление персоналом организации осуществляется на основе использования материальных стимулов к труду. Материальное стимулирование- комплекс различного рода материальных благ, получаемых или присваиваемых персоналом за индивидуальный или групповой вклад в результаты деятельности организации посредством профессионального труда, творческой деятельности и требуемых правил поведения.

В понятие материальных стимулов включены все виды денежных выплат, которые применяют в организации, и все формы материального не денежного стимулирования. В современной управленческой практике широко распространена точка зрения, что величина материальных стимулов полностью определяет отношение к труду и величину индивидуального вклада, т.е. чем выше заработная плата в совокупности с другими материальными стимулами, тем выше материальная производительность труда [1, 5].

Вывод. При изучении мотивации персонала организации, нами было определено понятийное поле видов мотивации. Мотивация определяется как психологическая категория, категория менеджмента, потребность, процесс и др.

Литература

1. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности. Теория и практика: учебник для бакалавров / А.А. Литвинюк, С.Ж. Гончарова, В.В. Данилочкина [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 398 с.
2. Патрахин, А. И. Мотивация персонала спортивной организации: теоретические основы / А.И. Патрахин // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 640-643.
3. Бухалков, М.И. Управление персоналом. Учебник / М.И. Бухалков. - М.: Инфра-М. 2009.-368 с.
4. Карпов, А.В. Психология труда. / А.В. Карпов. - М.: Издательство Юрайт, 2012. - 350 с.
5. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2009. – 512 с.
6. Егоршин, А.П. Организация труда персонала. Учебник / А.П. Егоршин, А.К.Зайцев. - М: ИНФРА-М, 2008. - 320 с.

СРЕДНЯЯ ПОСЕЩАЕМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ В ГОД И ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

*Шаринов Р.Р., студент 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

За последние годы количество спортивных объектов в Республике значительно возросло, ввиду осознания проблем отставания физического развития российской нации от европейских собратьев. Но несмотря на большое количество физкультурно-спортивных объектов во многих городах и районах наблюдается малая посещаемость населением физкультурно-спортивных объектов [1, 2].

Целью исследования являлось: выявить среднюю посещаемость физкультурно-спортивных объектов и выявить предпочтительные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги для населения.

Методы исследования: анализ документов и архивных данных, анкетирование, методы математической статистики.

Для выявления средней посещаемости физкультурно-спортивных объектов в год, мы изучили следующие документы: проект спортивно-оздоровительного комплекса «Дельфин», проект стадиона-площадки «Яшьлек», журналы учета посещаемости каждого объекта;

При изучении проекта СОК «Дельфин», а именно пункта «Расчетная пропускная способность спортивного сооружения», мы выяснили, что общая пропускная способность спортивного комплекса составляет 752 человека в день, из расчета 4 смены в сутки, при продолжительности одной смены в сутки два часа. Соответственно в год пропускная способность данного объекта составляет 274480 человек.

Для выявления пропускной способности стадиона-площадки «Яшьлек» мы изучили проект данного спортивного объекта. При изучении мы выяснили, что общая пропускная способность стадиона составляет 236 человек в день, из

расчета 4 смены в сутки, при продолжительности одной смены в сутки два часа. Соответственно в год пропускная способность данного объекта в год составляет 41440 человек.

Для выявления средней посещаемости объектов в год мы изучили журналы учета посещаемости каждого объекта за последние 3 года. Результаты представлены на рисунке 1.

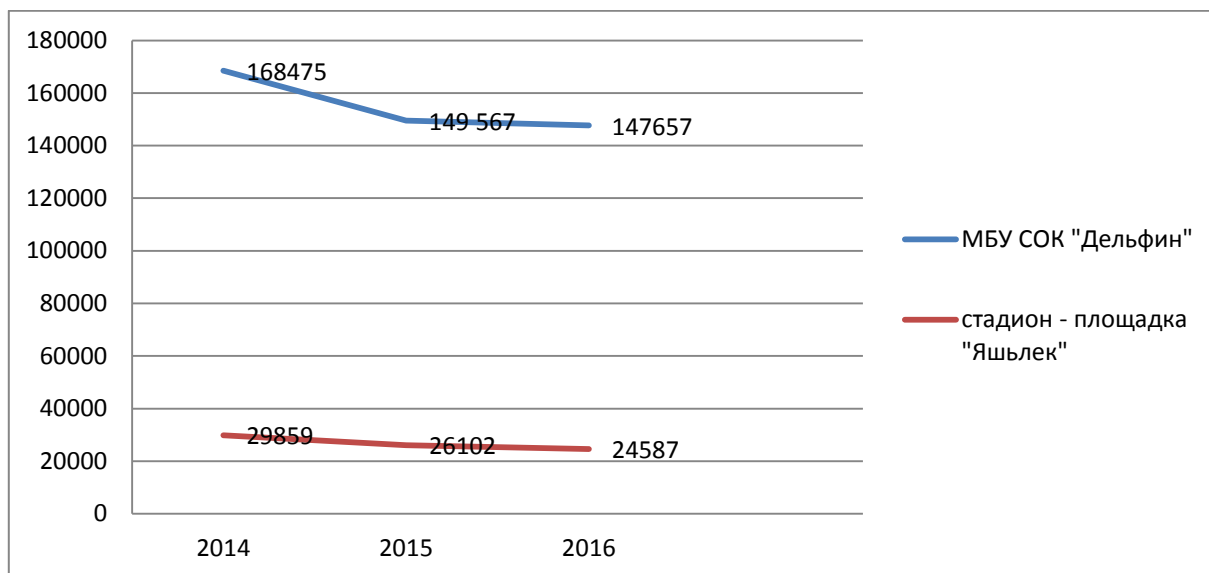


Рис. 1. Результаты выявления средней посещаемости в год МБУ СОК «Дельфин» и структурного подразделения МБУ ДО «ДЮСШ» стадиона – площадки «Яшьлек»

Из рисунка 1 видно, что МБУ СОК «Дельфин» в 2014 году посетили 168474 человека, в 2015 году посетителей составило 149567 человек, а в 2016 данный объект посетили 147657 человек. Стадион-площадку в 2014 году посетили 29859 человек, в 2015 году стадион посетили 26102 человека, а в 2016 количество человекопосещений в год составило 24587 человек.

Исходя из результатов графика, можно сделать вывод, что с каждым годом наблюдается снижение посещаемости данных физкультурно-спортивных объектов.

С целью выявления отношения населения к физкультурно-оздоровительным и спортивно – массовым мероприятиям, проводимым в муниципальном образовании и выявления предпочтительных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг для населения мы провели анкетирование, в ходе которого были получены следующие результаты:

1) на вопрос «Посещаете ли вы физкультурно-спортивные объекты?» 53% опрошенных ответили, что посещают, 47 % – не посещают;

2) на вопрос «По каким причинам не посещаете физкультурно-спортивные объекты?» 67% опрошенных ответили, что не посещают по причине отсутствия услуг, которые им интересны, 9 % – из-за старого оборудования и инвентаря для занятий, 24% – вообще не занимаются физической культурой и спортом;

3) на вопрос «Какими услугами в физкультурно-спортивных объектах вы бы хотели пользоваться?» 35 % опрошенных ответили, что хотели бы заниматься фитнес услугами, а именно йогой и групповыми занятиями, 30 % – услугами массажа, 25 % – консультациями специалистов, а именно диетологов, 10 % – мастер-классы от спортсменов;

4) на вопрос «Посещаете ли вы физкультурно-спортивные праздники, проводимые данными ФСО?» 38 % опрошенных ответили, что да, посещают спортивные праздники, 27% – иногда, 35% – не посещают.

Исходя из полученных результатов анкетирования можно сделать вывод, что примерно половина опрошенных людей посещают физкультурно-спортивные объекты. Причиной малой посещаемости спортивных объектов являются отсутствие услуг, которые хотело бы видеть население. Населению хотелось бы пользоваться такими услугами как: фитнес-услуги, восстановительные услуги (массаж). Также большинству опрошенных людей интересны физкультурно-спортивные массовые праздники.

Список литературы

1. Агеева, Г.Ф. К вопросу о влиянии качества физкультурно- спортивных услуг образовательных учреждений на приобретение услуги потребителями / Г.Ф. Агеева // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.- 2016. -С. 207-210.

2. Хайдарова, А.А. Конкурентные стратегии фитнес-клубов и специфики их реализации / А.А. Хайдарова, Г.Ф. Агеева // Актуальные вопросы

современной науки и образования. Материалы международной научно-практической конференции. Московский финансово-юридический университет МФЮА, Кировский филиал. - 2016.- С. 1024-1027.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ УСЛУГ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ ОБЪЕКТАМИ

*Шаринов Р.Р., студент 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Агеева Г.Ф.*

Актуальность. Физкультурно-спортивные организации являются важнейшим субъектом рыночных отношений в отрасли физической культуры и спорта. Их продукт – физкультурно-спортивные услуги. Согласно определению в ГОСТ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования», физкультурно-спортивная услуга – это деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя в оздоровлении организма и в достижении спортивных результатов [2].

Цель исследования: выявить общий перечень услуг, предоставляемых физкультурно-спортивными объектами.

Результаты исследования. В ходе изучения теоретических основ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых услуг, предоставляемых физкультурно-спортивными объектами, мы изучили Государственный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги спортивные и физкультурно-оздоровительные. Общие требования». В результате изучения данного документа мы выявили, что к физкультурно-оздоровительным и массовым услугам, предоставляемым физкультурно-спортивными объектами относят:

- ✓ проведение занятий по физической культуре и спорту;
- ✓ проведение спортивно-зрелищных мероприятий;
- ✓ организацию и проведение учебно-тренировочного процесса;
- ✓ предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений населению;
- ✓ информационно-консультативные и образовательные услуги;
- ✓ прочие спортивные услуги [3].

Проведение занятий по физической культуре и спорту предусматривает:

- занятия в группах общей физической подготовки и оздоровительной физической культуры;
- организацию соревнований в учебных группах, командах, школах и клубах по видам спорта;
- восстановительные мероприятия и методические консультации;
- реализацию различных видов досуга с учетом особенностей оказываемых услуг, включая культурно-массовые и развлекательно-игровые мероприятия.

Проведение спортивно-зрелищных мероприятий включает в себя:

- спортивные и оздоровительные мероприятия для участников турниров, кроссов, марафонов, турниров по спортивным играм;
- спортивные праздники;
- спортивно-зрелищные вечера и концерты;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- показательные выступления ведущих спортсменов и представителей спортивных учреждений.

Организация и проведение учебно-тренировочного процесса предусматривает:

- обучение потребителей услуг рациональной технике двигательных действий, формирование умений, навыков и связанных с этим знаний в избранной спортивной дисциплине;
- педагогическое воздействие, направленное на развитие и совершенствование двигательных способностей, соответствующих требованиям спортивной деятельности, в области которой ведется подготовка;
- педагогическое воздействие, направленное на компенсацию у потребителя услуг недостающих компонентов тактической, технической, физической и др. видов готовности к потреблению услуги;
- организацию комплексного контроля за уровнем разносторонней подготовленности и состоянием здоровья потребителя услуг;

– консультативную помощь по различным направлениям построения и содержания учебно-тренировочного процесса [1].

Предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений (объектов) населению включает в себя:

– использование физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, оборудованных для проведения соответствующих занятий по выбранному виду услуг и соревнований;

– использование объектов для оздоровительного отдыха;

– пользование спортивным оборудованием;

– обеспечение квалифицированным обслуживающим персоналом и создание условий для восстановления сил и здоровья, а также для активного отдыха, проведения досуга;

– создание повышенного уровня комфортности в сочетании с организацией досуга.

Информационно-консультативные и образовательные услуги предусматривают:

– информацию общего характера (через Интернет, средства массовой информации, рекламу и др.) о структуре и содержании спортивных услуг, о законодательно-нормативной базе сертификации в отрасли;

– консультации потребителей услуг специалистами по вопросам, связанным с предстоящим оказанием услуг, исключающим в дальнейшем потерю или нарушение здоровья и получение травмы;

– консультации специалистов в области питания (врача, диетсестры) по вопросам рационального режима питания и приема пищевых добавок, витаминов для потребителей услуги;

– консультации специалистов по проведению медико-восстановительных мероприятий, а также тестирования спортсменов;

– подготовку рекомендаций для потребителей программ занятий, а также общих правил по их эффективному использованию;

– профессиональная подготовка (переподготовка) и повышение квалификации в области физической культуры и спорта.

Прочие спортивные услуги предусматривают:

- организацию ремонта и подготовки (подгонки) спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- прокат спортивного инвентаря;
- обеспечение стоянки транспортных средств потребителей услуг;
- прием на хранение вещей потребителей услуг;
- другие виды услуг [4].

Список литературы

1. Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52024 – 2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования».

2. Зайнетдинов, А. Эффективность деятельности федерации бокса // А. Зайнетдинов, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 134-136.

3. Агеева, Г.Ф. Технология коммуникативной деятельности физкультурно-спортивной организации / Г.Ф. Агеева // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 210-212.

4. Чукашов, А.Н. Рекламные кампании как средство привлечения населения к спортивно-массовым мероприятиям / А.Н. Чукашов, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Под редакцией Г.Н. Голубевой. - 2016. - С. 295-299.

ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

*Шибеев И.Д., студент 318 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, Казань
Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.*

Актуальность. Республика Татарстан сегодня, бесспорно, является одним из крупнейших в Российской Федерации научно-образовательных и студенческих центров. Достаточно отметить, что в настоящее время в высших и профессиональных образовательных организациях республики обучается более 200 тысяч студентов, что составляет треть всей молодежи республики в возрасте от 16 до 29 лет – эта самая многочисленная категория молодежи.

Как отмечает Ю.Д. Якубов, консолидирующим и властным подразделением российской спортивной системы являются спортивные организации, которые курируют основные элементы физкультурно-спортивной сферы, начиная от спортивных кадров и заканчивая материально-технической инфраструктурой. Спортивные организации, в свою очередь, образуют разветвлённую взаимосвязанную систему, осуществляющую управленческие функции как в масштабах всей страны, так и на локально-территориальном уровне [1].

Не является исключением из этого правила и студенческий спорт с его разветвленной и многообразной сетью физкультурно-спортивных организаций.

Цель исследования. Исследовать структуру управления студенческим физкультурно-спортивным движением в Республике Татарстан.

Методы исследования. Анализ документации, опрос.

Результаты исследования. Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан осуществляет, регулирует и контролирует деятельность в сфере физической культуры и спорта, в том числе и студенческого физкультурно-спортивного движения.

Вертикаль общественных организаций, управляющих студенческим физкультурно-спортивным движением, на республиканском уровне представлена молодежным физкультурно-спортивным обществом «Буревестник», одной из целей которого является развитие студенческого спорта в Республике Татарстан. Оно совместно с Министерством по делам молодежи и спорту Республики Татарстан и руководством высших и средних специальных учебных заведений проводит ряд общереспубликанских спортивных соревнований и праздников, в которых принимают участие более 50 ссузов (это 72% от ссузов республики) и около 20 вузов, что составляет 83 % из числа вузов республики.

Соревнования среди ссузов проходят по 6 видам спорта: легкая атлетика, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол, лыжные гонки, волейбол, туристское многоборье; среди вузов по 26 видам: легкая атлетика, борьба вольная, шахматы, кекусинкай, теннис, дзюдо, гандбол, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, волейбол, футбол, бокс, карате, мини-футбол, татаро-башкирская спортивная борьба, кикбоксинг, гиревой спорт, бадминтон, бильярд, борьба самбо, черлидинг, армспорт, тяжелая атлетика, баскетбол, спортивное ориентирование и по 4 видам спорта вне зачета: регби-7, водное поло, пляжный волейбол, хоккей.

Самой крупной организацией, объединяющей студентов на территории Татарстана, является Региональная молодежная общественная организация «Лига студентов Республики Татарстан», которая ведет свою деятельность уже 21 год. В состав структуры данной организации входит Комитет по физической культуре, спорту и туризму, возглавляемый Вице-президентом организации. Необходимо отметить, что на должность Президента и Вице-президента организации могут быть избраны только студенты.

Деятельность Комитета по физической культуре, спорту и туризму направлена на пропаганду здорового образа жизни и популяризацию физической культуры, спорта и туризма в студенческой среде. Комитет выступает организатором образовательных площадок и проводит комплексные

соревнования по разным видам спорта. В своей деятельности Комитет опирается на проектный подход, который реализуется в таких крупных спортивных проектах как: Спартакиады первокурсников и общежитий, спартакиада среди лидеров студенческого самоуправления, неделя студенческого спорта и международная мини-футбольная лига в ее рамках. К образовательной деятельности можно отнести: профильную смену в рамках «Студенческого образовательного форума», круглые столы, профильные секции в конференциях, реализуемых совместно с Комитетом по науке и образованию.

На городском уровне в Набережных Челнах, Нижнекамске, Альметьевске, Зеленодольске, Елабуге, Бугульме, Буинске, Чистополе в рамках студенческого самоуправления ведут свою деятельность Городские студенческие советы, в шести из них действуют профильные отделы, отвечающие за студенческое физкультурно-спортивное движение.

На уровне образовательной организации высшего образования чаще всего студенческий спортивный клуб является той организацией, которая отвечает за развитие физической культуры и спорта в вузе.

Мы провели опрос среди руководителей органов студенческого самоуправления высших учебных заведений города Казани, который показал, что в 11 из 18 высших учебных заведений создан студенческий спортивный клуб, что составляет 62%. В 4 вузах данное направление курируют спортивные сектора в рамках студенческих советов, что составляет 22%, в оставшихся высших учебных заведениях данное направление в настоящее время развивается в других формах.

Вывод. Руководство студенческим физкультурно-спортивным движением в Республике Татарстан осуществляется как по государственной, так и по общественной вертикалям управления. Практически во всех вузах и ссузах Республики созданы структуры, которые осуществляют деятельность по развитию и пропаганде студенческого физкультурно-спортивного движения. Главными общественными органами управления данным движением являются

РМОО «Лига студентов РТ» в лице Комитета по физической культуре, спорту и туризму и МФСО «Буревестник».

Литература

1. Якубов, Ю. Д. Российская региональная политика в области физической культуры и спорта: диссертация ... доктора политических наук: 23.00.02 / Якубов Юсуп Диганшеевич; [Место защиты: Казанский (Приволжский) федеральный университет]. - Казань, 2015. - 442 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ

Шибает И.Д., студент 318 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель – к.п.н., доцент Савосина М.Н.

Физкультурное движение – понимается как социальное явление, как объединение и совместная целенаправленная деятельность людей на основе движущей ими идеи. Общая цель данного движения ориентирована на достижение физического совершенства и обеспечение гармонического развития человека. Зарождение и становление физкультурно-спортивного движения в Российской Федерации берет начало еще в дореволюционной России XIX века с возникновением и развитием в стране спортивных кружков, клубов и обществ. Их можно подразделить на физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные и спортивные. Клубы формировались как по территориальному, так и по производственному принципу. Основными направлениями деятельности спортивных клубов дореволюционной России были учебно-методическая и спортивная работа, пропаганда физической культуры и спорта, формирование гигиенических навыков, создание и развитие материальной базы, а также подготовка квалифицированных кадров в области физического воспитания и спорта.

В период 1918-1936 гг. в СССР начинают функционировать первые Всесоюзные физкультурно-спортивные общества «Спартак» и «Динамо», а также создаются различные физкультурно-спортивные кружки, такие как «Красный молодец» в Минске и «Муравей» в Москве, к 1936 году по всей территории СССР ведут свою деятельность уже более пятидесяти различных добровольно-спортивных обществ. Параллельно в 1920 году в СССР был создан Высший Совет физической культуры (ВСФК), который стал главным государственным органом определяющим политику в сфере физической культуры и спорта. Спустя некоторое время в каждой союзной республике учреждается свой ВСФК. С 1934 года стартуют массовые велопробеги на

длинные и сверхдлинные дистанции. В спорт вовлекаются большое количество детей и подростков. Для них проводятся соревнования по футболу, волейболу, хоккею, шахматам. Также проходят военно-спортивные состязания в виде игр, такие как «Орлёнок» и «Зарница». В 1920-1930 гг. активно начинает развиваться спортивный туризм [2].

В 1931 году в СССР вводится всесоюзный спортивный комплекс, который называется «Готов к труду и обороне». Повсеместно проводятся легкоатлетические кроссы, лыжные и другие соревнования, велогонки на длинные дистанции и т.д. Также устраиваются Всесоюзные спартакиады, Дни спорта, праздники физкультуры [3].

Физкультурно-спортивное движение СССР середины 60-80-х гг. XX века характеризуется динамичным развитием. В это время оно обогатилось многими новаторскими методами, приобрело стройную систему, сущность которой заключалась в том, что спортом были пронизаны все слои общества. Одним из итогов данной работы стали высокие показатели массовости занимающихся физической культурой и спортом, безусловно, свою роль в этом сыграла победа Москвы в гонке за право принять Олимпийские игры [5].

В современной законодательной базе Российской Федерации определение термину физкультурно-спортивное движение не закреплено, но в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 N 80-ФЗ, который утратил свою силу, было четко определено понятие термина физкультурно-спортивное движение, а также описаны субъекты, которые в него входили, это:

- спортивные клубы, коллективы физической культуры, действующие на самодеятельной и профессиональной основах в образовательных учреждениях, иных организациях независимо от форм собственности и по месту жительства граждан;

- детско-юношеские спортивные школы, детско-юношеские клубы физической подготовки, детско-юношеские спортивно-технические школы, специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва,

училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры олимпийской подготовки, находящиеся в ведении соответственно государственных органов в области физической культуры и спорта, образования, профессиональных союзов, других организаций;

- образовательные учреждения и научные организации в области физической культуры и спорта всех типов и видов независимо от организационно-правовых форм;

- общероссийские физкультурно-спортивные объединения - физкультурно-спортивные организации, общероссийские федерации (союзы, ассоциации) по различным видам спорта, общественно-государственные физкультурно-спортивные общества, оборонные спортивно-технические организации;

- Олимпийский комитет России;

- федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, подведомственные им организации, муниципальные организации физической культуры и спорта [1].

Помимо физической культуры, физкультурно-спортивных организаций, неотъемлемой частью физкультурно-спортивного движения составляет сам спорт, который во всем мире и в России в частности принято разделять на две категории:

- 1) общедоступный спорт (массовый);

- 2) спорт высших достижений.

Общедоступный спорт, в свою очередь, включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.

Основу общедоступного спорта составляют школьный и студенческий спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и

воспитания (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты и др.) [4].

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что термин физкультурно-спортивное движение достаточно объемный и объединяет в себе физкультурно-спортивные организации разной формы, а также понятия физическая культура и спорт.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.04.1999 N 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22930/
2. Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощاپов. – М. : Академия, 2007. – 312 с.
3. О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»: Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17 января 1972 г. / Спутник физкультурного работника (Сб. руковод. мат.) М. : Физкультура и спорт, 1977. – С. 40-49.
4. Починкин, А.В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.
5. Физическая культура и спорт в СССР (Гос. комитет СССР по физической культуре и спорту). – М.: Советский спорт, 1987. – 35 с.

СЕКЦИЯ № 6

Проблемы и перспективы развития теории и практики спортивных игр

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Абдуллазянова А., студентка 315 гр.
Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель - к.п.н., доцент, Данилова Г.Р.*

Актуальность. Повышение общей и специальной подготовленности волейболистов осуществляется в течение довольно продолжительного периода, в котором (в зависимости от задач этапа подготовки) используются различные средства и методы. Так, на этапе общей подготовки применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта, направленные на общее физическое развитие, на усвоение и совершенствование многообразных двигательных навыков, на повышение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Анализ специальной литературы по методике спортивной тренировке волейболистов свидетельствуют о разноречивости мнений различных авторов к отношению объема общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки волейболистов различной квалификации, о составе используемых средств ОФП и СФП. Данный факт обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать применение специальных комплексов упражнений для повышения физической подготовленности волейболистов 12-13 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось в СДЮСШОР «Юность» г. Казани.

К исследованию были привлечены 20 юношей первого года подготовки тренировочного этапа – по 10 юношей в экспериментальной и контрольной

группе.

В экспериментальной и контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились по программе ДЮСШ. В экспериментальной группе в учебно-тренировочном процессе волейболистов применялись разработанные комплексы упражнений для совершенствования физических качеств.

Нами применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование физических качеств, метод математической статистики.

Уровень физической подготовленности мы определяли по следующим показателям: бег на 30 м; челночный бег 6x5 м; бег на 92 м с изменением, прыжок вверх с места; метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками стоя.

Результаты исследования. В начале исследования волейболисты экспериментальной и контрольной групп имеют относительно равные средние результаты почти по всем показателям тестирования, между исследуемыми группами нет достоверных различий в показателях физической подготовленности ($p < 0,05$). Лишь в тесте «метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя» юные волейболисты контрольной группы превосходят волейболистов экспериментальной группы на 20 см. Данная разница является статистически значимой ($t_p 5,88 > t_{кр} 2,101$).

Разработанные нами экспериментальные комплексы упражнений, направленные на совершенствование физических качеств, необходимые при игре в волейбол, применялись в течение 6 месяцев педагогического эксперимента по одному академическому часу на каждый из четырех тренировок в неделю. Циклическое (однотипное) повторение комплекса физических упражнений в рамках педагогического эксперимента способствовало в целом комплексному повышению уровня физической подготовленности, так как в программу нами были включены упражнения, повышающие уровень развития ведущих в волейболе двигательных качеств - скоростных, скоростно-силовых (прыгучесть), силовых, а также выносливости.

За период исследования в экспериментальной и контрольной группе

наблюдается положительный прирост отдельных показателей физической подготовленности. При этом в экспериментальной группе выявлен значительный прирост показателей двигательных способностей волейболистов.

Сравнивая показатели физической подготовленности волейболистов экспериментальной и контрольной группы после педагогического эксперимента, мы выяснили, что в трех из шести показателей спортсмены экспериментальной группы опережают сверстников контрольной группы – в «челночном беге 5х6м» на 0,25 с ($t_p 2,11 > t_{кр} 2,101$), «беге 92 м» на 0,46 с ($t_p 2,13 > t_{кр} 2,101$), «метании набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя» на 0,38 м ($t_p 4,12 > t_{кр} 2,101$), что свидетельствует о благоприятном воздействии применяемых нами комплексов упражнений на физическую подготовленность волейболистов.

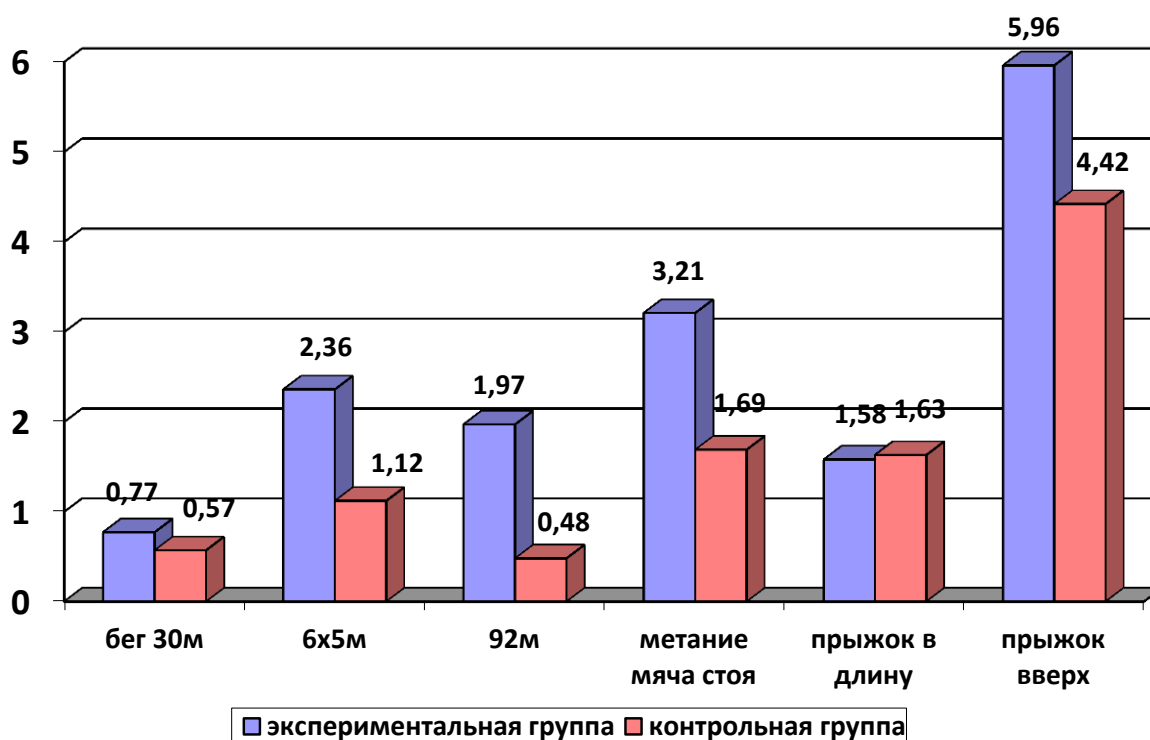


Рис. 1. Прирост показателей двигательных качеств волейболистов 12-13 лет (%)

Выводы. Анализ проведенного эксперимента позволяет утверждать, что применение предложенных нами комплексов упражнений повысил уровень физической подготовленности волейболистов экспериментальной группы, что

было подтверждено статистическим анализом результатов, полученных в ходе исследования.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ В ЗОННОЙ ЗАЩИТЕ БАСКЕТБОЛИСТОК 18-20 ЛЕТ С УЧЕТОМ РАЗНОГО АМПЛУА

*Абрамова А.В., магистрант 61101М,
Поволжская Государственная Академия физической культуры, спорта и
туризма
Научные руководители - к.п.н., доцент Данилова Г.Р.,
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Спорт в наше время отличается высокой конкуренцией, увеличением объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, что требует поиска новых путей оптимизации учебно-тренировочного процесса спортсменов различной квалификации.

Защита в баскетболе является вторым главным фактором, наряду с нападением, который позволяет бороться за победу в матче. В современном баскетболе больше всего внимания уделяют как раз атаке, однако, правильная игра в защите является куда более важным фактором успеха. Существует негласное баскетбольное правило: «хорошее нападение выигрывает игру, хорошая защита выигрывает титул».

Цель нашего исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить методику совершенствования игры в зонной защите баскетболисток 18-20 лет с учетом разного амплуа.

Исследование проводилось на базе Поволжской ГАФКСиТ. В нем приняли участие 21 баскетболистка команды «Казаночка-Академия». 7 баскетболисток – центровые, 7 баскетболисток – нападающие, 7 баскетболисток - защитники. Вся команда тренировалась 6 дней в неделю 2 раза в день.

Результаты исследования. Успешная игра в защите во многом определяет итог спортивного соперничества баскетболистов. В современном баскетболе для достижения победы недостаточно только результативно атаковать. Важно также надежно обезопасить свою корзину, своевременно подавлять атакующую

инициативу противников, разрушать их привычные взаимосвязи и тем самым диктовать свои условия ведения борьбы.

Зонная защита - оборона определенной территории площадки при передвижениях игроков защиты и концентрации их в атакуемых нападающих зонах. Зонная защита позволяет защитникам действовать более свободно, не прицепляясь к одному игроку. Все игроки должны находиться в постоянном движении. Защитник, ближайший к нападающему с мячом, находящемуся в удобной позиции для атаки, должен действовать агрессивно, используя принципы личной защиты, чтобы заставить нападающего передать мяч назад, дальше от корзины, или поспешить с броском. Переход от защиты к нападению выполняется быстро.

Для определения уровня игры в зонной защите в начале исследования баскетболисток 18-20 лет были выбраны игровые показатели (подборы, перехваты, соотношение забитых и пропущенных мячей) команды «Казаночка-Академия», также для оценки уровня игры в зонной защите мы подготовили тесты, состоящие из 5 упражнений. Результаты сравнительного анализа уровня игры в зонной защите баскетболисток 18-20 лет показали отсутствие значимых статистических различий между игроками разного амплуа в начале исследования. Просмотр игр и игровые показатели обосновали, что существуют некоторые проблемы в игре в зонной защите. Для решения этих задач нами будут разработаны 3 методики упражнений, направленные на совершенствование игры в зонной защите отдельно для игроков каждого амплуа. Каждая методика будет включать в себя 10 упражнений.

Методика совершенствования игры в зонной защите баскетболисток 18-20 лет будет применяться в основной части учебно-тренировочного занятия, 3 раза в неделю.

Выводы. По данным показателям в начале исследования мы выяснили, что есть некоторые проблемы с игрой в зонной защите. На основании этих данных мы разрабатываем методику совершенствования игры в зонной защите баскетболисток 18-20 лет с учетом разного амплуа.

Список литературы:

1. Миниханов, Н. А. Педагогические аспекты управления баскетбольной командой тренером / Н.А. Миниханов, И.Е. Коновалов, Н.А. Серебренникова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы III межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2014. - С.73-74.

2. Ruchkina, K. A. Concentration of attention in basketball / К.А. Ruchkina, V.I. Volchkova, I.E. Kononov // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 182-183.

3. Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.349-350.

4. Самойлов, Р. В. Анализ подготовки баскетбольных команд в годичном цикле в России и зарубежом / Р.В. Самойлов, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.384-385.

ВЫЯВЛЕНИЕ СТАНДАРТНОЙ ЧАСТОТЫ И ДЛИНЫ ШАГА У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, ИМЕЮЩИХ РАЗНЫЙ РОСТ

*Алхусни Абд Алрхман Хусамович – магистрант, группы 5211М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования. Результат бега на 100 м – это сумма длины и частоты шагов атлета и факторов, связанных с ними. Частота и длина шагов у бегунов на короткие дистанции различны, но сумма данных характеристик позволяет достигать высокого результата в беге на 100 м.

Данное исследование позволяет утверждать, что спринтеры с одинаковым ростом и примерно одинаковым результатом имеют разные показатели длины и частоты шага. При этом у одних больше длина шага, а у других больше частота шага. Наглядно это представлено в таблице 1.

Таблица 1

Разница длины и частоты шага у бегунов с одинаковым ростом, достигнутые ими результаты

Имя атлета	Рост атлета (м)	Средняя длина шага(м)	Средняя частота шага (ш/с)	Рекорд атлета (с)
Шаон Крофод	1.8	2.16	4.681	9.89
Юхан Блаек	1.8	2.188	4.687	9.75
Бен Юсиф Митте	1.8	2.222	4.518	9.96

Цель исследования: выявить стандартное значение показателей длины и частоты шагов для бегунов на короткие дистанции, в соответствии с их ростом.

Результаты исследования. В данном исследовании мы хотим показать стандартные значения длины и частоты шагов, которые могут иметь атлеты в соответствии с их ростом. Проведя анализ данных по двадцать одному бегуну на короткие дистанции высокой квалификации, владеющих результатом меньше 10 секунд, сравнивая их показатели роста и длины шагов, мы выявили

стандартное значение этих характеристик (рис.1).

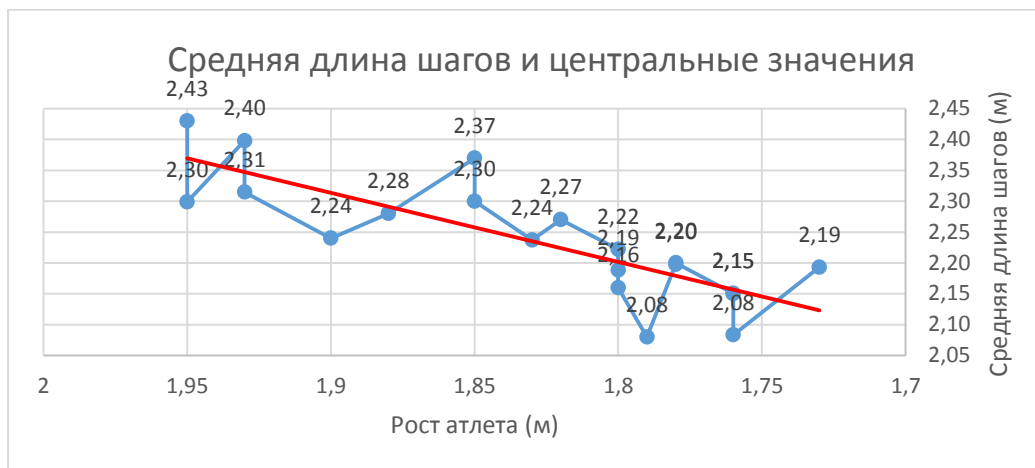


Рис.1. Соотношение роста и длины шага у квалифицированных спринтеров

Мы так же провели анализ показателей роста и частоты шагов спринтеров, и выявили стандартное значение этих характеристик (рис.2).

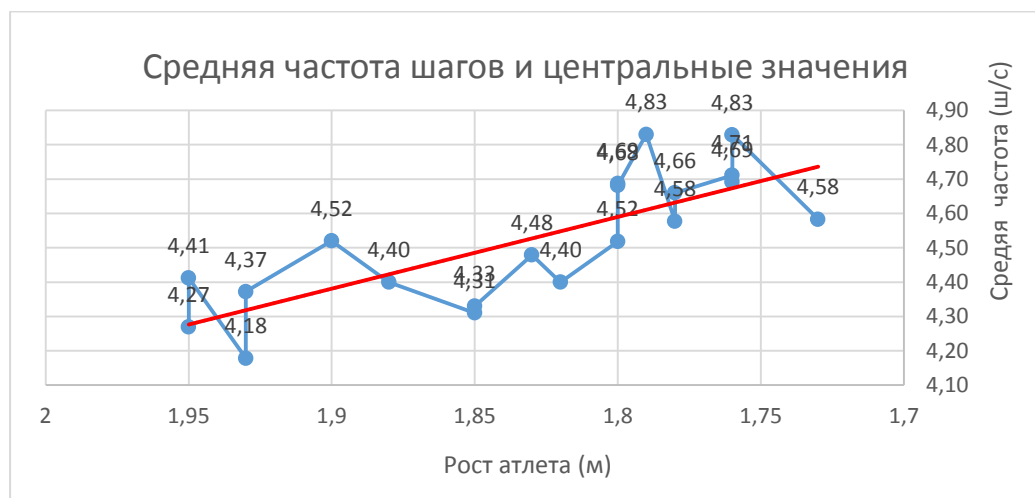


Рис.2. Соотношение роста и частоты шага у квалифицированных спринтеров

Из результатов, представленных на рисунках 1 и 2, мы выявили показатели длины и частоты шагов, а так же рост спринтеров. На основании полученных результатов были, выявлены стандартные показатели длины и частоты шага для разных ростовых показателей бегунов на короткие дистанции (таблице 2).

Рост атлета и его стандартные значение длины и частоты шагов

Рост (см), стандартная длина (см) и частота (ш/с) шагов			Рост (см), стандартная длина (см) и частота (ш/с) шагов			Рост (см), стандартная длина (см) и частота (ш/с) шагов			Рост (см), стандартная длина (см) и частота (ш/с) шагов		
168	206.9	4.86	176	216.1	4.69	184	225.3	4.51	192	234.5	4.34
169	208.1	4.84	177	217.3	4.67	185	226.5	4.49	193	235.7	4.31
170	209.2	4.82	178	218.4	4.64	186	227.6	4.47	194	236.8	4.29
171	210.4	4.80	179	219.6	4.62	187	228.8	4.45	195	238.0	4.27
172	211.5	4.78	180	220.7	4.60	188	229.9	4.42	196	239.1	4.25
173	212.7	4.75	181	221.9	4.58	189	231.1	4.40	197	240.3	4.23
174	213.8	4.73	182	223.0	4.56	190	232.2	4.38	198	241.4	4.20

Выводы. Зная стандартные значения длины и частоты бегового шага, бегун на короткие дистанции, с помощью тренера, сможет контролировать и управлять своей технической подготовленностью и соответственно прогнозировать собственный спортивный результат.

Список литературы:

1. Алхусни, А. Х. Определение наиболее важных факторов, которые ограничивают производительность спринтеров / А.Х. Алхусни, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.304-305.

2. Алхусни, А. Х. Исследование соотношения длины и частоты шага бегунов на короткие дистанции мирового уровня, имеющих наилучший результат / А.Х. Алхусни, И.Е. Коновалов // Инновационные исследования: общество, экономика, техносфера : «Декабрьские Международные научные чтения». – Смоленск : Новаленсо, 2016. – С.6-8.

3. Коновалов, И.Е. Легкая атлетика / И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова, А.И. Морозов, А.М. Теплых. - Набережные Челны: Поволжская ГАФКСиТ, 2011. - 480 с.

ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ, КАК ОСНОВА КОНТРОЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ИХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Баранов М.В., магистрант 2 курса
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научные руководители - д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования. В работе изложены результаты анализа физической подготовленности футболистов 10-11 лет в структуре годичного цикла тренировки. Для определения структуры физической подготовленности спортсменов необходим подбор адекватных методик и тестов. Анализ экспериментальных данных позволил установить информационную значимость компонентов структуры физической подготовленности на разных этапах годичного цикла тренировки, устранить для каждого этапа тренировки показатели, не обладающие надежностью и валидностью, а полученные показатели использовать как тесты для проведения этапного контроля.

Целью исследований явилась выявление эффективные показатели позволяющих определить компоненты структуры физической подготовленности футболистов 10-11 лет.

Результаты и их обсуждение. Определению структуры физической подготовленности спортсменов предшествует выбор адекватных методик и тестов. При решении этого вопроса мы исходили из того, что хотя физическая подготовленность выражается в первую очередь в уровне развития двигательных качеств, однако, следует согласиться, что она в большой мере зависит от физического развития спортсмена и функционального состояния определенных физиологических систем.

Тем ни менее в своем исследовании мы применяли следующие тесты: бега на 30 м без и с ведением мяча, бега на 400 м и челночный бег 5x30 м, тест Купера, прыжок вверх по Абалакову, прыжок в длину с места,

комбинированный тест для определения координационных способностей, удар по мячу на дальность.

Физиологические методики включали определение следующих показателей: ЧСС в покое, тест Скибинской, скорость переработки информации (СПИ), время двигательной реакции (ВДР), время задержки дыхания на вдохе до и после бега 5x30 м. При этом время задержки дыхания в покое является показателем анаэробных возможностей организма, а время задержки дыхания после работы - как способность реализовывать эти возможности. На основе последних данных рассчитывался коэффициент реализации анаэробных возможностей (КРАВнВ).

$КРА_{нВ} = (t_2 * 100) / t_1$ у.е., где

t1 - время задержки дыхания до работы, t2 - время задержки дыхания после работы.

Морфометрические методы включали определение длины и массы тела, жизненной емкости легких, окружности грудной клетки, силу кисти. Дополнительно рассчитывались следующие индексы: массо-ростовой индекс, жизненный индекс, силовой индекс.

Исследования по изложенной программе тестов проводились на 29-ти футболистах 10-11 лет занимающихся в специализированной детско-юношеской школе. Спортсмены прошли полную программу спортивного отбора. По данным врачебных исследований были здоровы и находились под постоянным врачебным контролем.

Обследования спортсменов планировалось проводить в начале и конце подготовительного периода тренировки, а также в конце соревновательного периода.

Определение информативных показателей для диагностической процедуры при оценке подготовленности спортсменов решался с помощью факторного анализа, который позволяет сформулировать информативное пространство признаков, выявить их иерархию и оценить, насколько выбранный комплекс показателей эффективен для использования его с целью

контроля. С помощью факторного анализа нами определена структура физической подготовленности на каждом этапе годового цикла тренировки, которая, как нами установлено, весьма динамична.

Выводы. Таким образом, предполагается, что результаты, полученные в ходе исследования позволят определить компоненты структуры физической подготовленности футболистов в тренировочном макроцикле, а так же покажут ее динамичность, зависящую от объема и направленности тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки спортсменов и специфики их соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Баранов, М. В. Изучение состояния физической подготовленности футболистов 10-11 лет / М.В. Баранов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.310-311.

2. Газзанов, Л. М. Исследование развития специальной выносливости у юных футболистов / Л.М. Газзанов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 208-210.

3. Николаев, А. Ю. Исследование формирования скоростно-силовых способностей юных футболистов / А. Ю. Николаев, И. Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ВАРИАТИВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

*Баранова К.А., магистрант 61101М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научные руководители - к.п.н., доцент Данилова Г.Р.,
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. В настоящее время, как на международной спортивной арене, так и во внутренних соревнованиях, резко обострилась спортивная конкуренция. Борьба волейбольных команд становится всё более острой и напряжённой. Для достижения выигрыша в таких условиях первостепенное значение приобретает использование эффективных средств ведения игры и особенно защиты применяемых при активном нападении соперника. Защитные действия являются началом цепочки игровых действий волейболистов (прием-передача-атака), и именно от эффективности действий игроков так называемой «задней линии» во многом зависит решение основной задачи команды.

Целью нашего исследования: разработать, внедрить и экспериментально проверить методику применения средств физической подготовки для **совершенствования техники защитных действий** волейболисток 14-15 лет.

Исследование проводится в течение 2016-2017 года на базе ДЮСШ «Юность» г. Казань. К исследованию привлечено 20 волейболисток 14-15 лет.

Результаты исследования. Для определения двигательных качеств на первом этапе исследования мы применили метод тестирования уровня физической и технической подготовленности, в частности, мы использовали следующие тесты, оценивающие быстроту и координационные способности: «бег к четырем точкам»; «челночный бег 9-3-6-3-9 м»; «бег «елочкой» (92 м); «бег с заданием».

На первом этапе исследования, между исследуемыми группами нет

достоверных различий в показателях двигательных качеств юных волейболисток (рис.1).



Рисунок 1. Исходные показатели физической подготовленности юных волейболисток контрольной и экспериментальной групп (с)

Сравнив полученные результаты с нормативными требованиями ДЮСШ по волейболу, мы установили, что в показателях физической подготовленности результаты соответствуют предъявляемым требованиям, но имеют оценку «удовлетворительно», исключение составляет тест «бег с заданием».

В контрольных тестах по технике, результаты экспериментальной группы в двух тестах: «прием подачи» и «прием нападающего удара» - немного выше, чем в контрольной, а в тесте «передача в мишень» - наоборот, но разница в результатах статистически не значима (рис. 2).

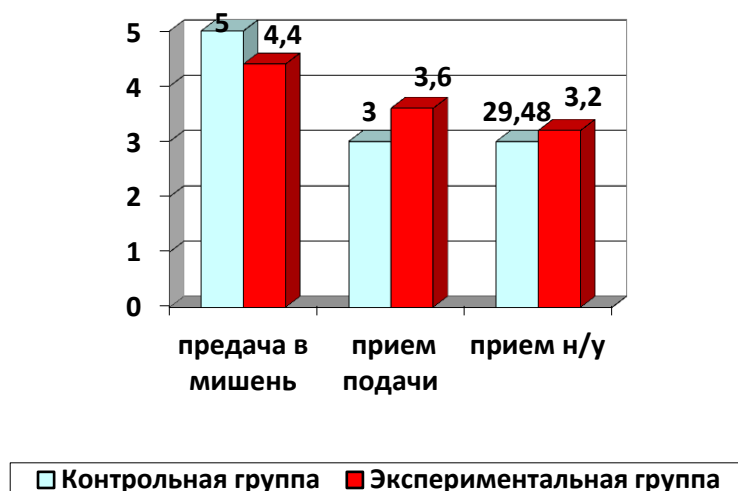


Рисунок 2. Исходные показатели технической подготовленности юных волейболисток экспериментальной и контрольной групп (кол-во раз)

В упражнениях по технической подготовке результаты обеих групп значительно ниже, чем требования приемных экзаменов. Это свидетельствует о том, что на предыдущем этапе работы в учебно-тренировочном процессе уделялось недостаточно внимания этому виду подготовки.

Таким образом, в исходных показателях физической и технической подготовленности волейболисток контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не выявлено.

На втором этапе исследования нами была разработана методика, в которую были включены комплексы упражнений специальной физической подготовки для экспериментальной группы. Экспериментальные комплексы упражнений применяются на протяжении восьми месяцев (октябрь-май) в определенном порядке ежедневно.

Вывод. Физическая подготовленность волейболисток контрольной и экспериментальной групп находится на среднем уровне, что неминуемо находит свое отражение на их технической оснащенности, в том числе на защитных действиях. На данном этапе спортивной тренировки необходимо уделять больше внимания развитию физических качеств, повышению физической нагрузки увеличивая количество повторений и сокращая интервалы отдыха между упражнениями.

Список литературы:

1. Белов, И.В. Эффективность применения комплексов упражнений для повышения прыгучести у волейболистов 15-16 лет / И.В. Белов, Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : материалы XII международной науч.-практ. конф. - Ульяновск : УлГПУ, 2016. - С.24-28.

2. Белов, И.В. Особенности физической подготовки «либеро» в волейболе/ И.В. Белов, Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и

студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.315-316.

3. Данилова, Г.Р. Применение современных инновационных технологий в спортивной тренировке / Г.Р. Данилова, С.А. Данилов, И.Е. Коновалов // Наука и образование в XXI веке: материалы Международной научно-практической конференции. - Тамбов: Бизнес-Наука-Общество, 2013. - Ч. 18. - С.58-59.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ

*Бибенин П.В., студент 51103 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.н.п. доцент Жихарева О.И.*

Актуальность. В наше время современные технологии позволяют оптимизировать тренировочный процесс, благодаря чему растёт и уровень результативности показателей спортсменов, а также уменьшается риск травм.

Работа с программой Polar Team 2 даёт возможность тренеру постоянно контролировать нагрузку каждого спортсмена, наблюдать ее динамику непосредственно во время занятия и в течение сбора.

Цель работы: использовать Polar Team 2 на практике с целью получения онлайн данных для контроля нагрузки каждого спортсмена.

Задачи:

- освоить программу Polar Team 2;
- осуществить контроль нагрузок на учебно-тренировочном сборе юношеской сборной команды Татарстана по теннису;
- определить пульсовую «стоимость» каждого игрока;
- обработать и систематизировать полученные результаты.

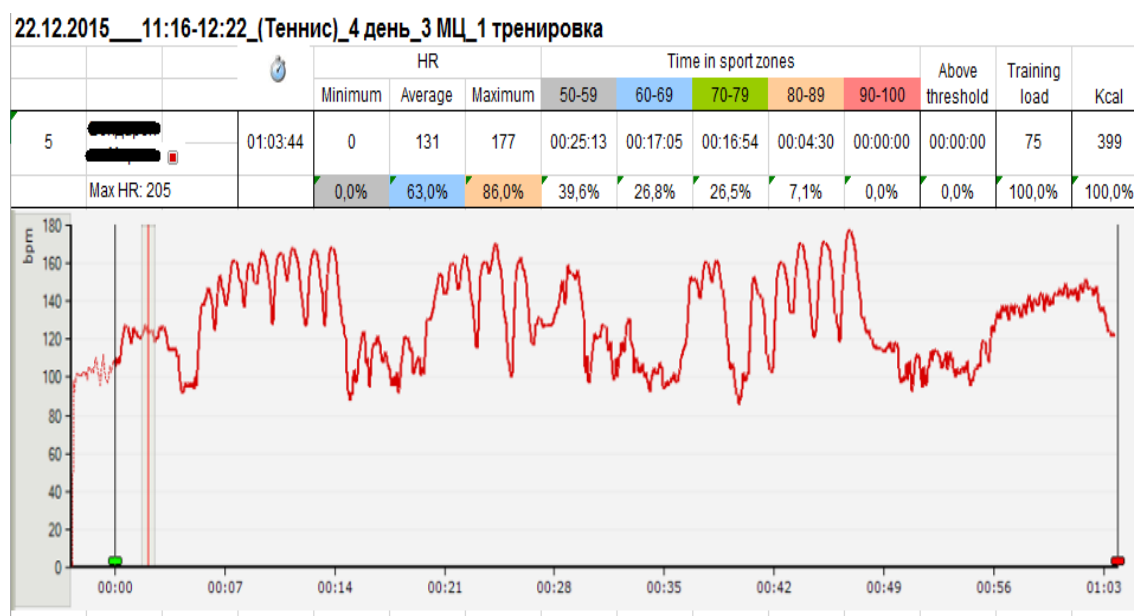
Методы исследования. Оперативный контроль осуществлялся с помощью Polar Team 2. Перед занятием каждому игроку в его личный передатчик вносилась информация о предстоящей тренировке. Во время тренировки, тренер на экране ноутбука онлайн детальную информацию о нагрузке каждого спортсмена в виде значений его ЧСС, % от максимума, нахождении его в пределах установленных тренировочных зон или даже в виде специально разработанного показателя тренировочной нагрузки "Training load".

Результаты исследования. Респондентами исследования стали юноши и девушки - члены сборной команды Татарстана до 14-ти лет, некоторые из которых также являются членами сборной России по своему возрасту.

Исследования проводили на базе Казанской Академии Тенниса в период проведения подготовительного УТС. Количество обследуемых - 6 человек.

Используя Polar Team 2, в течение 3-го и 4-го МЦов сборов, мы контролировали объём тренировочной нагрузки каждого игрока, внося коррективы в тренировочный процесс. На протяжении УТС составлялись графики по каждой тренировке 3-го и 4-го МЦов каждого респондента. Затем полученные данные систематизировались путем занесения их в таблицы.

В результате обработки полученной информации были получены следующие данные. В качестве примера на рис. 1 представлен 4-й день 3-го МЦ 1-ая тренировка (респондента 1.5) (рис.1).



В Таблице 1 представлены данные пульсометрии в 3-м МЦ респондента 1.5, полученные с помощью Polar Team 2.

Таблица 1

Зоны интенсивности/дни	3-й МЦ							
	1 день		2 день		3 день		4 день	
	1 тр мин/%	2 тр мин/%	1 тр мин/%	2 тр мин/%	1 тр мин/%	2 тр мин/%	1 тр мин/%	2 тр мин/%

<120 уд/мин	30/32,9	50/45,8	47/35	31/26,6	62/52,7	67/46,9	30/26	50/38,3
121 – 140	24/29	39/23,2	27/19	20/15,7	29/23,2	36/28,7	23/21	35/30,3
141 – 160	22/21,8	32/16,2	24/17	38/38,9	19/14,4	22/21,9	24/19,9	32/26
161 – 180	30/15,2	6/14,5	38/28,4	27/18,6	12/9,5	2/2	30/33,2	6/5,2
> 180 уд/мин	1/0,9	0/0,2	1/0,4	0/0	0/0,1	0/0,3	0/0	0/0,1
Σ ЧСС	15120	16890	19390	16610	16100	16220	15290	14760

Выводы. В результате проделанной работы была освоена методика работы с программой Polar Team 2.

Успешно осуществлен контроль величины нагрузки, каждого игрока. Благодаря вносимым в тренировочный процесс коррективам, удалось избежать перегрузки спортсменов, и, как следствие, травм. Также мы определили пульсовую «стоимость» тренировочного занятия каждого игрока.

Задачи, которые ставились тренерами перед каждым тренировочным занятием, были успешно выполнены. Динамические онлайн данные, получаемые от программы, давали нам возможность увеличивать или уменьшать интенсивность выполнения заданий или время отдыха.

Мы обработали и систематизировали данные, полученные в течение учебно-тренировочных сборов.

Современная технология Polar Team 2 сыграла значимую роль в повышении эффективности тренировочного процесса и получении новой информации о теннисистах сборных команд Республики Татарстана до 14-ти лет и моложе.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НАПАДАЮЩИХ ВТОРОГО ТЕМПА

*Белов И. В., магистрант 51101М гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель - к.п.н., доцент, Данилова Г.Р.*

Актуальность исследования. Нападающие второго темпа должны быть универсально подготовленными игроками - атлетически мощными, быстро ориентирующимися в обстановке, обладающими острым тактическим мышлением. Они должны уметь исполнять отвлекающие действия: показ удара с поворотом туловища влево, а перевод удара вправо (и наоборот); изменение направления разбега с последующим прыжком и выполнением удара; имитацию удара и откидки и т.п. Эффективность игры нападающих зависит от комплекса физических и психических качеств: прыгучести, прыжковой выносливости, координации движений рук и ног, интенсивности, объёма, распределения, устойчивости внимания, глубинного зрения, быстроты приёма и переработки информации, точности вероятностного прогнозирования.

Цель исследования. Теоретически обосновать и разработать методику учебно-тренировочных занятий для совершенствования физических качеств нападающих волейболистов выполняющих амплуа второго темпа.

Организация исследования. В исследовании принимала участие мужская волейбольная команда «Академия-Казань», играющая в чемпионате России, Высшая Лига «А», в составе 14 человек.

Рост спортивного мастерства волейболистов во многом зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств, которые, кроме того, тесно связаны с уровнем квалификации спортсменов и их игровых амплуа. Прыжки в сочетании с умением быстро стартовать и перемещаться на короткие отрезки (2-6 м) составляют основное содержание двигательной деятельности волейболиста при выполнении игровых действий, поэтому использован комплекс тестов, характеризующих скоростную и скоростно-силовую подготовку: челночный

бег «30 метров» и тест «Исследование развития прыгучести (выпрыгивание в высоту, по Абалакову)».

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое тестирование выполнялось с целью получения объективной информации о динамике физической подготовленности на трех этапах исследования.

Анализ физической подготовленности проводился по результатам контрольных упражнений. При проведении контрольных испытаний в конце первого этапа эксперимента у волейболистов отмечалось статистически достоверное улучшение показателей в тесте «Челночный бег» ($P < 0,05$), а в тесте «Прыжок в высоту с места» результаты, показанные в ноябрьском 2016 г. тестировании, уступают сентябрьским 2016 г. и являются статистически не значимыми ($t_p 0,04 < t_{кр} 2,101$).

Данные тестирования «Прыжок в высоту с места» и «Челночный бег», полученные в феврале 2017 г., в среднем по команде, опережают ноябрьские.

В тесте «Прыжок в высоту с места» показатели выросли на 6,25 см, при $P < 0,05$ (рис. 1). У всех испытуемых отмечается положительная динамика в данном тесте.

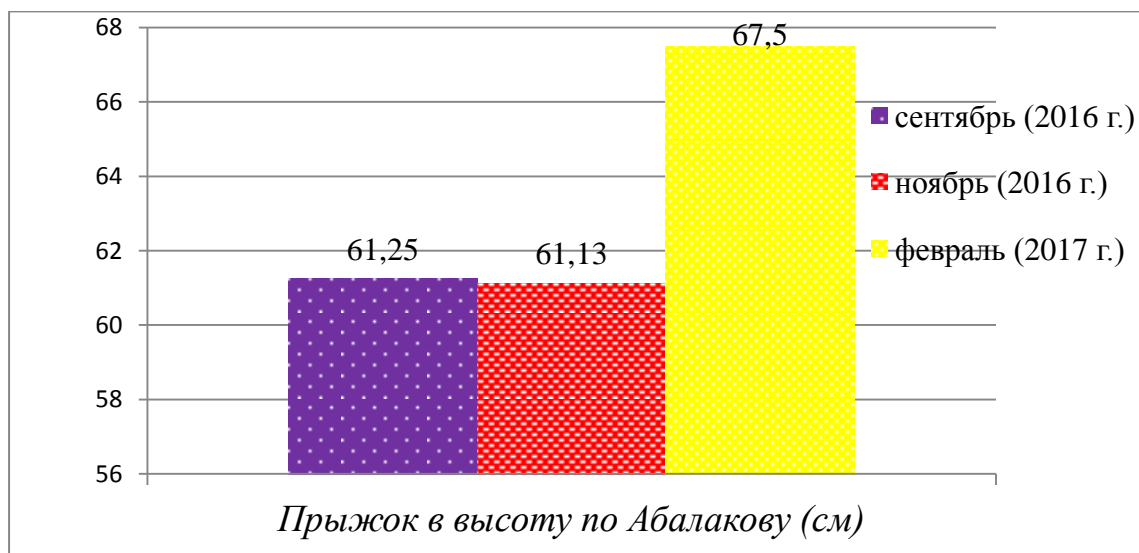


Рис.1. Динамика показателей физической подготовленности волейболистов в тесте «прыжок в высоту (метод Абалакова)»

Показатели теста «Челночный бег» в среднем по всей группе улучшились

на 0,39 с, при $P < 0,05$ (рис. 2). Хороший уровень развития скоростных качеств показали, на втором этапе тестирования, все испытуемые. При проведении анализа динамики показателей физической подготовленности волейболистов на третьем этапе эксперимента выяснилось, что уровень конечных показателей стал достоверно выше, чем у исходного уровня.

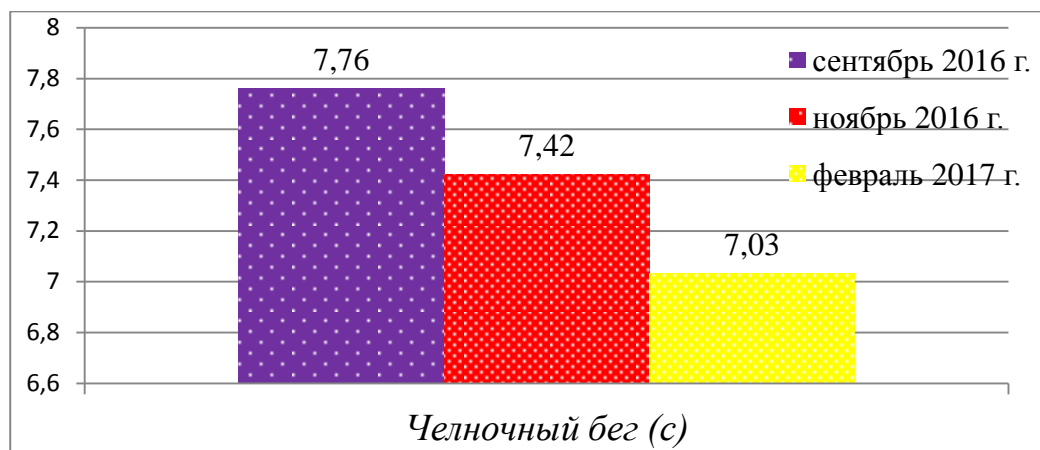


Рис. 2. Динамика показателей физической подготовленности волейболистов в тесте «Челночный бег»

В тестах «Челночный бег» ($t_p 6,24 > t_{кр} 2,101$), «Прыжок в высоту с места» ($t_p 2,41 > t_{кр} 2,101$) изменения показателей статистически значимы, что свидетельствует о благоприятном воздействии примененного комплекса упражнений в учебно-тренировочном процессе.

Выводы. Внедрение в учебно-тренировочный процесс волейболистов комплекса упражнений для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств показало свою высокую эффективность, что выразилось в статистически достоверных изменениях в изучаемых параметрах.

Список литературы:

1. Ахметшин, И.М. Развитие прыгучести на основе комплексного подхода в подготовительном периоде тренировки волейболистов / И.М. Ахметшин, Л.Г. Теплова, И.Е. Коновалов // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции. -

Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. - С.295-296.

2. Белов, И.В. Эффективность применения комплексов упражнений для повышения прыгучести у волейболистов 15-16 лет / И.В. Белов, Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : материалы XII международной научно-практической конференции (25.04.2016). - Ульяновск : УлГПУ, 2016. - С.24-28.

3. Данилова, Г.Р. Применение современных инновационных технологий в спортивной тренировке / Г.Р. Данилова, С.А. Данилов, И.Е. Коновалов // Наука и образование в XXI веке: материалы Международной научно-практической конференции. - Тамбов: Бизнес-Наука-Общество, 2013. - Ч. 18. - С.58-59.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

*Бойко Д.С. студент 313 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Можжаев Э.Л.*

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются, ловкость. В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика воспитания ловкости нуждается в дальнейшем совершенствовании. По данным ряда исследований, юные футболисты значительно уступают в уровне развития ловкости представителям других видов спорта.

Младший школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей.

Исследования, посвященные анализу развития ловкости у юных футболистов, а также разработка экспериментальных комплексов для развития двигательных качеств юных футболистов, являются актуальными направлениями в теории и методике футбола.

Цель: разработать, внедрить и проверить эффективность экспериментального комплекса для развития ловкости футболистов 9-10 лет

В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:

- 1) Проанализировать научную литературу по данной проблеме.
- 2) Разработать и внедрить экспериментальный комплекс упражнений для развития ловкости в футболе.
- 3) Экспериментально проверить эффективность данного комплекса.

В исследовании приняли участие 20 футболистов, являющиеся футболистами школы «Ступеньки к успеху», которые были распределены на 2 группы в случайном порядке. В первую группу (контрольную $n = 10$) вошли футболисты, занимающиеся по программе для спортивно-оздоровительных тренировок (СОТ) по футболу.

Вторую группу (экспериментальную $n = 10$) составили футболисты, занимающиеся по специально разработанному экспериментальному комплексу упражнений для обучения координационных способностей, а именно ловкости.

Для осуществления исследования был создан комплекс развития ловкости футболистов. Футболисты контрольной группы тренировались строго по рекомендациям учебной программы, а экспериментальная группа – по специально разработанному экспериментальному комплексу для развития ловкости.

Для решения, поставленных в исследовании задач, применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы и ресурсов интернета;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Математический анализ.

Нами был использован комплекс упражнений:

1. Кувырки вперед и назад из упора присев (3 серии по 2 кувырка в каждую сторону)
2. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через партнера (3 серии по 10 прыжков)
3. «Ласточка» с закрытыми глазами (на счет 1-10 на левой ноге, затем на счет 1-10 на правой)
4. Бег между конусами (3 серии)
5. Прыжки на скакалке (30 секунд)
6. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч (3 серии по 3 раза)
7. Жонглирование ногами (30 секунд)
8. Ведение мяча между фишками (3 серии)
9. Напольная лестница (10 разновидностей упражнений)
10. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия (10 предметов)
11. Партнеры стоят напротив друг друга в 5 шагах, одновременно один

кидает мяч партнеру рукой, а второй в это же время делает пас партнеру ногой (3 серии по 10 передач)

12. Жонглирование маленьким воздушным шаром в парах (30 секунд)

13. Ведение теннисным мячом (внутренней, внешней частью стопы и подошвой)

14. Ручной мяч с воротами (2 серии по 5 минут)

15. Подвижная игра «Догонялки с мячом» (5 минут)

16. Пятнашки (5 минут)

ВЫВОДЫ

1) Ловкость как физическое качество выражается совокупностью координационных способностей и возможностью выполнять определенные двигательные действия с заданной амплитудой движений. Такое свойство воспитывают у спортсменов путем его обучения двигательным действиям, а также нахождением решения двигательных задач, которые требуют постоянного изменения принципа действий.

При развитии ловкости обязательным условием выступает новизна разучиваемого задания и способы его применения. В свою очередь данный элемент поддерживается координационной сложностью действия, а также созданием таких внешних условий, которые затрудняют выполнение упражнения.

2) Был разработан и внедрен комплекс упражнений для улучшения координационных способностей, а именно ловкости у футболистов 9-10 лет.

3) После проведения исследования мы видим, что наш комплекс был эффективен для футболистов 9-10 лет. Проведя тестирование в начале исследования и в конце исследования, мы видим, что у контрольной группы были незначительные улучшения, в то время как у экспериментальной группы были хорошие улучшения. Значит мы можем сделать вывод, что наш комплекс был правильно составлен и внедрен.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ АМПЛУА

Бубненко О.М., Мазурина А.В.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Актуальность. Одним из современных и востребованных методов в практике спорта стал применяться метод пальцевой дерматоглифики, который характеризует рисунки пальцев рук, как маркеров самых разных фенотипических проявлений. Дерматоглифические признаки, в большинстве своем, генетически детерминированы, формируются на 3-5 месяце беременности, не изменяются в онтогенезе, имеют структурное разнообразие и высокую индивидуальную и групповую изменчивость. Данные исследования уже проведены в различных видах спорта, но мало работ, посвященных изучению пальцевых узоров у хоккеистов, разделенных по амплуа.

В связи с вышесказанным целью исследования явилось выявить наиболее значимые признаки, определяющие амплуа в хоккее с шайбой методом пальцевой дерматоглифики.

Методы и организация исследования. Было обследовано 30 игроков региональной сборной по хоккею, из них 40% имеют звание Мастера спорта, 33,3% - КМС, 23,3% - I разряд и 3,4% - I юношеский разряд. Использовалась методика дерматоглифики с помощью программно-аппаратного комплекса «Малахит» на базе лаборатории кафедры анатомии и биомеханики СГАФКСТ, которая позволила определить типы узоров на дистальных фалангах пальцев, тотальный гребневой счет каждого игрока, дельтовый индекс и узорную асимметрию.

Обследованный контингент был разделен по игровым амплуа на вратарей (3 человека), нападающих (17 человек) и защитников (10 человек). Тренеры команды объединили спортсменов в несколько пятерок, в которых по три нападающих и два защитника.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного

обследования было выявлено, что 100% вратарей имеют фенотип LW, т.е. у них на пальцах обеих рук преобладает петлевой тип узора над завитковым. Среди нападающих 29,5% имеют узорный фенотип WL (преобладают завитковые узоры над петлевыми), 23,5% - 10L (все петли), по 17,6% - LW (превалирует петлевой узор над завитковым) и LA (содержится большое количество петель и незначительное число дуговых узоров) и по 5,9% - лица с узорным фенотипом LAW (преобладающими являются петли, но имеются и дуги, и завитки) и AL (в примерно равном соотношении присутствуют дуговые узоры и петлевидные). У игроков, играющих в защите 40% имеют узорный фенотип LW, 30% спортсменов – LAW, 20% - WL, 10% - 10L.

По предложенным Абрамовой Т.Ф., Никитиной Т.М. и Кочетковой Н.И. (2013) модельным значениям признаков пальцевой дерматоглифики для спортсменов высокой квалификации разных групп видов спорта с учетом генерального признака специализации, можно сделать вывод о том, что спортсмены основных амплуа (вратари, нападающие, защитники) по показателю дельтового индекса (ДИ) относятся ко второй группе (табл.1), а по показателям тотального гребневого счета (ТГС) и фенотипу – к четвертой, что говорит о специфике двигательной деятельности спортсменов данного вида спорта. Показатели отличаются между спортсменами незначительно.

Таблица 1

Модельные значения признаков пальцевой дерматоглифики для спортсменов высокой квалификации разных групп видов спорта с учетом генерального признака специализации

Группа	ДИ	ТГС	Фенотип
Циклический скорость-сила	< 11	< 110	AL, ALW, 10L
Циклический выносливость	10-13	111-130	LW
Ациклический выносливость-координация	12-15	120-150	LW, WL
Ациклический координация-выносливость	14 и >	140 и >	WL, LW

Соответствие значений количественных и качественных признаков

пальцевой дерматоглифики (ПД) индивида модельным значениям ПД для группы видов спорта указывает на то, что при наличии других условий (соответствие моделям телосложения, функциональной и специальной подготовленности) данный индивид достигнет высокого уровня эффективности реализации в различных амплуа.

Максимальные значения ТГС выявлены у вратарей и составляют 219,33 гребней на пальцах обеих рук, что на 34,7 гребней больше, чем у нападающих и на 34,1 больше, чем у защитников.

Показатели ДИ также преобладают у вратарей над спортсменами остальных амплуа и составляют 13,3 дельты, что говорит о преобладании завитков и петель на дистальных фалангах пальцев обеих рук.

У вратарей и защитников часто встречаются на некоторых пальцах рук петлевидные узоры с радиальным расположением гребней, что, по данным Т.Ф. Абрамовой, говорит о жесткости характера, конфликтности спортсменов и может оказать положительное влияние в достижении поставленных целей.

Выводы. Универсализм – несомненная польза для юных игроков, но рано или поздно придётся определяться с позицией спортсмена в игре. Хоккей – это командная игра, имеющая различные варианты атаки и защиты, насчитывающая несколько вариантов стратегий самой игры, от тех позиций, которые определит тренер для игроков, зависит очень многое. В связи с тем, что рисунок пальцев сохраняется на протяжении всей жизни можно рекомендовать тренерам на ранней стадии распределения игроков по амплуа применять метод пальцевой дерматоглифики.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИТНЕС УПРАЖНЕНИЙ НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУТБОЛИСТОВ 18-20 ЛЕТ

*Буянов В.Н, студент гр. 61101М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма Научный руководитель – к.п.н. доцент Э. Л. Можяев
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Достигнуть спортивных результатов в футболе сегодня без современных фитнес технологий невозможно. Поэтому тренеру необходимо иметь представление, какие качества, и в какой мере, и в какой период спортивной тренировки имеют наибольший рост или отставание. Вопросы планирования спортивного совершенствования полностью зависят от наличия необходимой информации о течении тренировочного процесса. Обобщение опыта спортивной тренировки футболистов в возрасте 18-20 лет, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов. При этом, имеющиеся результаты и методические рекомендации носят общий характер, без учёта их функциональной подготовки. Между тем, возраст 18-20 лет является наиболее оптимальным для совершенствования скоростно-силовых способностей у футболистов. Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых качеств у игроков студенческого возраста приобретает особенное значение.

Цель исследования: Разработать и проверить эффективность специально подобранных фитнес-упражнений, и выявить их влияние на скоростно-силовые показатели футболистов 18-20 лет.

Результаты исследования. В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ. Это предопределило появление в теории и практике физической культуры термина фитнес упражнения. Фитнес

упражнения – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях спортом и фитнесом. Более точно их можно определить, как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности тренировочного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования. И все это требует углубленного знания в области спорта как одного из важнейших факторов развития физических качеств человека.

Система построения тренировочных нагрузок с применением рационального соотношения фитнес-упражнений позволяет достигнуть оптимизации скоростно-силовой подготовки футболистов 18-20 лет и повысить уровня их физической подготовленности в целом.

Эффективность внедрения фитнес-упражнений в программу общей физической подготовки футболистов 18-20 лет проверялась в рамках педагогического эксперимента. Основные педагогические наблюдения проводились на протяжении 2015 по 2016 учебного года на базе студенческих команд академии.

Тренировочный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание скоростно-силовой подготовке. Общий объем тренировочных нагрузок в группах был одинаков. Разработанная программа развития скоростно-силовых качеств с применением фитнес-упражнений включала два комплекса упражнений. Данные комплексы упражнений для футболистов применялись 3 раза в неделю в конце подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Один был направлен на развитие быстроты, координации и выносливости. Другой содержал упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса и ног, гибкости.

Проведенный эксперимент свидетельствует об эффективности разработанных нами комплексов упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовленности у футболистов 18-20 лет с помощью фитнес-упражнений. В экспериментальной группе, в таких тестах как: тройной прыжок с места (м), многоскоки 200 м (кол-во шагов), бег 60 метров с низкого старта (сек), бег 60 метром с ходу (сек) произошли достоверные положительные изменения результатов. Наибольшие приросты наблюдались в специальных тестах, что вполне объяснимо, так как предложенные нами комплексы упражнений были построены с преобладанием специальных упражнений над базовыми. Однако, более выраженный положительный сдвиг в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошел в беговых и прыжковых упражнениях, что свидетельствует об эффективности подобранных упражнений.

Полученные в ходе исследования результаты позволяют сделать следующий вывод: Процесс скоростно-силовой подготовки футболистов 18-20 лет становится более эффективным при условии реализации оптимального соотношения базовых упражнений и фитнес-упражнений.

Список литературы:

1. Баранов, М. В. Изучение состояния физической подготовленности футболистов 10-11 лет / М.В. Баранов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.310-311.
2. Можаяев, Э. Л. Футбол с методикой преподавания : учебно-методическое пособие / Э.Л. Можаяев / Под редакцией доктора педагогических наук И.Е. Коновалова. – Казань: Отечество, 2017. – 195 с.
3. Николаев, А. Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А. Ю. Николаев, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и

перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.291-293.

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Власова Э.И., аспирант,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – д.п.н, доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования. Модернизация дошкольного образования на основе интеграции разделов образовательных программ требует пересмотра форм организации и содержания педагогического процесса, в том числе и в области физической культуры. Чрезмерное увлечение расширением объема содержания в разных областях знаний педагогического процесса приводит к перегруженности, что в первую очередь, отражается на ребенке. Необходимо создание такой деятельности, при которой возможно избежать перегрузок детей, освободив время для игры, сохранив их физическое, психическое и социальное здоровье, развивая все стороны личности дошкольника.

С введением новых образовательных стандартов необходимо руководствоваться принципами интеграции образовательных областей. Принцип интеграции образовательных областей в настоящее время является основополагающим принципом деятельности дошкольного образовательного учреждения.

Целью нашего исследования является выявление основных механизмов интеграции элементарных математических представлений и физического воспитания детей дошкольного возраста.

Результаты исследования. Одним из эффективных путей воздействия на ребенка через его физическое развитие является организация и проведение занятий по физической культуре с элементами интеграции, охватывающих определенные виды деятельности детей в ДОУ, включающие в себя, разнообразные виды физических упражнений и позволяющие реализовать естественную потребность детей восполнять дефицит двигательной активности.

Согласно принципу интеграции, формирование элементарных

математических представлений (ФЭМП) у детей необходимо осуществлять не только в процессе непосредственно образовательной деятельности (НОД), но и при реализации физического воспитания. Счет, сложение, вычитание, умножение и деление сопровождает человека всю жизни. Поэтому чем раньше мы обучим ребенка этим навыкам, тем легче ему будет в дальнейшем.

Математика – это фактор интеллектуального развития ребенка, формирования его познавательных и творческих возможностей. Она способствует развитию речи, памяти, мышления, воображения, эмоций. Математика формирует терпение, настойчивость и творчество.

Для умственного развития детей дошкольников большое значение имеет приобретение ими математических представлений, которые активно влияют на формирование умственных способностей, необходимых для познания окружающего мира.

Формирование у детей математических представлений должно опираться на предметно-чувственную деятельность, в таком процессе легче усваиваются знания и умения, осознанно появляются навыки счета, измерения, появляется основа в ориентировке в математических понятиях.

С учетом этого, формирование элементарных математических представлений у детей дошкольного возраста должно проводиться, не только путем целенаправленного обучения в ходе непосредственно образовательной деятельности, но и в игровой форме, в повседневной жизни детей: на прогулке, в играх (в том числе подвижных), на занятиях по физической культуре.

Например, на занятиях по физической культуре можно развивать умение отличать и сравнивать предметы (попросить ребенка принести тот мяч, который больше, или ту палку, которая длиннее и т.д.). Во время подвижных игр на улице детям могут измерять расстояние между деревьями. Считалки, которые дети используют во время подвижных игр, - тоже математика. Пословицы, которые используются во время физкультурных праздников, досугов, - это тоже математика: «Один в поле не воин», «Семеро одного не ждут» и др. На занятиях по физической культуре при построении дети

осваивают порядковый и количественный счет.

Применение ФЭМП в ходе физкультурной деятельности создаются условия для закрепления математических понятий, что помогает детям приобрести необходимые знания и умения, сформировать навыки. Это все обеспечивает развитие самостоятельности и уверенности ребенка, формирует у него интерес к количественной деятельности, формирует положительное влияние на дальнейшее усвоение математического материала в школе.

Большое внимание уделяется развитию вариативного мышления и творческих способностей. Для этого используются творческие задания. Например, в игре «Море волнуется» детям предлагается придумать образ фигуры геометрическими формами или цифрами. Дети изображают эту фигуру или цифру. Это развивает фантазию, творчество, мышление. Количественные представления детей хорошо формируются и в прыжках с предметами и без, выполняя определенные задания.

Учитывая все изложенное выше можно сделать вывод о том, что интеграция образовательных областей необходимо рассматривать с нескольких сторон теоретической, практической и прикладной. При этом переход от одного вида деятельности на другой вовлекает детей в активный процесс, позволяющий качественно решать основные задачи ДООУ: воспитание, развитие и образование.

Список литературы:

1. Гамирова Э.И. Интеграция образовательных областей в условиях реализации ФГОС дошкольного образования / Э.И. Гамирова, И.Е. Коновалов // Всероссийская научно-практическая конференция «Теория и практика адаптивной физической культуры - двадцатилетний путь». - Санкт-Петербург: НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - Ч.1. - С.17-23.

2. Коновалов, И.Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта / Э.И.

Гамирова, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков // Гуманизация образования. - 2016. - № 1. - С.4-9.

3. Коновалов, И.Е. Интеграция образовательных областей деятельности детей дошкольного возраста на примере элементарных математических представлений и физического воспитания / Э.И. Гамирова, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков // Научное обозрение: гуманитарные исследования. - 2016. - № 5. - С.71-75.

СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Власова Э.И., аспирант,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научные руководители - д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования. Принцип интеграции содержания образовательных областей в образовательном процессе в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования является основополагающим. Его реализация в ДОУ обеспечивает детям: 1) формирование целостной картины мира; 2) развитие познавательной сферы, уменьшение учебной нагрузки при сохранении качества образования; 3) соблюдение норм длительности занятий посредством уплотнения содержания; обеспечение сбережение и укрепление здоровья.

Цель исследования: Разработать содержательное обеспечение для реализации принципа интеграции образовательных областей в практику работы ДОУ.

Результаты исследования. На основе проведенного анализа литературы было выявлено, что, основными признаками, характеризующими интеграцию как педагогическое явление, могут быть: 1) взаимодействия разрозненных, ранее разобщенных элементов; 2) качественное и количественное преобразование взаимодействующих элементов; 3) логико-содержательная основа, педагогическая целесообразность и относительная самостоятельность.

Но, несмотря на наличие теоретического материала по исследуемому вопросу педагоги ДОУ испытывают трудности в реализации принципа интеграции в педагогическом процессе на основе физической культуры.

Для решения этой проблемы мы разработали интегрированный программный материал, который позволяет осуществлять взаимодействие и взаимосвязь всех компонентов педагогического процесса детей в ДОУ.

Интеграция рассматривается нами как способ организации образовательного процесса, который предполагает обеспечение взаимосвязи основных видов деятельности детей, а также использование соответствующих интегрированных форм организации образовательного процесса.

Нами была разработана технологическая карта интеграции образовательных областей на основе физической культуры, в которой обозначены ключевые точки содержательного обеспечения процесса (табл. 1)

Таблица 1 - Технологическая карта интеграции образовательных областей на основе физического развития, через физическую культуру

Направление развития	Содержание образовательной деятельности	Интеграция областей
Физическое	Приобретение опыта в двигательной деятельности; развитие физических качеств; формирование опорно-двигательной системы организма; развитие крупной и мелкой моторики рук; формирование основных движений; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.	Физическое развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Социально-коммуникативное	Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе; развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, воспитание уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и сообществу детей и взрослых; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками; формирование основ безопасности поведения в быту, социуме, природе.	Социально-коммуникативное развитие Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Познавательное	Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках.	Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие Социально-коммуникативное развитие
Речевое	Обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи; знакомство с книжной литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности.	Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие
Художественно-	Развитие предпосылок ценностно-смыслового	Речевое развитие

эстетическое	восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки, литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности.	Художественно-эстетическое развитие Физическое развитие Познавательное развитие
--------------	--	---

Вывод. Содержание педагогического процесса воспитания, образования и развития детей должно обеспечивать взаимосвязь всех видов деятельности, при этом целостность интегрированного содержания определяется объединением разных образовательных областей, и проникновением одной области в другую.

Список литературы:

1. Коновалов, И.Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: монография / И.Е. Коновалов. - М. : Флинта, 2011. - 352 с.

2. Коновалов, И.Е. Интеграция экологического образования и физической культуры для формирования знаний у дошкольников // Теория и практика общественного развития / И.Е. Коновалов, Э.И. Бикчиндаева. - 2014. - № 5. - С.63-65.

3. Коновалов, И.Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта / Э.И. Гамирова, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков // Гуманизация образования. - 2016. - № 1. - С.4-9.

4. Гамирова, Э.И. Интеграция образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье» в условиях реализации ФГОС дошкольного образования / Э.И. Гамирова, И.Е. Коновалов, Е.И. Барахтина // Наука и образование в жизни современное общества: материалы Международной науч.-практ. конф. - Тамбов: Юком. - 2015. - Т.11. - С.24-26.

ИЗУЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ВАРИАТИВНЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Газнанов Л. М., магистрант гр. 61103М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научные руководители - к.п.н., доцент Э. Л. Можяев
д.п.н., доцент И. Е. Коновалов*

Актуальность исследования. В Российском футболе на данный момент происходят важные изменения, обусловленные как процессом становления профессиональных основ его развития, так и коренными трансформациями социальной среды. В данных условиях нашим футбольным клубам необходимо решать комплекс наисложнейших задач, которые касаются всех сторон их работы. Одной из наиболее важных проблем обнаруживается комплектование команд игроками высокой квалификации. От решения этой довольно сложной задачи зависит результативность тренировочного процесса и эффективность соревнований клубов и национальной сборной команды.

В наше время спорт высших достижений предъявляет повышенные, значительные запросы к качеству подготовки спортивного резерва для сборных команд России, обладающих высоким уровнем физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

Целью исследования является разработка и внедрение комплексов упражнений для развития специальной выносливости у футболистов 13 лет, а также экспериментальная проверка их эффективности.

Исследование проводилось на базе СДЮСШОР-14 «МИРАС». Эксперимент проводился в течение 6 месяцев (циклов) с юношами 13 лет. Всего в эксперименте приняло участие 20 футболистов, по 10 в каждой группе.

Контрольная группа будет выполнять стандартные игровые упражнения из типовой программы для ДЮСШ, без акцента на специальную выносливость. А экспериментальная группа в тренировочные занятия по типовой программе активно использовались комплексы упражнений целенаправленных на развитие

специальной выносливости по 2 занятия в неделю.

Результаты исследования. На основании изучения научной и научно-методической литературы были выявлены основные составляющие специальной выносливости, также определены факторы, от которых зависит результат развития этих способностей. Так же были выявлены особенности морфофункциональной специализации в условиях спортивной деятельности и проанализированы основные методы и средства развития специальной выносливости.

Изучение показателей развития специальной выносливости у юных футболистов в начале исследования показал незначительные различия в исследуемых показателях как в экспериментальной группе, так и в контрольной. Полученные результаты в исследуемых группах соответствовали низким и средним показателям для возрастной группы, что предполагало усиление работы по данному направлению деятельности.

Для решения этой проблемы нами были разработаны комплексы упражнений, подбор которых целенаправлен на развитие специальной выносливости у юных футболистов. Всего было разработано 9 комплексов упражнений по трем основным направлениям – общая выносливость, скоростная выносливость, силовая выносливость.

В начале и в конце исследования нами было проведено тестирование. Так прирост в челночном беге 10 м. за 30 сек. в экспериментальной группе составил – 6,3% в контрольной группе – (-0,5%), (t-критерий (Стьюдента) = 2,21). Различия между контрольной и экспериментальной группой являются достоверными.

Прирост в тесте Купера в экспериментальной группе составил – 26,6%, а в контрольной группе 12,3%, (t-критерий (Стьюдента) = 2,6). Различия между контрольной и экспериментальной группой являются достоверными. Прирост в отжиманиях показателе в экспериментальной группе составил 32,7%, а в контрольной группе 5,1%, (t-критерий (Стьюдента) = 2,8). Различия между контрольной и экспериментальной группой являются достоверными. Различия

между группами во всех тестах оказались достоверными.

Выводы: Тенденция усиления глобальной соперничества в мире в будущем останется, что предполагает усиленную работу по поиску инновационных подходов к развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации в целом, и повышение качества реализации видов подготовки (физической, технико-тактической, психологической и др.) в частности. Выносливость является одним из наиболее важных физических качеств в футболе, причем как общая, так и специальная. Рациональный выбор и сочетание различных методов и средств развития специальной выносливости у футболистов 13 лет по-прежнему остается актуальной проблемой.

Список литературы:

1. Газнанов, Л. М. Исследование развития специальной выносливости у юных футболистов / Л.М. Газнанов, И.Е. Коновалов // материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро». - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 208-210.

2. Газнанов, Л. М. Исследование показателей развития специальной выносливости у футболистов 13 лет / Л.М. Газнанов, И.Е. Коновалов // материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.320-322.

3. Газнанов, Л. М. Актуальность развития специальной выносливости у юных футболистов / Л.М. Газнанов, И.Е. Коновалов // материалы XII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта». - Ульяновск : УлГПУ, 2016. – С.77-81.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Газнанов Л. М., магистрант гр. 61103М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

*Научные руководители - к.п.н., доцент Э. Л. Можяев
д.п.н., доцент И. Е. Коновалов*

Актуальность. Характерной особенностью отечественного футбола в последние годы является отсутствие сколь-нибудь значимых спортивных достижений национальной сборной и клубных команд на международной арене. Негативной стороной этой закономерности следует признать и невыразительные выступления молодежной и юношеских сборных команд нашей страны.

В фундаментальных исследованиях последних лет среди приоритетных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности тактической подготовки юных футболистов выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Определяющими факторами тактической подготовки юных футболистов предусматривает необходимость дифференцировки и построения ее по принципу интегральной подготовки. Содержательная сторона, в частности технология планирования и методика тренировки на основе учета разносторонности техники и тактики игры юных футболистов, остается недостаточно разработанной, что обуславливает актуальность дипломного исследования.

Цель работы – теоретически обосновать и экспериментально подтвердить влияние комплекса упражнений на технико-тактическую подготовленность юных футболистов 13-14 лет.

Результаты исследования. В результате проведенного нами исследования на первом этапе мы выявили, что технико-тактическая подготовленность юных

футболистов имеет явно выраженный уровень рассогласованности показателей технико-тактических взаимодействий с модельными характеристиками футболистов данного возраста.

Из девяти показателей технико-тактических действий футболистов всего лишь пять показателей имеют статистически достоверные различия при $P < 0,05$. Четыре показателя технико-тактических действий имеют не достоверные результаты при $P > 0,05$. Суммарный показатель технико-тактических действий не соответствует требованиям, предъявляемым к футболистам данного возраста и квалификации, соответственно велик технический брак, который составил 40%.

Нами выявлено, что в системе подготовки футболистов 13-14 лет около 70% упражнений выполняются в условиях низкой координационной сложности нагрузок и лишь 9-12% отводится технико-тактическим упражнениям, высокой координационной сложности.

Анализируя показатели технико-тактической подготовки футболистов на втором этапе исследования мы выявили, что уровень рассогласования показателей ТТД футболистов группы спортивного совершенствования с модельными характеристиками стал менее выраженным. Увеличение объема специализированных нагрузок средней и высокой координационной и технико-тактической сложности, способствовало росту эффективности организации игры и реализации технико-тактического мастерства спортсменов в условиях соревнований. Это говорит о том, что предложенная нами методика оказалась эффективней. В то же время уровень технического брака за игру у юношей существенно превышает средние данные 39% против 24%.

Выводы: В борьбе двух или нескольких команд, равных по силе, побеждает обычно та команда, игроки которой умеют творчески осуществлять заранее подготовленный тактический план, правильнее оценивать игровые ситуации, в состоянии предугадать замысле своих соперников, способных выбрать самое эффективное решение в непрерывно изменяющейся ситуации, и могут быстро и точно это решение реализовать.

Список литературы:

1. Газнанов, Л. М. Актуальность развития специальной выносливости у юных футболистов / Л.М. Газнанов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта: материалы XII международной научно-практической конференции. - Ульяновск : УлГПУ, 2016. – С.77-81.
2. Николаев, А. Ю. Исследование формирования скоростно-силовых способностей юных футболистов / А. Ю. Николаев, И. Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016.
3. Футбол с методикой преподавания : учебно-методическое пособие / Автор составитель Можаяев Э.Л. / Под. редакцией доктора педагогических наук И.Е. Коновалова. – Казань : Отечество, 2017. – 195 с.

ПРОБЛЕМА КОМПЛЕКТОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ПАРНОМ РАЗРЯДЕ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Галанов П.Н.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: Бурцев В.А.

Актуальность. Парная игра - один из самых зрелищных видов соревнований по настольному теннису, так как он отличается большей динамичностью. Значение парной игры в современных официальных соревнованиях по настольному теннису довольно высоко. На чемпионатах Европы и мира кроме розыгрыша трех комплектов наград - в мужском, женском и смешанном парных разрядах - введена новая система проведения командных соревнований, при которой в середине матча проводится парная встреча, имеющая такое же значение, как и одиночная [2].

Успех в парных играх во многом зависит от правильного подбора партнеров и их сыгранности. Правило, обязывающее игроков поочередно ударять по мячу, а все подачи выполнять только из правого угла по диагонали, значительно усложняет передвижение играющих, требует от них быстрого подхода к мячу и умения посылать его в любом направлении. Очень важно, чтобы во время игры партнеры хорошо понимали друг друга и находили общие тактические решения. Игрок в паре не предоставлен самому себе, как в одиночной игре, а имеет товарища, тесно связанного с ним общими интересами [4, 8].

Взаимодействие партнеров во многом зависит от их взаимоотношений и умения в нужную минуту морально поддержать товарища. Пара игроков - это небольшая команда, в которой партнеры должны составлять единое целое, так как два сильных игрока, мало игравших вместе, - это еще не хорошая пара [9].

Многие тренеры и специалисты по настольному теннису не уделяют достаточного внимания целенаправленным тренировкам спортсменов именно в парном разряде. «Политика» их следующая: «Самое главное – это подготовить спортсмена к одиночным играм, а если он будет хорошо выступать на

одиночных соревнованиях, то и в парных играх он будет побеждать». Парный настольный теннис, в отличие от одиночного настольного тенниса, имеет множество отличий, и специфические черты в плане технико-тактической и психической подготовки [3, 5].

Парные игры обычно более зрелищны, чем одиночные и вызывают повышенный интерес у зрителей. Смешанные парные игры способствуют повышению класса игры женщин. Для тех, кто впервые пробует силы в парной игре, характерны столкновения игроков друг с другом и постоянная напряженность, вызываемая необходимостью строгой очередности ударов. Каковы же должны быть действия партнеров, чтобы не мешать друг другу, а придавать своим действиям согласованность, целенаправленность? [6,7].

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена объективным противоречием, с одной стороны, спецификой технико-тактической подготовки спортсменов, выступающих в парном разряде по настольному теннису, с другой, отсутствием методики технико-тактической подготовки спортсменов, выступающих в парном разряде в настольном теннисе.

Проблема нашего исследования, направленного на поиск путей разрешения этого противоречия, сформулирована следующим образом: каковы теоретические и методические основы подготовки спортсменов, выступающих в парном разряде по настольному теннису?

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику подготовки спортсменов, выступающих в парном разряде по настольному теннису.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся настольным теннисом.

Предмет исследования – методика технико-тактической подготовки спортсменов, выступающих в парном разряде по настольному теннису.

Гипотеза исследования. Предполагается, что подготовка теннисных пар в детско-юношеских спортивных школах будет более эффективной при

рациональном комплектовании партнеров с учетом их игрового стиля и индивидуальных особенностей, а также, с использованием специально разработанной методики технико-тактической подготовки, направленной на повышение эффективности игровой деятельности теннисных пар, совершенствование взаимодействия между игроками, развитие способности согласованно оценивать ситуацию и прогнозировать действия партнера и соперников.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние разработанности исследуемой проблемы в педагогической теории и практике.

2. Разработать рекомендации по комплектованию спортивных пар в настольном теннисе, с учетом определения игрового стиля и индивидуальных особенностей личности спортсменов.

3. Разработать, теоретически и экспериментально обосновать методику технико-тактической подготовки и комплектования спортсменов, выступающих в парном разряде по настольному теннису.

Методы исследования. Для решения поставленных задач исследования был использован комплекс методов: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; психодиагностика; аппаратные методы; педагогическое тестирование; экспертная оценка; математическая статистика.

Новизна исследования состоит в том, что:

– Впервые будут разработаны рекомендации по комплектованию спортивных пар в настольном теннисе, с учетом определения игрового стиля и индивидуальных особенностей личности спортсменов;

– Впервые будет разработана, теоретически и экспериментально обоснована методика технико-тактической подготовки и комплектования спортсменов, выступающих в парном разряде по настольному теннису.

Теоретическая значимость исследований заключается в том, что они дополняют, развивают и углубляют современные знания в области теории и

методики спортивной подготовки новыми знаниями об особенностях парной игры в настольном теннисе и технико-тактической подготовке спортсменов, специализирующихся в парном разряде.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что применение разработанной нами экспериментальной методики в учебно-тренировочном процессе отделений ДЮСШ и СДЮСШОР по настольному теннису позволит спортсменам повысить эффективность технико-тактической подготовки и успешность соревновательной деятельности.



Рис.1 – Методика технико-тактической подготовки спортсменов, выступающих в парном разряде по настольному теннису

В ходе своего исследования, мы планируем разработать методику технико-тактической подготовки и комплектования спортсменов, выступающих в парном разряде по настольному теннису (рис.1).

На данном этапе своего исследования, мы разрабатываем блок «Комплектование пар по сочетанию игровых рук спортсменов».

Проанализировав научно-методическую и учебную литературу, мы установили, что существует всего 3 разновидности комплектования спортсменов по сочетанию игровых рук: 1) Правша-правша; 2) Правша-левша; 3) Левша-левша.

Далее, в ходе своего исследования нами был проведен анализ

чемпионатов мира по настольному теннису, в период с 1993-2015 гг.

В ходе своего анализа, мы получили следующие данные по мужским парам (рис.2):

77% - победители в сочетании «левша-левша». (На рисунке 2 они представлены оранжевым цветом).

23% - победители в сочетании «правша-правша». (На рисунке 2 они представлены синим цветом).

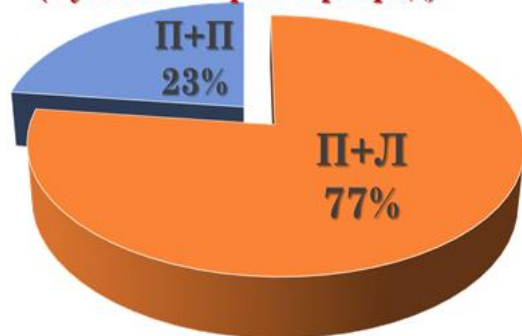
0% - пары в сочетании «левша-левша».

Рис.2 – Статистика победителей чемпионатов мира по настольному теннису (мужской парный разряд)

Проведя анализ женских чемпионатов мира, мы получили практически аналогичные данные, что и в мужском парном чемпионате (рис.3):

69% - победители в сочетании «правша-левша»; (На рисунке 3 они представлены оранжевым цветом).

Статистика победителей чемпионатов мира по настольному теннису (мужской парный разряд)



■ П+Л ■ П+П ■

13 чемпионатов мира (1991-2015):

10 победителей (пар) – П+Л

3 победителя (пары) – П+П

0 победителей (пары) – Л+Л

2015 Сучжоу: Сюй Синь - левша Чэсан Цзикэ - правша	1997 Манчестер: Кон Линху – правша Лю Голян - правша
2013 Париж: Чэнь Чэнь-Ань - левша Чуан Чи-Юань - правша	1995 Тяньцзинь: Ван Тао - левша Люй Линь - правша
2011 Роттердам: Сюй Синь - левша Ма Лун - правша	1993 Гётеборг: Ван Тао – левша Люй Линь - правша
2009 Иоккогама: Чэн Ци - левша Ван Хао - правша	1991 Тибя: Петер Карлссон - правша Томас фон Шееле- левша
2007 Загреб: Чэн Ци – левша Ма Линь - правша	
2005 Шанхай: Кун Линхуэй - правша Ван Хао - правша	
2003 Париж: Ван Лицинь - правша Янь Сэнь - левша	
2001 Осака: Ван Лицинь - правша Янь Сэнь - левша	
1999 Эйндховен: Кон Линху – правша Лю Голян - правша	

31% - победители в сочетании «правша-правша»; (На рисунке 3 они представлены оранжевым цветом).

0% - пары в сочетании «левша-левша». (На рисунке 3 они представлены оранжевым цветом).



Рис.3 – Статистика победителей чемпионатов мира по настольному теннису (женский парный разряд)

Таким образом, исходя из этого анализа результатов спортсменов на чемпионатах мира по настольному теннису в парном разряде, мы можем утверждать, что наиболее оптимальное сочетание пар (по сочетанию игровых рук) от наиболее успешного к менее успешному: «правша-левша»; «правша-правша»; «левша-левша».

Список литературы:

1. Бабушкин, Г.Д., Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин, Е.В. Кулагина - Омск: СибГАФК, 2001. – 110 с.
2. Баширова, Д.М. История развития настольного тенниса в России / Д.М.

Баширова, Ф.Р. Зотова // Материалы конференции: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма - межвузовская научно-практическая конференция молодых учёных, аспирантов, магистрантов и студентов (5 июня 2012). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ. 2012. – 144 с.

3. Девяткина, Е.Ю. Комплектование игрового состава команды высококвалифицированных баскетболисток с учетом психологической совместимости и срабатываемости игроков: автореф. канд. дис. / Е.Ю. Девяткина. – Омск, 2005. – 24 с.

4. Дмитриева, А. Н. Взаимодействие на корте / А.Н. Дмитриева // Спортивные игры. – 1964. – № 4. – С. 25.

5. Казьмин, В.И. Методы повышения эффективности группового взаимодействия волейболистов: автореф. канд. дис. / В.И. Кузьмин. – М., 1983. – 24 с.

6. Корбут, Е.В. Проигранное очко в тактике парной игры. К анализу матча советских и чилийских теннисистов на Кубок Дэвиса) / Е.В. Корбут // Спортивные игры. – 1963. – № 12. – С. 24.

7. Корнеева, Т.В. Комплектование и особенности подготовки спортивных пар в теннисе: автореф. канд. дис. / Т.В. Корнеева. – М., 1985. – 24 с.

8. Матыцин, О.В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учётом индивидуально-психологических особенностей личности и деятельности: дис. ...канд. пед. наук / О.В. Матыцин. – М., 1990. – 404 с.

9. Ратушина, Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: автореф. канд. дис. / Е.В. Ратушина. – Омск, 1998. - 20 с.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У БАДМИНТОНИСТОВ 12-15 ЛЕТ

*Грачёва С.А., студент 41103 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – преподаватель Газнанова В.М.*

Актуальность. Бадминтон - это «быстрая» мысль, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения. Это ловкие движения и молниеносная реакция, стойкость в защите и упорство в нападении. Быстрота - это одно из примечательных качеств бадминтона. Без этого качества бадминтонист не бадминтонист. Правда, быстрота должна быть разумная, или, как ещё говорят, оптимальная. При игре в бадминтон основная задача состоит в достижении определённой скорости передвижения по площадке, чтобы наилучшим образом произвести задуманный манёвр с воланом.

О важности быстроты в бадминтоне в своих работах писали такие авторы, как Щербаков.А.В., Помыткин.В.П., Гелецкий.В.М. и др. [1,2,3]. По утверждению Щербакова А.В настоящий бадминтон — это не только интересная игра, но и практически универсальная общеукрепляющая и оздоровительная система.

Помыткин.В.П писал, что все особенности во многом предопределяет генетическая программа развития. Одним из проявлений скоростных способностей является быстрота реакции.

Гелецкий.В.М в своей работе писал о том, что скоростные способности трудно поддаются развитию. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей является возраст от 7 до 11 лет.

Цель исследования – разработка и апробация программы тренировок для развития быстроты у бадминтонистов 12-15 лет.

Объект - тренировочный процесс бадминтонистов 12-15 лет.

Предмет - развитие быстроты у бадминтонистов 12-15 лет.

Гипотеза исследования заключается в том, что предлагаемая программа позволит повысить уровень подготовленности бадминтонистов, а именно их

скоростных качеств.

Для достижения данной цели были рассмотрены следующие задачи:

- 1) проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;
- 2) выявить уровень развития быстроты у бадминтонистов 12-15 лет;
- 3) разработать программу тренировок для развития быстроты у бадминтонистов 12-15 лет;
- 4) определить эффективность данной программы.

Практическая значимость полученных результатов заключается в разработке программы для развития быстроты у бадминтонистов 12-15 лет, которую можно применять в тренировочном процессе воспитанников ДЮСШ и спортивных секций.

Методы и организация исследования. В нашей работе используется анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, метод статистической обработки данных.

Местом проведения эксперимента является ДЮСШ «Динамо». В эксперименте задействованы бадминтонисты 12-15 лет.

Результаты и их обсуждение. На данном этапе ведется подготовка к проведению эксперимента в рамках производственной практики, разрабатывается анкета, проводятся первичные тесты, по результатам которых будет составлена и апробирована программа развития быстроты у бадминтонистов 12-15 лет.

Литература

1. Щербаков.А.В.Игра бадминтон/А.В.Щербаков.- М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. — 121 с.
2. Помыткин.В.П.Книга тренера по бадминтону.Теория и практика/В.П.Помыткин.- ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.
3. Гелецкий.В.М.Теория физической культуры и спорта: учебное пособие/В.М.Гелецкий.- Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Данилов И.А., студент 315 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель - к.п.н., доцент, Данилова Г.Р*

Актуальность исследования. Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью спортсменов. Для волейбола наиболее значимы скоростно-силовые способности. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств.

Скоростно-силовые качества волейболиста имеют большое значение. В игре они проявляются в быстроте перемещений, быстроте реакций на игровую ситуацию, частоте движений в единицу времени, а также в силе и скорости выпрыгиваний в игровой ситуации и т. д.

Цель исследования: определить эффективность применения упражнений скоростно-силовой направленности для развития прыгучести юных волейболистов 14-15 лет.

Исследование проводилось на этапе спортивной специализации третьего года обучения. К исследованию было привлечено 20 юношей 14-15 лет – по 10 юношей в экспериментальной и контрольной группах.

Мы провели контрольные испытания по следующим показателям: метание набивного мяча (сидя, стоя и в прыжке); прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места; прыжок в высоту с разбега; челночный бег 5х6 м; бег 30 м.

Результаты исследования. Сравнительный анализ среднегрупповых показателей исходного уровня подготовленности показал, что волейболисты контрольной и экспериментальной групп имели в целом равный уровень подготовленности.

В течение восьми месяцев, в учебно-тренировочном процессе

экспериментальной группы применялись разработанные нами комплексы упражнений.

Для экспериментальной группы спортсменов, нами были составлены комплексы упражнений, направленные на повышение скоростно-силовых качеств волейболистов 14-15 лет. Все упражнения применялись в следующих этапах: этап развития силовых способностей; этап развития скоростно-силовых способностей; этап реализации физических способностей в технико-тактических действиях; этап стабилизации спортивных достижений; предсоревновательный этап.

Для выявления эффективности физической подготовки волейболистов контрольной и экспериментальной групп был проведен сравнительный анализ показателей скоростно-силовой подготовленности в начале и в конце эксперимента. Анализ результатов контрольных испытаний свидетельствовал о том, что за период эксперимента произошли положительные изменения в большинстве исследуемых показателей в обеих группах.

Состояние экспериментальной группы, в целом, изменилось достоверно. В контрольной же группе аналогичные показатели изменились не достоверно, но все же заметна тенденция к увеличению результатов. Мы можем сделать заключение, что целенаправленное воздействие комплексов упражнений, направленное на повышение скоростно-силовых качеств, положительно повлияло на показатели физической подготовленности в экспериментальной группе.

Рассмотрим изменение результатов в отдельных тестах нашего исследования.

Бег 30м. Найденное нами среднее арифметическое данного показателя в начале и в конце эксперимента, позволило нам вычислить процент прироста этого качества у обеих групп, а затем сравнить их между собой. Прирост в экспериментальной группе составил 6,2%, в контрольной группе - 2,9%. Прирост результата в беге на 30 м у экспериментальной группы на 3,3% выше, чем у контрольной и является статистически значимым.

В тесте "бег 5х6 м" прирост результата в экспериментальной группе статистически значимый ($t_p > t_{кр}$), который на 3,1% выше, чем в контрольной.

Прыжки (в длину, в высоту на месте и с разбега). Данные три теста отражают скоростно-силовые возможности спортсменов и, в частности, служат показателем прыгучести. В экспериментальной группе по всем трем тестам мы получили статистически значимые результаты. В контрольной группе также наблюдается тенденция к увеличению результатов, но данная динамика является не достоверной ($t_p < t_{кр}$).

Метание набивного мяча (сидя, стоя, в прыжке). Данные тесты также служат показателем скоростно-силовых возможностей волейболистов.

Достоверный прирост у экспериментальной группы отмечен в метании стоя ($t_p = 2,3$) – средний результат вырос на 1,13 м. Несколько меньше составляет t_p в метании сидя и в прыжке, но средний показатель возрос соответственно на 0,95 и 1,1 м. В контрольной группе данные показатели выросли соответственно на 0,75 м, 0,61 м, и 0,65 м, т.е. также имеется тенденция к увеличению. Таким образом, мы видим увеличение результатов в обеих группах, но прирост в экспериментальной группе более значителен.

Выводы. После исследования в экспериментальной группе отмечен статистически значимый прирост всех показателей тестирования. В контрольной же группе имеется тенденция к увеличению результатов.

Целенаправленное использование легкоатлетических упражнений скоростно-силовой направленности дает более значимый прирост двигательных качеств в экспериментальной группе, чем занятия общей физической подготовкой в контрольной группе, и оказывает положительное воздействие на развитие прыгучести юных волейболистов.

АНАЛИЗ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Елисеев С.А., аспирант,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель - д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования. Современные тенденции возвращения ведущей роли России на мировой арене обуславливают потребность реформируемых Вооруженных Сил Российской Федерации в высококвалифицированных выпускниках высших и средних специальных военных учебных заведений. В частности, это можно отнести общевоинские училища, призванные обеспечивать потребность в специалистах высокой квалификации и физической подготовленности, способных адаптироваться в изменяющихся социально-экономических условиях, обладающих не только необходимым уровнем военно-технического образования, но и физически готовых к его применению при решении профессиональных задач в любой обстановке.

В то же время результаты воинского труда курсантов свидетельствуют, что большинство из них, обладая необходимым объемом технического образования, проявляют недостаточный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Таким образом, налицо противоречие между необходимостью повышения уровня общей и специальной физической подготовленности курсантов военных учебных заведений ФСБ России пограничного профиля и недостаточной эффективностью процесса профессионально-прикладной физической подготовки в этих военных учебных заведениях, которая связана с отсутствием научно обоснованных разработок, адаптированных к будущей оперативной деятельности.

Методы исследования: историко-логический анализ литературы по

изучаемой проблеме, теоретический анализ педагогической и психологической литературы для формулирования научных положений исследования, анализ практики работы по физической подготовке курсантов образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля и обобщение передового педагогического опыта (педагогическое наблюдение), моделирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработки полученных результатов.

Цель исследования: провести теоретический анализ проблемы совершенствования процесса профессионально-прикладной подготовки курсантов обучающихся в военных учебных заведениях ФСБ России пограничного профиля.

Результаты исследования. Переход высшей школы на многоуровневую систему подготовки специалистов внес существенные коррективы в организацию и планирование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных училищ Российской Федерации.

При этом проблема формирования системы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-первокурсников, адаптированной к специфике военного учебного заведения в период обучения, к настоящему времени остается недостаточно разработанной.

В связи с имеющимися в науке и практике неоднозначными подходами к построению учебного процесса в военных учебных заведениях, возникла необходимость разработки научно обоснованных практических рекомендаций по совершенствованию системы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов на основе сопряженно-последовательной формы организации учебно-тренировочного процесса и блочного способа организации физических нагрузок.

Успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с совершенствованием основ физической подготовки, с внедрением новых, имеющих профессиональную направленность методик обучения. В этой связи большой потенциал содержится в современных достижениях теории и

методики физической культуры и спорта.

В процессе исследования мы планируем уточнить понятие профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных учебных заведений ФСБ России пограничного профиля; выявить особенности построения программы профессионально-прикладная физическая готовности курсантов военных учебных заведений ФСБ России пограничного профиля, определена ее структура и содержание; разработать функциональную модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений ФСБ России пограничного профиля.

Выводы. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных училищ России представляет собой неотъемлемую часть обеспечения готовности будущих военнослужащих к выполнению военно-профессиональных задач. Проблема физической подготовки курсантов в учебных заведениях до настоящего времени не ставилась и, как следствие, не имеет всесторонней научной разработки.

Список литературы:

1. Елисеев, С.А. Совершенствование процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных училищ / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Вестник научных конференций. Наука, образование, общество : материалы международной научно-практической конференции. – Тамбов : Юком, 2017. № 1-4 (17). Часть 4. – С.76-78.

3. Коновалов, И. Е. Модель формирования профессионально-прикладной физической подготовки студентов среднего и высшего профессионального образования: учебно-методическая разработка / сост. Е.В. Зобкова, И.Е. Коновалов, В.И. Нятюнова. - Набережные Челны: НГТТИ, 2009. – 32 с.

4. Коновалов, И. Е. Структура и содержание системы современного физического воспитания студентов музыкальных ССУЗ : монография / И.Е. Коновалов. - М. : Флинта : Наука, 2011. - 280 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Елисеева А.С., студент 61103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Аннотация. В нашей работе мы будем использовать специальные упражнения, которые будут моделировать соревновательную деятельность, чтобы добиться эффективности индивидуальных тактических действий при выполнении нападающих ударов квалифицированных волейболистов. Подобранные упражнения помогут спортсменам управлять своими действиями и поведением в сложных условиях соревновательной борьбы.

Актуальность. Современный волейбол представляет собой игру, в которой основным средством атаки является прямой нападающий удар. При рассмотрении и анализе работ, посвященных обучению технике нападающего удара, нами выявлено, что в учебно-методической литературе недостаточно изучен и обоснован психофизиологический подход к эффективности (результативности) нападающего удара [1].

Развитие периферического зрения волейболиста позволит дополнительно в долю секунды принять решение выбора поля подачи нападающего удара, что обеспечит его результативность. У квалифицированных волейболистов, которым в игровой деятельности приходится с высокой скоростью и точностью определять параметры полета мяча, в процессе приобретения спортивного опыта вырабатывается симметрия в работе монокулярных систем зрительного анализатора. Особенно эта симметрия выражена при сопоставлении границ полей зрения обоих глаз. Исходя из установленных закономерностей, существенно проявляется потребность в психофизиологической подготовке спортсмена высокой квалификации, а именно характеристика периферического зрения и скорость реакции [2].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние методики, включающей в себя психофизиологические и психологические комплексные тренировки с применением специальной аппаратуры, на повышение эффективности индивидуальных тактических действий при выполнении нападающих ударов квалифицированных волейболистов.

Методы исследования: анализ литературных источников; наблюдение; экспериментальные методики; методы математической статистики.

Организация исследования: к нашему исследованию привлечены 14 волейболистов, играющие в команде «Академия-Казань» на чемпионате России в высшей Лиге «А» сезона 2016-2017.

Результаты исследования. В ноябре 2016 года в начале эксперимента были определены результаты исследования скорости реакции периферического зрения с помощью специальных автоматизированных методов и методик психофизиологического исследования, включая аппаратный комплекс «DynaVision» (таблица 1).

Таблица 1. - Исходные результаты тестирования

№	Констатирующий этап эксперимента					
	р-т ламп.	ср. время	л.в.	л.н.	пр.в.	пр.н.
1	63	0,95	0,94	0,91	1,02	0,95
2	85	0,7	0,69	0,77	0,67	0,71
3	78	0,77	0,69	0,82	0,77	0,77
4	67	0,9	0,97	0,8	0,89	0,93
5	75	0,8	0,79	0,85	0,75	0,82
6	71	0,84	0,9	0,86	0,78	0,9
7	81	0,74	0,8	0,7	0,7	0,75
8	72	0,83	0,88	0,81	0,79	0,81
9	90	0,67	0,71	0,69	0,58	0,7
10	75	0,8	0,77	0,83	0,75	0,86
11	66	0,91	1,03	0,94	0,79	0,92
12	70	0,83	0,9	0,84	0,77	0,7
13	67	0,9	0,97	0,8	0,85	0,96
14	78	0,77	0,69	0,82	0,77	0,77

После определения начальных результатов тестирования нами была внедрена методика упражнений по развитию периферического зрения с волейболистами высокой квалификации, а также системы аутогенной тренировки для развития высокого уровня самоконтроля в соревновательный период.

Разработанная нами методика представляет собой совершенствование подходов специальной подготовки волейболистов при игре в нападении. Суть предлагаемого подхода состоит в сочетании направленного применения общепринятых средств, содержащих имитационные действия, упражнения с мячом и упражнения во взаимодействии с партнёрами и противником, а также комплекс специальных упражнений, по развитию периферического зрения. Традиционные упражнения для освоения игровых действий в нападении необходимы на любой стадии обучения. Они позволяют улучшать технико-тактические действия во всех фазах двигательного действия.

В апреле 2017 года мы проведем повторное тестирование и проанализируем результаты исследования.

В ходе математико-статистического анализа мы выявим статистические изменения под воздействием комплексного устройства “DynaVision”. Узнаем возрастет ли уровень развития функций внимания при проведении тестирования и тренировок различных навыков и зрительного восприятия.

Выводы. Проведенный анализ научной литературы по проблеме индивидуальных тактических действий при выполнении нападающих ударов квалифицированных волейболистов показал, что применение в учебно-тренировочном процессе комплексов упражнений, развивающих периферическое зрение, значительно повышает уровень результативных показателей во время выступлений спортсменов на соревнованиях. Это выдвигает требования к совершенствованию современной подготовки нападающих волейболистов, развитию технико-тактической подготовленности с применением дополнительных специальных упражнений для улучшения игровых результатов.

ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЕ

*Заппаров И.И., студент 51101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Научный руководитель – к.п.н., доцент Можяев Э.Л.

Актуальность. В нашем понимании социально-психологический климат – это интеграция конкретных социальных и психологических условий спортивного клуба в целом, который характеризуется относительно стабильным психологическим настроем спортсменов, проявляющиеся в различных формах совместной деятельности и общения, во взаимоотношениях игроков друг с другом и социальной средой. Оно формируется на основе эмоциональных и трудовых отношений в группе и индивидуальных ценностей, и ценностных ориентаций, социально-психологический климат определяет систему отношений спортсменов друг к другу, их тренировки, и все формы жизни.

Цель исследования. Выявить на эмпирическом уровне влияние методики по формированию благоприятного социально-психологического климата в команде, одной из задач которой является снижение уровня личностной тревожности у хоккеистов 13-14 лет.

Методы исследования. Анализ литературы, тестирование, педагогический эксперимент, сравнительный анализ.

Результаты исследования. В период наблюдения у экспериментальной группы сформировалось представление, что существуют проблема с коммуникативном процессом в команде. Благоприятный социально-психологический климат включает в себя качественную сторону межличностных отношений. В связи с этим актуально использование в методике ролевых игр и упражнений, которые позволят сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности.

С целью формирования благоприятного социально-психологического

климата в хоккейной команде 13-14 лет, была разработана методика для решения поставленных задач, она представлена в таблице 1. Срок реализации 6 месяцев, было проведено тестирования первоначальных результатов, выработаны проблемные зоны – нейротизм, поведенческий компонент и личностная тревожность спортсменов.

Таблица 1 – методика формирования благоприятного социально-психологического климата в команде 13-14 лет

Подход	Упражнение	Время проведения	День недели	Цель упражнения
1 неделя				
Ожидание	1	20 мин.	Вт.	Обучение технике анализа конфликтов на основе отстраненного, эмоционально нейтрального взгляда на них
Терпение	2	20 мин.	Чт.	Продемонстрировать возможность и ограниченность общения без использования речи, посредством рисунков, а также естественное включение других неречевых каналов коммуникации в этот процесс
2 неделя				
Доверие	3	40 мин.	Вт.	Тренировка умения общаться в ситуации оценки и жесткого выбора, отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия
Смирение	4	20 мин.	Чт.	Развитие умения общаться в ситуации «информационной перегрузки», когда от разных людей одновременно поступают различные сведения – как истинные, так и ложные
3 неделя				
Определение успеха	5	40 мин.	Вт.	Тренировка навыков самопрезентации, публичного выступления, беглости и гибкости речи
Наблюдение	6	20 мин.	Чт.	Тренировка наблюдательности, умения воспринимать даже небольшие движения человека, изменения его позы и мимики
4 неделя				
Корректность	7	20 мин.	Вт.	Развитие навыков взаимопонимания, а также одна из техник получения обратной связи по прошедшим занятиям
Внимательность	8	20 мин.	Чт.	Тренировка умения слушать, выделяя необходимую информацию в общем «шумовом фоне»
5 неделя				
Объединен	9	20 мин.	Вт.	Упражнение обучает находить

ие				взаимопонимание с другим человеком в ситуации, когда необходимо руководить им
Честность	10	20 мин.	Чт.	Развитие навыков экспрессии. Интенсификация межличностного взаимодействия в группе
6 неделя				
Товарищество	11	20 мин.	Вт.	Упражнение обучает участников координировать совместные действия, эффективно взаимодействовать при необходимости коллективно решить проблему
Изменение	12	20 мин.	Чт.	Игра позволяет тренировать умение действовать в быстро меняющихся ситуациях общения, интенсифицировать межличностное взаимодействие участников

Вывод. После внедрения методики, экспериментальная группа показало прирост результатов в сумме выбранных показателей теста +53%. Показатели контрольной группы в тестирование +23,80%. Т-критерий Уилкоксона, также показал, что группы в раздельности достигли прогресса, но данные экспериментальной группы в двух тестированиях значимы $<0,05$. В отличие от контрольной группы, результаты, которые во всех трех тестах не значимы $>0,05$. Из результатов можно сделать вывод, что тенденция есть, и она значительна в экспериментальной группе.

Список литературы.

1. Заппаров, И.И. Снижение уровня нейротизма как фактор формирования благоприятного социально-психологического климата в хоккейной команде 13-14 лет / И.И. Заппаров, Э.Л. Можаяев // Образовательная среда сегодня: стратегии развития: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (5). – С. 304-306.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ

*Ибятова А., студентка 315 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - к.п.н., доцент, Данилова Г.Р.*

Актуальность исследования. Уровень подготовленности российских мастеров пляжного волейбола уступает мировым стандартам и не позволяет побеждать на международной арене. Дальнейшее повышение уровня спортивных достижений россиян в пляжном волейболе, успешное выступление на чемпионатах мира и Европы, выход на олимпийскую арену, требуют научно-обоснованного профессионального подхода к организации и проведению тренировочного и соревновательного процесса с учетом особенностей развития игры.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать применение комплексов упражнений, позволяющие повысить эффективность подготовки спортсменов, занимающихся пляжным волейболом.

Организация исследования. В исследовании была проведена экспериментальная работа, в которой приняли участие волейболисты 16-17 лет, в количестве 16 человек.

Все занимающиеся были разделены на 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 8 человек.

При выполнении данной работы использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, метод педагогического наблюдения, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Тестирование физической подготовленности мы осуществляли с помощью следующих тестов: бег 20 м, челночный бег 8x5,66м «Конверт», прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя.

Показатели технико-тактической подготовленности определялись с

помощью следующих тестов: подача мяча в прыжке на точность (для 16-17 лет), прием мяча с подачи, вторая передача по сигналу, нападающий удар или «скидка», одиночное блокирование.

С помощью тестирования мы определили исходные показатели физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в контрольной и экспериментальной группе и провели сравнительный анализ полученных данных

Результаты исследования. В начале исследования волейболисты экспериментальной и контрольной групп имеют относительно равные средние результаты по всем показателям тестирования. В исходных показателях физической и технико-тактической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не выявлено ($p < 0,05$).

Результаты испытаний по физической и технико-тактической подготовленности не соответствуют программным требованиям ДЮСШ для данного возраста.

Для повышения эффективности подготовки спортсменов, занимающихся пляжным волейболом, мы разработали комплексы упражнений, которые можно применять в соревновательный период в классическом волейболе. Программа учебно-тренировочных занятий рассчитана на 5 месяцев. Структура недельного микроцикла с сочетанием тренировочных дней и дней отдыха, выглядит следующим образом – 3х1х2х1, где три дня учебно-тренировочные занятия, один день – восстановительные мероприятия (бассейн), следующие два дня учебно-тренировочные занятия и один день выходной.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтвердили эффективность применения в учебно-тренировочном процессе специально подобранных комплексов упражнений для пляжных волейболистов 16-17 лет. Произошло значительное улучшение показателей, характеризующих уровень развития показателей скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей у спортсменов экспериментальной группы,

что, в свою очередь, оказало существенное влияние на улучшение показателей, характеризующих точность выполнения технико-тактических действий ($p < 0,05$).

В экспериментальной группе, за период исследования наблюдался достоверный прирост в трех из пяти показателей физической подготовленности: «челночный бег 8x5,66 м», «прыжок в длину с места», «прыжок в высоту с места» ($p < 0,05$). В контрольной группе достоверных изменений в исследуемых показателях не наблюдалось ($p > 0,05$).

В показателях технико-тактической подготовленности у волейболистов экспериментальной группы достоверный прирост был во всех применяемых тестах: «подача в прыжке», «прием мяча с подачи», «вторая передача по сигналу», «нападающий удар или «скидка», «одиночное блокирование» ($p < 0,05$). В контрольной группе достоверные изменения были в двух в тестах «подача в прыжке» и «одиночное блокирование» ($p < 0,05$).

Выводы. Волейболисты экспериментальной группы превосходят волейболистов контрольной группы во всех исследуемых показателях, но статистически значимые межгрупповые изменения произошли в восьми из десяти показателях:

- в тесте «челночный бег 8x5,66 м» ($t_p 2,18 > t_{кр} 2,145$);
- в тесте «прыжок в длину с места» ($t_p 2,16 > t_{кр} 2,145$);
- в тесте «прыжок в высоту с места» ($t_p 2,32 > t_{кр} 2,145$);
- в тесте «подача в прыжке» ($t_p 2,20 > t_{кр} 2,145$);
- в тесте «прием мяча с подачи» ($t_p 3,96 > t_{кр} 2,145$);
- в тесте «вторая передача по сигналу» ($t_p 3,64 > t_{кр} 2,145$);
- в тесте «нападающий удар или «скидка» ($3,21 > 2,145$);
- в тесте «одиночное блокирование» ($t_p 2,80 > t_{кр} 2,145$).

Различия между показателями статистически достоверны при уровне значимости ($P < 0,05$).

СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ЛЬДУ ИЛИ КАТАНИЯ ШИРОКИМ ШАГОМ, КАК ЭЛЕМЕНТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

*Камалов А.К., студент 51101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.

Актуальность исследования. Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Катание на льду предъявляет определенные условия к развитию техники передвижения по ледовой площадке. От улучшения скольжения по льду или катания широким шагом зависит техника катания и возможность выполнения сложных элементов катания.

Цель исследования: Разработать упражнения для улучшения скольжения по льду или катания широким шагом в рамках технической подготовки юных хоккеистов.

Методы исследования. Анализ литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование.

Результаты исследования. Хорошее скольжение по льду или умение кататься широким шагом залог правильного и эффективного катания. Игрок, владеющий этими качествами, легко может выполнять сложные технические и координационные элементы на льду. Скольжение по льду предъявляет определенные требования к правильной посадке, толчку ног при движении и перебору ног во время движения. Умение кататься широким шагом и сохранять скорость при скольжении помогают игроку не только, не теряя скорости выполнять определенные действия, но и берегут его силы, что имеет не маловажное свойство. Поэтому уделяется много времени этому качеству в тренировочном процессе.

Экспериментальные упражнения направлены на формирование правильной техники катания на льду, в рамках которой решается задача улучшения скольжения по льду или катания широким шагом занимающихся.

Для решения этой задачи был разработаны упражнения.

Упражнения для улучшения скольжения или катания широким шагом на льду №1.

Упражнение выполняется в конце тренировки. По времени займет 15 минут. Игроки стартуют от красной линии в группах по 5 человек с разных сторон. По кругу площадки будут расставлены стойки. Четыре стойки будут расположены на внешних усах круга вбрасывания в каждой зоне. Задачей игроков будет двигаться по кругу вдоль борта. Скорость их должна быть ниже средней. Методические указания при выполнении этого упражнения: за воротами постоянная работа с перебором и толчком внутренней и внешней ноги, а также на прямой между стоек требуется сделать как можно меньше толчков ног (а именно требовать 4 широких шага ног по прямой). Упражнение выполняется по 7 минут в одну и другую сторону с минутой перерыва.

Упражнение для улучшения скольжения или катания широким шагом на льду №2.

Упражнение выполняется в конце тренировки. По времени займет 15 минут. Игроки стартуют от красной линии в группах по 5 человек с разных сторон. По кругу площадки будут расставлены стойки. Четыре стойки будут расположены на внешних усах круга вбрасывания в каждой зоне. Задачей игроков будет двигаться по кругу вдоль борта, не отрывая лезвия коньков ото льда. Скорость их должна быть ниже средней. Методические указания при выполнении этого упражнения: за воротами постоянная работа с перебором и толчком внутренней и внешней ноги, а также на прямой между стоек требуется сделать как можно меньше толчков ног (а именно требовать 4 широких шага ног по прямой). Упражнение выполняется по 7 минут в одну и другую сторону с минутой перерыва.

Упражнение для улучшения скольжения или катания широким шагом на льду №3.

Упражнение выполняется в начале тренировки. По времени займет 10-15 минут. Упражнение называется паровозик. Игроки делятся по парам и стартуют

из одного угла за линией ворот. Суть упражнения в том, что один из игроков тащит другого взявшись за клюшки друг друга. Игрокам следует проехать по кругу площадки и остановится в другом углу, где игроки поменяются местами. После трех таких повторений по очередности игроки меняют направление движения по кругу. Всего каждый из игроков должен протянуть игрока 6 раз, по 3 повторения в каждую из сторон.

Вывод. Проведя анализ специальной литературы, и опираясь на практический опыт, нами были разработаны комплекс упражнений, направленный на улучшение скольжения или катания широким шагом на льду в рамках обучения юных хоккеистов технике катания на коньках. Были разработаны три упражнения, которые выполнялись на льду. Все упражнения применяются в начале или в конце тренировки по 10-20 минут в зависимости от сложности выполняемых технических элементов.

Список литературы:

1. Kamalov, A. K. Forming young players' abilities to perform tactical actions / I.E. Konovalov, A.K. Kamalov, V.I. Volchkoва // материалы Всероссийской науч.-практ. конф. «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро». - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 340-341.

2. Камалов, А. К. Обучение техники катания на коньках юных хоккеистов на начальном этапе подготовки / А.К. Камалов, И.Е. Коновалов // материалы IV межвузовской науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.347-349.

3. Сайфутдинов, А. Д. Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов / И.Е. Коновалов, А.Д. Сайфутдинов // материалы Всероссийской науч.-практ. конф. «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро». - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 306-307.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ НА ТРАВЕ В РОССИИ И ГОЛЛАНДИИ

*Королев А.Н., студент 61101М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

*Научный руководитель - к.п.н., доцент Данилова Г.Р.,
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Качественная материальная база для хоккея на траве определяет уровень подготовки начинающих спортсменов и последующего их роста в спорте высших достижений. В данной статье рассматриваются условия для занятий хоккеем на траве в Нидерландах, так как этот вид один из первых в стране, наряду с футболом, где большое количество людей занимается олимпийским видом спорта. На фоне такого интереса к хоккею на траве, отчетливо виден в результате голландских сборных и клубов на крупных детских и взрослых соревнованиях (олимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы, Европейская хоккейная лига). Очень сложно рассчитывать на успех в будущем без определенной материальной базы для подготовки юных спортсменов, для занятий спортом должны создаваться все условия.

Цель исследования: Провести сравнительный анализ материальной базы для занятий хоккеем на траве в России и Голландии.

Результаты исследования. В России насчитывается несколько клубов, которые могут подходить под параметры среднестатистического клуба в Нидерландах, которые имеют все возможности для успешной подготовки своих кадров. Они находятся в Казани, Электростали, Екатеринбурге. Необходимо отметить, что в России на сегодняшний день функционирует 13 региональных федераций по хоккею на траве, из них только 6 имеют сертифицированные поля для игры по хоккею на траве [1].

В некоторых регионах есть поля, но по своим характеристикам они не могут быть сертифицированы. Строительство и сертификация поля для хоккея на траве предусматривает использование системы водоотведения по внешнему периметру объекта застройки. Поле с синтетическим покрытием из

искусственной травы, с дренажной системой. Конструкция поля состоит из подосновы, бетонной плиты, водоотводных лотков с системой фиксации незасыпного искусственного покрытия, амортизирующей подложки, искусственного незасыпного поливного травяного покрытия, системы ограждения хоккейного поля, системы автоматического верхнего полива поля для хоккея на траве, спортивного оборудования и техники по уходу за искусственным покрытием. Система искусственного покрытия и подложки должна соответствовать требованиям Международной федерации хоккея на траве (FIH). После укладки покрытия хоккейного поля производится сертификация поля с привлечением международной спортивной лаборатории, аккредитованной Международной федерацией хоккея (FIH) [3].

Для сравнения в Нидерландах около 450 полей [2]. И примерно столько же клубов для занятий хоккеем спортсменов самых разных возрастов.

Территория России составляет 17 125 191 км² (первое место по площади среди стран мира) при численности населения в 146 838 993 человек, из них приблизительно 3000 занимается хоккеем на траве. В Голландии проживает 16 908 443 человек на территории 41 543 км² и занимается хоккеем на траве около 350 000 человек (около 2% населения страны). На фоне такой разницы в количестве стадионов и полей для хоккея на траве важно отметить, что в мировом рейтинге сборная России на 22-м месте в мире, а сборная Нидерландов на 3-м [4].

На российских стадионах предусмотрены посадочные места для зрителей, созданы условия для поддержки местной команды болельщиками, но при низком интересе со стороны жителей трибуны на матчах зачастую оказываются пустыми. Неудовлетворительная работа по привлечению зрителей на стадион, низкий менеджмент клубов не создает положительного отношения к олимпийскому виду спорту в России. В сравнении с голландскими клубами, где для зрителей отводится в основном от 300-1500 мест, заполняемость спортивных объектов на высоком уровне, интерес очень высок. Игры транслируются по местному телевидению и в сети Интернет; выпускаются

журналы, газеты о хоккее.

Материальная база в России в силу погодных условий может эксплуатироваться только 7 месяцев в году с конца апреля и до середины октября, в то время как в Голландии около 9 месяцев с февраля по ноябрь. Хоккейные поля находятся на открытом воздухе, при этом в зимний период в России выпадает большое количество снега, из-за перепада температур может выйти из строя техника для полива поля, подушка для синтетической травы. Всё это приводит к тяжелым условиям эксплуатации материальной базы в России.

Для решения задач по расширению материальной базы необходимо открытие региональных детско-юношеских школ олимпийского резерва в регионах, признанных Правительством РФ «базовыми» в подготовке игроков в национальные сборные России (Москва, Санкт-Петербург, Московская, Ростовская, Волгоградская, Свердловская, Самарская области, Краснодарский край и республика Алтай, Астраханская область, Крым). Важно понимать летнюю специфику вида спорта, подготовку к началу сезона приходится начинать в залах и в холодных условиях суровой российской зимы. Зачастую приходится тратить огромные деньги для выезда в другие страны с целью подготовки к соревнованиям в зимне-весенний период. Развитие хоккея на траве, открытие новых школ и появление новой материальной базы для занятия спортом понесет в себе оздоровление подрастающего поколения, новые рабочие места для тренерского состава.

Необходимо так же совершенствовать систему подготовки в детско-юношеских школах хоккея на траве, с акцентом на опыт голландской школы. Регулярная стажировка лучших детских тренеров голландских клубов; формирование интереса к здоровому образу жизни через организацию массовых фестивалей хоккея на траве с участием всех слоев населения. Необходимо перенять опыт качественной укладки полей у голландских специалистов и по уходу за материальной базой.

Выводы. При низком финансировании со стороны государства, и не имея

должной материальной базы, российские сборные не могут рассчитывать на высокий результат в соревнованиях. Для кардинальных перемен в российском хоккее на траве необходимо расширять географию клубов по всей стране, в том числе и в приоритетных южных регионах страны, поэтому целесообразно открывать новые точки на карте именно в этой области России. Эти базы в дальнейшем подойдут как для подготовки команд к сезону, так и для сборных команд России разных возрастов и пола.

Список литературы:

1. Официальный сайт ФХТР <http://fhtr.ru/stadiums>
2. <https://www.thenews.com.pk/magazine/tns/80521-Netherlands-A-hockey-lovers-paradise>
3. <http://www.dwg-sport.com/catalog/82/601/>
4. <http://www.fih.ch/rankings/outdoor/>

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ ДЕЙСТВУЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ К
ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(на примере игроков сборной команды Поволжской ГАФКСиТ по хоккею)

*Косарев Д.А., магистрант,
Гилявиев И.В., студент IV курса,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научные руководители: к.п.н., доцент Можяев Э.Л.,
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Хоккей на нынешний день один из самых зрелищных видов спорта. Хоккей (с шайбой) (англ. hockey), это один из видов спортивных игр, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника. На площадке во время игры находятся по шесть игроков (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении. Игра проходит 60 минут чистого времени: три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами. Замены игроков не ограничены. В г. Казани, и по всей России, пропаганда хоккея, должна способствовать росту количества высококвалифицированных тренеров в данном виде спорта.

Цель работы: Изучить предрасположенность действующих хоккеистов к тренерской деятельности, посредством проведения социологического опроса.

Результаты исследования. В феврале 2017 году было проведено исследование, в котором приняли участие 20 респондентов, спортсмены-хоккеисты, первого состава сборной команды по хоккею Поволжской ГАФКСиТ, среди них 50% имеют 1 разряд и выше, остальные спортсмены массовые разряды. Проведенное нами социологическое исследование изначально предполагало включение в состав выборочной совокупности спортсменов первого состава ПовГАФКСиТ по хоккею. Отметим, что существуют три состава команд, каждая из которых состоит по 2 вратаря и 18 полевых игроков. Для того чтобы попасть в «первую команду», необходимо показать определенный уровень тренированности. По результатам

анкетирования было выявлено, что такие показатели были достигнуты регулярными тренировками у большинства спортсменов. В основном в неделю количество тренировок составляет 5 занятий, продолжительность которых в день составляет по 1,5 часа. До выхода на «лед» учебная группа занимается на земле в зале ОФП или тренажерном зале; причем время составляет от 30 минут до часа, в зависимости от направленности тренировки. Активный тренировочный процесс, позволяет респондентам планомерно выстроить свой день, грамотно распределить время для оптимального сочетания учебы и спорта. В этом возникает специфика хоккея как игрового вида спорта: нацеленность на результат, игра в команде, опора на собственные силы и др. Очень важно для продуктивной игры чувствовать напарников.

Проведенное исследование показало, что большинство спортсменов (80%) намерены связать свою дальнейшую жизнь с тренерской деятельностью. Они имеют определенные знания, наработанные умения и навыки, что является стержнем профессиональной компетентности тренера.

Мы рассмотрели мотивацию к тренерской деятельности на примере пяти «базовых» потребностей личности в управлении людьми. Среди причин, по которым респонденты, хотели бы заняться тренерской деятельностью, были выделены следующие (предлагалось указать несколько причин): а) совершенствоваться профессионально – новый качественный рост (40%) вначале; б) передать свое мастерство другим безвозмездно – альтруизм (30%) вначале; г) зов моей души – мое призвание (20%); д) я хочу чтобы надо мной уже больше не командовали – нонконформизм (0%); е) это материальное достояние – гедонистические потребности (10%); ж) это способ самоутверждения – (0%); з) потребность властвовать над другими – (0%).

Спортивный тренер является носителем знаний, умений и навыков, которые он передает своим воспитанникам. В ходе исследования мы выяснили, какие группы они хотели бы тренировать в дальнейшем (предлагалось указать несколько позиций): а) начальной подготовки 6-9 лет (20%); б) учебно-тренировочная группа 10-15 лет (30%); г) группа спортивного

совершенствования (20%); д) группа высшего спортивного мастерства (20%) вначале; е) затрудняюсь ответить (10%) в конце.

Выводы. В процессе проведенного исследования, мы выявили, что студенты, в настоящий момент занимающиеся хоккеем в будущем хотят заниматься тренерской деятельностью, так как они имеют достаточные знания, обладают определенными практическими умениями и навыками, соответственно у них сформировались компетенции требующиеся специалистам. У них на первый план выдвигается сильное стремление бескорыстно передать свой практический опыт детям, отсутствует желание противопоставлять себя другим субъектам социума, имеют потребность в своем профессиональном росте.

Список литературы:

1. Камалов, А. К. Реализация методических рекомендаций для формирования умений выполнять тактические действия юными хоккеистами / А.К. Камалов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 258-259.

2. Камалов, А. К. Обучение техники катания на коньках юных хоккеистов на начальном этапе подготовки / А.К. Камалов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы IV межвузовской науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.347-349.

3. Сайфутдинов, А. Д. Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 306-307.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОК С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

*Костина К.А., аспирант,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научные руководители - д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования. В последнее время, наблюдается резкий подъём интереса к женскому хоккею во всех ведущих спортивных станах мира. Особую значимость этому интересу придало включение женского хоккея в программу Олимпийских игр.

На протяжении тринадцати лет сборные команды Северной Америки занимают первые места и очевидно доминируют в женском хоккее. В условиях постоянно жесткой конкуренции необходимо постоянное совершенствование тренировочного процесса.

Таким образом, целью нашего исследования явилось изучения особенностей построения тренировочного процесса хоккеисток с учетом игрового амплуа.

Результаты исследования. Современный хоккей – игра больших физических и психологических нагрузок. Его существенной и принципиальной характеристикой является значительное увеличение объема действий защитников и нападающих в единицу времени при его постоянном дефиците и необходимости выполнять технические действия в жестком единоборстве с соперником.

При подготовке хоккеисток используется в основном групповой подход в обучении, нагрузка и различные средства тренировки применяются к игрокам различного амплуа по единой схеме, что, несомненно, замедляет темпы спортивного роста каждого игрока. В связи с этим и возникла необходимость в разделении тренировочных нагрузок и средств технико-тактической и физической подготовки хоккеисток с учетом игрового амплуа.

Все это послужило основанием для поиска путей целенаправленного

подхода к решению задач, связанных с разработкой содержания физической и технико-тактической подготовки хоккеисток с учетом игрового амплуа, способствующей повышению эффективности тренировочного процесса и улучшению результатов соревновательной деятельности.

Выводы: Для качественной подготовки хоккеисток с учетом игрового амплуа для реализации соревновательной деятельности, необходимо повысить эффективность тренировочного процесса, пересмотреть подбор методов и средств подготовки, а возможно и саму концепцию подготовки.

Список литературы:

1. Камалов, А.К. Реализация методических рекомендаций для формирования умений выполнять тактические действия юными хоккеистами / А.К. Камалов, И.Е. Коновалов, // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 258-259.

2. Сайфутдинов А.Д. Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов/ А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 306-307.

3. Dudkin, A.V. Visual analyzer in technical and tactical training of 14-15 years old hockey players / A.V. Dudkin, I.E. Konovalov, V.I. Volchkova // материалы Всероссийской науч.-практ. конф. «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро». - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 435-437.

ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕАЛИЗАЦИЮ БЫСТРОГО ПРОРЫВА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

*Криволап Р.П., магистрант 6211М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

*Научные руководители: д.п.н., доцент И.Е. Коновалов,
ст. преподаватель О.В. Матвиенко*

Актуальность исследования. Современный баскетбол - это атлетическая игра, предъявляющая высокие требования к баскетболистам. Баскетболист - это подвижный, координированный, быстро принимающий правильные решения спортсмен на игровой площадке. Баскетбол является командной игрой, следовательно, результат зависит благодаря правильному, быстрому и точному взаимодействию всех игроков. Одним из главных составляющих успешной команды – тактические взаимодействия. На положительный результат тактического взаимодействия, как быстрый прорыв, влияет каждый игрок и его физическое состояние.

Многие тренеры перед началом сезона заявляют, что собираются придерживаться быстрого стиля игры. Быстрый стиль популярен среди множества болельщиков и фанатов этого спорта. Но современные команды преимущественно придерживаются контролируемого, замедленного стиля игры. Следовательно, быстрый прорыв применяется редко.

Цель нашего исследования состоит в разработке комплексов упражнений скоростно-силовой направленности баскетболистов для реализации командного действия быстрый прорыв.

Результаты исследования и их обсуждение. Для эффективной реализации быстрого прорыва нами была разработана программа скоростно-силовой подготовки баскетболистов, как схемы в каждом отдельном матче, а не как особое спонтанное явления. Программа скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям:

1. Скоростное направление, предусматривает использование упражнений с преодолением собственного веса. Желательно одновременно использовать упражнения для развития быстроты двигательной реакции.

2. Силовое направление, проявляется в развитии взрывной и быстрой сил, в сочетании со специальной выносливостью.

3. Скоростно-силовое направление, предполагает развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц, а также использование упражнений с отягощениями и сопротивлением внешних условий среды.

В конце исследования ими было проведено повторное тестирование изучаемых показателей (передвижение 5х6 м (сек), бег на 60 м (сек), прыжок в длину с места толчком двумя (см), прыжок вверх толчком двумя (см), Соотношение реализации быстрого прорыва, процентное соотношение реализации быстрого прорыва), наглядно они представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1 – Показатели скоростно-силовой подготовленности баскетболистов 16 – 17 лет в конце эксперимента

Группа	Передвижение 5х6 м	Бег 60 м	Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	Прыжок вверх толчком двумя (см)
Экспериментальная группа А	8,6 ± 0,2	7,6 ± 0,2	259,4 ± 4,5	65,1 ± 2,8
Контрольная группа Б	9,2 ± 0,2	8,1 ± 0,1	241,2 ± 7,6	58,1 ± 1,9
Стьудент	2,12	2,24	2,06	2,07

Таблица 2 - Показатели реализации быстрого прорыва в играх команд баскетболистов 16-17 лет в конце эксперимента

Игры	Экспериментальная группа «А»		Контрольная группа «Б»	
	Соотношение реализации быстрого прорыва	Процентное соотношение реализации быстрого прорыва	Соотношение реализации быстрого прорыва	Процентное соотношение реализации быстрого прорыва
1 игра	5/10	50%	3/8	38%
2 игра	5/9	56%	2/6	33%

3 игра	4/9	44%	3/7	42%
4 игра	7/12	58%	4/9	44%
5 игра	6/11	54%	4/6	67%
6 игра	5/10	50%	3/7	43%
	32/61	52%	19/43	44%

Из таблиц видно, что по всем показателям в экспериментальной группе результаты лучше, чем в контрольной группе.

Таким образом, на основании выше сказанного можно сделать вывод о том, что благодаря развитию скоростно-силовой подготовленности, увеличивается эффективность и контроль организации быстрого прорыва, повышается атлетизм игроков, зрелищность, результативность, темп игры, а главное ее эффективность.

Список литературы:

1. Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.349-350.

2. Самойлов, Р. В. Анализ подготовки баскетбольных команд в годичном цикле в России и зарубежом / Р.В. Самойлов, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.384-385.

3. Самойлов, Р. В. Модель построения годичного тренировочного цикла в клубных баскетбольных командах высшей квалификации в процессе многолетней подготовки / Р.В. Самойлов, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : материалы XII международной научно-практической конференции. - Ульяновск : УлГПУ, 2016. - С.384-390.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ

*Куликова Т.Ю, магистрант 61103М, Поволжская ГАФКСиТ
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Актуальность исследования. Физическая подготовка имеет особое значение в работе с юными волейболистами. Во-первых, от уровня развития физических качеств и способностей зависит овладение техническими приемами игры и тактическими действиями. Во-вторых, воздействие собственно средств волейбола на разностороннее физическое развитие и функциональное состояние организма полностью зависит от уровня владения навыками игры. Поэтому на начальном этапе (10-14 лет) упражнения по технике, тактике и двусторонняя игра не оказывает должного воздействия на организм занимающихся.

Для того чтобы нагрузка на занятиях была оптимальной, необходимо применять широкий круг общеразвивающих подготовительных упражнений.

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать содержание комплексов специальных упражнений для совершенствования физического развития и физических качеств юных волейболисток.

Организация исследования. Исследование проводилось на этапе спортивной специализации второго года обучения в СДЮСШОР «Юность» г. Казань.

К исследованию было привлечено 20 девочек 13-14 лет – по 10 спортсменок в экспериментальной и контрольной группах.

При выполнении данной работы использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Было проведено педагогическое тестирование в контрольной и экспериментальной группе для выявления показателей физического развития и физической подготовленности волейболисток 13-14 лет.

Исследование показателей физического развития - роста, массы тела, окружности грудной клетки проводили общепринятыми методиками.

Для контроля за изменением показателей специальной физической подготовленности мы использовали следующие тесты: бег 30 м; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; бег 6x5 м; бег 92м.

Результаты исследования. В начале педагогического эксперимента у юных волейболисток контрольной и экспериментальной групп по результатам тестов физической подготовленности и данных физического развития достоверно значимых отличий зафиксировано не было ($p > 0,05$).

Для экспериментальной группы спортсменов, нами были составлены комплексы упражнений, направленные на развитие физической подготовленности волейболисток 13-14 лет. Комплексы внедрялись в тренировочный процесс юных волейболисток и использовались на протяжении 6 месяцев, всего было проведено 96 занятий. Занятия проводились 4 раза в неделю по 1,5 часа. Контрольная группа занималась по программе СДЮСШОР «Юность», а в экспериментальной группе в рамках типовой программы ДЮСШ активно использовались разработанные комплексы упражнений.

После проведения эксперимента по результатам антропометрических измерений отмечен рост всех показателей у детей обеих групп. Полученные данные физического развития волейболисток 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы в ходе проведения педагогического эксперимента не выявили достоверно значимых отличий. Это показывает, что рост антропометрических показателей вызван как естественным процессом развития, так и влиянием средств физических упражнений, как в контрольной, так и экспериментальной группе.

За период исследования в экспериментальной и контрольной группе наблюдается положительный прирост отдельных показателей физической подготовленности (рис. 1).

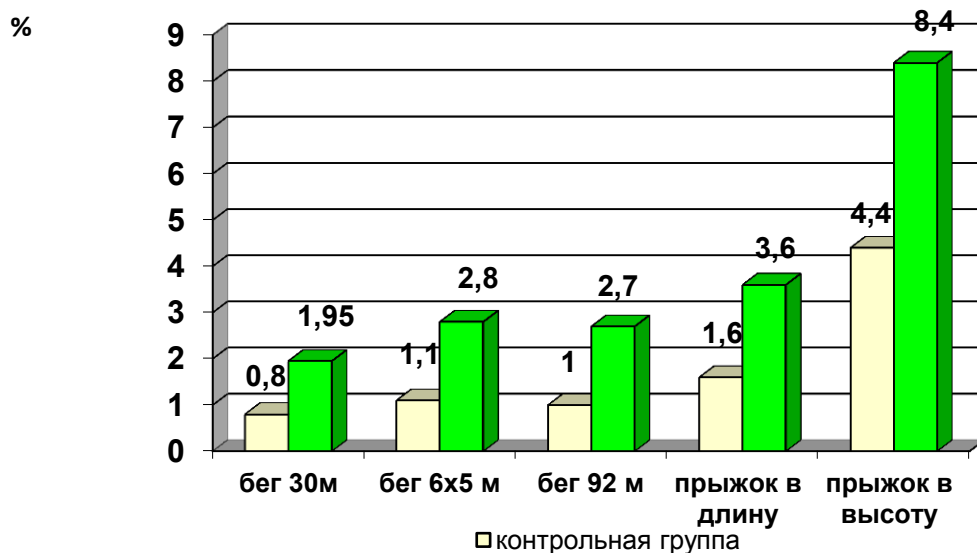


Рис.1. Прирост показателей двигательных качеств волейболисток 13-14 лет

Внутри экспериментальной группе, за период исследования наблюдался достоверный прирост в четырех из пяти показателях двигательных качеств: «челночный бег 6x5 м», «бег 92 м», «прыжок в длину с места», «прыжок вверх по Абалакову». В контрольной группе достоверных изменений в исследуемых показателях не наблюдалось.

Выводы. Юные волейболистки экспериментальной группы превосходят волейболисток контрольной группы во всех исследуемых показателях, но статистически значимые межгрупповые изменения произошли в четырех из пяти показателях:

- в тесте «челночный бег 6×5 метров» ($t_p 2,73 > t_{кр} 2,101$);
- в «беге 92 м» ($t_p 2,17 > t_{кр} 2,101$);
- в «прыжке в длину с места» ($t_p 2,12 > t_{кр} 2,101$);
- в «прыжке в высоту с места» ($t_p 2,79 > t_{кр} 2,101$).

Различия между показателями статистически достоверны при уровне значимости ($P < 0,05$).

Таким образом, предложенные нами комплексы упражнений положительно повлияли на изменение показателей физической подготовленности волейболисток экспериментальной группы.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ

*Кунакова К.А., магистрант 61101М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научные руководители - к.п.н., доцент Данилова Г.Р.,
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования. Основными видами двигательных актов баскетболистов являются быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча, выполнение которых связано с определением риска и требует от игроков смелости и самообладания. Все двигательные действия характеризуются большой вариабельностью, изменчивостью. Сложность игровых действий заключается в том, что арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, которые требуют быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

Одна из самых важных способностей баскетболиста – это умение координировать свои движения, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия - основа успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов игровых упражнений с мячом для развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ «Уникс-Юниор», где проходили тренировочные процессы двух баскетбольных команд девочек 11-12 лет. Для проведения исследования были обозначены две группы экспериментальная и контрольная, в каждой группе 15 человек имеющих разное игровое амплуа.

Результаты исследования. Для определения уровня координационных

способностей баскетболисток 11-12 лет были разработаны 4 тестовых упражнения, по которым мы могли оценить уровень координационных способностей в начале и в конце исследования:

- «Прыжок на 180 - бросок» (10 бросков);
- «Точность передачи» (30 бросков);
- «Передвижение, броски в прыжке в движении» (5 бросков);
- «Кувырок - штрафной бросок» (6 бросков).

Результаты сравнительного анализа уровня координационных способностей баскетболисток 11-12 лет показали отсутствие значимых статистических различий экспериментальной и контрольной групп до эксперимента и их совокупность. Вместе с тем, тестирование показало, что существуют некоторые проблемы с развитием координации. Показанные результаты отстают от показателей предусмотренных программой для ДЮСШ. Для решения этой проблемы нами были разработаны 2 комплекса игровых упражнений с мячом, которые направлены на совершенствование координационных способностей баскетболисток 11-12 лет. Каждый комплекс упражнений включает в себя по 10 упражнений. Данные комплексы планируется применять в рамках реализации программы ДЮСШ для данного возраста, в течение 6 месяцев.

Выводы. По данным полученным нами в начале исследования видно, что и в контрольной группе и в экспериментальной группе показатели развития координационных способностей находится на низком уровне. Для устранения данной проблемы нами были разработаны 2 комплекса упражнений целенаправленных на совершенствование координационных способностей.

Список литературы:

1. Миниханов, Н. А. Педагогические аспекты управления баскетбольной командой тренером / Н.А. Миниханов, И.Е. Коновалов, Н.А. Серебренникова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы III межвузовской научно-практической конференции

молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2014. - С.73-74.

2. Ruchkina, K. A. Concentration of attention in basketball / K.A. Ruchkina, V.I. Volchkova, I.E. Kononov // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 182-183.

3. Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.349-350.

4. Самойлов, Р. В. Анализ подготовки баскетбольных команд в годичном цикле в России и зарубежом / Р.В. Самойлов, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.384-385.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАДМИНТОНИСТОВ 10-11 ЛЕТ

*Лазарева А.И., студентка 316 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – преподаватель Газанова В.М.*

Актуальность. Мы часто сталкиваемся с проблемой выбора наиболее эффективного пути для развития физических навыков и способностей. И в последнее время это связано, в первую очередь, с развитием техники, науки, с укреплением различного рода отношений между странами, с расширением значения спорта в жизни людей. И все это требует углубленного знания в области спорта как одного из важнейших факторов не только развития физических качеств человека, но и укрепления его психоэмоциональной сферы. [1].

Достигнуть спортивных результатов в бадминтоне сегодня без высокой специальной физической подготовки невозможно. Проявление физических качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовой подготовленности характерно для бадминтона. От уровня их развития зависит и проявление других способностей, необходимых для достижения победы, в первую очередь, технического и тактического мастерства. Поэтому тренеру необходимо иметь представление, какие качества, и в какой мере, и в какой период спортивной тренировки имеют наибольший рост или отставание. Вопросы планирования спортивного совершенствования полностью зависят от наличия необходимой информации о течении тренировочного процесса.

Физическая подготовка в бадминтоне - это процесс достижения и поддержания такой физической подготовленности игрока, которая обуславливает достижение высоких спортивных результатов. Наша тема продиктована необходимостью улучшения спортивных результатов юных бадминтонистов.

Функциональная подготовленность служит фундаментом, основой для

успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. Под ней подразумеваются функциональные возможности бадминтониста, проявляемые в двигательных действиях, родственном избранному виду спорта, способность организма к перенесению больших специфических нагрузок, к интенсивным процессам восстановления. Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в бадминтоне.

Увеличение скорости и атлетизма игры заставляют обратить внимание на функциональную подготовку игрока, требующей ее улучшения постоянной и целенаправленной тренировкой. Недостаточный учет функциональных возможностей организма при больших физических и эмоциональных нагрузках может привести не только к снижению спортивных результатов занимающихся, но и необратимо нарушить их здоровье. Особенного внимания в этом плане требует работа с детьми и подростками.

Цель исследования – разработать и проверить эффективность специально подобранных упражнений на формирование физической подготовленности у юных бадминтонистов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс бадминтонистов 10 – 11 лет.

Предмет исследования – развитие физических качеств бадминтонистов 10 – 11 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение специально подобранных упражнений позволит улучшить показатели их физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Анализ литературы по исследуемой проблеме.
2. Определить исходный уровень физической подготовленности в исследуемых группах.
3. Разработать комплекс упражнений для развития физических

качеств юных бадминтонистов.

4. Исследовать влияние комплекса тренировок на развития физической подготовленности юных бадминтонистов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, методы исследования физического развития, математическая обработка полученных данных.

Практическая значимость. Считаем, что данные экспериментального исследования расширят представления о физической подготовленности юных бадминтонистов и могут быть использованы в практической деятельности тренеров по бадминтону, работающих с группами начальной подготовки.

Вывод. Анализ литературы по исследуемой проблеме показал, что подростковый возраст характеризуется определенной особенностью физического развития и этапами развития физических качеств, поэтому становится актуальным использование определенных комплексов упражнений для развития физической подготовленности в построение тренировочного процесса. На данном этапе исследования разработан комплекс упражнений для развития физических качеств юных бадминтонистов, проводится эксперимент.

Литература

1. Карпман, В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов. М.: ФиС, 1974. – 92с

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ

*Лукашевич В.В., магистрант 51101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Аннотация. В нашей методике мы будем использовать специальное оборудование для занятий с собственным весом (функциональные петли или Trx-петли). Функциональные тренировки помогут волейболисткам благоприятно и эффективно формировать чувство равновесия, развивать физические качества, в том числе координацию.

Актуальность. Волейбол – сложнокоординационный вид спорта. Он связан с высокой интенсивностью нагрузок, устойчивостью, распределением и переключением внимания, максимальной скоростью реагирования игроков, их зрительно–моторной координацией и т.д., что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов [1].

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном ориентирована на развитие быстроты, ловкости, общей выносливости, скоростно-силовых способностей. Проблемой исследования является то, что многочисленная часть тренеров в практической работе с молодыми волейболистами не используют инновационных методов, которые бы способствовали росту спортивного мастерства его учеников.

Цель исследования теоретически обосновать и экспериментально проверить методику развития координационных способностей с применением функциональных петель в учебно-тренировочном процессе волейболисток 13-14 лет.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

К нашему исследованию были привлечены 20 девушек (13-14 лет), по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах. В экспериментальной

группе на тренировочных занятиях была использована разработанная нами методика с применением функциональных петель, контрольная группа занималась по программе ДЮСШ.

Предложенная нами методика применялась в учебно-тренировочном процессе волейболисток в течение восьми месяцев. Она состояла из упражнений с применением Trx-петель, которые были использованы в определенных периодах, мезо и микроциклах с рассчитанной дозировкой. В подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный периоды подбирались специальные блоки упражнений, учитывались все особенности подготовки в данных периодах. Один из блоков упражнений в подготовительном периоде представлен в таблице 1.

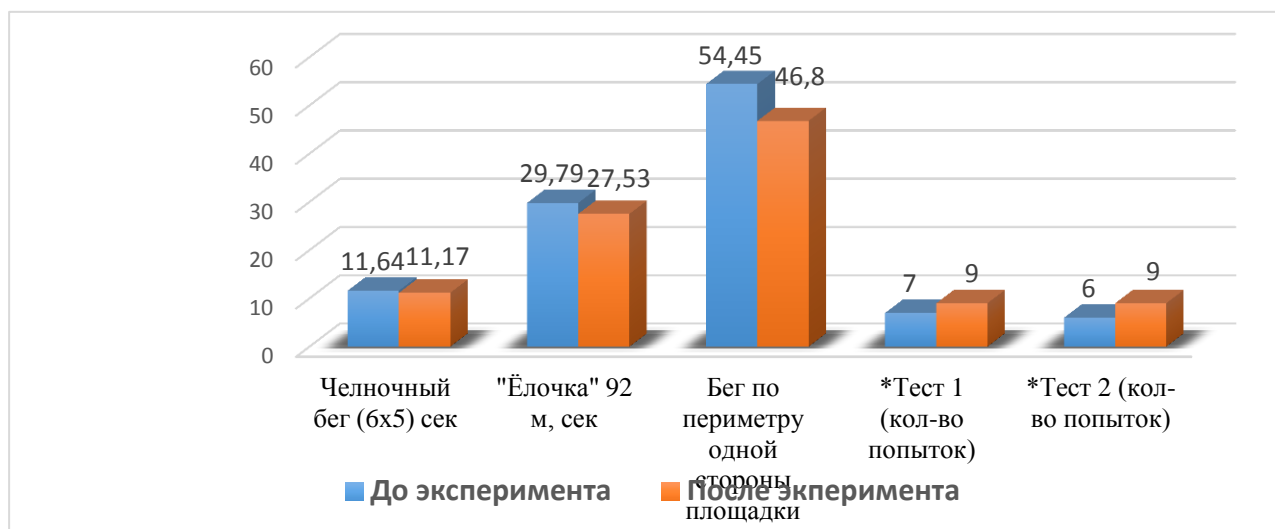
Таблица 1 – Методика развития координационных способностей волейболисток 13-14 лет с применением Trx- петель (первый блок)

№	Название упражнения	Месяц	Дни недели	Дозировка
1.	«Пистолетик»	Август-Октябрь	Понедельник, среда, пятница	10 раз (3 подхода)
2.	«Выпады»	Август-Октябрь	Понедельник, среда, пятница	15 раз (3 подхода)
3.	«Тяга Кинга»	Август-Октябрь	Понедельник, среда, пятница	10 раз (3 подхода)
4.	«Диагональная складка в упоре»	Август-Октябрь	Понедельник, среда, пятница	10 раз (3 подхода)
5.	«Разводка на плечи»	Август-Октябрь	Понедельник, среда, пятница	15 раз (3 подхода)
6.	«Ролл-аут»	Август-Октябрь	Понедельник, среда, пятница	10 раз (3 подхода)
8.	«Складка»	Август-Октябрь	Понедельник, среда, пятница	10 раз (3 подхода)

В исходных показателях физической и технической подготовленности волейболисток 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не выявлено ($p < 0,05$).

За период исследования в группах наблюдалась положительная динамика двигательных качеств, но темпы изменений показателей развития координационных способностей в экспериментальной группе были более высокие, чем в контрольной группе (рис 1).

Рисунок 1- Сравнение средних показателей в экспериментальной группе



в тестах на физическую и техническую подготовленность волейболисток

*Тест №1- Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, размещённый у боковой линии, с предварительной передачи мяча из зоны 3.

*Тест №2 - Нападающий удар в зависимости от открытой зоны.

Выводы. По итогам результатов после проведенного нами эксперимента, мы выявили, что исследуемые показатели значительно улучшились. Результаты позволяют констатировать более высокий прирост показателей, характеризующих координационные способности волейболисток экспериментальной группы, по сравнению со спортсменками контрольной группы.

Список литературы:

1. Данилова, Г. Р. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости юных волейболисток / Г.Р. Данилова, О.В. Матвиенко // материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма» – Казань: ПовГАФКСиТ, 2016. - С.1-2.

БАЗОВЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Матвиенко О.В. аспирант,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – профессор Зотова Ф.Р.*

В такой игре, как баскетбол, сегодня недостаточно быть сильным, быстрым, выносливым и ловким, необходимо уметь проявлять эти качества непосредственно в игре при выполнении технических приемов и тактических действий.

Техническая подготовка в баскетболе представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение специализированными движениями, обеспечивающими надежность игровых действий.

Техническую подготовку в баскетболе нельзя рассматривать отдельно; она является звеном единого целого, в котором технические приемы тесно взаимосвязаны с физическими возможностями баскетболистов.

Без овладения рациональной техникой нельзя достичь высоких результатов в баскетболе. Чем выше техническая подготовленность баскетболиста, тем больше у него возможностей вести игру разнообразно и гибко, с учетом конкретных условий.

Анализ выступлений сборных команд Российской Федерации по баскетболу, начиная от молодежных и заканчивая национальными сборными, показывает их отставание в уровне технической подготовленности от европейских и американских команд.

Национальная баскетбольная ассоциация (НБА) ежегодно проводит отбор тридцати новых баскетболистов с привлечением претендентов из разных стран (драфт НБА), при этом одним из основных критериев отбора является уровень технической подготовленности. Нами было выявлено, что с 2005 года по 2016 год только один игрок Российской Федерации (Сергей Карасёв) был выбран на драфте, что наводит на мысль о низком уровне технической подготовленности российских баскетболистов.

Анализ литературных источников, Федерального стандарта по виду спорта «Баскетбол» и адаптивных программ для ДЮСШ, а также изучение практики подготовки юных баскетболистов в Республике Татарстан и в России в целом показали, что одной из причин низкого уровня технической подготовленности является отсутствие на базовом этапе начальной подготовки контрольно-переводных нормативов по технической подготовленности. Такие нормативы появляются только на втором этапе – этапе спортивной специализации.

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для освоения любых двигательных действий, в том числе в баскетболе, а также для развития скоростных и координационных способностей. Соответственно, на базовом этапе начальной подготовки тренеру необходимо особое внимание уделять воспитанию быстроты и ловкости, а также работе над техникой, иначе потенциал спортсмена не раскроется полностью, поскольку с увеличением возраста обучаемость снижается. Игнорирование сенситивных периодов развития физических способностей будет обуславливать сложности в последующем освоении технических приемов и основных технико-тактических действий. Отсутствие контроля над технической подготовленностью юных спортсменов на данном этапе и своевременная коррекция освоения ими технических элементов в дальнейшем ведет к несоответствию подготовки отечественных игроков к требованиям мирового баскетбола.

Вышесказанное определяет необходимость активизации деятельности тренеров в технической подготовке начинающих баскетболистов.

Мы считаем, что разработка критериев оценки технической подготовленности и внедрение их в практику проведения контрольно-переводных испытаний будет способствовать своевременному усвоению юными баскетболистами основных технических навыков.

В соответствии с вышесказанным целями нашего исследования были определены разработка экспериментальной программы повышения технической подготовленности начинающих баскетболистов на базовом этапе

начальной подготовки и экспериментальная проверка ее эффективности. Планируемая экспериментальная программа будет состоять из трех основных блоков:

1) Блок 1. *Контрольно-переводные нормативы по технической подготовленности.* Этот блок будет включать от трех до пяти нормативов в зависимости от года обучения. Внедрение контрольно-переводных нормативов, на наш взгляд, будет стимулировать тренеров к активизации их деятельности в повышении технической подготовленности юных баскетболистов.

2) Блок 2. *Комплексы упражнений на освоение технических приемов* по основным разделам: 1) технике нападения (техника передвижения, ловля и передача, ведение, бросок); 2) технике защиты (передвижения, выбивание мяча, вырывание, перехват, блок-шот). Количество элементов будет увеличиваться от 6 до 9 по мере перехода с одного года обучения на другой.

3) Блок 3. *Приемы предупреждения и устранения типичных ошибок,* которые возникают на начальном этапе обучения (характерных большинству занимающихся). Будут представлены способы предупреждения и исправления ошибок для 9 вышеперечисленных технических элементов.

В последующем содержание всех трех блоков будет представлено в компьютерной программе, что будет большим подспорьем для начинающего тренера в обучении техническим приемам, выявлении причин появления ошибок у начинающих баскетболистов и своевременной их коррекции.

Мы надеемся, что разработка и внедрение экспериментальной программы будет способствовать быстрой адаптации начинающих тренеров к профессиональной деятельности и повышению технической подготовленности юных баскетболистов.

Список литературы:

1. Баскетбол : научно-методический вестник: Выпуск 15 / Сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2013. – 94 с.
2. Баскетбол : научно-методический вестник: Выпуск 19 / Сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2015. – 94 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ СЕМИМЕТРОВЫХ БРОСКОВ У ГАНДБОЛИСТОВ

*Медведева К.А., магистрант 51101М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования. Бросок мяча в ворота является основным техническим приемом игры в гандбол. Все действия игроков команды направлены на создание максимально благоприятных условий одному игроку для выполнения завершающего броска. Результат игры всецело зависит от эффективности броска, поэтому правильное обучение этому приему и планомерное совершенствование его на возрастных этапах имеет большое значение.

В этой связи целью нашего исследования выявление эффективности комплекса упражнений на совершенствование точности семиметрового броска у гандболистов.

Организация исследования. Исследования проводились с сентября 2016 года по февраль 2017 года на базе МБОУ ДО «ДЮСШ по гандболу «Лидер»» г. Казани. В исследовании принимали участие группы начальной подготовки третьего года обучения.

Результаты исследования. В сентябре 2016 года было проведено первое тестирование, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы. Состав каждой группы по 15 человек. После обработки результатов первого исследования, группы статистически не отличались.

В экспериментальную группу был внедрен разработанный нами комплекс упражнений, направленный на совершенствование точности семиметровых бросков у гандболисток. Использовались методы: рассказа, показа и детальной отработки полной ориентировочной основы действий, на тренировках с экспериментальной группой.

В контрольной группе совершенствование проводилось по стандартной программе спортивной школы. В сентябре 2016 года было проведено первое тестирование бросковой подготовленности гандболисток экспериментальной и контрольной групп. В ходе, которого мы получили результаты, которые между собой статистически не отличались.

В феврале 2017 года было проведено повторное тестирование. По результатам которого мы смогли определить изменения показателей на протяжении всего эксперимента и выявить эффективность применения комплекса упражнений на повышение точности броска в гандболе.

На рисунке 1 видно, что после применения разработанного нами комплекса упражнений на совершенствование точности семиметровых бросков, в экспериментальной группе попадания по мишеням увеличилось больше чем в два раза, по сравнению с контрольной группой.

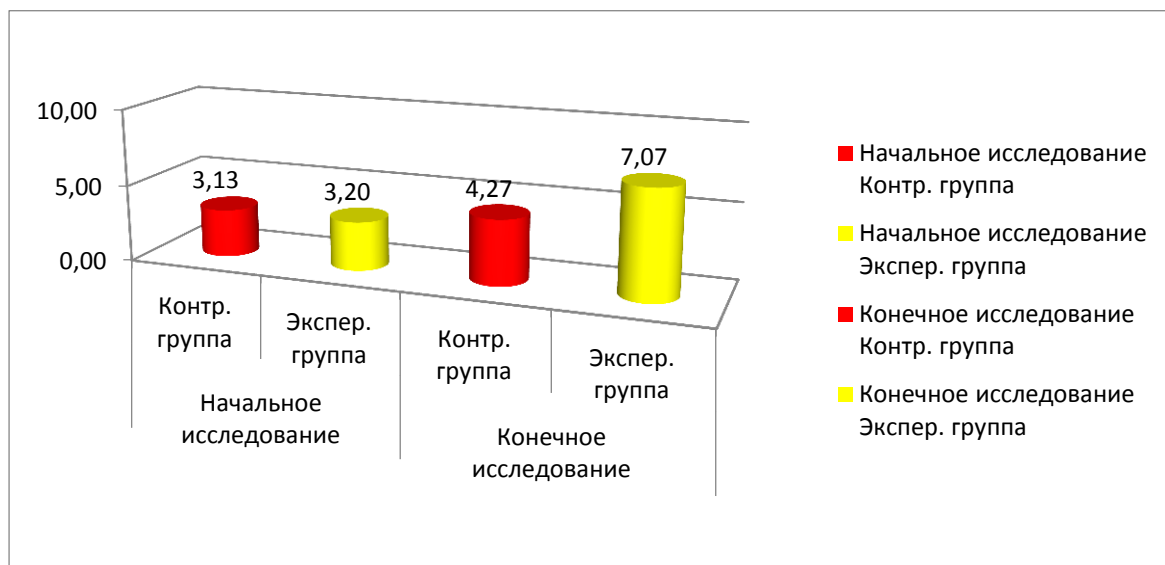


Рис. 1. Результаты эксперимента

(по вертикали указано количество попаданий по мишеням)

Выводы: Изучив литературные источники, мы установили, что на точность бросков влияют множество значительных факторов и при организации учебно-тренировочного процесса необходимо их учитывать. Нами был разработан комплекс упражнений на повышение точности семиметровых бросков гандболистов. Было проведено тестирование, которое выявило

положительный эффект попаданий бросков в ворота. После проведения эксперимента результаты исследования экспериментальной группы сравнили с контрольной группой. В экспериментальной и контрольной группах в начале эксперимента в среднем было по 2 попадания. После применения нашего комплекса упражнений в контрольной группе стало в среднем 4 попадания, а в экспериментальной 7 попаданий из 10. Полученные данные позволят нам утверждать, что наш комплекс упражнений на совершенствование точности бросков гандболисток положительно влияет на учебно-тренировочный процесс гандболистов.

Список литературы:

1. Ручкина, К. А. Изучение значения координационных способностей в гандболе / К.А. Ручкина, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 163-164.

2. Медведева, К. А. Поиск эффективных средств для повышения точности броска в гандболе / К.А. Медведева, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.356-357.

3. Медведева, К. А. Изучение перспективных направлений повышения точности бросков в гандболе / К.А. Медведева, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : материалы XII международной научно-практической конференции. - Ульяновск : УлГПУ, 2016. - С.243-248.

АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ В АЦИКЛИЧЕКИХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)

*Мелькова М.А., студентка 61108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

*Научный руководитель: преподаватель Шайхисламов А.А.
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Адаптация (лат. *adapto* - приспособляю) - это приспособление организма к условиям существования и среде обитания. Условия же жизни спортсмена существенно отличаются от тех людей, которые не занимаются спортом. Это необходимость соблюдения строгого режима дня, стрессовые состояния во время соревнований, частые разъезды, смена часовых поясов и климатических зон, подчиненность требованиям тренера и, наконец, это необходимость систематически выполнять большие физические нагрузки.

Адаптация к физическим нагрузкам - это изменения в организме, которые возникают в результате ответной реакции на тот стресс или раздражение, которое он испытывает под действием физических нагрузок. Именно процесс адаптации лежит в основе методики любой тренировки независимо от конечной цели.

Степень воздействия физической нагрузки определяется ее величиной, интенсивностью и продолжительностью.

Цель исследования провести анализ литературы по вопросам адаптации организма в баскетболе.

Результаты исследования. Из исследований С.В. Фарфеля известно, что максимально потребление кислорода только у тренированных спортсменов не превышает 5-5,5 л/мин. Во время выполнения упражнений длительностью 20-30 с максимальной интенсивности (у баскетболистов - рывки в быстрый прорыв и возвращение в защиту) организму требуется 14 литров кислорода. При отсутствии данного количества кислорода происходит распад углеводов в анаэробных (бескислородных) условиях. Дыхательная система наиболее активно выводит из мышц продукты распада АТФ после нагрузки.

При нагрузке длительностью от 30 с до 5 мин (нападение и защита в позиционной игре) потребление кислорода достигает максимума лишь к концу работы (анаэробно-аэробный процесс).

Работа большой мощности - от 5 до 30 мин (в течение одной половины игры) характеризуется большим потреблением кислорода в начальный период работы и, достигнув возможного максимума, удерживается несколько минут (аэробный процесс).

Умеренная мощность нагрузки не менее 20-30 мин (в пределах игры) - не превышает предельных величин потребления кислорода.

Выполнение точных двигательных актов (штрафные броски) вызывает урежение дыхания преимущественно за счет удлинения респираторной паузы, фазы выхода и появления периодов задержки дыхания.

ЧСС в процессе матча колеблется в пределах 160-230 уд/мин, в среднем - 199 уд/мин. Внешняя работа сердца возрастает в 4 раза, а индекс минутного объема сердца - в 7 раз.

Взаимосвязь между величиной объема сердца и физической работоспособностью у спортсменов имеет линейный характер. Чем больше объем спортивного сердца, тем выше физическая работоспособность спортсмена, измеряемая по тесту PWC¹⁷⁰ (В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский).

Из всех игровых видов спорта у баскетболистов этот показатель самый высокий.

Морфологические перестройки сердца проявляются не только в увеличении мышечной массы, но и в митохондриях - клеточных энергетических машин. Увеличивается также масса мембранных систем. То есть, чувствительность сердца к симпатическим влияниям повышается, за счет мышечной работы. Также, сердце способно совершенствовать механизмы экономизации: в покое и при малоинтенсивной нагрузке оно работает с низкими энергозатратами и наиболее рациональным соотношением фаз сокращения.

К.С. Стрелис, исследуя скорость кровотока в сосудах верхних и нижних

конечностей, установил ослабление кровотока у баскетболистов в состоянии покоя. Экономичность кровотока достигается систематической интенсивной тренировкой.

Необходимость переключения с одного уровня деятельности на другой определяет особый характер протекания нервных процессов. Такая большая нагрузка в тренировочном и соревновательном процессах совершенствует функции анализаторов, психомоторные функции, а вместе с ними и всю ЦНС.

Быстрое освоение широкого диапазона меняющейся информации во время непосредственной борьбы с соперником при постоянном дефиците времени связано с повышенной активностью и совершенствованием функций зрительного анализатора.

Изменение состава крови в организме спортсменов происходит не только за счет физической нагрузки, но и включает эмоциональное состояние. По данным Н.Н. Яковлева, у спортсменов после выигранной встречи с равным по силе противником увеличивалось количество сахара в крови - 5 мг%, молочной кислоты - 28 мг%, а проигрыш вызывал обратную реакцию - минус 1438 мг%; выигрыш решающего матча у сильного противника в дополнительное время увеличивал эти показатели соответственно на 32,0 и плюс 45,0 мг%. То есть изменение состава крови в организме спортсменов происходит не только за счет физической нагрузки, но и включает эмоциональное состояние.

Вывод. Во всех игровых видах спорта в целом, и в баскетболе особенно, адаптация организма к физическим нагрузкам имеет огромное значение. По многим показателям адаптации организма к физическим нагрузкам у баскетболистов они отличаются от таких значений спортсменов занимающиеся других игровых видов спорта. Это связано с особым характером соревновательной деятельности баскетболистов, что находит свое отражение в морфофункциональных и психофизических показателях.

Список литературы:

1. Миниханов, Н. А. Педагогические аспекты управления баскетбольной командой тренером / Н.А. Миниханов, И.Е. Коновалов, Н.А. Серебренникова //

Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы III межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2014. - С.73-74.

2. Ruchkina, K. A. Concentration of attention in basketball / K.A. Ruchkina, V.I. Volchkova, I.E. Kononov // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 182-183.

3. Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.349-350.

4.<http://westud.ru/work/224033/Psixofiziologicheskie-osobennosti-sportsmenov-v>

5.<http://biofile.ru/bio/4573.html>

6.<http://www.studfiles.ru/preview/5458236/page:28/>

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОК 9-10 ЛЕТ

*Мухутдинова Д.Э., группа 316.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и
туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Можжаев Э.Л.*

Актуальность данной работы определяется тем, что в настоящее время в области теории и методики спортивной подготовки юных футболистов накоплен материал научных разработок, содержание которого уже не соответствует спросу современного футбола. Существующие в настоящий момент в учебно-тренировочном процессе методики, многие из которых направлены на совершенствование владения мячом футболистов, в основном касаются высококвалифицированных футболистов, а что касается женского футбола, то здесь наблюдается недостаток научно-методической литературы.

Гипотеза исследования: Можно предположить, что тренировочный процесс, обращенный к обучению технике владения мячом футболисток 9-10 лет будет идти более эффективно, если в тренировочный процесс внедрить разработанный комплекс упражнений.

Объект исследования- учебно-тренировочный процесс, направленный на обучение технике владения мячом футболисток 9-10 лет.

Предмет исследования – разработанный комплекс упражнений, направленный на обучение технике владения мячом футболисток 9-10 лет.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса упражнений, направленного на обучение технике владения мячом футболисток 9-10 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на обучение технике владения мячом футболисток 9-10 лет.
3. Проверить эффективность разработанного комплекса упражнений,

направленного на обучение технике владения мячом футболисток 9-10 лет.

Методы и организация исследования.

Анализ научно-методической литературы.

Педагогические методы: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, контрольные испытания.

Метод математической статистики.

В педагогическом эксперименте приняли участие девочки из ДЮСШ «Трудовые резервы» 2005-2007 года рождения. Футболисток поделили на 2 группы- контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, а в экспериментальную группу был внедрен разработанный комплекс упражнений, который направлен на обучение технике владения мячом футболисток 9-10 лет.

Результаты исследования и их обсуждения: в результате проведенного внутригруппового анализа выявлено, что у футболисток экспериментальной группы высокие темпы прироста в показателях действий с мячом во время игры по сравнению с результатом до педагогического эксперимента. В процессе межгруппового анализа были выявлены достоверные изменения между контрольной и экспериментальной группами во всех показателях экспертной оценки после проведенного эксперимента: результативность передач мяча, результативность ведения мяча, результативность ударов по воротам ($p < 0,05$).

ВЫВОДЫ

1. В период от 9-10 лет дети должны овладеть техникой владения мячом и уметь применять освоенные приемы в игре. Техника владения мячом включает в себя передачи мяча, ведения, остановка мяча, удары, финты. Обучение техническим приемам зависит от правильно поставленных средств и методов. На начальном этапе обучения нужно учить технике небольшого количества технических приемов, пока какой-то прием не будет освоен достаточно хорошо, не вводить новые приемы. В этот период огромное влияние уделяется обучению технике владения мяча.

2. Был разработан комплекс упражнений, который состоит из

специализированных упражнений с мячом различного веса и размера: с теннисным мячом, с набивным и футбольным мячом.

3. Полученные данные показывают эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на обучение техники владения мячом футболистов 9-10 лет.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры: учеб. пособие. / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. СПб: ЛГОУ. 1999. 400 с.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов Физкультура, образование и наука/ В.В. Варюшин. 1997. С. 6-8.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов учебник М.: Физкультура и спорт. 2001. С.518.
4. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2001.
5. Можяев Э.Л. Футбол с методикой преподавания: учебно-методическое пособие/автор составитель Можяев Э.Л. /Под редакцией доктора педагогических наук И.Е. Коновалова. Казань: Отечество, 2017. 197с.
6. Плон Б.В. Новая школа в футбольной тренировке / Б.В. Плон Олимпия, 2008 – 240 с.
7. Сологуб Е.Б. Физиологические основы спортивной тренировки женщин / Е.Б. Сологуб лекция: ГДОИФК 1987. 196 с.

ПРОБЛЕМЫ ВЫБОРА ПАРТНЕРА В ПАРЕ «МИКСТ» БАДМИНТОНА

*Назарова К.И., аспирантка 1 курса, Джеджула Р.А., магистрант
61103М, Семенова А.Ю., студентка 61103 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.полит.н., доцент Шабалина Ю.В.*

Введение. Бадминтон в последние пять лет быстро распространился и стал популярным видом спорта в Республике Татарстан. Смешанный разряд в бадминтоне является наиболее зрелищным и захватывающим, чем одиночный разряд. Особенностью игры в миксте считается, что юноша и девушка играют вместе на корте, девушка стоит впереди. Существует два вида смешанной категории: «закрытый» (девочка только на сетке) и «открытый» (девочка может выходить назад, а мальчик идет к сетке). Смешанные игры входят в программу не только командных, но и личных состязаний. Результативность игры смешанного разряда (далее – «микст»), зависит от выбора партнера: стабильные пары показывают высокий результат.

Цель работы. Выявить проблемы при выборе партнеров в смешанном разряде.

Организация и методы исследования. Было проведено социологическое исследование (гнездовым типом выборки) 10 пар смешанного разряда («микст»), соответственно: 10 юношей и 10 девушек, на Чемпионате Республики Татарстан по бадминтону 4-5 февраля, г. Казань.

Было выявлено, что большинство 50 % респондентов занимаются бадминтоном 4-7 лет, а 8-10 35 % респондентов. Это говорит о высокой устойчивости в формировании спортивного интереса к данному виду спорта. Было выявлено, что 90 % девушек «сразу» пришли заниматься данным видом, в то время как среди юношей, их лишь 60 %: следовательно, направленность к занятию бадминтоном имеет выраженный гендерный характер – девушки демонстрируют более высокий уровень стабильности в мотивационной структуре личности. Сегодня гендерный подход, является одним из

перспективных и структурирующих принципов исследования социальной реальности, как за рубежом, так и в нашей стране. Сегодня анализ спортивных практик, через призму гендерного подхода, позволяет лучше объяснить «субкультуру спорта» [1].

Бадминтон, быстро развивающийся вид спорта в Республике Татарстан, было выявлено, что 35 % занимаются до 3-х лет, а 35 % 4-7 лет, 8-10 лет 20%, 11-14 лет 10%. Толчком к развитию «нового витка» данного вида спорта положило открытие Центра бадминтона в феврале 2016 года в г. Казани.

Средняя продолжительность тренировок в день 1,5-2 часа у 30 %, 2-4 часа 60 %, 4-6 часов 10 %. Длительность тренировок влияет на повышение скоростно-силовых показателей и улучшение психологического контакта партнеров. Тренажерный зал не пользуется популярностью у бадминтонистов, лишь 15 % проводят там 1-2 часа в неделю, однако занятия там заменяются в самом «Центре бадминтона» при помощи вспомогательных специализированных эспандеров.

Первый опыт, накладывает отпечаток на дальнейшее отношение к выбору данной категории. Половина юношей первые встали в микст в 13-15 лет, относительно поздно, по сравнению с девочками – у них с 10-11 лет. Формируется определенное эмоциональное отношение к выбору игровой категории: если он сложился удачно, то партнеры продолжают тренироваться вместе. И наоборот: выплеск негатива на корте, способен вызвать раздражение и апатию.

Сформировалось и стабильность пары влияют на ее результативность. Эпизодически (от случая к случаю) играют только 10% респондентов. Более половины (60%) играют постоянно с нынешним партнером 2-3 года. Мы полагаем, что более высока результативность будет наблюдаться при 8-10 лет тренировок, что наблюдается у 10 % бадминтонистов.

Среди основных проблем дуэта микст была выявлена – психологическая: 70 % бадминтонистам мешает отсутствие взаимопонимания с партнёром, 20% - не стабильность выступления партнера и лишь 10% считают финансовую

поддержку.

При мотивации выбора партнера выявились гендерные различия. Так большинство девушек поставили: высокий уровень партнёра, а юноши на первое место поставили: выполнение распоряжения тренера. Чем выше мастерство бадминтонистки, тем больше помощи она оказывает своему партнеру в защите. Наряду с этим, психологические особенности партнера очень важны в смешанном парном разряде, его ставят на второе место как юноши так и девушки.

На первое место в смешанном паром разряде в бадминтоне выдвигается проблема: нежелание самих спортсменов «отдаваться полностью» спорту – 80%; потому что ответственность за результат игры спортсмены перекладывают друг на друга, потому что нет достаточного понимания с противоположным полом. На второе место выдвигается недостаточная пропаганда смешанного парного разряда в СМИ – 35 %: это связано с тем, что телевидение уделяет больше внимание одиночным разрядам. На третьем месте: недостаточное количество ДЮСШ и специализированных интернатов 30%.

Выводы. Проведя данное исследование мы пришли к следующим выводам: Основной проблемой смешанного разряда («микст») является психологическая – отсутствие взаимопонимания с партнёром. При длительной игре с одним партнером, взаимодействие становится легче и игра идет результативней; мы полагаем, что оптимальным будет наблюдаться при 8-10 лет совместных тренировок. Необходимо осуществлять пропаганду смешанного парного разряда в СМИ; широко освещать матчи в прессе, наряду с «шитовой» рекламой шире использовать печатную рекламу. В связи с этим хотелось бы пожелать более яркой экипировки для игры партнеров (более яркие футболки, замена шорт на юбочки у девушек).

Список литературы.

1. Галеев М.Г., Галеева Л.А., Шабалина Ю.В. Развитие любительского бокса в республике Татарстан: гендерные ориентиры// Наука и спорт: современные тенденции. - №3(Т.12.). – 2016. С. 12-13.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Николаев А.Ю., магистрант 1 курса, группы 61103М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма Научный руководитель – к.п.н. доцент Э. Л. Можяев
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования. Уровень развития скоростных способностей – один из важных показателей специальной физической подготовленности футболистов. Сформированность скоростных качеств способствует более быстрому выполнению различных технико-тактических показателей, что обеспечивает дополнительное время для эффективного решения важных двигательных задач в футболе.

Вместе с тем, даже ведущие футболисты мира часто не обладают высоким уровнем развития скоростных способностей для данной категории занимающихся. Только отдельные футболисты пробежали 100-метровую дистанцию быстрее 11 секунд. Большинство игроков супер-лиги России показывают на этой дистанции значительно более низкие показатели (11,3-12,6 с). Такой уровень развития скоростных способностей российских футболистов в определенной мере обуславливает и низкий объем перемещений с максимальной интенсивностью в процессе игровой деятельности, а также невысокую эффективность атакующих действий.

Необходимость разрешения указанных противоречий и объективная потребность в проведении дополнительных исследований определяют цель нашего исследования, научно обосновать и разработать методику развития скоростных и скоростно-силовых способностей у юных футболистов, и проверить ее эффективность.

Результаты исследования. На основании изучения научной и научно-методической литературы были выявлены основные составляющие скоростно-силовой подготовки, также были определены факторы, от которых зависит

результат развития этих способностей, проанализированы основные средства и методы развития скоростно-силовых способностей.

Изучение показателей развития скоростно-силовых способностей у юных футболистов в начале исследования показал незначительные различия в исследуемых показателях, как в экспериментальной группе, так и в контрольной. Полученные нами результаты в исследуемых группах соответствовали низким показателям для данной возрастной группы, что выявило интерес работы повышения скоростно-силовых способностей.

Для решения данной проблемы нами была разработана методика развития скоростных и скоростно-силовых способностей юных футболистов.

Скоростно-силовая подготовка может включать разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев. Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда есть конкретные требования и характеристики движений.

Для оценки эффективности предложенной методики развития скоростно-силовых качеств юных футболистов были проведены тестирования в начале и в конце исследования. Так в беге 15 м в контрольной группе был получен результат - $2,56 \pm 0,3$ сек. (прирост составил 4,12%), и в экспериментальной группе – $2,47 \pm 0,2$ сек. (прирост составил 5,73%). В беге 30 м в контрольной группе был получен результат – $5,36 \pm 0,5$ сек. (прирост составил 0,37%), и в экспериментальной группе – $5,23 \pm 0,3$ сек. (прирост составил 3,86%). В прыжках в длину с места в контрольной группе был получен результат - 189 ± 24 м (прирост отсутствовал), и в экспериментальной группе – 185 ± 15 м (прирост составил 2,16%).

Проведенное экспериментальное исследование, позволяет сделать вывод об эффективности применения данной методики для развития скоростно-силовых качеств футболистов. Для оценки эффективности скоростно-силовой

подготовки данной группы в дальнейшем необходимо систематически применять метод различных контрольных упражнений, который предусматривает многократное изменение показателей: время, расстояние.

Список литературы:

1. Газнанов, Л. М. Исследование развития специальной выносливости у юных футболистов / Л.М. Газнанов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 208-210.

2. Можяев, Э. Л. Футбол с методикой преподавания : учебно-методическое пособие / Э.Л. Можяев / Под редакцией доктора педагогических наук И.Е. Коновалова. – Казань: Отечество, 2017. – 195 с.

3. Николаев, А. Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А. Ю. Николаев, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.291-293.

РАЗВИТИЕ ПРОГРАММЫ «*SHUTTLE TIME*» СРЕДИ ДЕТЕЙ-ШКОЛЬНИКОВ В Г. ШЫМКЕНТ РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН

*Ниязов А.Т. студент 41103,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Ниязова Л.Е. студентка ДШ-315ж, Казахстанский университет дружбы
народов
Научный руководитель – к.полит.н., доцент Шабалина Ю.В.*

Введение. По всему Казахстану только начинает набирать обороты развитие бадминтона. После развала Советского Союза, бадминтон Казахстана начинает свою жизнь с нуля. Первым главным тренером сборной Казахстана был Игорь Владимирович Дмитриев, входивший в состав сборной СССР. Сейчас же Орманов Аскар Нугалиевич. С 2007 года Казахстан впервые начал выступать за рубежом. В стране проводятся соревнования среди спортсменов: Кубок Казахстана, Чемпионат Казахстана, Топ – 16, Универсиады, Молодежный Чемпионат Казахстана, Юношеский Чемпионат Казахстана, Детский Чемпионат Казахстана, Турнир «Весенняя ласточка».

«*Shuttle time*» («Время волана») – это программа, которая позволяет помочь научить формировать и закреплять начальные навыки в бадминтоне, а так же их совершенствовать. Данная программа проводилась в Республике Казахстан город Шымкент. Основные цели «*Shuttle time*»: помощь преподавателям планировать и проводить интересные занятия по бадминтону; привить навыки бадминтонистам; достигать целей уроков физвоспитания посредством игры в бадминтон; продвигать положительный имидж бадминтона. Основное содержание программы состоит из 4 аспектов: «Вводные уроки», «Замах и удар», «Бросок и удар», «учись побеждать».

Цель работы. Узнать, насколько распространен бадминтон среди школьников. Внедрение программы «*Shuttle time*» как неотъемлемую часть развития и улучшения навыков в бадминтоне. Насколько эффективна программа «*Shuttle time*».

Организация и методы исследования. Проведено социологическое

исследование среди детей-школьников (30 респондентов), входившие в группу начальной подготовки. Данное исследование проводилось с 9 января по 6 февраля в Республике Казахстан, город Шымкент. Занимаются бадминтоном 1 год. Тренировки проводятся 4 раза в неделю. Были использованы методы такие, как наблюдение, социологический опрос и педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования было выявлено, что 47 % детей узнали о бадминтоне от родителей. Из этого можно предположить, что родители были заинтересованы в том, чтобы дети занимались этим видом спорта. Благодаря этим учащимся, 33 % детей стали посещать секцию бадминтона от своих друзей, 10 % детей узнали об этом в школе. Лишь небольшая часть детей (10 %) узнали о бадминтоне по телевизору, смотря спортивные новости или саму игру бадминтон.

Все опрошенные заинтересованы в том, чтобы играть в бадминтон как сейчас, так и в дальнейшее время. Дети хотят не только ходить на тренировки и играть, но и достичь определенных успехов в профессиональном бадминтоне. Большинству интересен этот вид спорта, так как он является для них веселым, занимательным, радостным, красивым и безопасным. Даже если с самого начала бадминтон показался неинтересным для некоторых детей, так сейчас же он является самым увлекательным.

Во время исследования, нами была введена азиатская программа «*Shuttle time*» (программа Всемирной Федерации Бадминтона, применена в 2011 году, ее разработали С. Борье, Д. Кабельо, Х.Кельзенберг, М.Вудвард, И.Райт). В Казахстане практика начиналась в 2013 году. Эта программа содержит технические, тактические и физические упражнения для детей, которые способствуют улучшению игры в бадминтон. В этой программе предлагается взаимодействовать с детьми с помощью игры. Благодаря чему, им будет легче освоить саму игру в бадминтон. В программе «*Shuttle time*» сначала осваивают начальные фазы бадминтона, т.е. знакомство с общими принципами, хватки и общая информация об игре у сетки, техника игры в передней части площадки, физические элементы, координация, общая устойчивость и баланс. После

освоения начального этапа игры в бадминтон, детей учат осваивать переход удара снизу к удару сверху, что дает представление о быстрой игре. Во время второго этапа, темп игры постепенно увеличивается. На третьем этапе идет обучение и развитие удары сверху и соответствующие физические элементы, в том числе прыжки и приземления, умение держать общий баланс и равновесие. На последнем этапе программы обучают основным тактическим навыкам: как в одиночном, так и в парном разряде, вводит соответствующие атлетические элементы, включая скорость и реакцию.

В результате внедрения программы «*Shuttle time*» появляется новый метод обучения детей бадминтону – «*IDEAS*», что означает: представь, покажи, объясни, делай, итог. Благодаря такому методу, детям становится понятно, для чего делается это или иное упражнение и как оно выполняется. Состоявшие данные занятия на основе *IDEAS*, дают успешные результаты. Так же, помимо существующего инвентаря: ракетка, волан, сетка, внедряется новый инвентарь. Это воздушные шары, веревочная лестница, обручи, фишки. План урока составляется корректно, выполнение ударов становится четче и уверенней. В начале занятий по методу *IDEAS* мы можем узнать, не болен ли ребенок или нет, но так же его силы на предстоящую тренировку. Дети стали играть в бадминтон с интересом и энтузиазмом.

Выводы. Исходя из данного исследования, делаем следующие выводы:

1. Большая часть опрошенных детей стали заниматься бадминтоном благодаря своим родителям, от своих друзей (т.е. от «референтных групп»)
2. Интересующиеся бадминтоном дети, в дальнейшем планируют выступать на международной арене, и завоевывать призовые места.
3. Благодаря внедрению программы «*Shuttle time*», тренера рационально используют время тренировки, составляют планы по предложенному пособию для учителей.
4. Во время использования программы «*Shuttle time*» стали эффективно улучшаться результаты по развитию технических, тактических и физических характеристик.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПОДАЧИ СТУДЕНЧЕСКИХ И ШКОЛЬНЫХ КОМАНД ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Никитин С.В., студент 41107 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Актуальность. Поддача – это технический прием с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействие противника. Поддача является первым звеном в цепи игровых действий. Чем эффективней поддача, тем положительней это сказывается в ходе игры для команды, перехватившей право поддачи и тем самым инициативу. С поддачи начинаются наступательные действия. При встрече двух равноценных команд от поддачи может зависеть победа или поражение.

Целью исследования. Изучение влияния поддачи на результативность игры.

На основании теоретического анализа и обобщения литературных источников была определена следующая задача: исследовать способы выполнения верхней прямой поддачи в играх студенческой лиги и первенства города среди школьников.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной задачи применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; визуальное наблюдение; метод записи используемой тактики задач; метод математической статистики.

Проводились наблюдения в условиях соревнований в залах вузов и общеобразовательных школах Казани. Под наблюдением находились студенческие команды и команд школьников.

Результаты исследования и их обсуждение. Был проведен анализ выполнения подач студентов и школьников. Для этого велась запись выполнения поддачи каждым игроком и оценивалась по шкале от 2 до 5 баллов:

2 - игрок допустил ошибку, при подаче проиграл очко

3 - подача выполнена без ошибки

4 - подача сильная или обманная, затрудняющая прием противника

5 - подача, которая принесла сразу выигранное очко

Полученные результаты подверглись обработке методом математической статистики. Математическая обработка включила в себя вычисление средних величин результатов верхних прямых подач. Результативность верхней прямой подачи и стабильность ее выполнения оценивалась в процентном отношении.

Результативность подач студенческих команд составил 54%, команд школьников - 10%.

Средние показатели стабильности подач выглядят следующим образом: студенты 78%, а школьники 40%.

Результаты наблюдения показали, что подача немаловажное средство нападения, от качества ее выполнения напрямую зависит результат игры. Из наблюдения и записи игр выяснилось, что волейболисты студенческих команд выполняют подачу в прыжке, тем самым чаще выигрывают очко, так как эта подача достаточно сложная для приема. Так же игроки студенческих команд показали наиболее рациональное выполнение подач, они отличались стабильностью и результативностью выполнения. Студенты грамотно применяли различные тактические действия при подаче, подавали силовые подачи, подачи в прыжке. А команды школьников напротив подавали простые подачи ради того, чтобы просто ввести мяч в игру.

Вывод: Тренеры школьных команд следует больше уделять внимание технико-тактической подготовке своих воспитанников, развитию различных физических качеств, а также применять специальные устройства для обучения и совершенствования подач в волейболе.

Список литературы:

1. Белов, И.В. Эффективность применения комплексов упражнений для повышения прыгучести у волейболистов 15-16 лет / И.В. Белов, Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и

спорта : материалы XII международной науч.-практ. конф. - Ульяновск : УлГПУ, 2016. - С.24-28.

2. Белов, И.В. Особенности физической подготовки «либеро» в волейболе/ И.В. Белов, Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.315-316.

3. Данилова, Г.Р. Применение современных инновационных технологий в спортивной тренировке / Г.Р. Данилова, С.А. Данилов, И.Е. Коновалов // Наука и образование в XXI веке: материалы Международной научно-практической конференции. - Тамбов: Бизнес-Наука-Общество, 2013. - Ч. 18. - С.58-59.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, КАК ЭЛЕМЕНТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КОРЭШИСТОВ

*Нурмухаметов А.А. аспирант,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель - д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Быстрый рост общего уровня спортивного мастерства в корэш в связи с его становлением как вид спорта и выходом на международную арену, его возрастающая динамичность требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят результаты спортсмена. К числу таких факторов, безусловно, относятся физическая и техническая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых – гибкость и подвижность суставов. Наличие развитой гибкости и значительной подвижности в суставах является неременным условием выполнения многих технических действий (например: броски прогибом через грудь в различных вариантах), защитных и контратакующих приемов.

Таким образом, учитывая все изложенное, целью нашего исследования является разработка и экспериментальное апробирование комплекса упражнений на гибкость для повышения эффективности выполнения технических действий в корэш.

Методы исследования. Теоретические (системный анализ, синтез и обобщение), эмпирические (педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной деятельностью), педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Гибкость - это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Большая амплитуда движения в суставах дает возможность борцу выполнять более широкий арсенал приемов.

Анализ соревновательной деятельности участников первенства России 2015 г. среди юношей 15-16 лет еще подтвердил, что самым популярным приемом в корэш является бросок прогибом через грудь (около 65% из всех выполненных приемов). Бросок прогибом через грудь считается одним из наиболее сложных в техническом проведении приемов и перед изучением

требует специальной физической подготовки. Прием изучается во второй половине учебного года, однако предварительная подготовка к его изучению проходит с первых занятий.

Для развития гибкости требуемых суставов и эффективного изучения техники выполнения броска нами были подобраны следующие упражнения:

1. Исходное положение – узкая стойка, ноги согнуты в коленном суставе. Руки на уровне плеч, ладони развернуты от себя. Падая вперед сделать перекат через грудь и перейти в положение «Мост» (рис.1).

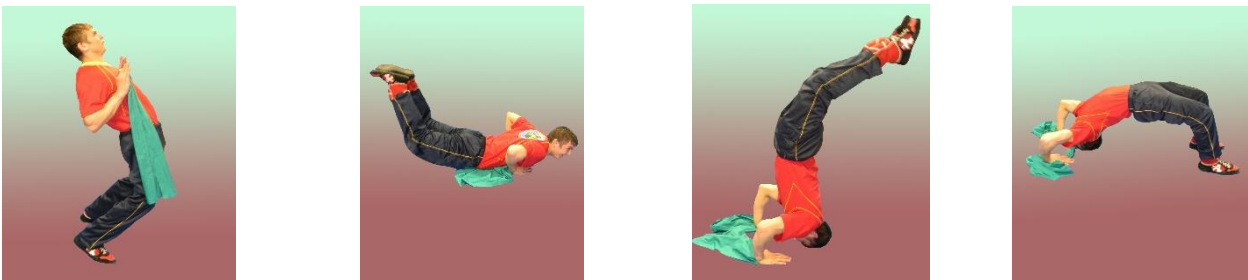


Рис.1.

2. Исходное положение – узкая стойка, наклон вперед, руки прямые, мяч перед собой. Прижать мяч к груди, отвести локти в стороны, выполнить прогиб назад. При максимальном прогибе, поворачивая налево или направо, отпустить мяч, чтобы он скатился по ключице. Принять упор лежа (рис.2).

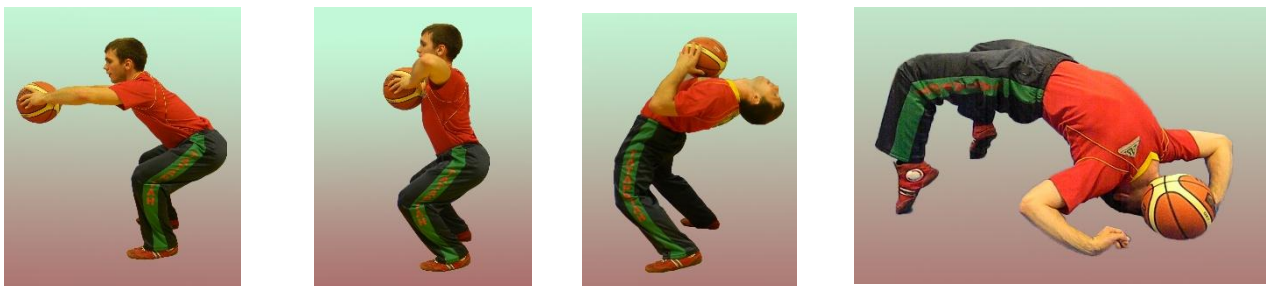


Рис.2.

3. Исходное положение – узкая стойка, ноги согнуты в коленном суставе; руки перед собой, захватывают кушак. Прогнуться, сделать прогиб назад, перейти в положение «Мост», прогнув спину выполнить кувырок назад. Сидя на коленях, выполнить наклон вперед, медленно вытянуть туловище и руки (рис.3).

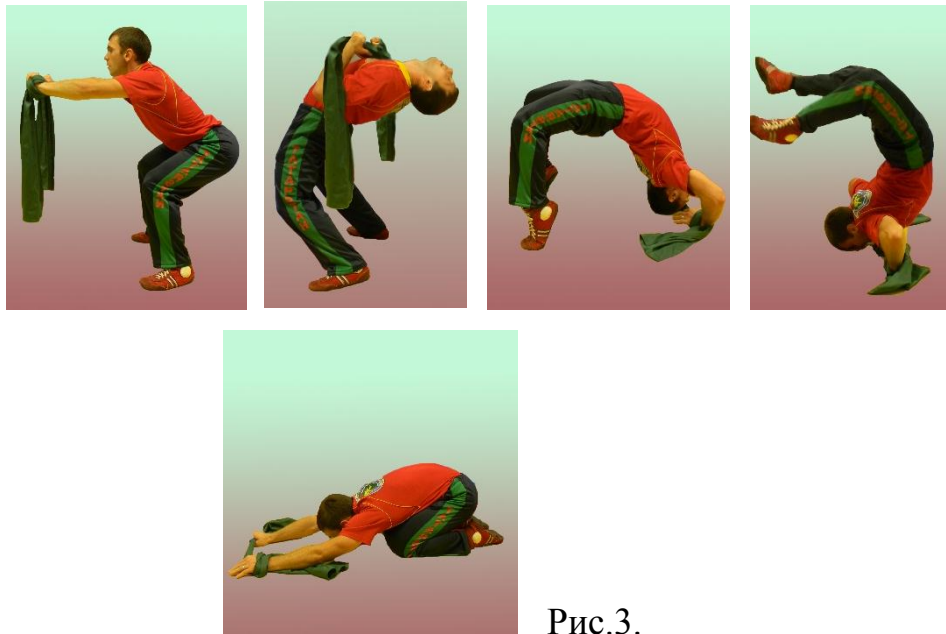


Рис.3.

Комплекс упражнений будет выполняться борцами экспериментальной группы в течение 3-х месяцев три раза в неделю по 20 минут.

Таким образом, учитывая все изложенное можно сделать вывод о том, что разработанный нами комплекс упражнений поможет увеличить показатели развития гибкости и повысить эффективность выполнения технических действий в корэш. Хорошая гибкость способствует правильному выполнению технических действий, а систематические упражнения в выполнении приемов техники - специфическому совершенствованию гибкости.

Список литературы:

1. Нурмухаметов, А.А. Эволюция методики подготовки борцов на этапах исторического развития борьбы «Корэш» / А.А. Нурмухаметов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы V международной науч.-практической конференции. - Чебоксары, 2015. - С.280-284.
2. Nurmukhametov, A.A. Training methods evolution of koresh wrestlers/ A.A. Nurmukhametov, V.I. Volchkova, I.E. Konovalov // Современные тенденции в научной деятельности : материалы VII Международной научно-практической

конференции. – М.: Издательство «Перо», 2015. – С.24-27

3. Nurmukhametov, A. A. Competition activity analysis of Koresh wrestlers as a condition of the training process effectiveness / A.A. Nurmukhametov, V.I. Volchkova, I.E. Kononov // Наука сегодня: теория, практика, инновации : материалы XI международной науч.-практ. конференции. - М. : Издательство «Олимп», 2016. - С.27-32.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ

*Пакреев М.Р., студент 315 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - к.п.н., доцент, Данилова Г.Р.*

Актуальность: Игровые действия волейболистов отличаются быстротой, мощностью прилагаемых усилий и сложностью координационной структуры, существенно обуславливающих сложность соревновательной деятельности. В процессе игры волейболисты должны проявлять способности к точному восприятию игровой обстановки в постоянно изменяющихся ситуациях. Они должны быстро выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, мгновенно переходить от действий в защите к участию в нападающих действиях, затем снова участвовать в защитных действиях и т.д. Такая деятельность проходит на фоне мощного влияния сбивающих факторов, таких, как влияние высокой физической и психической нагрузки, действий в экстремальных условиях. Важной стороной спортивно-игровой деятельности является преодоление разнообразных трудностей, решая при этом сложные задачи интеллектуального, физического и координационного плана [1, 2].

Цель исследования: изучить влияние разработанных комплексов упражнений на совершенствование специальной физической подготовленности и игровых действий юных волейболисток при переходах от защиты к нападению.

Организация исследования. В исследовании принимали участие 20 девушек 15-16 лет, занимающиеся в ДЮСШ «Юность» г. Казани. Они были разбиты на экспериментальную и контрольную группу по 10 человек в каждой.

Нами применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование физических качеств, метод математической статистики.

Педагогическое тестирование использовалось для определения развития специальных физических качеств, важных для деятельности волейболисток и включало в себя следующие группы тестов:

- 1) Челночный бег 36 метров
- 2) Прыжок в высоту с места, по Абалакову
- 3) Тест «Оценка специальной выносливости игроков в защите»
- 4) Тест «Качество приема мяча после действий нападающих»
- 5) Тест «Качество перехода от защиты к нападению с использованием двойного блокирования».

Результаты исследования показали, что при первоначальном проведении тестирования все показатели, как в контрольной, так и в экспериментальной группе были на среднем уровне относительно программы.

Юные волейболистки на начальном этапе эксперимента показали средний уровень специальной подготовленности относительно программы. В начале эксперимента по изучаемым среднестатистическим показателям между экспериментальной и контрольной группами достоверных различий не выявлено ($P > 0,05$).

Проанализировав деятельность юных волейболисток при переходах от защиты к нападению, мы разработали комплексы упражнений, содержащие: 1) повышение мотивации к игре и игрового интеллектуального уровня, путём специальной теоретической подготовки; 2) разработка и применение нескольких комплексов упражнений, для совершенствования специальной физической подготовленности и эффективности игровых действий, моделирующих переходы от защиты к нападению; 3) закрепление учебного материала в соревновательной практике.

В экспериментальной группе в учебно-тренировочном процессе в течение шести месяцев применялись разработанные комплексы упражнений для совершенствования эффективности юных волейболисток 15-16 лет при переходах от защиты к нападению.

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное

исследование показателей специальной подготовленности волейболисток 15-16 лет с последующей математической обработкой.

В обеих группах имеют место положительная направленность изменений изучаемых показателей. В некоторых случаях это были достоверные изменения ($p < 0,05$), а в других наблюдалась тенденция к положительной динамике.

Экспериментальная группа имела преимущество во всех исследуемых показателях у контрольной группы. В челночном беге – на 0,6 с, в прыжках в высоту – на 2,8 см, в выносливости в защите - 4,7 потерь мяча, в оценке качества приёма мяча после нападающего удара - 3,9 потерь мяча, в результативности перехода от защиты к нападению - 3,5 потерь мяча. Разница в показателях между группами является достоверной ($P < 0,05$).

Выводы. Данные исследования позволяют заключить, что применение предложенных комплексов упражнений повысили эффективность подготовки юных волейболисток к выполнению игровых действий при переходах от защиты к нападению.

Список литературы

1. Радчич, И.Ю. Подходы к углублённой индивидуализации и технологии мониторинга подготовки игроков в связи с проблемой олимпийского отбора / И.Ю. Радчич // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 11. - С.16-19.

2. Ксендзов, В.О. Теория и практика волейбола / В.О. Ксендзов – Рубцовск, 2006. – 119 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАДМИНТОНИСТОВ 10-12 ЛЕТ

*Пономарева И.П., студентка 316 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма,
Научный руководитель – преподаватель Газзанова В.М.*

Актуальность. Значение координационных способностей для занятий игровыми видами спорта бесспорно, т.к. спортсменам приходится оперативно реагировать на постоянно меняющуюся игровую ситуацию. Согласно взгляду ряда авторов, таких как Н.А. Бернштейн, В.И. Лях, координационные способности являются аспектом значительного спортивного мастерства [1,2,3,4]. Еще Т.Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью. Берштейн же утверждал, что координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы.

В связи с тем, что в спорте появилась тенденция «омоложения», детей рано отдают в спортивные секции, а спортивная техника усложняется, к молодым бадминтонистам предъявляются высокие требования относительно проявления координационных способностей. Данное объясняет потребность розыска новейших путей, с использованием которых можно как можно более стремительно и предпочтительно обучить ребенка распоряжаться собственными движениями. Возможно, результативным путём будет оптимизация учебно-тренировочного процесса с учётом качеств нервной системы обучающихся.

Различные вариации упражнений, применяемые с целью формирования координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в тренировках, возможность создать интерес у

занимающихся от участия в спортивной деятельности. Поэтому совершенствование координационных способностей помимо остальных физических качеств в возрасте 10-12 лет считается важной проблемой процесса воспитания. Тем более, что такой возраст является наиболее благоприятным для развития ловкости у детей.

Объект исследования - процесс развития координационных способностей бадминтонистов 10-12 лет.

Предмет - комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей у бадминтонистов 10-12 лет.

Гипотеза. Предполагается, что применение различных физических упражнений с динамическим характером на занятиях бадминтоном может качественно повысить уровень координационных способностей бадминтонистов 10-12 лет.

Цель исследования - определить и экспериментально обосновать комплекс упражнений для развития координационных способностей бадминтонистов 10-12 лет.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме развития координационных способностей.
2. Проанализировать методики развития координационных способностей у бадминтонистов 10-12 лет.
3. Разработать комплекс упражнений для развития координационных способностей для бадминтонистов 10-12 лет.
4. Проверить эффективность экспериментального комплекса упражнений для развития координационных способностей для бадминтонистов 10-12 лет.

Методы и организация исследования. В нашей работе мы используем анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, метод статистической обработки данных.

Исследование планируется на базе ДЮСШ «Динамо» г. Казани. В эксперименте задействованы бадминтонисты 10-12 лет.

Результаты и их обсуждение. На данном этапе ведется подготовка к проведению эксперимента в рамках преддипломной практики, проводятся первичные тесты, по результатам которых будет составлен комплекс упражнений для развития координационных способностей у бадминтонистов 10-12 лет. По окончании данных видов работ, мы проверим эффективность разработанного нами комплекса.

Литература.

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
2. Бернштейн, Н. А. Физиология движения и активности / Н. А. Бернштейн. М.: Наука, 1990. 496 с.
3. Лях, В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. 2000. № 5. С. 3–10.
4. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В.П. Помыткин. - ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.

КОМАНДНАЯ СИНЕРГИЯ В ХОККЕЕ КАК РЕЗУЛЬТАТ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ КОММУНИКАЦИЙ

*Гарифуллин И.А., Хафизов А.И., студенты гр.314
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

*Научный руководитель - ст. преподаватель Туганова З.Л.
преподаватель Валиахметов А.Х.*

Актуальность. Всякий вид спорта как часть спорта законодательством Российской Федерации признается «обособленной сферой общественных отношений»[1]. Соответственно, в данной области тоже находят свое отражение социальные процессы, характерные для общества в разнообразных его проявлениях (организация, группы, команды и др.). Под общественную систему в виде организации, несомненно, подпадает и хоккейная команда, представляющая собой группу людей, деятельность которых сознательно координируется, для достижения общей цели. Очевидно, что и для данной общественной системы характерно информационное пространство. На наш взгляд, скорее всего, речь должна идти о коммуникативном пространстве, поскольку необходимым условием совместной деятельности команды выступает развитая система коммуникаций, обеспечивающая синхронность и точность передаваемой информации. В этой связи обратим внимание на различия между информационным пространством и коммуникативным. Информационное – отсылает нас на односторонний процесс, где у потребителя информации пассивная роль ее получателя, а информационное пространство находится в зависимости только от отправителя информации. В коммуникативном пространстве обязательна обратная связь (двусторонний процесс), где генератор и получатель информации – активные равноценные участники коммуникативного процесса [2].

Тип коммуникации в хоккейной команде становится все более зримым и зрелищным. Метаморфозы игровых ситуаций при дефиците временного ресурса, требуют от игроков способности мгновенно оценить обстановку, изобретательности в принятии решений, оперативности действий. В такой

обстановке не прекращаются коммуникации между спортсменами – «информационные воздействия, в которые люди вступают при выполнении своих функциональных обязанностей» [3]. Что характерно, из способов координации деятельности организации, предложенных Г. Минцбергом [4], эффективная хоккейная команды на практике виртуозно комбинирует большую их часть: взаимное согласование, прямой контроль, стандартизация рабочих процессов, стандартизация навыков и знаний (определение для участия в игре уровня подготовки спортсменов). При этом тактика хоккея представляет собой единство индивидуальных и коллективных действий. Функциональные обязанности хоккеистов во время матча определяют взаимодействие с партнерами, как в «связке», так и в звене. Следовательно, каждый игрок команды не просто должен, но и обязан знать индивидуальные способности других. Тем не менее, команда не должна представлять собой «скопище ярких личностей» [5].

Сегодня процесс развития хоккея идет по направлению специализации, то есть, ставка делается на высокопрофессионализм хоккеиста в своем игровом амплуа: центральный нападающий, крайний нападающий, защитник, вратарь. На первый взгляд, функциональные обязанности типичны для того или иного амплуа, но ведь архиважно в каждом игровом эпизоде и в целом в игре – достичь поставленной цели. Специфика хоккея такова, что хоккеист работает, находясь в движении на коньках, но и в непосредственном контакте с игроками команды соперников при жестком силовом единоборстве в разных точках хоккейного поля. Исходя из этого, совокупность понятий «взаимопонимание», «взаимопомощь» - составляет коммуникативную взаимосвязь, ориентированную на установление четких взаимодействий между отдельными игроками общественной системы - команды, распределение между ними прав, обязанностей и ответственности. Здесь нельзя умолчать о значительной роли нисходящих коммуникаций. Имеются ввиду роль капитана, альтернативного капитана, заключающаяся в передаче информации (задачи) от тренера – команде. В этом и смысл системы ведения игры. «Суть ее заключается во

взаимодействии игроков, в выполнении ими определенных функций, в подчинении действий игрока интересам команды, в возможности наиболее полного раскрытия и использования индивидуальных особенностей хоккеистов» [6]. Тактика игры осуществляется как групповыми, так и индивидуальными действиями спортсменов. Под групповыми - подразумевается согласованные приемы нескольких игроков, направленные на решение конкретной тактической задачи. В обоих случаях работают горизонтальные или интерактивные коммуникации между игроками различных амплуа.

Существующие теории и механизмы построения эффективной командной работы не мыслимы без фундаментального принципа - коммуникация. Это - обязательное условие для командной синергии - налаженной эффективной систем коммуникаций в хоккее. Бесспорно, что у сыгранной команды всегда есть свой язык общения. Возможно, даже с кодами непонятными для непосвященных. Примечательно, при этом коммуникации точны, четки и эффективны.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Туганова, Э.А. Развитие региональной медиаиндустрии в условиях формирования инновационной экономики: дис. канд. эконом. наук / Э.А. Туганова. Казань, 2014.
3. Коммуникации в организации: текст лекций / М. В. Каймакова. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. - С.7.
4. Минцберг Г. Структура в кулаке: создание эффективной организации / Пер. с англ. – СПб., 2001. – С. 21.
5. <http://www.training.com.ua/live/release/>
6. Савин В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - С.68.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БЕЙСБОЛА В ГОРОДЕ МОСКВЕ

*Попов А.С., студент 51101м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Можжаев Э.Л.*

Актуальность. Общая характеристика состояния бейсбола в городе Москве. На протяжении 30 лет, прошедших со дня принятия решения о развитии бейсбола в нашей стране, Москва неизменно является основным бейсбольным центром России. Статус сильнейшего бейсбольного региона основывается на спортивных показателях московских бейсболистов (высоких результатах московских команд в чемпионате и первенствах России, Спартакиадах учащихся и молодежи России, доминирующем представительстве московских спортсменов в сборных командах России), а также количественных показателях московского бейсбола (по количеству команд, участвующих в чемпионате и первенствах страны, любительских команд и отделений бейсбола, открытых в спортивных школах города)[3]. Ежегодно в Москве проводится большая часть календарных матчей чемпионата и кубка России, а также первенства России среди юных бейсболистов, соревнования любительских бейсбольных команд.

Таблица 1. - Квалификационный уровень московских бейсболистов по состоянию на 1 января 2016 года (по данным информационной системы «Советник»)

Общее количество бейсболистов СШОР	994
Количество спортсменов массовых разрядов	498
Количество спортсменов I разряда	56
Количество кандидатов в мастера спорта	57
Количество мастеров спорта	61
Количество мастеров спорта международного класса	3

Спорт высших достижений. С начала развития бейсбола в нашей стране, московские команды неоднократно побеждали в национальных соревнованиях. Московские бейсболисты постоянно составляют основу сборных команд России, участвуют в международных турнирах, становились серебряными призёрами чемпионата Европы. Многим московским тренерам были присвоены звания заслуженных тренеров России, а бейсболистам – звания мастеров спорта и мастеров спорта международного класса [1].

Подготовка спортивного резерва. В Москве открыты отделения бейсбола в 5-ти учреждениях Москомспорта: ГБУ «ФСО «Юность Москвы», ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70», ГБУ «СШОР № 42», ГБУ «СШОР № 56» и ГБУ «СШОР «Москвич», в которых занимается 994 бейсболиста[2]. Московское региональное отделение Федерации бейсбола России совместно с Департаментом физической культуры и спорта города Москвы ежегодно проводит первенства Москвы по бейсболу среди спортивных школ в 3-х возрастных группах (мальчики 9-10 лет, мальчики 10-12 лет, юноши 13-15 лет). Сборная Москвы регулярно участвует в Спартакиадах учащихся и молодежи России.

Массовый спорт. Наряду со спортом высших достижений и подготовкой спортивного резерва развитие массового бейсбола представляет собой одно из важнейших программных направлений деятельности МРО РБФ. Четыре года назад по инициативе бейсболистов, участвовавших в прошлом в чемпионатах страны, в Москве начали организовываться любительские бейсбольные команды, которые участвуют не только в московских соревнованиях под названием «Московская Любительская Бейсбольная Лига», но и в межрегиональных турнирах. В 2015 году были возрождены студенческие соревнования по бейсболу, команды двух московских вузов (МГУ и МИФИ) участвовали в межрегиональном студенческом турнире.

Проблемы развития бейсбола в городе Москве. Развитие бейсбола в Москве до настоящего времени, прежде всего, сдерживается неразвитой бейсбольной инфраструктурой. В распоряжении московских бейсболистов

имеется всего два специализированных бейсбольных поля, на которых тренируются и проводят свои календарные матчи все московские юношеские, юниорские и взрослые команды, участвующие в национальных и московских соревнованиях, при этом, занятия на одном из них (на стадионе МГУ) представляет собой угрозу здоровью спортсменов в силу ненадлежащего состояния ковра, эксплуатируемого с 1989 года. Стадион МГУ находится в хозяйственном ведении Университета, которому был подарен Токайским Университетом (Япония). Эксплуатируя бейсбольный стадион МГУ не заботились о сохранности его покрытия. Все эксплуатационные сроки для покрытия давно прошли, и стадиону требуется срочная замена покрытия. Юные бейсболисты 5 московских центров подготовки спортивного резерва в возрасте до 13 лет, также имеют на всю Москву всего два специализированных бейсбольных поля уменьшенных размеров. На всех перечисленных бейсбольных полях отсутствует электрическое освещение, что, по причине короткого светового дня в летне-осенний период, сокращает время использования этих спортивных объектов. Кроме того, в настоящее время ни одно из двух бейсбольных полей используемых взрослыми бейсболистами не отвечает международным стандартам СЕВ и IBAF, что не только не позволяет проводить в Москве международные соревнования по бейсболу, но и препятствует организации полноценного тренировочного процесса. Следует также отметить, что указанные спортивные объекты представляют собой тренировочные поля, которые не приспособлены для приёма зрителей. Исключение представляет стадион МГУ, имеющий стационарные трибуны на 2000 мест, которые, однако, как и искусственное поле стадиона, находятся в неприемлемом для приёма зрителей состоянии и нуждаются в реконструкции. Такое состояние бейсбольной инфраструктуры в городе препятствует повышению уровня подготовки спортивного резерва, повышению мастерства спортсменов высшей квалификации, развитию массового бейсбола и, в целом, популяризации вида спорта. Отсутствие в Москве необходимых для развития бейсбола материально-технических условий серьезно ограничивает и

возможности привлечения в этот вид спорта внебюджетного финансирования. Другим фактором, сдерживающим развитие бейсбола в Москве, является недостаточное бюджетное финансирование вида спорта на протяжении длительного времени.

Перспективы развития бейсбола в городе Москве. Ожидаемо, 4 августа 2016 года бейсболу возвращен олимпийский статус. Наряду с высокими результатами выступлений в общероссийских соревнованиях московских бейсболистов всех возрастных групп статус олимпийского вида спорта позволит в ближайшие два-три года сохранить ведущие позиции в российском бейсболе и поддержать возросший интерес москвичей к бейсболу. Однако, дальнейшие результаты и, соответственно, реализация программ по развитию бейсбола в Москве будут самым непосредственным образом зависеть от скорейшего создания в городе условий, необходимых для эффективной работы, как с юными спортсменами, так и со спортсменами высшей квалификации.

Выводы. Бейсбол в Москве, как и во всех остальных городах России, культивирующим данный вид спорта, практически исчерпал возможности для своего развития по причине отсутствия минимально необходимой для этого материально-технической базы. Отсутствие конкретной государственной поддержки в ближайшие два-три года может серьезно отразиться на существующем интересе москвичей к виду спорта, результатах не только московских бейсболистов, но и сборных команд России, основу которых составляют москвичи.

Список литературы.

1. <http://baseballrussia.org/komandyi/sbornyie-komandyi/> // Федерация Бейсбола России. URL: (дата обращения: 10.03.2017).
2. <http://sport.mos.ru/> // Официальный сайт Москомспорта. URL: (дата обращения: 10.03.2017).
3. <http://www.moscowbaseball.ru/> // Федерация Бейсбола г. Москвы. URL: (дата обращения: 10.03.2017).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ПО МЯЧУ НОГОЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Поторочин Д.О. студент 61101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель Фаттахов Р.В.

Актуальность. Воспитание технико-тактического мастерства - одна из задач всесторонней подготовки футболистов. На всех этапах тренировочного процесса идет непрерывный процесс обучения технике и тактике футбола и совершенствования ее на высоком уровне их многосторонней физической подготовленности.

Ведущие тренеры и специалисты по футболу отмечают недостаточно высокий уровень технико-тактической подготовленности выпускников ДЮСШ и СДЮСШОР по футболу, значительное отставание их технической оснащенности от требований современного футбола. Одной из оснований этого служит неполная теоретическая и методическая разработанность вопросов технико-тактической подготовки юных футболистов. Это определило актуальность избранной нами темы исследования: «Совершенствование точности ударов по мячу ногой у футболистов 10-11 лет».

Цель исследования. Практически обосновать эффективность разработанной методики для совершенствования точности ударов ногой у футболистов на этапе начальной подготовки.

Организация исследования. Для достижения цели нами был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент с участием двух групп испытуемых в возрасте 10-11 лет.

Все испытуемые являлись учащимися групп начальной подготовки детская футбольная школа «Ступеньки к успеху» и ДЮСШ «Мирас» по футболу г. Казани. Стаж занятий футболом составлял в среднем 2-3 года. В контрольной группе было 18 человек, в экспериментальной группе – 18 человек.

В обеих группах в качестве одной из задач учебно-тренировочного процесса на период проведения педагогического эксперимента была определена задача совершенствования точности ударов серединой подъема. Для решения этой задачи испытуемые еженедельно на трех учебно-тренировочных занятиях (в понедельник, среду и пятницу) в основной части выполняли по 40 – 60 ударов серединой подъема по воротам с установкой на точность попадания.

Общее количество ударов, выполненных испытуемыми каждой группы за время педагогического эксперимента, составило в среднем 1100 – 1200 ударов.

Совершенствование точности ударов в контрольной группе осуществлялось в рамках традиционных подходов к обучению технике футбола. Решение этой задачи среди учащихся экспериментальной группы проводилось на основе разработанной нами экспериментальной методики.

У всех испытуемых в начале и по окончании эксперимента измерялись и оценивались показатели точности ударов по мячу серединой подъема. Это осуществлялось следующим образом. Ворота для мини-футбола размерами 2 x 3 м. были разделены вертикальными линиями на три части, каждая шириной в 1 м. Перед испытуемым ставилась задача попасть в среднюю часть ворот (шириной в 1 м) ударом серединой подъема с расстояния 11 м. Учитывались только те удары, которые были выполнены серединой подъема, и мяч после удара пересекал плоскость ворот по воздуху. Попадание в среднюю часть ворот оценивалось в два балла, в левую или в правую части ворот – в один балл. За показатель точности удара серединой подъема принималась сумма баллов, набранная в 10 ударах.

Под технической подготовкой футболиста понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Основными задачами технической подготовки юных футболистов являются: 1) ненадёжное освоение всего многообразия рациональной техники; 2) обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать

в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча; 3) надежное и результативное использование технических приемов в сложных обстоятельствах игры.

При прохождении отдельного технического приема выделяют следующие этапы: первоначальное обучение; углубленное разучивание; закрепление и совершенствование техники.

Результативность решения задач технической подготовки игроков во многом зависит от верного выбора методов обучения. В качестве главного используется метод практического упражнения в сочетании со словесными и наглядными методами передачи учебной информации. Метод практического упражнения намеревается усвоение и закрепление нового двигательного действия и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнения. Многие специалисты считают, что при обучении технике владения мячом в футболе основное место занимают методы целостного и комплексного разучивания, ибо при делении технического приема на части теряется его смысловое назначение, нарушается целостность его внутренней структуры. В тех случаях, когда технический прием довольно тяжелый по своему содержанию, рекомендуется использовать расчлененный метод с выделением его ведущего звена, после овладения, которым движение осваивают целиком. Учитывая специфику футбола как спортивной игры, для совершенствования разучиваемых двигательных действий разнообразно применяют игровой и соревновательный методы.

Вывод. Важнейшими средствами решения задач технической подготовки юных футболистов являются соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным упражнениям относятся технико-тактические действия в официальных (календарных), контрольных, учебных и других играх; к тренировочным - подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Целью подготовительных упражнений является подготовка мышечно-связочного аппарата футболиста к нагрузкам; подводящих - к правильному выполнению изучаемого приема; специальных – к овладению всем сложным

арсеналом технико-тактических приемов.

Список литературы:

1. Газнанов, Л. М. Исследование развития специальной выносливости у юных футболистов / Л.М. Газнанов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 208-210.

2. Можяев, Э. Л. Футбол с методикой преподавания : учебно-методическое пособие / Э.Л. Можяев / Под редакцией доктора педагогических наук И.Е. Коновалова. – Казань: Отечество, 2017. – 195 с.

3. Николаев, А. Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А. Ю. Николаев, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.291-293.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Прокопьева Ю.В., студентка 51111 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.,
преподаватель Макаров В.А.*

Актуальность исследования. Волейбол - это ациклический командный вид спорта, где мышечная работа носит скоростно-силовой характер, а также требует точности выполнения действий и высоких координационных способностей от спортсмена. При малых размерах и ограничений касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Единый процесс спортивной тренировки волейболистов составляет шесть органически взаимосвязанных видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической, теоретической и игровой.

Одним из основных направлений в повышение качества подготовки волейболистов среднего возраста является физическая подготовка. Она является базовой для совершенствования техники и тактики игры. Поэтому данной подготовке уделяется наибольшее внимание при тренировочном процессе с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. Он характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания.

Подростковый возраст совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку.

Цель исследования. Выявление особенностей физической подготовки волейболистов среднего школьного возраста с учетом его морфофункционального развития.

Методы исследования. Было проведено теоретическое исследование путем анализа и синтеза литературных источников, спортивных статей и газет.

Результаты исследования. Физическая подготовленность волейболиста является одним из важнейших факторов, от которого зависит успех групповых, командных и индивидуальных тактических действий. Следует отметить, что для достижения максимальной физической подготовки необходимо учитывать все возрастные закономерности развития организма у подростков.

Таблица 1

Примерное морфофункциональное развитие организма

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+			+				
Равновесие	+	+		+	+	+		+			
Координационные способности			+	+	+	+					

Значительное место в физическом воспитание волейболистов среднего возраста выделяют силовую подготовку. Но следует учитывать, что в подростковом возрасте рост и развитие организма у девочек и у мальчиков существенно отличается. Поэтому подходить к данному виду подготовки следует очень внимательно. Именно в подростковый возраст происходит резкий скачок увеличения темпа роста у занимающихся. У девочек он происходит в 11-12 лет, у мальчиков в 13-14 лет.

Так как современный волейбол имеет скоростно-силовую направленность, многие тренера уделяют большую часть тренировочного процесса на развитие именно этих качеств, забывая о том, что необходимо учитывать подготовленность спортсмена к нагрузкам. В данном случае следует придерживаться принципа – лучше недогрузить, чем перезагрузить. Так как молодой организм может не адаптироваться к чрезмерным нагрузкам, что

может привести к развитию травм у ребенка.

Вывод. При физическом развитии занимающегося необходимо учитывать все морфофункциональные особенности подросткового организма, а также следует учитывать индивидуальную подготовку спортсмена к нагрузкам скоростно-силовой направленности.

Список литературы:

1. Ахметшин, И.М. Развитие прыгучести на основе комплексного подхода в подготовительном периоде тренировки волейболистов / И.М. Ахметшин, Л.Г. Теплова, И.Е. Коновалов // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. - С.295-296.

2. Белов, И.В. Эффективность применения комплексов упражнений для повышения прыгучести у волейболистов 15-16 лет / И.В. Белов, Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : материалы XII международной научно-практической конференции (25.04.2016). - Ульяновск : УлГПУ, 2016. - С.24-28.

3. Данилова, Г.Р. Применение современных инновационных технологий в спортивной тренировке / Г.Р. Данилова, С.А. Данилов, И.Е. Коновалов // Наука и образование в XXI веке: материалы Международной научно-практической конференции. - Тамбов: Бизнес-Наука-Общество, 2013. - Ч. 18. - С.58-59.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ УДАРУ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Романова Т.А, магистрант 61103М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

*Научные руководители - к.п.н., доцент Данилова Г.Р.,
зам. директора СДЮСШОР «Юность» Теплова Л.Г.*

Актуальность. Волейбол нашего времени характеризуется увеличением атакующих действий, для организации которых необходима специализация тактической и самое главное технической подготовки игроков с учетом игровых функций. Как подчеркивает большинство передовых тренеров и специалистов, наиболее значимым является умение противодействовать в нападении защитным действиям противника против одиночного или группового блока.

Цель исследования: Разработать методику совершенствования нападающего удара для квалифицированных волейболистов.

Результаты исследования. В современном волейболе прямой нападающий удар относится к основному средству атаки 97,2%. Реализуя в атаке прямой нападающий удар, выполняющий игрок в 80,5% случаев противостоит блокирующим действиям соперника. Блок – это основное средство защиты, применяется как одиночный блок – 30,9%, так и групповой - 69,1%. То есть при атаке волейболист противодействует активному блоку соперника в большинстве игровых эпизодах, невзирая на его реализацию.

Существующими вариантами нападающего удара, применяемых в условиях сопротивления блокирующих действий соперника, являются удары «по ходу» - 61,8%, «перевод вправо и влево» - 20,7%, при этом средняя результативность ударов «по ходу» - 35,3%, а «переводы» - 67,4%.

В нападающем ударе можно выделить условно отделённые три фазы: 1) подготовительная, 2) основная, 3) заключительная, - отличающиеся программой и характером движений.

При создании ситуации близкой к игровой, либо непосредственно в

игровом упражнении движения в этой фазе по своей специфике не имеют достоверных различий в любом исполнении технического приема «нападающий удар». Граничная поза при замахе универсальна для всех вариантов атакующего удара. Это облегчает принятие решения по окончательному выбору того или иного варианта нападающего удара и его исполнение при наличии противодействия противника (постановка блока).

Одна из важнейших составляющих этой фазы «разбег». В большинстве вариантов исполнения содержит в себе три шага (92,6%) и выполняет задачу привязки действий игроков нападения и с действиями связующего игрока, а также с траекторией полёта мяча (высота, скорость, направление, ширина, расстояние от сетки) при второй передаче. Выявлено, что прыжок волейболиста (высота прыжка) на прямую зависит от качества выполнения разбега – он становится выше на величину от 32,9% до 42,7%, чем при прыжке без разбега.

Новый подход к совершенствованию нападающего удара является эффективным, надёжным и достоверным. Данный метод совершенствования нападающего удара отличается от традиционного метода тем, что методика используется для организации учебно-тренировочного процесса для квалифицированных волейболистов.

При применении такого метода совершенствования техническому приему «нападающий удар», появляется возможность изучения и совершенствования всех вариантов исполнения этого приема параллельно, что более эффективно для применения их при определении выбора с учетом противодействия противника (постановка блока).

Данный метод совершенствования приводит к повышению показателей в следующих составляющих:

Структура ударного движения. Благодаря этому в результате нападающего удара мяч перемещается на 10,9% быстрее, чем при применении традиционного метода, при исполнении всех вариантов нападающего удара («походу», с переводами «влево» и «вправо»);

Управление ударным движением. Благодаря чему количество попаданий

мяча после нападающего удара в цель при выполнении любого из вариантов технического приема «нападающий удар» увеличивается на 39,1%, по сравнению с применением традиционного метода при обучении и совершенствовании тех же вариантов.

Вывод. Этот метод позволяет максимально адаптировать вариативность выбора нападающего удара при сопротивлении соперника посредством блока в реальной игровой ситуации. Поскольку выполнение выбора варианта исполнения становится значительно лучше, благодаря применению позы замаха общей для всех вариантов. Овладеть и совершенствовать варианты технического приема «нападающий удар» и более эффективно использовать эти варианты в игровой практике в кратчайшее время. А это обеспечивает несомненно положительный эффект для обучения и совершенствования волейболистов. Позволяет заметно повысить их уровень мастерства.

Список литературы:

1. Ахметшин, И.М. Развитие прыгучести на основе комплексного подхода в подготовительном периоде тренировки волейболистов / И.М. Ахметшин, Л.Г. Теплова, И.Е. Коновалов // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. - С.295-296.

2. Белов, И.В. Эффективность применения комплексов упражнений для повышения прыгучести у волейболистов 15-16 лет / И.В. Белов, Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : материалы XII международной научно-практической конференции (25.04.2016). - Ульяновск : УлГПУ, 2016. - С.24-28.

3. Данилова, Г.Р. Применение современных инновационных технологий в спортивной тренировке / Г.Р. Данилова, С.А. Данилов, И.Е. Коновалов // Наука и образование в XXI веке: материалы Международной научно-практической конференции. - Тамбов: Бизнес-Наука-Общество, 2013. - Ч. 18. - С.58-59.

ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ПОСЕЩЕНИЮ ДЕТЕЙ СЕКЦИИ ФУТБОЛА (НА ОСНОВАНИИ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА)

*Русанов В. С., студент 61109 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к. полит. н., доцент Шабалина Ю. В*

Введение. Футбол – это командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук). Самое масштабное футбольное событие пройдет в России в 2018 году: Россия в первый раз в истории станет страной-хозяйкой мирового чемпионата по футболу. Данный чемпионат привлечет на стадионы 13-ти городов множество болельщиков. Казань участвует в этом знаменательном событии и примет на своём стадионе немало футбольных игр. Благодаря этому в г. Казани вырастет популярность футбола, а значит, должно увеличиться и количество юных футболистов и высококвалифицированных тренеров в футболе.

Цель работы. Выявить отношение родителей юных спортсменов к занятию их детей футболом.

Организация и методы исследования: было проведено (пилотажное) социологическое исследование 20-ти респондентов. Ими являлись родители юных спортсменов (детей 3-5 лет), которые занимаются в Детском футбольном клубе «Чемпион», СК Тулпар, ул. Рауиса Гареева, 80

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведенного нами социологического исследования было выявлено, что многие родители не имеют отношения к футболу (60%); Они зачастую сталкиваются с тем, что у них мало времени, чтобы поиграть в футбол, очень много отнимает работа, они играют лишь иногда, на выходных (30%). Заядлые любители футбола, которые играют в любительских лигах, составляют 10% опрошенных.

По данным анкетирования было выявлено, что дети начали заниматься футболом совсем недавно, полгода назад. Родители (40%) решили записать своего ребенка на секцию футбола потому, что «футбол всесторонне развивает

ребёнка, даёт хорошую физическую и психологическую подготовку». Отдав своего ребенка на секцию по футболу, пятая часть опрошенных считает, что они могут «привить любовь у детей к этому виду спорта». В четверти всех семей «дети увидели футбол по телевизору, у них появился некий азарт к этому виду спорта, поэтому они попросили своих родителей записать их на секцию футбола», последние, в свою очередь, не против. Малая часть родителей желает, чтобы их «ребенок стал футболистом и сделал карьеру в футболе» (10%). И лишь 5% родителей решили отдать своего ребёнка в футбол потому, что ему «не хватает общения, а занятие общим делом поможет общаться ему со сверстниками».

Мы решили выяснить какой же возраст самый оптимальный для занятия футболом. Многие считают, что 3-5 лет (45%); 5-10 лет (25%); 10-14 лет (10%); 14-18 лет (15%); от 18 и более (5%).

Респондентам был задан такой вопрос: «Вы хотели бы, чтобы ваш ребёнок профессионально занимался футболом?». Большинство ответило «нет, это занятие подразумевается лишь для его физической подготовки» (40%). Мечтает, что сын станет профессиональным футболистом лишь каждый четвертый (25%) родитель. Так же каждый четвертый родитель, считает – «это просто увлечение» (25%), несколько человек хотят, чтобы их сыновья стали футболистами для материальных благ (хорошая зарплата) – их 10%.

Тренерская деятельность – очень сложная работа. Более двух третей родителей оценивают деятельность тренера как работу настоящего профессионала своего дела (70%). Шестая часть опрошенных считает, что тренер проводит занятия хорошо, но ему нужно больше работать с детьми. Столько же человек убеждены, что молодым специалистам не хватает тренерских навыков (15%).

Многие родители интересуются у своих детей, нравятся ли последним тренировки. Так, 20% детей очень довольны, 70% довольны, но хотели бы больше различных футбольных упражнений.

Чтобы преуспеть в футболе, нужно приложить немало усилий, и лишь

тогда будет результат. Так, 80% опрошенных подтверждают, что регулярные тренировки в спорте – это залог успешного развития спортсмена, ведь тренировки развивают скорость, умение быстро владеть мячом, технику, становится сильнее удар. А отдельные родители (15%) считают, что важно не только тренироваться, но и читать футбольные книги, например, теорию и методику футбола: это способствует развитию умственных способностей, пониманию того, как и какие движения с мячом футболист будет делать на поле.

Каких факторов зависит успех в футболе (было предложено несколько позиций). Поддержка родных и близких – мощный мотивирующий фактор не только в спорте, но и в любом деле, а ведь в карьере любого спортсмена бывают не только взлеты, но и падения. Именно вера родных в то, что он может, что он лучший, именно гордость родных за достижения спортсмена и помогают преодолеть неуверенность и вновь настроиться на победу, заявляют 55% респондентов. Половина опрошенных считает, что сплочённая команда играет огромную роль в спорте, и это в первую очередь сказывается на её результате. Успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера (15%). Авторитет тренера неотделим от всей его деятельности, знаний теории и практики спорта, высокой требовательности и т.п. Просмотр телепередач: в 15% семей убеждены, что для футболиста очень важно пересматривать свои игры или игры своего вида спорта в целом. Именно просмотр игр указывает на ошибки, которые спортсмены допускают в игре.

Выводы. Благодаря данному исследованию мы сделали вывод, что большинство опрошенных родителей полагают, что футбол всесторонне развивает ребенка, даёт хорошую физическую и психологическую подготовку. Родители будут мотивировать и поддерживать своего ребенка к повышению спортивных результатов.

СЛОЖНОСТЬ ПРОГРАММЫ, КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Сабитова А.М., студент 51101М группы,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – д.п.н. профессор Бикмухаметов Р.К.*

Аннотация. Один из важнейших аспектов детской психологии – это психологическое состояние детей. Психология играет не малую роль в спорте и соревновательной деятельности. Качество выступления, его достижения и награды напрямую зависят от его внутреннего психологического состояния и спортивного настроения. Тренер должен учитывать психологическое состояние ребенка, его настроение и отталкиваясь от этого формировать нагрузку. Цель тренера максимально как физически, так и психологически подготовить своих воспитанников к соревнованиям, изучить и пронаблюдать их, обеспечить своим спортсменам оптимальную психологическую подготовленность. Это является одной из основ успеха спортсмена.

Введение. Психическое развитие ребенка зависит от целого ряда факторов. Прежде всего от тех качеств, которые заложены в нем природой. Они характеризуют строение и функции его организма. Особая роль отводится нервной системе и мозгу, благодаря которому ребенок может освоить сложные виды психической деятельности.

Организация исследования. В исследовании участвовало две группы: экспериментальная (№4.1) и контрольная (№4.2) и, в каждой группе по 17 человек, УТГ – 2. Тренировки проходили на базе УСК- «Центр Гимнастики». Тренировки проводились три раза в неделю, по 2 часа. Все дети четвертого года обучения, имеющие начальную базу подготовки и активно выступающие на внутренних и выездных соревнованиях.

Результаты. Одной из важных составных частей соревновательной программы спортсменок является ее сложность. Этот признак так же

является одним из показателей уровня тревожности и уровня подготовленности гимнасток. Среди гимнасток экспериментальной группы 4.1 высокий уровень сложности упражнения составляет в среднем 4,2 балла. Средний уровень сложности составляет в среднем 3,7 балла и низкий 3,3 балла. В контрольной группе 4.2 высокий уровень сложности достигает 4.0 баллов, средний в среднем 3,6 балла и низкий 3,2 балла.



Рисунок 1 – Сложность программы гимнасток экспериментальной группы 4.1



Рисунок 2 – Сложность программы гимнасток контрольной группы 4.2

Сравнение сложности программы экспериментальной и контрольной группы представлено на рисунке 3. Количество гимнасток с высокой сложностью упражнений превышает в экспериментальной группе и составляет 35%, в свою очередь контрольная группа имеет высокий показатель спортсменок со средней сложностью программы.

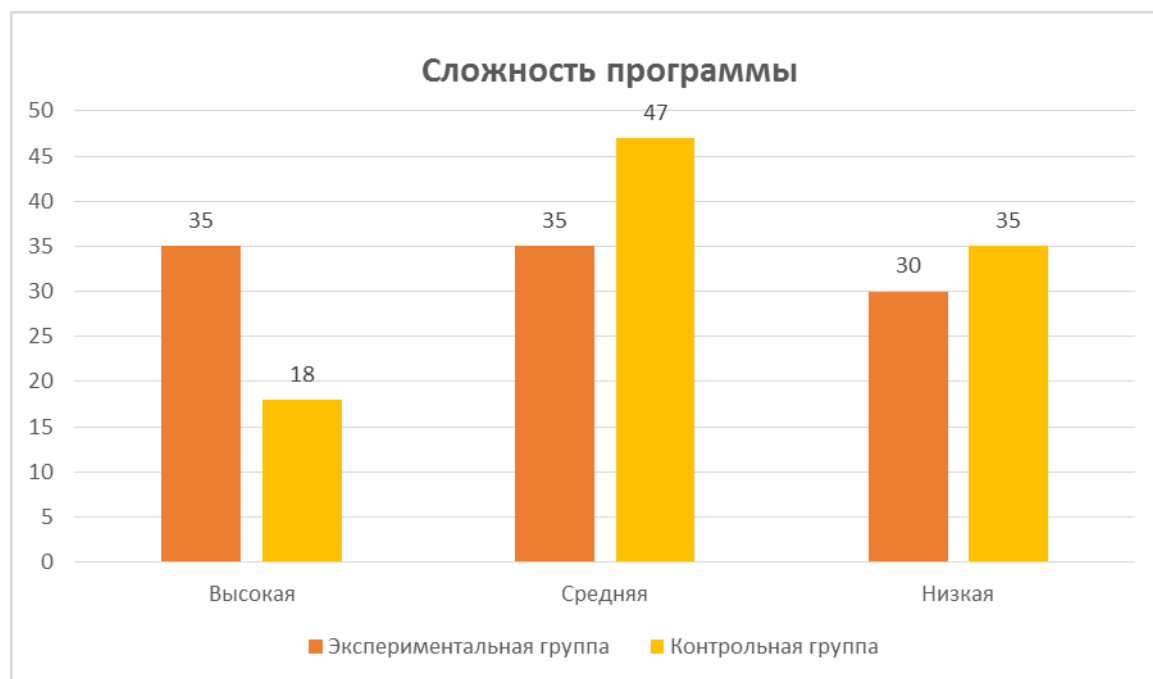


Рисунок 3 – Сложность программы экспериментальной и контрольной группы

Выводы. Художественная гимнастика относится к числу техникоэстетических видов спорта, отличительной особенностью которых является важность, ёмкость и многогранность технической подготовки спортсменов. Поэтому психологическое состояние гимнасток так же зависит от ряда факторов. Один из таких факторов - это сложность программы. Учитывая трудность упражнения и их уровень тревожности можно подготовить гимнасток для более хорошего выступления.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

*Савельев С.В. студент 313 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель Фаттахов Р.В.*

Футбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности футболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

В тренировочном процессе футболистов кроме ведущих физических качеств, необходимых футболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач - скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих координационные способности. Координационные способности рассматриваются как вторичное качество, зависящее, в основном, от комплексного развития силы, быстроты и выносливости и одновременно состояния ЦНС. В результате тренировок увеличивается подвижность нервных процессов, повышается координация деятельности различных отделов ЦНС, сокращение и расслабление мышц-антагонистов. Технические средства обучения и контроля в спорте - это совокупность различных технических средств, способствующих формированию двигательных навыков, развитию физических качеств, контролю за их совершенствованием, а также технические средства обратной связи и другие вспомогательные средства механизации тренировочного процесса.

Цель исследования – разработать экспериментальный комплекс упражнений на развитие координационных способностей футболистов 9-10 лет.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности психомоторных способностей футболистов 9-

10 лет.

2. Проанализировать характерные черты координационных способностей футболистов 9-10 лет.

3. Исследовать условия развития координации футболистов 13 – 14 лет.

Для решения, поставленных в исследовании задач, применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогическое наблюдение
4. Статистические методы

Исследование проводилось на базе детской спортивной школы по футболу «Ступеньки к успеху» в городе Казань, в исследовании принимали участие 28 футболистов в возрасте 9-10 лет, по 14 человек в контрольной и экспериментальной группах. И контрольная и экспериментальная группа занималась по программе утвержденной руководством школы, однако в экспериментальной группе использовались разработанные нами комплексы упражнений направленные на развитие координационных способностей для улучшения технической подготовленности.

Нами были использованы следующие комплексы упражнений:

Комплекс упражнений № 1.

1. Кувырки вперед и назад из упора присев (3 серии по 2 кувырка в каждую сторону);

2. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через партнера (3 серии по 10 прыжков);

3. «Ласточка» с закрытыми глазами (на счет 1-10 на левой ноге, затем на счет 1-10 на правой);

4. Бег между конусами (3 серии);

5. Прыжки на скакалке (30 секунд).

Комплекс упражнений №2.

1. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать

опускающийся мяч (3 серии по 3 раза);

2. Жонглирование ногами (30 секунд);
3. Ведение мяча между фишками (3 серии);
4. Напольная лестница (10 разновидностей упражнений);
5. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия (10 предметов).

Комплекс упражнений №3.

1. Партнеры стоят напротив друг друга в 5 шагах, одновременно один кидает мяч партнеру рукой, а второй в это же время делает пас партнеру ногой (3 серии по 10 передач);

2. Жонглирование воздушным шаром в парах (30 секунд);
3. Ведение теннисным мячом (внутренней, внешней частью стопы и подошвой);
4. Ручной мяч с воротами (2 серии по 5 минут);
5. Подвижная игра «Догонялки с мячом» (5 минут).

ВЫВОДЫ.

1. Изучив и проанализировав теоретическую и методическую литературу по проблеме, было установлено, что координационные способности очень важны при выполнении многих двигательных действий в футболе, а так же для изучения новых двигательных действий, и для развития двигательных навыков.

2. Изучив особенности развития К.С. мы выявили, что в среднем школьном возрасте происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей.

3. В данной работе мы разработали методы совершенствования уровня развития координационных способностей юных футболистов 9-10 лет. К ним относятся разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности осваивать и запоминать новые движения и приемы.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

*Садыков Т.А., студент 61101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель Фаттахов Р.В.*

Специальные исследования показали высокую эффективность занятий футболом для разностороннего развития детского организма. Бег и прыжки активизируют рост тела в длину. Броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки передачи мяча на дальнее расстояние, борьба за мяч развивают силу мышц. Под воздействием физической нагрузки, которую дети получают на занятиях и соревнованиях совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких.

Сильнейшие команды в детских соревнованиях определяются в этапе троеборья: по результатам соревнований по физической подготовке, по технике владения мячом и соревнований команд в игре. Таким образом, преимущества получают те команды, в которых ведется планомерная и разносторонняя работа.

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в футболе, является уровень развития физических качеств и высокие функциональные показатели юных футболистов.

Общая физическая подготовка юных спортсменов является базой для многолетнего, тренировочного процесса, спортивного совершенствования.

Цель работы: выявление взаимосвязи между уровнем физической подготовленности и уровнем физического развития у мальчиков 11 – 12 лет, занимающихся в секции футбола.

Предполагалось, школьники, занимающиеся футболом, очень быстро опережают в физическом развитии своих ровесников. Они реже болеют, активнее участвуют во всех физкультурных мероприятиях, праздниках,

проводимых в школе, в соревнованиях по разным видам спорта, показывают не плохие результаты, чем у сверстников.

Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и уровнем физического развития у юных футболистов 11 – 12 лет с помощью тестов.

В наших исследованиях применялись следующие методы:

1. Анализ научно-популярной литературы;
2. Тестирование;
3. Антропометрия;
4. Математическая статистика обработки.

На основании анализа литературы, где описаны различные упражнения, тесты и разработаны многочисленные методы для физического развития мальчиков 11 – 12 лет и физической подготовленностью нами был выбран ряд упражнений и разработана методика развития физической подготовленности у мальчиков 11 – 12 лет.

Свою методику мы экспериментально опробовали в школе №35 города Казани и детской футбольной школе «Ступеньки к успеху» с мальчиками 11–12 лет. В каждой группе было по 10 человек. 15 учащихся в контрольной группе и 15 в экспериментальной группе. Контрольная группа занималась 3 часа в неделю уроком физкультуры, экспериментальная – дополнительно 3 раза в неделю занималась футболом.

1. Изучить научно – методическую литературу.

На основе изученной научно-методической литературы, физическое развитие и физическая подготовленность юных футболистов во многом зависит от своевременного применения различных средств тренировочного воздействия и целесообразности их дозировки.

2. Определить уровень физического развития и физическую подготовленность мальчиков 11 – 12 лет.

На основании проведенных тестов был определен уровень физического развития и физической подготовленности мальчиков 11 – 12 лет в контрольной и экспериментальной группе, в каждой из групп по 15 человек. Следовательно,

юные спортсмены занимающиеся футболом опережают в физическом развитии и физической подготовленности мальчиков, не занимающихся футболом.

3. Исследовать динамику функциональных показателей юных футболистов.

Согласно полученным данным мы выявили, что в процессе спортивной тренировки происходит изменение функциональных показателей у юных спортсменов в годичном цикле тренировок. Показатели у экспериментальной группы, после эксперимента, были выше, чем у контрольной группы.

4. Проанализировать взаимосвязь уровня физического развития и физической подготовленности детей, занимающихся футболом.

Планомерное развитие физических качеств, всесторонне влияет на физическое развитие детей. Установлено, что структура физического развития не является однородной. Напротив, структура физического развития разнородна.

Практические рекомендации. В связи с тем, что показатели физической подготовленности экспериментальной группы незначительно превышает аналогичные показатели контрольной группы, а также показатели уровня физического развития не значительно превышает уровень развития у детей, которые занимаются только на уроках физической культуры, напрашивается вывод:

Занятия по футболу в экспериментальной группе проводилось не в соответствие с основными методами, средствами и формами тренировки. Следовательно, для развития функциональной подготовленности детей 11-12 лет в годичном цикле подготовки необходимо выработать наиболее целесообразные средства, методы и формы тренировочных занятий, а также увеличить их количество в недельном цикле до 4 раз.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ХОККЕИСТОВ 8-9 ЛЕТ

*Сайфутдинов А.Д., студент 51101М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования. Успешность соревновательной деятельности квалифицированного хоккеиста прямо зависит от его скоростной подготовленности. В связи с этим задача интенсивного развития быстроты игроков ставится для всех видов подготовки, а её нормативные характеристики используют для объективации спортивного мастерства. Особое место вопросы создания методики развития быстроты занимает при планировании этапа начальной подготовки, где выбор компонентов тренировочного процесса, а именно условий, средств, форм и методов может оказаться решающим в перспективном становлении будущего игрока.

Цель исследования: Разработать методику развития быстроты у хоккеистов 8-9 лет.

Для решения поставленных задач нами будут использоваться следующие методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Методика развития быстроты юных хоккеистов 8-9 лет заключалась, во-первых, в увеличении объёма средств, направленных на развитие различных форм проявления быстроты, во-вторых, в целенаправленном применении на учебно-тренировочных занятиях, различных по содержанию и направленности воздействия упражнений и подвижных игр.

Общий объём скоростной подготовки юных хоккеистов 8-9 лет равнялся 2280 минут в течение годового тренировочного цикла. Это составляло 13% от всего тренировочного времени, включая скоростно-силовую подготовку. При этом собственно скоростные упражнения выполнялись в объёме 340 минут (14,9%), специальные упражнения на льду - 280 минут (12,3%).

Скоростно-силовая подготовка рассматривалась нами как одно из

эффективных средств развития быстроты, поэтому на комплексы упражнений и игр, направленных на развитие быстроты, отводилось значительное количество тренировочного времени. У юных хоккеистов 8-9 лет оно составляло 700 минут (30,7%). Специальные подвижные игры, избирательно воздействующие на развитие быстроты, применялись в объёме 780 минут (34,2%), на развитие скоростной выносливости отводилось 180 минут (7,9%).

Распределение учебно-тренировочного материала у 9-летних испытуемых отличалось от предыдущего возраста. Так, общий объём учебно-тренировочных занятий был увеличен до 424 часов в год. Абсолютное количество времени, отведённое на развитие быстроты также было увеличено до 2560 минут в период годового цикла, а относительное осталось прежним и составило 13%, включая использование средств скоростно-силовой подготовки.

Собственно скоростные упражнения и тренировочные задания выполнялись в объёме 380 минут (14,6%), количество скоростных упражнений специальной физической подготовки на льду увеличилось до 400 минут (15,6%). Относительный объём скоростно-силовой работы остался на прежнем уровне и составил 810 минут (31,6%). Применение подвижных игр сократилось, данные средства реализовывались в объёме 650 минут (25,4%), а количество упражнений, направленных на развитие скоростной выносливости, возросло до 320 минут (12,5%).

Юные хоккеисты экспериментальной группы тренировались в условиях относительно глубокой индивидуализации скоростной подготовки (выбор её средств и методов, нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок, сопряжённое развитие скоростных способностей на протяжении годового тренировочного цикла). При этом соотношение средств, направленных на развитие двигательных способностей, было смещено в сторону увеличения доли скоростной работы за счёт включения в тренировочные занятия специальных упражнений.

Важным отличием методики скоростной подготовки в экспериментальной группе от традиционной методики, применяемой в

контрольной группе, был режим выполнения двигательных заданий, регулируемый параметрами нагрузки и отдыха. Параметры нагрузки и отдыха подбирались с учётом благоприятного периода (сенситивности) развития скоростных способностей. Корректировка меры воздействия осуществлялась по внешним признакам и самочувствию спортсменов.

Вывод. Скоростная подготовка, как один из важных факторов повышения спортивного мастерства, в современном юношеском хоккее приобретает особое значение. Правильно организованный тренировочный процесс способствует эффективному развитию всех необходимых в хоккее физических качеств и двигательных способностей в целом, и быстроты в частности.

Список литературы:

1. Сайфутдинов, А. Д. Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 306-307.

2. Сайфутдинов, А. Д. Теоретические основы определения быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.385-387.

3. Сайфутдинов, А. Д. Изучение значения скоростной подготовки в хоккее / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Образовательная среда сегодня: стратегии развития: материалы V Международной научно-практической конференции. - Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. - № 1 (5). - С.324-325.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

*Самойлов Р., студент гр.51101М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научные руководители – д.п.н., доцент И.Е. Коновалов,
ст. преподаватель Матвиенко О.В.*

Актуальность. Современный баскетбол представляет собой спортивную игру, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления максимально высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности спортсменов. При подготовке баскетболистов 15-16 лет используется в основном групповой подход в обучении, что, на наш взгляд, замедляет темпы спортивного роста каждого игрока. Также установлено, что нагрузка и различные средства тренировки применяются к игрокам различного амплуа по единой схеме. В связи с этим и возникла необходимость в индивидуальных тренировочных нагрузках и средств технико-тактической и физической подготовки юных баскетболистов, разделенных на защитников, нападающих и центровых.

Необходимость индивидуального тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе неоднократно подчеркивалась специалистами в области спортивной тренировки. Однако при изучении процесса спортивной подготовки современных баскетболистов 15-16 лет, мы столкнулись с тем, что юные баскетболисты разного игрового амплуа имеют существенные различия в уровне физического развития.

В связи с этим и возникла необходимость обоснования и экспериментальной проверки эффективности организации и содержания спортивной тренировки. Следовательно, объективная потребность в разработке и экспериментальном обосновании методики подхода к организации учебно-тренировочного процесса, с помощью повышения физической и технико-тактической подготовки юных баскетболистов с учетом их игрового амплуа

обуславливает выбор темы настоящего исследования.

Цель исследования. Повышение эффективности физической и технико-тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа на основе применения индивидуального подхода.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что современный подход к физической и технико-тактической подготовке игроков не отвечает требованиям игры. В настоящее время юные баскетболисты, выполняющие на площадке функции центровых и нападающих игроков, обладают высокими ростовыми параметрами, в связи, с чем затрудняется процесс спортивной подготовки спортсменов по сравнению с игроками, выполняющими функцию защитников. С учетом специфических особенностей в подготовке юных баскетболистов была разработана методика технико-тактической и физической подготовки с учетом игрового амплуа.

Индивидуальная тренировочная нагрузка специальной физической и технико-тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет осуществлялась нами по средствам увеличения отводимых часов на техническую, тактическую и специальную физическую подготовку с выделенными специальными качествами (быстрота, специальная выносливость и скоростно-силовые способности), необходимыми юным баскетболистам.

Применение разработанных соотношений тренировочной нагрузки различной направленности и средств технико-тактической подготовки позволило получить у баскетболистов 15-16 лет ЭГ достоверный прирост в следующих показателях: бег на 10 м у защитников и нападающих (1% и 1,6%); бег на 20 м у нападающих (1,5%); «скоростная выносливость» у игроков всех амплуа (нападающие 6,1%, защитники 6%, центровые 3%); прыжок в длину с места у защитников (5,8%), нападающих (4,8%), центровых (5%); прыжок вверх по методу Абалакова у защитников (3,8%), нападающих (6%), центровых (5,4%).

Достоверные изменения в технико-тактической подготовленности баскетболистов 15-16 лет ЭГ наблюдались в следующих показателях: КБр2 у

центровых игроков; КБр3 - нападающих и центровых; ТБр2 - нападающих и центровых; ТБр2+3 - защитников, нападающих, центровых; КПСЦ - нападающих; КПЧЦ - нападающих и центровых.

Прирост в тесте 40 бросков с различной дистанции на точность выявлен у баскетболистов всех амплуа ЭГ (защитники 11,4%, нападающие 14,6%, центровые 15%).

Выводы. При построении индивидуальной технико-тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет разного амплуа необходимо использовать специальные упражнения, расширяющие арсенал индивидуальных технических способностей. В годичном тренировочном цикле необходимо увеличить процентное содержание специальной физической, технической и тактической нагрузки. Процесс спортивной подготовки баскетболистов 15-16 лет различного амплуа должен включать средства специальной физической подготовки, направленные на развитие необходимых в игре качеств быстроты, специальной выносливости и скоростно-силовых способностей, увеличивающих физическую работоспособность.

Список литературы:

1. Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.349-350.

2. Самойлов, Р. В. Развитие координационных способностей в системе формирования двигательных навыков у юных баскетболистов / Р.В. Самойлов, И.Е. Коновалов, О.В. Матвиенко // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань : Поволжская

ГАФКСиТ. 2015. - С.409-410.

3. Самойлов, Р. В. Модель построения годичного тренировочного цикла в клубных баскетбольных командах высшей квалификации в процессе многолетней подготовки / Р.В. Самойлов, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : материалы XII международной научно-практической конференции. - Ульяновск : УлГПУ, 2016. - С.384-390.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

*Сергеев М.В студент 313 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель Фаттахов Р.В.*

В современной концепции подготовки футболистов большое внимание уделяется в работе с юными спортсменами. Немало информации и материалов были разработаны по проблемам обучения техническим приемам и тактическим навыкам. Регулярно увеличивается спрос на футболистов подготовленных, физически одаренных, способных переносить продолжительные физические нагрузки, демонстрировать устойчивость проявления физических качеств на протяжении долгого времени. Обучение таких футболистов требует значительной концентрации, владения системой подготовки отвечающей всем требованиям тренировочного процесса.

Поэтому мы решили составить комплекс упражнений для развития скоростных качеств у юношей 12-13 лет, занимающихся футболом.

Цель работы является экспериментальное обоснование методики совершенствования скоростной подготовленности юных футболистов.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу и интернет ресурсы.
2. Изучить особенности развития скоростные качеств.
3. Разработать методику совершенствования развития скоростные качеств у юных футболистов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы и интернет ресурсов;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Обработка статистический данных;

Контрольная группа будет заниматься по комплексу упражнений: будет выполнять стандартные игровые упражнения, без акцента на скоростные качества.

Экспериментальная группа - по разработанному комплексу упражнений:

Без мяча

1. Бег на месте в максимальном быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3–4 раза.

2. Бег на короткие дистанции (20–30 м) из различных исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя, поджав ноги; из положения лежа на животе и спине. Повторить 4–5 раз.

3. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

4. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на дистанции 10, 15 и 20 м.

5. Быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперед.

6. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3–4 раза.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем – рывок за мячом и, ведя мяч ногами, возвращайтесь на исходную позицию. Повторить 3–4 раза.

3. Медленно ведите мяч, по сигналу партнера направьте его вперед и сделайте в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, продолжайте медленное ведение. Сделайте 4–5 таких рывков.

4. Жонглируйте мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернитесь кругом и быстро ведите мяч на расстоянии 20–30 шагов. Повторить 3–4 раза.

5. Партнер ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Сделайте рывок за мячом, овладейте им и ведите в медленном темпе. Теперь уже ваш товарищ следует за вами. Сделайте по 4–5 рывков.

6. Встаньте с партнером в 5 шагах друг от друга. Направьте мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над мячом и пропускает его под собой, затем внезапно поворачивается, делает рывок за мячом и останавливает его. После этого поменяйтесь ролями. Каждый должен совершить по 4–5 пробежек за мячом.

7. Сделайте рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10–12 шагов, и выполните удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8–10 шагах от нее. Повторите упражнение 4–5 раз.

8. Ведите мяч, резко остановитесь и сделайте рывок на расстояние 5–6 шагов в сторону. Выполняйте 5–6 таких ускорений.

На первом этапе нами было проведено тестирование физической подготовленности футболистов 12 – 13 лет для определения их скоростных качеств.

В результате тестирования в начале эксперимента было выявлено, что различий скоростных качеств у футболистов контрольной и экспериментальной групп не наблюдается. Так как время бега на 60 метров с мячом у контрольной и экспериментальной группы составило 11,6 секунды. Время бега на 30 метров у экспериментальной группы незначительно превысило, чем у контрольной группы 5,4 и 5,5 секунд соответственно. В прыжках в длину и в беге на месте результаты были одинаковы.

На втором этапе было проведено исходное тестирование.

На основании исследования скоростных качеств у футболистов в конце эксперимента было выявлено, что время в беге на 30 метров у контрольной группы было улучшено всего лишь на 0,2 секунды, в свою очередь в экспериментальной группе прирост составил 0,3 секунды. Прирост показателей в беге на 60 метров так же был выявлен у экспериментальной группы на 0,4 секунды и у контрольной группы на 0,1 секунды соответственно. В беге на месте и прыжках в длину конечный результат был существенно выше у экспериментальной группы.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ПРЫГУЧЕСТИ) БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

*Серебренникова Н.А. аспирант 2 курс, Калашиникова К.Д.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

*Научные руководители - д.п.н., доцент Бикмухаметов Р.К.
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Современный баскетбол характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз, в быстроте и стремительности тактических взаимодействий, увеличении числа индивидуальных игровых действий.

Специалисты отмечают, что одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно скоростно-силовых способностей.

Важно отметить, что как раз развитие скоростно-силовых способностей юного спортсмена способствует успешному дальнейшему освоению техники защиты и нападения, броска и приема мяча, тактической подготовки.

При подготовке баскетболистов школьного возраста 12-13 лет, необходимо учитывать их анатомо-физиологические особенности. В соответствии с этими критериями спортивный руководитель разрабатывает методы и средства развития физических качеств, что даёт возможность на базе полученных данных разработать общую направленность в построении учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования. Разработать, теоретически обосновать и проверить эффективность методики развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) на основе учета интенсивности и количества выполнения специальных упражнений.

Результаты исследования. Исследование особенностей развития

прыгучести баскетболистов 12-13 лет в экспериментальной и контрольной группе, с применением разработанной нами методикой развития скоростно-силовых способностей проводилось в период с сентября 2015 г. по сентябрь 2016 г. Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

На тренировочных занятиях, когда на тренировке происходило целенаправленное развитие скоростно-силовых способностей, наша методика упражнений применялась следующим образом: мы предлагали занимающимся экспериментальной группы 4-5 упражнений (на развитие взрывной силы). Также к этим заданиям мы предлагали 1-2 упражнения на развитие – быстроты. И только в конце занятия мы применяли 1-2 задания средней интенсивности для развития прыгучести.

Результаты исследования показали: В скоростно-силовых упражнениях (прыжок в длину с места, высота подскока) показатели у занимающихся в экспериментальной группе, спустя семь месяцев применения нашей методики, оказались выше, чем у занимающихся из контрольной группы, в которой использовали типовую программу. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в обеих исследуемых группах.

А вот в упражнении на проявление скоростных способностей (бег 20 м) результаты в среднем оказались немного выше в контрольной группе, чем в экспериментальной группе. Это, вероятно, связано с тем, что в тренировочном процессе в контрольной группе больше внимания уделялось развитию быстроты, вследствие этого, показатели в беге на 20 м у них оказались выше.

Методы и средства развития прыгучести, применяемые в исследуемых группах, существенно отличались. В программе, которая применялась в контрольной группе, ассортимент упражнений маленький – всего шесть, а в нашей методике, которая применялась в экспериментальной группе набор упражнений в два раза больше – двенадцать. Следовательно, на тренировках в экспериментальной группе присутствовало большее разнообразие упражнений.

Хотя, хорошо известно, что использование малого количества заданий обеспечивает меньший эффект, чем большее разнообразие упражнений, применение которых на тренировочных занятиях вызывает у занимающихся больший интерес и в связи с этим повышается мотивация к их выполнению. Таким образом, прирост показателей прыгучести в экспериментальной группе был более выраженным, чем в контрольной группе.

Вывод. По результатам исследования эффективности разработанной нами методики, основанной на применении в одном тренировочном занятии упражнения разной направленности, мы выявили, что у экспериментальной группы, показатели выше, чем в контрольной группе. Из этого следует, для развития скоростно-силовых способностей у баскетболистов 12-13 лет очень важно сочетать упражнения на быстроту и скоростно-силовые способности для повышения «взрывной силы» и «прыгучести», что является важным в баскетболе для качественного выполнения технических элементов и тактических действий.

Литература:

1. Абрамова А.В., Матвиенко О.В. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов / А.В. Абрамова, О.В. Матвиенко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань, 2016 года. - С. 308-310.

2. Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.349-350.

3. Самойлов, Р. В. Анализ подготовки баскетбольных команд в годичном цикле в России и зарубежом / Р.В. Самойлов, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов

// Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.384-385.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

*Собагатов А., студент 315 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель - к.п.н., доцент, Данилова Г.Р.*

Актуальность. В волейболе первостепенное значение имеют техника и тактика игры, поскольку они оказывают решающее значение на спортивный результат. Отсюда, ведущей задачей является повышение технико-тактического мастерства спортсменов.

Анализ соотношения технико-тактических сторон (нападение – защита) в отечественном и мировом волейболе показывает постоянное усиление нападающих действий в командах. Это главная тенденция развития современного волейбола.

Для волейболистов в соответствии с программными требованиями и научно-методической литературой предлагаются средства повышения эффективности нападающих ударов в виде упражнений по технике и тактике, вместе с этим упражнения, которые моделируют соревновательную деятельность – раскрыты недостаточно.

Цель исследования: изучить влияние упражнений, моделирующих соревновательную деятельность, на повышение эффективности индивидуальных технико-тактических действий при выполнении нападающих ударов волейболистов 16-17 лет.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе СДЮСШОР «Юность». В эксперименте принимало участие 20 волейболистов.

Было проведено педагогическое тестирование в контрольной и экспериментальной группе для выявления показателей технико-тактической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования нами

были определены исходные показатели технико-тактической подготовленности волейболистов обеих групп.

В начале педагогического эксперимента показатели по технико-тактической подготовленности экспериментальной группы не имеют статистические достоверных различий с показателями контрольной группы. По точности нападающего удара показатели контрольной и экспериментальной групп соответствуют программным требованиям, по выбору способа нападающего удара и по направлению нападающего удара показатели групп не соответствуют программным требованиям (рис.1).

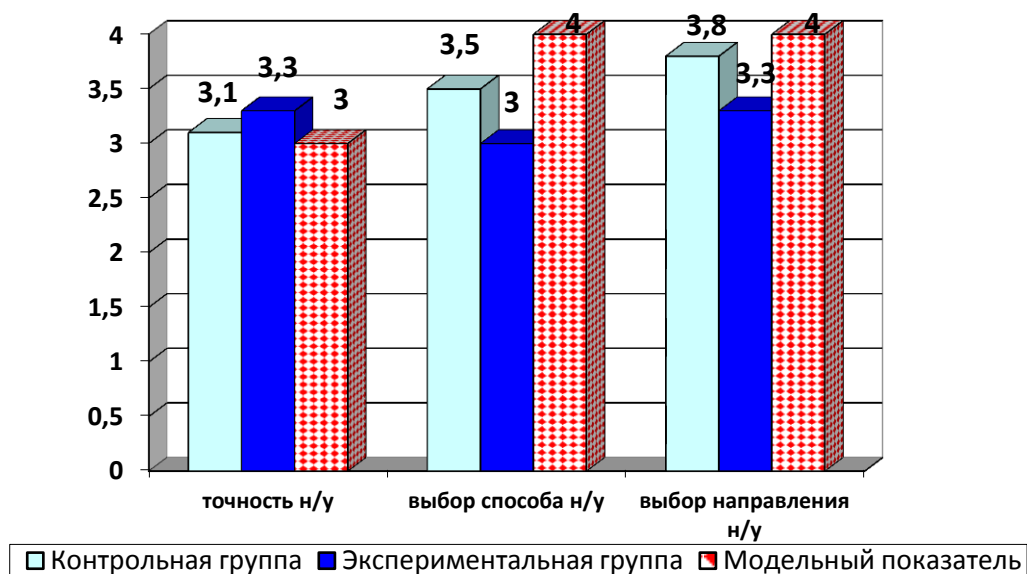


Рис. 1. Показатели технико-тактической подготовленности экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента (кол-во раз)

Для экспериментальной группы спортсменов, нами были составлены комплексы упражнений, направленные на технико-тактическую подготовку волейболистов. Подбор упражнений, моделирующих соревновательную деятельность волейболистов, целесообразно осуществлять по трем блокам:

- 1 блок – имитационные упражнения;
- 2 блок – упражнения с мячом;
- 3 блок – упражнения с партнером.

В каждом учебно-тренировочном занятии выполнялось по 2 упражнения

из каждого блока. Смена упражнений осуществлялась в начале недельного цикла.

В течение шести месяцев, в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы применялись разработанные нами комплексы упражнений.

В экспериментальной группе, за период исследования наблюдался достоверный прирост во всех показателях технико-тактической подготовленности. В контрольной группе достоверных изменений в исследуемых показателях не наблюдалось (рис. 2).

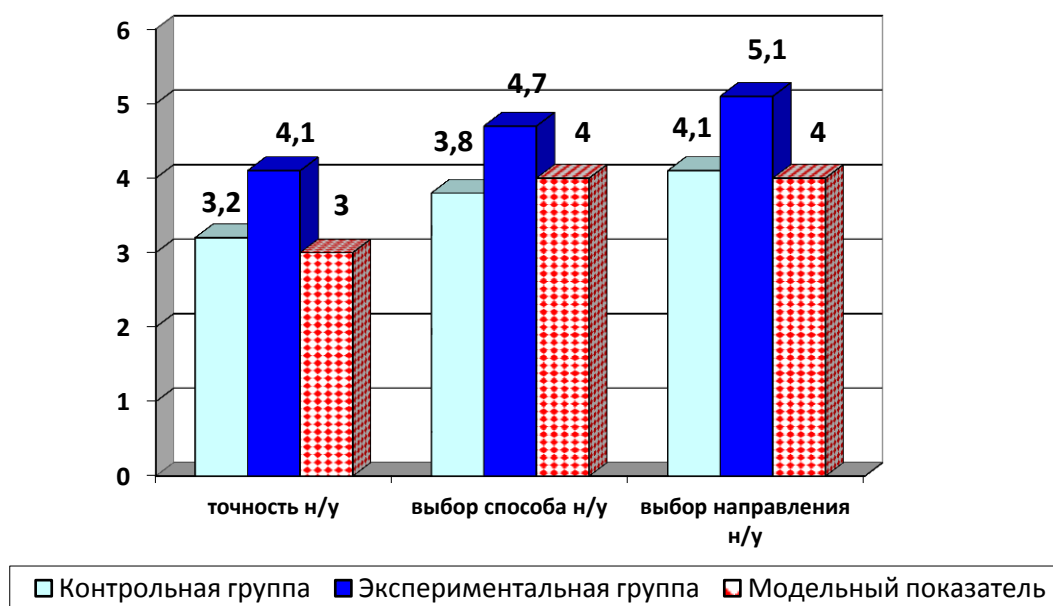


Рис. 2. Показатели технико-тактической подготовленности экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента (кол-во раз)

Волейболисты экспериментальной группы не только превосходят волейболистов контрольной группы во всех исследуемых показателях, но и имеют статистически значимые межгрупповые изменения во всех показателях

Выводы. Предложенные нами комплексы упражнений, моделирующие соревновательную деятельность и направленные на совершенствование технико-тактических действий в нападении, положительно повлияли на показатели технико-тактической подготовленности волейболистов экспериментальной группы.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КРУГОВОГО МЕТОДА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 12 – 13 ЛЕТ

*Тимуришин И.Р. студент 61101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – ст. преподаватель Денисенко Д.Ю.*

Одним из эффективных средств физического воспитания школьников, начиная с 9-летнего возраста, считаются спортивные игры и в частности - футбол, который является одним из самых популярных и увлекательных видов спорта. В ряде исследований представлено что занятия футболом вырабатывают у школьников такие качества, как воля, мужество, решительность, смелость, самообладание, чувство товарищества и др. Кроме того, занятия футболом способствуют росту физической подготовленности школьников - развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей. В последние годы проведены некоторые исследования по проблеме влияния занятий футболом на уровень развития перечисленных физических качеств.

Предполагалось, что использование кругового метода на занятиях футболом в школьной секции будет способствовать более эффективному воспитанию основных физических качеств мальчиков 12-13 – летнего возраста.

Объект исследования - процесс физического воспитания школьников 12-13 – летнего возраста.

Предмет исследования - круговой метод как средство формирования физических качеств мальчиков учебно – тренировочной группы второго года обучения, занимающихся футболом в ДЮСШ.

Целью работы являлась проверка результативности кругового метода при воспитании основных физических качеств мальчиков 12-13 – летнего возраста на занятиях в школьной секции футбола.

Для решения поставленных в работе задач нами использовались следующие методы исследования:

Контент – анализ научно-методической литературы

Педагогический эксперимент.

Педагогическое тестирование:

- Бег на 30 метров;
- Челночный бег (3x10 м.);
- Прыжки в длину с места;
- Подтягивание на перекладине;
- 6-минутный бег;
- Наклон вперёд.

Методы математической статистики.

Организация исследования исследование проводилось в три этапа:

На I этапе (сентябрь - октябрь 2016 .)

На II этапе (октябрь 2016 - февраль 2017 г.)

На III этапе (март - апрель 2017 г.)

Из выше названного количества школьников были сформированы контрольная и экспериментальная группы, первая из которых состояла из мальчиков группы начальной подготовки, занимающиеся в секции футбола ДЮСШ «Мирас» г. Казани, вторая - из школьников, занимающихся в группе начальной подготовки в детская футбольная школа «Ступеньки успеха» г. Казани. В обеих группах было по 14 мальчиков.

Традиционная и экспериментальная методики предполагали проведение тренировочных занятий три раза в неделю, продолжительностью по 70 – 90 минут.

Главным способом воспитания физических качеств в экспериментальной группе был круговой метод. В подготовительной части занятия, в зависимости от времени года и состояния погоды, были использованы легкоатлетические или гимнастические упражнения, обращённые на развитие физических качеств по круговому методу. Выносливость развивали в конце основной части тренировочного занятия.

1. Анализ научно-методической литературы позволил нам получить пред-

ставление о процессе физической подготовки и о круговом методе как эффективном, но не достаточно изученном способе воспитания физических способностей у школьников.

2. Исходное тестирование показало, что их результаты, характеризующие физическую подготовленность, соответствуют в основном среднему уровню по нормам комплексной школьной программы.

3. Финишное тестирование показало, что в контрольной группе у юных футболистов по большинству показателей (кроме силы и гибкости) не было достоверных изменений ($P > 0,05$); в экспериментальной группе у мальчиков по большинству тестов (кроме прыжка в длину с места) произошли достоверные положительные изменения ($P < 0,05$ и $< 0,01$).

4. Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты говорят об эффективности предложенной экспериментальной методики, основанной на круговом методе и направленной на повышение уровня общей физической подготовленности учащихся, занимающихся в школьной секции футбола.

Практические рекомендации:

1. С целью повышения уровня общей физической подготовленности мальчиков, занимающихся футболом, рекомендуется широко применять метод "круговой тренировки", как наиболее результативный.

2. Метод "круговой тренировки" можно одинаково эффективно применять как в подготовительной, так и в основной части тренировочного занятия по футболу в школьной секции.

3. Следует проводить занятия по круговому методу не реже двух раз в неделю, что способствует эффективному повышению уровня общей физической подготовленности. Упражнения могут состоять из бега, ходьбы, прыжков или специальных, направленных на развитие отдельных физических качеств юных футболистов.

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙ (НА ОСНОВАНИИ ДАННЫХ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА)

*Фахрутдинова Д.Р., студентка 61103,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к. полит. н., доцент Шабалина Ю. В.*

Введение. Сегодня Татарстан выходит на первое место в России по массовости занятиями бадминтоном, особенно среди детей. Здесь растут будущих олимпийских чемпионов, победителей и призёров чемпионатов мира, Европы, Универсиад. Отметим, что за последние три года бадминтон стал хорошо развиваться в малокомплектных школах в районах РТ. В феврале 2016 г. открылся «Центра бадминтона» РТ. Миссия и концепция Федерации Бадминтона развивать этот вид спорта, внедрять инновационные технологии с целью сделать бадминтон лидером в мире спорта.

Цель работы. Выявить уровень профессиональной подготовки у судей и сформировавшийся взгляд на судейство.

Организация и методы исследования. Анализ проводился прикладными методами (социологический опрос), методом гнездовой выборки (12 респондентов) опрашивались судьи, которые отвечают за судейство в частности проведение игр в Республике Татарстан.

Результаты исследования и их обсуждения. Проведенное социологическое исследование предполагало включение в состав выборочной совокупности судей различной квалификации. На вопрос: «По каким причинам выбрано Вами судейство в бадминтоне?» (можно было указать несколько позиций), (8,3%) респондентов однозначно ответили, что ими движет любовь к этому виду спорта, многие из них сами являются игроками 74,7 %, также респондентами движет возможность карьерного роста (24,9 %) и материальное вознаграждение (24,9 %), а то, что можно приобрести опыт (8,3 %) или же тот факт, что судейство входит в учебную программу (8,3 %) не являются основным критерием выбора у опрашиваемых.

Также из числа опрошенных состава судейской коллегии, судей на вышке, судей на подаче, судей на линиях подтвердили свои знания судейства, приобретенные в процессе тренировок (66,4 %), а остальные получали знания на специализированных курсах (16,6 %), в Поволжской ГАФКСиТ (16,6 %), у спортсмена, который в свою очередь занимается бадминтоном (16,6 %). Просмотр видео и обучение на сайтах про бадминтон [<http://bwfbadminton.com/>] никого не заинтересовало (можно было указать несколько позиций).

В свою очередь они хотели бы повысить свою квалификацию судьи, в дальнейшем. На вопрос почему (41,5 %) ответили положительно, для того чтобы продвигать и популяризировать бадминтон, проводить соревнования международного уровня, одних усилий спортсменов и тренеров мало, нужны грамотные и подготовленные судьи, с глубокими знаниями установленных положений и условий проведения соревнований. Но нашлись (33,6 %) которые не видят в этом смысла, потому что мастеров спорта много, которые могут вполне заменить судью, используют собственный опыт из игры, и есть те у которых просто нет возможности (16,6 %), либо времени (8,3 %).

На вопрос: «Как бы вы справились с работой главного судьи соревнований?» (можно было указать несколько позиций): (24,9 %) ответили, что легко, некоторым нужен помощник (16,2 %). Так же (32,2 %) ответили, что мало опыта, а кому-то нужно время (33,2 %). Многих роль главного судьи пугает, потому что у него очень много обязанностей. А именно: отвечать за проведение соревнования; контроль над подготовкой места проведения соревнования, помещением для работы судейской коллегии и т.д.; решать все вопросы, возникающие по ходу соревнований, утверждать расписание игр; организация парадов открытия и закрытия соревнований, организация церемонии награждения участников.

На вопрос, на сколько хорошо вы знаете правила игры в бадминтон (58,1%) опрошенных ответили, что знают хорошо, потому что знают на уровне игрока. Судьи на вышке (8,3 %) ответили так же, но хотели бы повысить свою квалификацию. Были и те, у кого углубленные знания (16,6 %) и те, кто знает

правила кратко (16,6 %).

Мы проверили на сколько они правы: дальнейший опрос показал, что основной фактор судейства основан на четких правилах в бадминтоне.

1.Для чего тестируют волан на скорость? Все двенадцать ответили, что для определения подходящей скорости. И они абсолютно правы.

2.Когда назначается «Спорный»?

3.Когда игроку разрешается получать совет во время матча?

4.Какие действия являются «отвлекающими» во время игры?

5.На что игрок не имеет права игрок?

58,1% тестируемых ответили с уверенностью и без заминок, а 41,5% затруднялись в своих ответах.

На вопрос: «Как вы думаете, что, по-вашему, мнению мешает судьям в судействе?» (можно было указать несколько позиций): главной причиной является недостаток опыта – ответили, 41,5% тестируемых, что некоторые считают, что поведение игроков (33,2%) это главная проблема. Отсутствие мотивации (8,3%), незнание правил (24,9%). И только (8,3%) считают, что недостаток линейных судей мешает судье принять правильное решение.

Выводы. Бадминтон – великолепный вид спорта, в который заложено: зрелищность и атлетическое мастерство, красота и обаяние. Это социальный вид спорта, в котором могут раскрыться и показать свои возможности люди с ограниченными возможностями. Поэтому чтобы сохранить имидж и вывести этот вид спорта на новый международный уровень с целью сделать бадминтон лидером в мире спорта. Сделаем рекомендации для теоретической и технической подготовки лиц причастных к проведению соревнований на различном уровне, в частности для судей: необходимо проводить специализированные курсы на базе «Центра бадминтона»; выпустить специализированные методические разработки с указанием инструкций и сводом всех правил; проводить однодневные или выездные семинары с привлечением специалистов самых высоких уровней.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА ПО КОЛЬЦУ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Шаган В.П., магистрант 61101М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

*Научные руководители - к.п.н., доцент Данилова Г.Р.,
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.,
ст. преподаватель Матвиенко О.В.*

Актуальность. Современный уровень спортивных достижений в баскетболе необычайно высок и имеет явную тенденцию к дальнейшему росту технического и тактического мастерства спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Чтобы достигнуть уровня высших спортивных достижений в избранном виде спорта, а тем более превзойти его, требуется дальнейшее усовершенствование системы подготовки команды и игроков.

Улучшение результативности игровых действий в баскетболе теснейшим образом связано с повышением точности бросков мяча в кольцо. Качество этого технического приема является решающим фактором в достижении победы.

Анализ итогов крупнейших международных соревнований по баскетболу последнего десятилетия обнаружил отсутствие роста качества выполнения бросков в условиях соревновательной борьбы. Даже у сильнейших команд мира не наблюдается тенденции к повышению точности бросков со средних, дальних дистанций и штрафных бросков.

Целью нашего исследования является разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплекса упражнений для совершенствования точности броска у квалифицированных баскетболистов.

Исследование проводилось на базе команды молодежного состава БК УНИКС г. Казани. В нем приняли участие игроки команды «УНИКС-2», участвующие в Молодежном Чемпионате лиги ВТБ сезон 2016-17 года.

Методы исследования. Анализ специальной литературы, анализ статистических данных соревновательной деятельности, педагогический

эксперимент, педагогическое тестирование, математическая статистика.

Результаты исследования. В процессе исследования был проведен анализ среднестатистических показателей выполняемых игроками действий на площадке, способствующих улучшению точности бросков в игре в целом.

За исходную точку была взята средняя статистика точности бросков игроков команды «УНИКС-2» начала сезона 2016-17 года. Среднестатистические показатели начала сезона 2016-2017 года характеризуют уровень точности бросков с игры для команды ниже среднего, процент штрафных бросков так же можно охарактеризовать как средний. Учитывая, что штрафные броски выполняются без всякого сопротивления, в отличие от бросков с игры, то для них этот показатель можно считать низким.

Полученные результаты явились основанием для внесения изменений в систему подготовки в целом и внедрения в тренировочный процесс специально разработанных комплексов упражнения для совершенствования точности бросков.

Педагогический эксперимент продолжался 6 месяцев (с сентября 2016 года по февраль 2017 года). В тренировочный процесс была включена дополнительно утренняя тренировка, включающая в себя только упражнения бросковой направленности:

Комплекс №1 - Совершенствование бросков с коротких дистанций и из-под корзины;

Комплекс №2 - Совершенствование бросков со средних дистанций и 3-х очковых бросков и №2.

Дополнительная утренняя тренировка проводилась 3 раза в неделю, в течение 6 месяцев, в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Результаты показателей выполняемых действий игроков баскетбольной команды стали лучше, в сравнении с показателями тех же действий, что и в период соревновательной деятельности начала сезона 2016-2017 года. Таким образом, наблюдается тенденция постепенного улучшения выполняемых действий на площадке, что свидетельствует об эффективности применения

нашего комплекса упражнений.

Вывод. Согласно итоговым данным наблюдалось увеличение точности бросков по сравнению с началом сезона. Увеличение точности бросков свидетельствует о том, что предложенные нами комплексы упражнений являются эффективными и могут применяться в учебно-тренировочном процессе квалифицированных баскетболистов в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

Список литературы:

1. Миниханов, Н. А. Педагогические аспекты управления баскетбольной командой тренером / Н.А. Миниханов, И.Е. Коновалов, Н.А. Серебренникова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы III межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2014. - С.73-74.

2. Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.349-350.

3. Самойлов, Р. В. Анализ подготовки баскетбольных команд в годичном цикле в России и зарубежом / Р.В. Самойлов, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.384-385.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 10-12 ЛЕТ

*Шакиров Б.Ф., студент 41110 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель - д.п.н., доцент Коновалов И.Е.
преподаватель Еникеев Ш.Р.*

Актуальность. Скоростно-силовые способности проявляются в упражнениях, которые требуют значительного напряжения мышц и высокой скорости их сокращения. Данная проблема очень часто встречается в хоккее и именно скоростно-силовые способности играют ведущую роль в таком виде спорта как хоккей.

Выполнение любого движения или сохранение какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц. Силовые способности подразделяют на два вида: собственно силовые, которые проявляются в условиях статического режима и медленных движений; скоростно-силовые, проявляющиеся при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе.

Цель исследования: Разработка методики развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 10-12 лет.

Методы исследования: сбор информации и анализ литературных источников, инструментальный, описание, сравнение, анализ, обобщение.

Результаты исследования. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения. Формы проявления скоростно-силовых способностей является «взрывная» сила – способность проявлять большие величины силы в наименьшее время. Значение имеет при старте и быстрой смене позиций, что очень важно в таком виде спорта как хоккей. К примеру, силовой прием или резком старте и атаки ворот соперника. Очень важно быстро и в короткое время принять решение и выполнить его с максимальной

скоростью.

Для определения показателей скоростно-силовых способностей у хоккеистов были использованы следующие контрольные упражнения: бег на 30 м со старта (с); бег на 15 м со старта (с); прыжок в длину с места (см); прыжок в высоту с места (см); тройной прыжок с места (см).

В результате тестирования в начале эксперимента было выявлено, что различий в развитии скоростно-силовых способностях у хоккеистов контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось.

Так, показатели бега на 15 м со старта в начале эксперимента в контрольной группе равнялась 5,30 с, а в экспериментальной группе - 5,37 с. Показатели бега на 30 м со старта соответственно составили 5,78 и 5,97 с., отмечено различие в пользу хоккеистов экспериментальной группы. В прыжках в длину, высоту и в тройном прыжке с места результаты, как в контрольной, так и в экспериментальной группах были практически одинаковы. Различия по всем показателям были недостоверными.

На основании исследования показателей развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов в конце исследования было выявлено, что в значительной степени возросли показатели бега на 15 м со старта у хоккеистов экспериментальной группы. Прирост составил 4,49%, у хоккеистов же контрольной группы этот показатель возросла всего на 1,3%.

Прирост показателей бега на 30 м со старта в экспериментальной группе был также выше, чем у хоккеистов контрольной группы, соответственно – 2,34% и 1,55%. В тренировочном процессе во время эксперимента по существу не применялись упражнения, в которых приходилось бы производить рывки на 30 м, что и не привело к значительным положительным сдвигам в беге на этой дистанции.

Как показали исследования, результаты в прыжках в длину, в высоту и в тройном прыжке с места значительно увеличились к концу эксперимента у хоккеистов экспериментальной группы по сравнению с хоккеистами контрольной группы.

Вывод. Развитие скоростно-силовых способностей во многом зависит от характера напряжения мышц в том или ином движении, который будет выражаться в различных движениях скоростью развития силового напряжения, его величины и длительности. Вся игровая деятельность хоккеистов носит по существу скоростно-силовой характер, возможность быстро переключаться с одних действий на другие. Успешное выполнение различных игровых приемов: маневрирования на коньках, бросков и ударов шайбы, ведение и обводки, силовых единоборств - связано с максимальными силовыми проявлениями соответствующих мышечных групп в короткий промежуток времени. Поэтому, чтобы повысить эффективность игровой деятельности хоккеиста, необходимо в первую очередь повышать показатели скоростно-силовых способностей.

Список литературы:

1. Сайфутдинов, А. Д. Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С.306-307.

2. Сайфутдинов, А. Д. Теоретические основы определения быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.385-387.

3. Сайфутдинов, А. Д. Изучение значения скоростной подготовки в хоккее / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Образовательная среда сегодня: стратегии развития: материалы V Международной научно-практической конференции. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. - № 1 (5). - С.324-325.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА У БАСКЕТБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ

*Шувагина В.Д., магистрант 61101М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

*Научные руководители - к.п.н., доцент Данилова Г.Р.,
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Баскетбол – это командная игра, где требуется быстро доставить мяч ближнему к корзине партнеру. Лучше всего сделать это с помощью хорошей передачи. Хороший распасовщик исключительно полезен команде. Совершенствовать навыки передач нужно постоянно.

Передача - язык баскетбола. Игрок, не умеющий передавать мяч так, как требует сложившаяся обстановка на площадке, обычно мало полезен команде. После бросков в корзину передачи являются вторым важным приемом игры. Чтобы выполнить бросок, игрок должен овладеть мячом, а это обычно делается посредством передач. Игрок, хорошо передающий мяч, представляет ценность для любой команды, и тренеры очень ценят такого игрока, также как самого результативного.

Передачи мяча - один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола. Видов передач великое множество, и одна из главных задач любого тренера состоит в том, чтобы привить игрокам вкус к этому элементу игры. Работать над передачами самостоятельно игроки не любят, только тренер может объяснить им важность владения всем арсеналом передач, необходимость тренировать их тщательно и ежедневно.

Целью нашего исследования является разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для совершенствования техники передачи мяча у баскетболисток 12-13 лет.

Исследование проводилось на базе СОШ №33 в г. Казани. В нем приняли участие 30 баскетболисток, 15 игроков – контрольная группа, 15 баскетболисток являлись экспериментальной группой. Каждая группа тренировалась 3 раза в неделю по 2 часа.

Педагогический эксперимент продолжался 6 месяцев (с сентября 2016 года по февраль 2017 года). Контрольная группа занималась по стандартной программе, предназначенной для ДЮСШ. А экспериментальная группа дополнительно использовала разработанные нами комплексы упражнений на совершенствование техники передач. Комплексы упражнений применялись в основной части учебно-тренировочного занятия, 2 раза в неделю.

Результаты исследования. Для определения уровня техники передач мяча баскетболисток 12-13 лет были разработаны 5 тестовых упражнений, по которым мы могли оценить уровень техники передач в начале и в конце исследования:

- передачи в стену в парах (Первый игрок делает передачу мяча в стену, второй – ловит отскакивающий от стены мяч. Максимальное кол-во передач за 30 секунд, ни разу не уронив мяч);

- передачи мяча в парах с поворотом на 180° (Максимальное кол-во передач за 30 секунд, ни разу не уронив мяч)

- передачи мяча на дальность и точность (первый игрок ударяет мяч в щит, второй в это время выполняет ускорение к противоположному кольцу. Подсчитать сколько раз из 5 попыток мяч долетит до второго игрока за 4 секунды);

- передачи мяча в тройках (два игрока находятся на одной стороне боковой линии, один напротив них. Первый игрок выполняет передачу второму игроку и бежит на его место, второй игрок передает мяч на противоположную сторону и перебегает на его место. Смена мест происходит по кругу. Максимальное кол-во передач за 2 минуты);

- передачи мяча одной рукой в цель (на стене нарисована цель, максимальное кол-во передач за 30 секунд, попавшие точно в цель).

Результаты сравнительного анализа уровня техники передач баскетболисток 12-13 лет показали отсутствие значимых статистических различий экспериментальной и контрольной групп до эксперимента и их совокупность. Вместе с тем, тестирование показало, что существуют некоторые

проблемы с техникой передач мяча. Для решения этих задач нами были разработаны 2 комплекса упражнений, которые направлены на совершенствование техники передач мяча баскетболисток 12-13 лет. Каждый комплекс упражнений включает в себя 10 упражнений.

Вывод. В результате проведенного исследования выявлено превосходство экспериментальной группы над контрольной группой по показателям уровня техники передач во всех 5 тестах. Таким образом, можно констатировать, что полученные результаты свидетельствуют об эффективности применений разработанных нами комплексов упражнений для совершенствования техники передач баскетболисток 12-13 лет.

Список литературы:

1. Миниханов, Н. А. Педагогические аспекты управления баскетбольной командой тренером / Н.А. Миниханов, И.Е. Коновалов, Н.А. Серебренникова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы III межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2014. - С.73-74.

2. Криволап, Р. П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.349-350.

3. Самойлов, Р. В. Анализ подготовки баскетбольных команд в годичном цикле в России и зарубежом / Р.В. Самойлов, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.384-385.

ПОИСК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

*Щеголькова Е.А., магистрант 61101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

*Научные руководители – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.,
д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования. В процессе формирования физической культуры личности одной из главных задач является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. К числу физических качеств относят силу, выносливость, координацию, гибкость, быстроту. Критерием для выделения этих качеств была их жизненная значимость. Выносливость – это важнейшее качество для физической подготовленности человека, она имеет большое значение для жизнедеятельности и для работоспособности организма.

Понятие «выносливость» характеризуется, как способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью. Выносливость – это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

В спортивной науке различают два вида выносливости: общую и специальную. Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах деятельности. Под специальной выносливостью понимают способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.

У представителей различных видов спорта уровень выносливости неодинаков. В одних видах спорта это качество является важным – в стайерском беге, лыжных гонках, велогонках, гребле, в некоторых значение выносливости невелико, например, в метаниях, прыжках в воду, спортивных

играх, гимнастике. Упражнения на выносливость являются эффективным средством функциональной подготовки спортсменов всех видов спорта.

Цель исследования - проанализировать литературу по вопросам развития специальной выносливости для определения наиболее эффективных средств и оптимальной последовательности.

Результаты исследования и их обсуждение. Развитие общей выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а затем снижаются к 60 годам как у мужчин, так и у женщин. Наиболее благоприятным периодом для развития специальной выносливости является возраст с 14 до 20 лет. Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время можно назвать свыше 20 видов специальной выносливости. Особенностью этих типов выносливости является совершение работы в зонах максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

Исходя из многочисленных научных данных и большого опыта, накопленного в спортивной практике, можно утверждать, что оптимальный путь развития выносливости – последовательный путь – сначала заложить прочный «фундамент», а потом развивать специальную выносливость. Последовательность их такова: 1 этап – развитие общей выносливости; 2 этап – образование специального фундамента; 3 этап – усиление специального фундамента; 4 этап – развитие специальной выносливости, направленной на достижение лучших спортивных результатов. Продолжительность каждого этапа должна соответствовать возможностям спортсменов и уровню интенсивности работы.

Развитие выносливости важно связывать с ведущими физическими качествами, проявляемыми в избранном виде спорта. Это решается совокупностью средств, применяемых в тренировочных занятиях (специальные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, волевых качеств). Также применяются основные средства как упражнения в своем виде спорта и специальные упражнения, выполняемые ежедневно в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. При этом количество

тренировочной работы в затрудненных и осложненных условиях должно быть приблизительно равным по количеству работы в облегченных условиях. Это необходимо, чтобы не внести «силовые искажения» в двигательный навык. Упражнения в своем виде спорта в обычных условиях выполняются с малой интенсивностью, если их цель – активный отдых, и с более высокой – для стабилизации навыка и совершенствования анаэробных возможностей. Интенсивность работы в затрудненных и облегченных условиях близка к будущей соревновательной, для нее характерно ЧСС, достигающая 190 ударов в минуту.

Задача тренировочной работы, близкой к соревновательной, укрепить способность выполнять упражнения в своем виде спорта более продолжительно, чем в соревновании, что способствует улучшению координации и взаимосвязи функций органов и систем, созданию уверенности в выполнении соревновательной деятельности.

Выводы: Средства развития специальной выносливости во многих видах спорта схожи. К средствам развития специальной выносливости относятся специально-подготовительные упражнения максимально приближенные по форме к соревновательным. К основным методам развития специальной выносливости относятся - интервальный метод, метод круговой тренировки, игровой метод, повторный метод и др.

Список литературы:

1. Газзанов, Л. М. Исследование развития специальной выносливости у юных футболистов / Л.М. Газзанов, И.Е. Коновалов // материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро». - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 208-210.

2. Газзанов, Л. М. Исследование показателей развития специальной выносливости у футболистов 13 лет / Л.М. Газзанов, И.Е. Коновалов //

материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.320-322.

3. Газнанов, Л. М. Актуальность развития специальной выносливости у юных футболистов / Л.М. Газнанов, И.Е. Коновалов // материалы XII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта». - Ульяновск : УлГПУ, 2016. – С.77-81.

АНАЛИЗ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

*Ястребков В.А., магистрант 1 курса,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научные руководители - к.п.н., доцент, Можжаев Э.Л.*

Актуальность исследования. Физическая подготовка является ключевым звеном в подготовке хоккеистов. Это связано с большим набором силовой борьбы на площадке и сложными техническими приемами, а также сложным по своей характеристике катанием на коньках.

Цель исследования: разработать и внедрить в тренировочный процесс юных хоккеистов экспериментальный комплекс упражнений, позволяющий улучшить их физическую подготовленность.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, математико-статистическая обработка данных.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ДЮСШ ХК «Ак Барс» города Казани с 15 сентября по 25 сентября 2016 года и с 11 января по 2 февраля 2017 года.

Исследование особенностей развития физических качеств юных хоккеистов в экспериментальной группе и контрольной группе с применением различных программ по развитию скоростно-силовых качеств и в группе детей, не занимающихся спортом, проводилось в период с сентября 2016 г. по февраль 2017 г.

Организация исследования. В исследовании принимали участие три группы: экспериментальная группа - хоккеисты (юноши) 12-13 лет, контрольная - хоккеисты (юноши) 12-13 лет и учащиеся (юноши) 12-13 лет, не занимающиеся спортом. Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых. Тестирование

проводилось периодически через 6 месяцев.

Хоккеисты 12-13 лет на начало эксперимента уже прошли два года обучения в группе начальной подготовки и состоят в учебно-тренировочной группе первого года обучения.

Группа детей, не занимающихся спортом, включена в эксперимент для того, чтобы можно было сопоставить и сравнить их результаты с детьми, которые целенаправленно занимаются в секции и увидеть тенденцию развития физических качеств. Общее количество испытуемых 36 - по 12 человек в каждой группе.

Результаты исследования. При разучивании какого-либо приема техники с детьми 5-7 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. На этапе начальной подготовки организация и методика проведения учебно-тренировочного процесса в целом аналогична предварительному. Необходимо обращать больше внимания на развитие специализированных физических качеств (быстроты, силы, координационных способностей, выносливости и гибкости).

На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки (СФП). В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств и двигательные способности в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: сила, скоростно-силовые, скоростные и координационные способности, скоростная и скоростно-силовая выносливость.

В возрасте 13-15 лет повышается роль целенаправленной тренировки тех мышечных групп, которые наиболее важны для хоккеиста: мышцы-разгибатели стопы, голени и бедра; приводящие мышцы ног, мышцы-разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и кистей рук.

Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира.

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Скоростно-силовые способности - это способность человека проявлять предельно возможные усилия на короткий промежуток времени. Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Внешне проявляемая в двигательных действиях сила и скорость связаны обратно пропорциональной зависимостью.

Под координационными способностями понимают способность, во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро обучаться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Гибкость (подвижность в суставах) - это способность игрока выполнять различные движения с большой амплитудой. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что приобретение определенных технических приемов становится невозможным или замедляется темп их усвоения и совершенствования.

Выносливость - это способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Вывод. Физическая подготовка, в современном юношеском хоккее приобретает особое значение, являясь важным фактором повышения уровня спортивного мастерства. Правильно организованный тренировочный процесс способствует эффективному развитию всех необходимых в хоккее физических качеств и двигательных способностей в целом, и его отдельных компонентов в частности.

Список литературы:

1. Сайфутдинов, А. Д. Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 306-307.

2. Сайфутдинов, А. Д. Теоретические основы определения быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.385-387.

3. Сайфутдинов, А. Д. Изучение значения скоростной подготовки в хоккее / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Образовательная среда сегодня: стратегии развития: материалы V Международной научно-практической конференции. - Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. - № 1 (5). - С.324-325.

СЕКЦИЯ № 7

**Проблемы и перспективы развития теории и практики
сложнокоординационных видов спорта**

ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ И КАЧЕСТВО БРОСКА БУЛАВЫ У ГИМНАСТОК – ХУДОЖНИЦ

*Абузярова Р.Р. магистрант 51101 М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.*

Ключевые слова: художественная гимнастика, бросок, булавы.

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию методики обучения броска одной булавы в художественной гимнастике. Исходя из анализа литературы, мы можем дать оценку броскам булавы в художественной гимнастике.

Введение: Современный спорт характеризуется высоким уровнем спортивных достижений и все возрастающей конкуренцией, что обуславливает поиск новых технологий в системе подготовки спортсменов. В последнее время, в связи с изменением правил после каждого Олимпийского цикла, требования к технической подготовке и мастерства владения предметом гимнасток возросло, возникает необходимость поиска средств, которые способствуют эффективному владению предметом в частности булавами. Поэтому всё более актуальной становится разработка такой программы предметной подготовки начального обучения, которая позволит оптимизировать и улучшить процесс формирования базовых двигательных навыков с предметами.

Цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить ответную реакцию на движущийся объект и качество броска булавы у гимнасток-художниц.

Задачи:

1. На основе анализа научно-методической литературы выявить эффективные методы и средства броска булавы в художественной гимнастике.

2. Разработать комплекс упражнений на основе бросков булавы в художественной гимнастике.

3. Экспериментально проверить ответную реакцию на движущийся объект и качество броска булавы у гимнасток-художниц.

Методы исследования: Педагогический эксперимент проводился на тренировках с гимнастками второго и третьего взрослого разряда группы УТГ-2 на базе спортивного клуба «Violete» г. Якутск по художественной гимнастике с мая 2016 года по сентябрь 2016г. С целью исследования ответной реакции на движущийся объект и качество броска булавы у гимнасток-художниц. Эксперимент проводился в четыре этапа. На первом этапе нашего эксперимента состоялась проверка уровня владения малыми бросковыми движениями булавы. Эксперимент проводился на 28 гимнастках. Уровень владения работы с предметом оценивали компетентные судьи, в составе четырех тренеров – преподавателей оценивающих правильную траекторию полета, и технику бросковых движений. В ходе работы поделили гимнасток на две группы: экспериментальную, контрольную.

На втором этапе исследования было проведено психофизиологическое тестирование (методика «Реакция на движущийся объект»).

На третьем этапе мы провели «биомеханический анализ по результатам стереокиносъемки (видеоанализ движений)» .

На четвертом этапе были сопоставлены результаты психофизиологического тестирования и «биомеханического анализа по результатам стереокиносъемки.

Результаты исследования:

В результате исследования было выявлено, что в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента высота выброса одной булавы во время вращательного движения увеличилась с 20 см на 37 см, что является хорошим результатом, и показывает эффективность комплекса упражнений из нашей методики направленного на увеличение высоты выброса булавы. Место хвата при ловле с середины булавы изменилось на место хвата за головку у основания булавы, что является правильной техникой выполнения ловли, к которой мы и должны были придти с помощью упражнений с теннисными мячами. Мячи позволили гимнасткам прочувствовать ловлю шарообразной формы, которая больше булавы и сопоставить ее с правильным местом хвата.

Шарообразная форма разного диаметра способствует постоянному совершенствованию координации, приучает руки гимнастки совершать точные движения. Сравнительный анализ владением броска булавы во время вращательного движения показал, что прирост по критерию; высоты выброса булавы в экспериментальной группе на 20 % больше, чем в контрольной группе, что является прогрессивным результатом; по критерию места хвата при ловле булавы в экспериментальной группе прирост больше на 56 % , чем в контрольной группе. Подсчет результатов осуществлялся с помощью балльной системы.

При проведение психофизиологического тестирования были показаны процессы, какого типа преобладают в момент обследования в нервной системе гимнастки. Чем более выражены процессы возбуждения, тем выше вероятность слишком раннего реагирования, чем более выражено торможение - тем выше вероятность запоздалой реакции при ловле булавы. В экспериментальной группе преобладание гимнасток с реакцией «баланс», что является идеальной реакцией для ловли одной булавы и является стабильным результатом при бросках булавы.

Таблица №1-Результат психофизиологическое тестирование (методика «Реакция на движущийся объект») до и после эксперимента

	До эксперимента	После эксперимента
Баланс	21%	57%
Возбуждение	42%	28%
Торможение	35%	21%

Сопоставленные результаты психофизиологического тестирования (методика «Реакция на движущийся объект») и «биомеханического анализа по результатам стереокиносъемки (видеоанализ движений)" показали нам, что гимнастки допускающие большее количество ошибок при прохождении теста «Реакция на движущийся объект», так же ошибаются при ловле булавы, что отчетливо видно по результатам стереокиносъемки (видеоанализ движений).

В результате исследования была изучена реакция на движущийся объект и экспериментально доказана эффективность методики на улучшение качества броска булавы у гимнасток-художниц.

Список литературы

1. Абузярова, Р.Р. , Ботова, Л.Н. Методика обучения жонглирования булавами на этапе специализированной подготовки гимнасток / Р.Р.Абузярова, Л.Н.Ботова // Сборник Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно- практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015.– 186 с.
2. Архипова, Ю.А. О проявлении специализированных восприятий «чувства предмета» в художественной гимнастике / Ю.А. Архипова // Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 65-68.
3. Архипова, Ю.А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / Архипова Юлия Александровна ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 24 с.
4. Беклемишева, Е.В. Структура бросковых действий с мячом в художественной гимнастике и методика их совершенствования : автореф. дис. . канд. пед. наук / Беклемишева Е.В. ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 2002. – 30 с.
5. Бирюк, Е.В. Совершенствование технической подготовленности в владении предметами художественной гимнастики / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова // Гимнастика. 1981. - Вып. 1. – С.60-63.
6. Борисенко, С.И. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток / С.И. Борисенко // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. -2004.- №6. – С. 20.

7. Ботова, Л.Н. Адаптационно - резервные возможности юных гимнасток с разным вегетативным тонусом / Л.Н. Ботова // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. – С. 117-121.

8. Винер, И.А. Подготовка сборной команды России по художественной гимнастике к Играм XXX Олимпиады // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2012. - № 9 (91). – С. 42-46.

9. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.

10. Губа, В.П. Основы интегральной системы подготовки футболистов / В.П. Губа, В.П. Лексаков // Теория и практика физической культуры. 2010. -№ 11. – С. 20-26.

Гулбани, Р.Ш. Техническая подготовленность в художественной гимнастике на основе обучения базовым упражнениям (на примере упражнения с обручем) : автореф. дис. . канд. пед. наук / Гулбани Раиса Шимхоновна. – М., 1986. – 24 с.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК ЮНОШЕСКИХ РАЗРЯДОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ.

*Аминова Ф. Р., студент 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

В настоящее время групповые упражнения в художественной гимнастике значительно разнообразнее и сложнее индивидуальных упражнений. Отличительной особенностью групповых упражнений является взаимодействие с партнерами или партнером посредством предмета или без него, хотя используется и индивидуальная работа: синхронная и асинхронная.

Проведенный нами видеоанализ упражнений на этапе «Гран-при 2017» в г. Москве выступлений гимнасток индивидуальных упражнений и групповых показал, что групповые упражнения, отличаются по длительности - 2:15-2:30, в то время как у личниц упражнение длится -1:15-1:30. Групповые упражнения отличаются большим количеством перестроением по площадке, различными бросками и усовершенствованными ловлями, а также различными поддержками и сотrudничествами.

Гимнастки индивидуальных упражнений отличаются более дорогостоящими элементами, амплитудой, количеством вращений на поворотах и виртуозным владением предмета, что показывает одну из тенденций развития гимнастики [1].

Таким образом, можно говорить о специфике требований, предъявляемых к гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях. Так, для «групповичек» характерны повышенные требования к специальной выносливости, способности к точности пространственных ориентировок и сохранению динамического равновесия, быстроте реакции.

На наш взгляд, уровень развития данных психофизических способностей может являться критерием отбора гимнасток для формирования команды в групповых упражнениях. Для этого, мы провели тестирование с использованием батареи тестов, куда вошли следующие двигательные задания:

- Двойные прыжки через скакалку за 30 сек. Для оценки прыжковой выносливости.
- Челночный бег. Для оценки комплекса способностей: способности к точности пространственных ориентировок и сохранению динамического равновесия, скорости реакции.
- Задание «три вращательных движения вокруг своей оси с сохранением позы в стойке на носках». Для оценки способности сохранения статического равновесия.
- Тест «падающая линейка». Для оценки двигательной реакции.
- Шпагат «с провиса» и мост с захватом. Для оценки гибкости.

В исследование принимали участие 18 гимнасток 7-9 лет, *имеющих квалификацию 3 юношеского разряда.*

В ходе тестирования было выявлено:

1. Двойные прыжки через скакалку за 30 секунд, больше 20 раз, прыгнули 75% гимнасток, 17% прыгнули больше 12 раз и всего лишь 8 % прыгнули меньше 10 прыжков.

2. Челночный бег. 33% пробежали данное задание за 8 секунд, и получили наивысший балл, 8% за 8,5- 9,5 секунд и сдали данное задание на 4 балла, 26 % гимнасток справились с этим заданием на 3 балла и их время составило 9,5-10,5 секунд, также 8 % гимнасток получили по 2 балла, их контрольное время варьируется в пределах 10,5-11 секунд и 25 % гимнасток получили наименьший балл, их время составило больше 12 секунд.

3. С тестовым заданием «три вращательных движения вокруг своей оси, затем принять устойчивое положение по полупальцам» по 26 % гимнасток устояли по 10 секунд и 8 секунд, по 16% тестирующих устояли на полупальцах по 6, 4 и 2 секунды.

4. Шпагат с провиса. У 10% гимнасток расстояние до пола составило 7 см, у 20% гимнасток расстояние до пола -15 см, у 40%- 25см, у 30% гимнасток расстояние составило больше 25см.

5. Тест «падающая линейка -40 см». 25% гимнасток поймали падающую линейку на 15см, 25 % на 18см , 30% на 21см, и остальные 20% на 24см.

6. «Мост с захватом», кистями держимся за щиколотку. 75% гимнасток выполнили это задания пятки вместе, у 15% расстояние между пятками составило менее 10 см, у 5% гимнасток - более 10см.

Таким образом, анализ результатов тестирования физической подготовленности гимнасток третьего юношеского разряда, специализирующихся в групповых упражнениях показал:

1. Неоднородность в уровне развития физических способностей.
2. Наилучшие показатели физической подготовленности отмечены у большинства гимнасток (75%) в таких тестах как, двойные прыжки за 30 секунд через скакалку (прыжковая выносливость) и мост (подвижность позвоночника).
3. Отстающими физическими способностями для большинства гимнасток являются: способность к динамическому равновесию, точности пространственных ориентировок (тест – челночный бег), двигательная реакция (тест – «падающая линейка») и подвижность тазобедренного сустава (тест – шпагат)

Список литературы

1. Коновалова Л.А. Биомеханическая структура бросковых действий в художественной гимнастике/ Л.А. Коновалова, В.Б. Поканинов // Ученые записки им. П.Ф.Лесгафта. – 2017. - №2 (144). – С.101-106.

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

Артамонова Е.С., студент 311 гр.,

*Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н, доцент Коновалова Л.А.*

Аннотация. В статье представлены результаты социологического опроса школьников 11 класса - предмет их интереса на занятиях по физической культуре и спорту в целом; и их осведомленности о спортивных бальных танцах.

Введение. Спорт является одним из самых главных видов жизнедеятельности человека. Свидетельством тому являются регулярно проводимые международные соревнования по различным видам спорта, в которых принимают участие множество стран. Россия никогда не стояла вдали от данного глобального процесса, но последнее десятилетие, можно по праву назвать эпохой всероссийской модернизации спортивной сферы. Россия завоевала право проводить самые значимые соревнования мирового масштаба: Всемирную летнюю Универсиаду в 2013 году, Олимпийские игры по зимним видам спорта в 2014 году, Чемпионат мира по водным видам спорта-2015, Кубок конфедераций по футболу-2017.

Целью государственной политики в сфере спорта является формирование гражданского самосознания; формирование здорового образа жизни населения, создание условий для массовых занятий физической культурой и спортом детей и подростков. К политическим мерам поддержки развития спорта в стране стоит отнести и информированность общества относительно значимых событий в данной сфере: без информации люди не смогут осознать всю важность проводимых в стране спортивных соревнований.

Как данные события повлияли на отношение школьников к спорту и к физической культуре? Каково их отношение к спортивным бальным танцам, которые в 2016 году стали олимпийским видом спорта? Данные вопросы были

предложены школьникам 11 классов г. Казани средних общеобразовательных школ №35, № 45 и № 58.

Были проанализированы ответы 180 школьников (40 школьников, обучающихся в СОШ №35, 80 школьников – СОШ №45, 60 школьников – СОШ №58) на вопросы касающиеся места проведения физической культуры, профессиональность преподавателей по физической культуре, мотивированность на занятиях по физической культуре; осведомленность о спортивных бальных танцах. Отметим самые интересные, с нашей точки зрения, результаты опроса, которые свидетельствуют о перспективах подготовки к выдающемуся спортивному биеннале.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно результатам анализа, 65% опрошенных юношей искренне любят занятия по физической культуре, но являются активными болельщиками в этом виде спорта. Только 5% опрошенных девушек причисляют себя к любительницам спортивным бальным танцам. Стоит отметить, что в странах Западной Европы среди представительниц у слабого пола этот показатель держится около отметки 40 %, а в таких странах как, Япония, Корея и Китай этот процент и вовсе превышает 60%. Традиционно, спортивные бальные танцы в России имеет не очень большую популярность у юношей, и мы надеемся, что проведение соревнований, такие как Кубок Казанского Кремля-2017, Кубок Поволжья-2017 и Чемпионат России-2017, вызовет волну интереса и поднимет престиж данного вида спорта и у мужского населения страны. Организатором предстоящих соревнований стоит обратить внимание на различные аспекты привлечения интереса мужской половины населения страны, к событиям будущего Чемпионата. Возможно, стоит уделить большее внимание, пропаганде спортивным бальным танцам используя технологии задействования внимания мужской аудитории, как это делается за рубежом.

В опросе выявилось, что большинство респондентов не следят за результатами сборной нашей страны: 70 % респондентов не знают, кто является главным тренером сборной России по спортивным бальным танцам, а 40% -

следят за карьерой любимых танцоров - члена сборной. Большинство школьников стараются следить за новостями российского и зарубежного танца. На наш взгляд, это положительная тенденция, потому что именно с таких познаний и начинается любовь к спорту. Информированность о предстоящем событии у школьников достаточно высокая - 68% опрошенных знают, что в Казани будут проходить соревнования – 2017. Со школьниками, которые хотят, чтобы спортивные балльные танцы стали их профессией, такие высокие результаты были предсказуемы, каждый из них с нетерпением ждет предстоящее событие, практически все следят за карьерой любимых танцоров и мечтают увидеть их в составе любимой сборной. Среднюю осведомленность о предстоящих событиях Кубок Казанского Кремля -2017, Чемпионат России-2017 продемонстрировали другие школьники, хотя среди них существенно меньше интересующихся спортивными балльными танцами как видом спорта.

Анкетный опрос позволил выявить достаточную осведомленность в вопросах проведения спортивных состязаний среди школьников в СОШ№35 в целом, и недостаточную информированность в вопросах развития спортивного танца у школьников, обучающихся в других школах. Хотя радует тот факт, что более 20% опрошенных, из школьников, обучающихся, в других ВУЗах знают, какие танцоры нашей сборной входили в свое время в состав сборной России по спортивному балльному танцу, и оптимистично высказываются относительно участия своей любимой сборной на будущей Олимпиаде.

Мы обратили внимание на то, что и будущие тренеры и их коллеги из других видов спорта одинаково оценивают шансы сборной России в данном соревновании: 60% опрошенных считают, что нашей команде по силам занять первое или второе место в одной программе. Любопытным оказался результат, относительно шансов нашей команды на олимпиаде: 40 процентов, из всего числа опрошенных, верят в то что, наши танцоры смогут пройти дальше, а именно, выйти из своей двух программ. Более оптимистично настроены 15 % респондентов, они считают, что нашей сборной по силам выйти в 1/4 финала.

Согласно статическим результатам обработки вопроса о формах привлечения мужского населения в спортивные бальные танцы, ответы распределились следующим образом: 10% считают необходимым игровое шоу до начала соревнования; 15% - раздачу бесплатных безалкогольных напитков; 25 % - будут рады выиграть флайер на мастер-класс; возможность фотографии с любимым танцором привлекает 25% опрошенных; бесплатный проезд к месту проведения соревнования интересен для 20% и 5% будут удовлетворены наличием отдельного сектора для школьников–болельщиков. Исходя из результатов, организаторам предстоящих соревнований стоит использовать большее разнообразие форм работы с болельщиками.

Заключение. Одним из важнейших факторов - это формирование здорового образа жизни и создание условий для массовых занятий физической культурой и спортом у детей и подростков. Мы обратили внимание на то, что «Мода» на спорт великолепно влияет на молодежь и это очень важно, в первую очередь в жизни. Молодежный спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения интересов. Спортивные бальные танцы, как один из самых демократичных и массовых видов спорта, может стать во главе общероссийских спортивных приоритетов на предстоящее пятилетие, и пристальное внимание к различным аспектам пропаганды, данного вида спорта поможет превратить Россию в великую танцевальную державу.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РАЗМАХИВАНИЯМ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ

*Барташ Е.С., студентка 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.*

Актуальность. Техническая и базовая подготовленность спортсменов в сложнокоординационных видах спорта, является одним из наиболее существенных факторов достижения высоких результатов. Обучение и совершенствование рассматривается как одна из важнейших задач современного спорта. Овладение размахиваниями и хлестообразными движениями способствует качественному выполнению упражнений на большой амплитуде в непривычной, не характерной для естественных движений фронтальной плоскости. Если гимнаст не владеет правильно постановкой рук, ног, «динамической осанкой» и не осознает ритм маховых элементов, — он не имеет возможности овладеть и более трудными движениями, требующими более тонкой координации действия в пространстве

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе ДЮСШОР по спортивной гимнастике и акробатике в городе Казани. В исследованиях приняли участие 30 гимнасток 7-8 лет, второго и третьего года обучения, имеющие Пи Юношеский разряд. Вовремя хлестообразных движений, рассматривались три основных положения тела: «сход», «расхлест», «бросок». В каждом положении тела рассматривались следующие пространственные характеристики движений: угол в локтевом суставе, проекция тазобедренного сустава; положение стопы оценивались по критериям судейства; угол в коленном суставе; угол в грудном отделе; угол в плечевом суставе. Анализ видеоматериалов был исследован программой «Hudl Technique», данная программа позволяет рассчитывать углы во время выполнения первой фазы - «сход», второй фазы - «расхлест» и третьей фазы - «бросок».

Для проведения тестирования были выбраны упражнения по специальной физической подготовки: подтягивания на брусьях, поднятие корпуса лежа на спине, поднятие ног на гимнастической стенке, поднятие корпуса лежа на животе. Для обработки полученных результатов нами были использованы методы математической статистики по общепринятой методике.

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате проведенного исследования обращают на себя внимание значения таких показателей, как: угол в локтевом суставе, угол в тазобедренном суставе, угол в коленном суставе, угол в грудном отделе и угол в плечевом суставе в контрольной и экспериментальной группах. Углы не соответствуют модельным характеристикам, что является причиной не правильного выполнения размахивания на разновысоких брусьях. По всем приведенным выше показателям данные статически значимо не различаются ($P > 0,05$). Что отражает одинаковый уровень владения качеством исполнения размахивания на разновысоких брусьях гимнасток 7-8 лет. Данные показатели связаны с тем, что, гимнастки находятся на начальном этапе обучения данного движения, поэтому владеют плохой техникой выполнения махов вперед.

Таблица 1 – Результаты анализа показателей положения тела гимнасток 7-8 лет при выполнении размахивания на разновысоких брусьях в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента ($M \pm m$)

	Группы	Угол в локтевом суставе (градусы)	Угол в тазобедренном суставе (градусы)	Положение стоп (балл)	Угол в коленном суставе (градусы)	Угол в грудном отделе (градусы)	Угол в плечевом суставе (градусы)
«сход»	КГ пэ	169,6° ±1,35	144,8° ±0,35	0 ±0,01	171,8° ±1,05	157,2° ±3,18	153,2° ±0,93
	ЭГ пэ	177,0° ±0,46**	149,0° ±0,18**	0 ±0,01	177,4° ±0,31**	145,6° ±0,53**	157,1° ±0,29**
	Модельные характеристики	180° ±1°	150° ±5°	0,0	180° ±1°	140° ±3°	160° ±5°
«расхлест»	КГ пэ	174,9° ±0,67	157,3° ±3,17	0,1 ±0,02	171,3° ±0,58	172,0° ±1,09	175,4° ±1,49
	ЭГ пэ	177,8° ±0,35**	153,3° ±2,20	0±0,01	174,2° ±0,54**	157,9° ±2,13**	170,6° ±1,24*
	Модельные	180°±3°	150°	0,0	178°	155°	170°

	характеристики		$\pm 5^\circ$		$\pm 3^\circ$	$\pm 5^\circ$	$\pm 3^\circ$
«бросок»	КГ пэ	168,5° $\pm 1,89$	162,9 $\pm 4,89$	0,1 $\pm 0,02$	172,0° $\pm 0,76$	152,2° $\pm 0,34$	175,5 $\pm 2,83$
	ЭГ пэ	177,5° $\pm 0,41^{**}$	154,9 $\pm 6,28$	0 $\pm 0,01$	176,9° $\pm 0,76^{**}$	154,9° $\pm 0,23^{**}$	171,2 $\pm 0,39^{**}$
	Модельные характеристики	180° $\pm 3^\circ$	155° $\pm 5^\circ$	0,0	180° ± 1	155° $\pm 3^\circ$	170° $\pm 5^\circ$

Исходя из данных в таблице 1, видно, что в контрольной и экспериментальной группах на конец эксперимента наблюдаются статически значимые различия в первой фазе размахивания «сход». Во второй фазе размахивания «расхлест» и в третьей фазе размахивания «бросок». По данным показателям можно сказать, что с помощью примененной методики, качество исполнения размахивания на разновысоких брусьях гимнастками 7-8 лет повысилось. Таким образом, разработанная методика позволила повысить качество исполнения упражнения «размахивания» на разновысоких брусьях у гимнасток 7-8 лет.

Список литературы

1. Аркаев, Л.Я., О современных упражнениях гимнастов / Л.Я.Аркаев, А.Ф.Радионенко // Гимнастика. 1997. - № 2. - 4 с.
2. Барташ, Е.С., Методика обучения хлестообразным движения на разновысоких брусьях гимнасток 6-7 лет / Барташ Е.С., Ботова Л.Н. // Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции 2016 г./ ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» / под ред. В.В. Анцыперова. – Волгоград, 2016 . – 196 с.
3. Барташ, Е.С, Проблемы обучения хлестообразным движениям в спортивной гимнастике / Барташ Е.С., Ботова Л.Н. // Проблемы и перспективы физического воспитания спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно- практической конференцией с международным участием научно-практической 2016 г. / ФГБОУ «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма» - Казань, 2016.

4. Сучилин, Н.Г. Становление и совершенствование технического мастерства в упражнениях прогрессирующей сложности: / Н.Г.Сучилин, Платонов В.Н., Матвеев — 2009.- 49 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ АМПЛУА

Бубненко О.М., Мазурина А.В.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Актуальность. Одним из современных и востребованных методов в практике спорта стал применяться метод пальцевой дерматоглифики, который характеризует рисунки пальцев рук, как маркеров самых разных фенотипических проявлений. Дерматоглифические признаки, в большинстве своем, генетически детерминированы, формируются на 3-5 месяце беременности, не изменяются в онтогенезе, имеют структурное разнообразие и высокую индивидуальную и групповую изменчивость. Данные исследования уже проведены в различных видах спорта, но мало работ, посвященных изучению пальцевых узоров у хоккеистов, разделенных по амплуа.

В связи с вышесказанным **целью исследования** явилось выявить наиболее значимые признаки, определяющие амплуа в хоккее с шайбой методом пальцевой дерматоглифики.

Методы и организация исследования. Было обследовано 30 игроков региональной сборной по хоккею, из них 40% имеют звание Мастера спорта, 33,3% - КМС, 23,3% - I разряд и 3,4% - I юношеский разряд. Использовалась методика дерматоглифики с помощью программно-аппаратного комплекса «Малахит» на базе лаборатории кафедры анатомии и биомеханики СГАФКСТ, которая позволила определить типы узоров на дистальных фалангах пальцев, тотальный гребневой счет каждого игрока, дельтовый индекс и узорную асимметрию.

Обследованный контингент был разделен по игровым амплуа на вратарей (3 человека), нападающих (17 человек) и защитников (10 человек). Тренеры команды объединили спортсменов в несколько пятерок, в которых по три нападающих и два защитника.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного обследования было выявлено, что 100% вратарей имеют фенотип LW, т.е. у них

на пальцах обеих рук преобладает петлевой тип узора над завитковым. Среди нападающих 29,5% имеют узорный фенотип WL (преобладают завитковые узоры над петлевыми), 23,5% - 10L (все петли), по 17,6% - LW (превалирует петлевой узор над завитковым) и LA (содержится большое количество петель и незначительное число дуговых узоров) и по 5,9% - лица с узорным фенотипом LAW (преобладающими являются петли, но имеются и дуги, и завитки) и AL (в примерно равном соотношении присутствуют дуговые узоры и петлевидные). У игроков, играющих в защите 40% имеют узорный фенотип LW, 30% спортсменов – LAW, 20% - WL, 10% - 10L.

По предложенным Абрамовой Т.Ф., Никитиной Т.М. и Кочетковой Н.И. (2013) модельным значениям признаков пальцевой дерматоглифики для спортсменов высокой квалификации разных групп видов спорта с учетом генерального признака специализации, можно сделать вывод о том, что спортсмены основных амплуа (вратари, нападающие, защитники) по показателю дельтового индекса (ДИ) относятся ко второй группе (табл.1), а по показателям тотального гребневого счета (ТГС) и фенотипу – к четвертой, что говорит о специфике двигательной деятельности спортсменов данного вида спорта. Показатели отличаются между спортсменами незначительно.

Таблица 1

Модельные значения признаков пальцевой дерматоглифики для спортсменов высокой квалификации разных групп видов спорта с учетом генерального признака специализации

Группа	ДИ	ТГС	Фенотип
Циклический скорость-сила	< 11	< 110	AL, ALW, 10L
Циклический выносливость	10-13	111-130	LW
Ациклический выносливость-координация	12-15	120-150	LW, WL
Ациклический координация-выносливость	14 и >	140 и >	WL, LW

Соответствие значений количественных и качественных признаков пальцевой дерматоглифики (ПД) индивида модельным значениям ПД для

группы видов спорта указывает на то, что при наличии других условий (соответствие моделям телосложения, функциональной и специальной подготовленности) данный индивид достигнет высокого уровня эффективности реализации в различных амплуа.

Максимальные значения ТГС выявлены у вратарей и составляют 219,33 гребней на пальцах обеих рук, что на 34,7 гребней больше, чем у нападающих и на 34,1 больше, чем у защитников.

Показатели ДИ также преобладают у вратарей над спортсменами остальных амплуа и составляют 13,3 дельты, что говорит о преобладании завитков и петель на дистальных фалангах пальцев обеих рук.

У вратарей и защитников часто встречаются на некоторых пальцах рук петлевидные узоры с радиальным расположением гребней, что, по данным Т.Ф. Абрамовой, говорит о жесткости характера, конфликтности спортсменов и может оказать положительное влияние в достижении поставленных целей.

Заключение. Универсализм – несомненная польза для юных игроков, но рано или поздно придется определяться с позицией спортсмена в игре. Хоккей – командная игра, имеющая различные варианты атаки и защиты, насчитывающая несколько вариантов стратегий самой игры, от тех позиций, которые определит тренер для игроков, зависит очень многое. В связи с тем, что рисунок пальцев сохраняется на протяжении всей жизни можно рекомендовать тренерам на ранней стадии распределения игроков по амплуа применять метод пальцевой дерматоглифики.

УГЛУБЛЕННОЕ РАЗУЧИВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА «ПЕРЕЛЕТ ТКАЧЕВА» ГИМНАСТАМИ 12-14 ЛЕТ

*Васин А.А., студент 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.*

Актуальность. Упражнения на перекладине – исторически старейший гимнастический вид. С момента появления перекладины как спортивного снаряда и как вида гимнастического многоборья сложность и трудность выполняемых на ней упражнений непрерывно растет. Полетные упражнения – наиболее актуальная современная категория движений на перекладине. В них наиболее ярко проявляется мастерство гимнастов, их атлетизм, умение действовать смело и точно, а также оснащенность исполнителя базовыми навыками. Наиболее известен в настоящее время контровой «перелет Ткачева», исполняемый махом вперед из вися.

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики углубленного разучивания полетного элемента «перелет Ткачева» на перекладине гимнастами 12-14 лет.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогическое наблюдение, экспертное оценивание, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Экспертное оценивание. Для определения качества исполнения перелета Ткачева на перекладине, была создана группа экспертов, состоящая из судей по спортивной гимнастике не менее 1 категории. Оценивался уровень технической подготовленности гимнастов 12-14 лет, а именно:

- большие обороты;
- большие обороты «с прогоном» (ускоренные);
- кувырок назад через стойку на руках с выполнением контрового движения в положение седа ноги врозь с наклоном;

- выполнение «перелета Ткачева» (сход, расхлест, бросок, контрольное движение, высота перелета, захват).

Педагогический эксперимент заключался в разработке и внедрении в тренировочный процесс методики углубленного разучивания полетного элемента «перелета Ткачева» на перекладине, а также оценке эффективности разработанной методики. В экспериментальной группе было предложено выполнение упражнений на гимнастическом батуте (рисунок 2), а также комплекс упражнений с использованием дополнительного инвентаря, выполняемый во время круговой тренировки (рисунок 1). Контрольная группа разучивала данный элемент используя традиционную методику, тренировки проходили в обычном режиме.

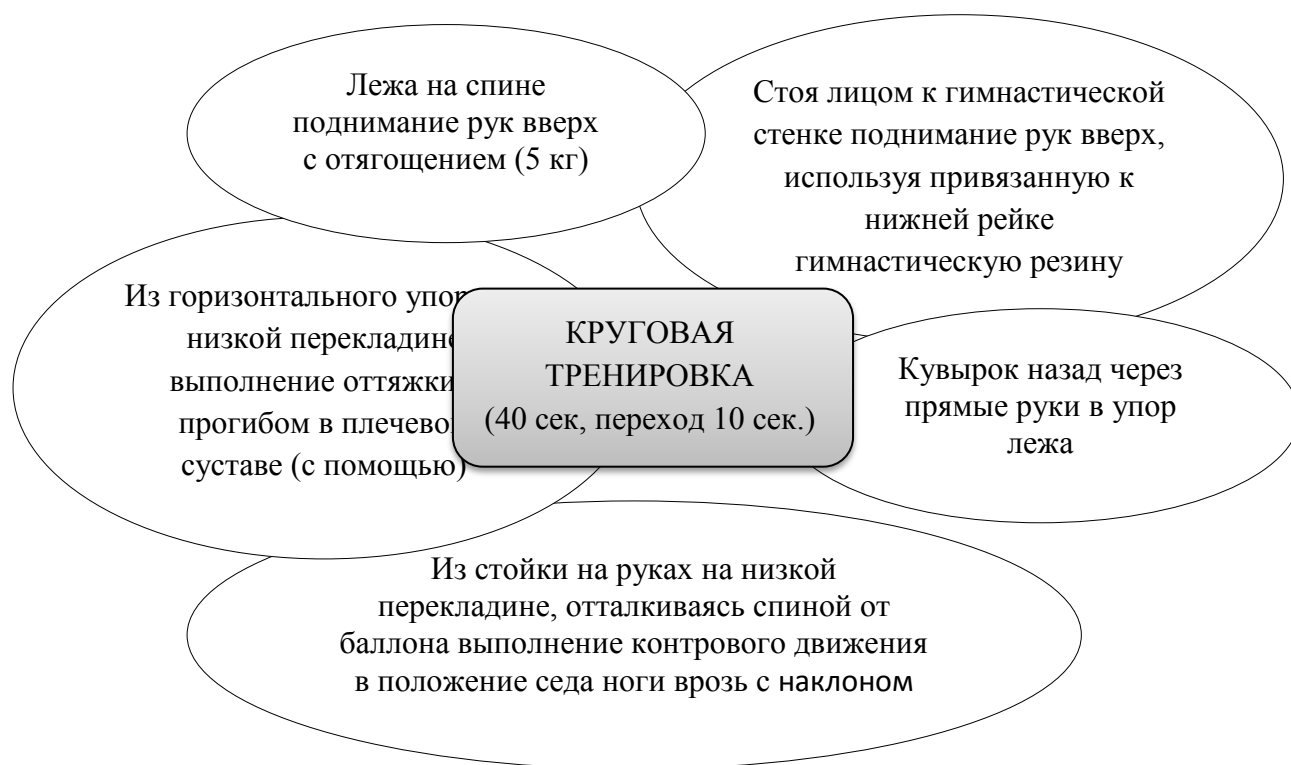


Рисунок 1 – Комплекс круговой тренировки для углубленного разучивания элемента «перелет Ткачева»

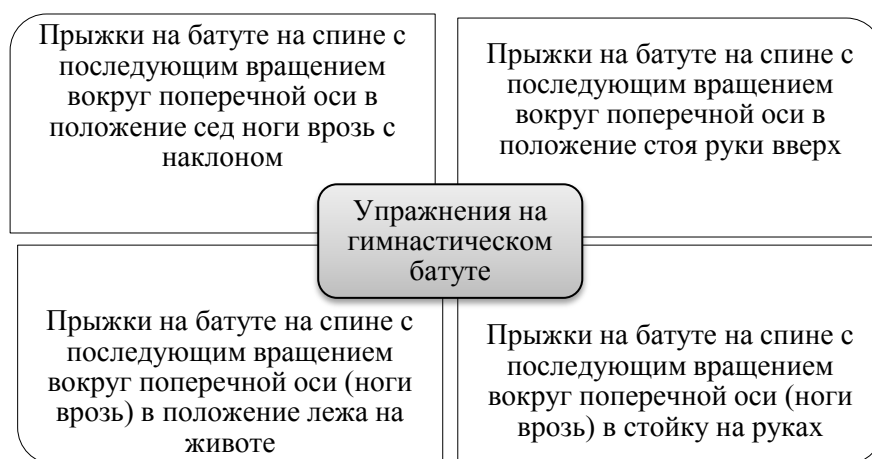


Рисунок 2 – Упражнения на гимнастическом батуте для углубленного разучивания элемента «перелет Ткачева»

Исследование проводилось на базе СДЮСШОР №1 по спортивной гимнастике г. Зеленодольска. В исследованиях принимали участие гимнасты 12-14 лет. Выборка составила 20 человек (n=20).

Результаты исследования и их обсуждение. Оценив уровень специальной физической подготовленности, уровень технической подготовленности и качество выполнения «перелета Ткачева», мы выявили что на начало эксперимента все показатели статистически значимо не различаются.

Проведя сравнительный анализ технической подготовленности гимнастов 12-14 лет и сравнительный анализ выполнения «перелета Ткачева», были зарегистрированы показатели, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей до и после эксперимента

Группы исследуемых	Большие обороты	Большие обороты с «прогоном»	Кувырок назад с выполнением контрольного движения	Выполнение перелета Ткачева					
				Сход	Расхлест	Бросок	Контроль движения	Полетная фаза	Захват
КГ ДЭ	8,60 ±0,07	7,06 ±0,07	7,34 ±0,08	7,99 ±0,08	8,11 ±0,10	7,96 ±0,06	7,78 ±0,06	8,25 ±0,05	8,28 ±0,09
КГ ПЭ	8,86 ±0,09*	7,70 ±0,23*	7,81 ±0,16	8,29 ±0,13*	8,39 ±0,09	8,22 ±0,13	8,06 ±0,14	8,44 ±0,12	8,53 ±0,09
Р	≤ 0,05	≤ 0,05	> 0,05	≤ 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
ЭГ ДЭ	8,58 ±0,07	7,08 ±0,02	7,31 ±0,06	8,01 ±0,12	8,04 ±0,07	8,00 ±0,05	7,88 ±0,08	8,12 ±0,09	8,19 ±0,10
ЭГ ПЭ	8,87 ±0,08*	7,81 ±0,15**	8,50 ±0,11**	8,48 ±0,16*	8,97 ±0,15**	8,32 ±0,11*	9,02 ±0,12**	9,05 ±0,11**	9,09 ±0,09**
Р	≤ 0,05	≤ 0,01	≤ 0,01	≤ 0,05	≤ 0,01	≤ 0,05	≤ 0,01	≤ 0,01	≤ 0,01

По данным таблицы 1 видно, что в экспериментальной группе все показатели статистически значимо изменяются. Наиболее значимы из них показатели, отражающие технику выполнения большого оборота с «прогоном», кувырка назад с выполнением контрольного движения, так же расхлест, контрольное движение, полетная фаза и захват при выполнении «перелета Ткачева». Тогда как в контрольной группе изменились лишь показатели, отражающие технику выполнения большого оборота, большого оборота с «прогоном» и сход при выполнении при выполнении «перелета Ткачева».

Таким образом, полученные в ходе эксперимента данные позволяют сделать вывод об эффективности применения разработанной методики для углубленного изучения элемента «перелет Ткачева» на перекладине у гимнастов 12-14 лет.

Список литературы

1. Барташ, Е.С., Методика обучения хлестообразным движения на разновысоких брусья гимнасток 6-7 лет / Барташ Е.С., Ботова Л.Н. // Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции 2016 г./ ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» / под ред. В.В. Анцыперова. – Волгоград, 2016 . – 196 с.
2. Барташ, Е.С, Проблемы обучения хлестообразным движениям в спортивной гимнастике / Барташ Е.С., Ботова Л.Н. // Проблемы и перспективы физического воспитания спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно- практической конференцией с международным участием научно-практической 2016 г. / ФГБОУ «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма» - Казань, 2016.
3. Загrevский, В. И., Техника перелета «Ткачев ноги врозь» в условиях опоры на перекладине / В. И. Загrevский, В. С. Шерин //Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2007. – №. 5.

4. Загrevский В. И. и др. Влияние управляющих движений в суставах спортсмена на технику гимнастического упражнения «перелет Ткачева» на перекладине //Вестник Томского государственного университета. – 2012. – №. 361.
5. Шерин, В.С. Техника перелета Ткачева ноги врозь на перекладине / В. С. Шерин , В. И. Загrevский, //Теория и практика физ. культуры. – 2012. – №. 9. – С. 23-25.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ЧУВСТВА РИТМА У ЮНЫХ ГИМНАСТОК.

Галеева А.И., студентка 311 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма

Научный руководитель – доцент, к.п.н., Коновалова Л.А.

Аннотация. *Данная работа посвящена развитию чувства ритма в художественной гимнастике. В работе представлены результаты внедрения методики воспитания чувства ритма и музыкальности в тренировочный процесс гимнасток 4-6 лет.*

Специфическим требованием в художественной гимнастике к исполнительскому мастерству спортсменок является высокая степень точности согласования движений с музыкой. Процесс воспитания чувства ритма и музыкальности, по данным анализа литературы, необходимо начинать уже на ранних этапах спортивной подготовки. При этом главным критерием успешности освоения гимнастками двигательного материала, является его самостоятельная демонстрация, которая обеспечивается многократным, и, как правило, однообразным повторением разучиваемой двигательной композиции [2].

Результаты проведенных исследований, свидетельствуют не только о раннем возникновении у ребенка музыкально-ритмических реакций, но и доминировании ритмического начала на самых первых стадиях развития музыкальности [1].

В связи с тем, что художественная гимнастика является очень молодым видом спорта, и гимнастки начинают заниматься в трех – четырехлетнем возрасте воспитание чувства ритма в юном возрасте становится наиболее актуальным.

Задачи исследования:

1. Оценить уровень развития музыкального слуха и чувства ритма у гимнасток 4-6 лет.
2. Разработать методику, направленную на воспитание чувства ритма у гимнасток 4-6 лет.

3. Экспериментально проверить методику, направленную на воспитание чувства ритма у гимнасток 4-6 лет.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем что, разработанная нами методика, направленная на воспитание чувства ритма у гимнасток 4-6 лет позволит повысить уровень музыкально - двигательной подготовленности гимнасток.

Предлагаемая нами методика, базируется на возрастных особенностях детей 4-6 летнего возраста, а также на положении, что чувство музыкального ритма в основе своей имеет моторную природу, так говорил педагог Жан-Далькроз.

Таблица 1 – Тесты количественной оценки музыкальных способностей гимнасток 4-6 лет.

№ п/п	Описание теста	Оценка исполнения		
		1б - «низкий» уровень	2б - «средний» уровень	3б - «высокий» уровень
1	Индивидуальная ритмическая группа определялась тестом "Ритмическая ходьба". Задание выполнялось после одноразового исполнения упражнения. Сущность его выполнения заключается в том, что в течение 30с в ходьбе под музыку марша занимающиеся выполняют хлопки руками на 1-ю долю четырехдольного такта.	Затруднение выполнения в движении.	Не совпадение с музыкальным сопровождением.	Четкая расстановка акцентов на 1-й доле в каждом такте или единичные ошибки.
2	Оценка чувства ритма - производится подсчет количества повторений без ошибок. Задание необходимо повторить хлопками в ладоши задаваемый ритмический рисунок. Критерий оценивания - точность совпадения ритмического рисунка.	Более 3-х раз	С 2-3 раза	С 1 раза
3	Ритмическая координация. Упражнение выполняется после предварительного просмотра. Маршируя под каждый счет, выполнять на четыре счета круг левой рукой, правой круг назад. При выполнении выполняется в движении.	Затруднение выполнения на месте.	Затруднение выполнения в движении.	Единичные ошибки.
4	Коллективный ритм. Производится ритмический рисунок при помощи хлопков, занимающиеся после прослушивания ритмической фразы, должны повторить в парах.	Более 3-х раз	С 2-3 раза	С 1 раза

Для решения первой задачи нашего исследования - оценки уровня развития музыкальных способностей, мы использовали стандартизированные

тесты и критерии оценки, которые отражены в таблице 1. Тесты проводились на гимнастках 4-6 лет, которые были разделены на две группы гимнасток (в каждой группе по 10 человек), одна из которых являлась экспериментальной, другая контрольной. Вследствие проделанного тестирования, мы получили следующие результаты:

По показателю «Ритмическая ходьба» 60% гимнасток не смогли справиться с заданием (рис 1).

По показателю «Оценка чувства ритма» у 65% гимнасток возникли затруднения (рис. 2).

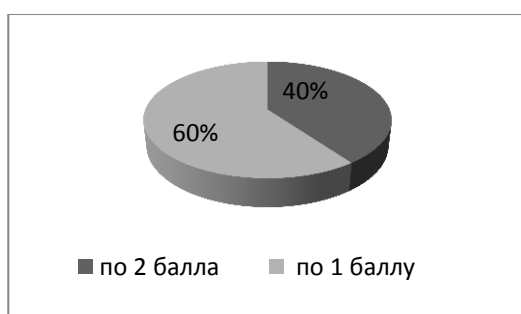


Рис. 1 Ритмическая ходьба.

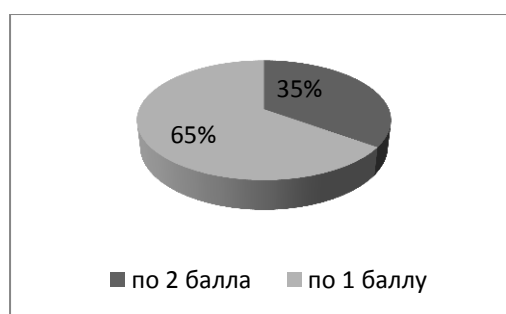


Рис. 2 Оценка чувства ритма.

По показателю «Ритмическая координация» большинство гимнасток справились заданием с единичными ошибками. Большие затруднения с координацией были только у 30% гимнасток (рис. 3).

По показателю «Коллективный ритм» 80% гимнасток справились с заданием только со второй или третьей попытки (рис. 4).

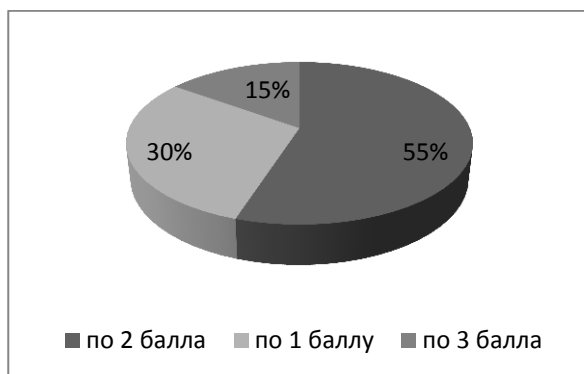


Рис. 3 Ритмическая координация.

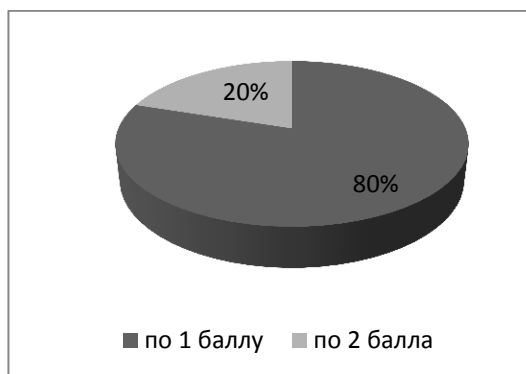


Рис. 4 Коллективный ритм.

Таким образом, результаты тестирования показали низкий уровень развития музыкальных способностей юных гимнасток.

Следующей задачей нашего исследования является разработка средств и методов развития чувства ритма девочек 4-6 лет. На основе анализа научно-методической литературы нами были определены двигательные задания, которые были сгруппированы в 3-и блока:

Первый, базовый - направлен на развитие у гимнасток единого представления о ритмике и подготовке к освоению заданий последующих блоков.

Второй, обучающий - посвящен углубленному разучиванию движений с прибавлением разных манер танцев, прикладной гимнастики, игр, предметов художественной гимнастики.

Третий, творческий - включал задания для закрепления и совершенствования музыкальных способностей и проявления индивидуальной интерпретации музыкальных произведений с помощью движений.

Для оценки эффективности разработанной методики развития музыкальности было проведено повторное тестирование и сравнительный анализ 2-ух групп до и после эксперимента. Оказалось, что до эксперимента группа контрольная не отличалась уровнем музыкальной отзывчивости от экспериментальной. Но после эксперимента различия все же проявились. В экспериментальной группе выявилось наибольшие приросты результатов, чем в контрольной группе. Однако, в тесте «Ритмическая координация» между контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента, значимых различий не наблюдалось, отображено в таблице 2.

Таблица 2– Сравнительный анализ результатов 2-ух групп до и после эксперимента.

$SD_{\bar{x}} \pm \bar{x}$	(Ритмическая ходьба)	(Оценка чувства ритма)	(Ритмическая координация)	(Коллективный ритм)
	(баллы)			
До эксперимента контрольная группа	1,3±0,15	1,4±0,15	1,9±0,21	1,7±0,12
До эксперимента экспериментальная группа	1,5±0,15	1,3±0,15	1,8±0,21	1,9±0,12
Уровень значимости по U критерию Манна - Уитни	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$

После эксперимента контрольная группа	1,7 ±0,22	1,7±0,2	2,3±0,26	2,0±0,23
После эксперимента экспериментальная группа	2,5±0,22	2,3±0,2	2,6±0,26	2,8±0,23
Уровень значимости по U критерии Манна - Уитни	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \leq 0,05$

Выводы:

- 1) Выявлено, что гимнастки 4-6 лет имеют «низкий» уровень развития музыкальных способностей. Наиболее сложные тесты для них были «Ритмическая ходьба» и «Ритмическая координация».
- 2) Разработана методика воспитания чувства ритма у девочек 4-6 лет. Методика включает три блока двигательных заданий: базовый, обучающий и творческий.
- 3) Доказана эффективность разработанной методики воспитания чувства ритма у девочек 4-6 лет в ходе педагогического эксперимента.

Список литературы

1. Зими́на, А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста. М.: Владос, 2000. – 304с
2. Коновалова Л.А. Средства и методы тренировки точности двигательных действий в художественной гимнастике [Текст]: автор. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.04) / Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 1993

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

*Голубева Ю.А., аспирант 1 курса
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – д.п.н., профессор, Голубева Г.Н.*

Аннотация. Анализ работы детско-юношеских спортивных школ по видам спорта, проведенный разными авторами в разные годы, выявил высокую текучесть и отсев спортсменов ДЮСШ. В проведенных исследованиях показано, что наиболее высокий отсев - до 80% - выявлен в группах начальной спортивной подготовки. Значительный отсев и преждевременное прекращение своего спортивного совершенствования учащимися ДЮСШ снижает эффективность работы спортивных школ по подготовке спортивных резервов. Для такого вида спорта как синхронное плавание вопросы закрепления контингента одаренных спортсменов в ДЮСШ особенно актуальны.

Введение. Психофизическая подготовка осуществляется в учебно-тренировочном процессе путем разностороннего влияния на психические функции, обеспечивая их активность, коррекцию и устойчивость. Например, совершенствуются такие психические качества, как смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям окружающей природы и социальной среды. В прямой зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности проявляются также устойчивость внимания, восприятия, памяти, способности к логическому мышлению и анализу [1].

Бабушкиной Г.Д. [2] сформированы следующие составные компоненты состояния психологической подготовки спортсмена:

- потребностно-мотивационный компонент, «запускающий» активность спортсмена, и являющийся его «движителем»;
- рефлексивный компонент, являющийся осознаваемым компонентом регуляции деятельности;

- эмоциональный компонент психической готовности спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания;

- сенсомоторный (двигательный) компонент психической готовности спортсмена включает показатели сенсорной устойчивости и моторной устойчивости и обуславливает эффективность исполнения движений.

В настоящее время произошел существенный возрастной сдвиг начала занятий синхронным плаванием в сторону более раннего возраста (4-5 лет). Это предполагает необходимость наличия хорошей психофизической подготовки спортсменок к концу младшего школьного возраста.

В связи с отсутствием учебно-методических пособий по психофизической подготовке спортсменок младшего школьного возраста в синхронном плавании выявлена необходимость провести исследование, а также разработать программу психофизической подготовки спортсменок младшего школьного возраста в синхронном плавании.

Объектом исследования является психофизическая и мотивационная подготовка спортсменок младшего школьного возраста в синхронном плавании

Предметом исследования - программа психофизической подготовки и педагогические условия для достижения ее оптимального уровня в тренировочном процессе групп начальной подготовки в синхронном плавании.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать программу психофизической подготовки спортсменок младшего школьного возраста в синхронном плавании.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности психофизического развития девочек младшего школьного возраста (7-10 лет).

2. Выявить основные средства психофизической подготовки девочек младшего школьного возраста (7-10 лет).

3. Разработать программу психофизической подготовки спортсменок младшего школьного возраста в синхронном плавании;

4. Экспериментально доказать эффективность разработанной программы психофизической подготовки в РДЮСШ по водным видам спорта, в отделении синхронного плавания.

В ходе исследования планируется использовать следующие методы: анализ литературы и нормативно-правовых актов; опрос; анкетирование; тестирование; методы оценки функционального состояния испытуемых; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна работы заключается в разработке программы психофизической подготовки спортсменок младшего школьного возраста в синхронном плавании, которая позволит сократить отсев детей и повысить результативность занятий на этапе начальной подготовки, а также заложить мощную мотивационную базу у спортсменки.

Практическая значимость исследования заключается в разработке научно-методических материалов, совершенствовании содержания и форм программы психофизической подготовки спортсменок младшего школьного возраста в синхронном плавании состоящих в ДЮСШ. Разработка уникальных практических рекомендаций для тренеров, а также для родителей и руководителей групп по психофизической подготовке.

Литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
2. Курашвили, В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии./ В.А. Курашвили — М: Издательство ЦСТиСК Москомспорта, 2008, 114 с.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В УПРАЖНЕНИИ НА БРЕВНЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК

*Дуткина Л.Р., магистрант 61103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – д.п.н., профессор Фахрутдинова Г.Ж.
Научный консультант – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.*

Актуальность. Специалистами в преддверии каждого нового Олимпийского цикла наиболее остро обсуждается вопрос о том, по какому пути пойдет дальнейшее развитие спортивной гимнастики. Наряду с традиционными вопросами о технической сложности и содержании композиций, предметом дискуссий выступает и эстетическая сторона исполнительского мастерства.

В женской спортивной гимнастике одним из сложнейших снарядов гимнастического многоборья является бревно. Современные правила соревнований диктуют жесткие требования не только к акробатическому, но и хореографическому компоненту соревновательных комбинаций. В связи с чем одним из актуальных вопросов является поддержание темпа, а также изменение ритма движений на протяжении всего упражнения.

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики совершенствования исполнительского мастерства в упражнениях на бревне с использованием музыкального сопровождения.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, экспертное оценивание, методы математической статистики.

Тестирование включало в себя исследование статического равновесия (проба Бирюк, адаптированная под спортивную гимнастику) и исследование вестибулярной устойчивости по показателям динамического равновесия (проба Барани, адаптированная под спортивную гимнастику).

Педагогический эксперимент заключался в разработке и внедрении в тренировочный процесс методики «Совершенствование исполнительского мастерства в упражнении на бревне», а также оценке эффективности разработанной методики. В экспериментальной группе было предложено выполнение «упрощенных» и соревновательных комбинаций на полу, низком и высоком бревне под музыкальное сопровождение. В контрольной группе предполагается выполнение такого же объема соревновательных комбинаций без музыкального сопровождения (в обычном режиме).

Исследование проводилось на базе ДЮСШ по спортивной гимнастике и акробатике Федерального спортивно-тренировочного центра гимнастики г. Казани. В исследованиях принимали участие девочки-гимнастки, имеющие квалификацию II – I спортивного разрядов, выступающие по программе I разряда. Выборка составила 16 человек (n=16).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Оценив качество исполнения упражнений на бревне в соревновательных условиях, на трех соревнованиях, мы пришли к выводу, что за выполненные комбинации гимнастики имеют большое количество сбавок.

Проведя тестирование, мы разделили гимнасток на две группы. На начало эксперимента показатели контрольной и экспериментальной групп статистически значимо не различаются.

Таблица 1. Результаты анализа исполнения контрольных упражнений на бревне (баллы)

Группы испытуемых	Время выполнения упражнения	Ненужная пауза перед акробатическими элементами	Ненужная пауза перед хореографическими элементами	Недостаточная вариация в ритме и темпе движений	Осанка, положение головы	Растягивание действий	Количество грубых ошибок	Количество падений	Сумма сбавок
КГ (n = 8)	0,30 ±0,00	0,44 ±0,12	0,26 ±0,07	0,10 ±0,00	0,20 ±0,08	0,3 ±0,03	1,63 ±0,58	1,38 ±0,92	5,01 ±0,87
ЭГ (n = 8)	0,30 ±0,04	0,40 ±0,11	0,30 ±0,08	0,10 ±0,00	0,20 ±0,08	0,40 ±0,17	1,3 ±0,60	1,1 ±0,64	4,43 ±0,65

P	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
---	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Проведя тестирование и сравнительный анализ качества исполнения комбинаций на бревне после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах были выявлено, что по показателям вестибулярной устойчивости имеются статистически значимые различия, которые отражены в таблице 2.

Таблица 2. Показатели сравнительного анализа исследования вестибулярной устойчивости после эксперимента

	Проба Бирюк (сек)	Проба Барани (баллы)
КГ (n=8)	20,88±4,39	3,38±1,92
ЭГ (n=8)	30,63±4,31	5,75±1,28
P	≤0,01	≤0,05

В ходе исследования получено экспериментальное подтверждение (см. таблицу 3), что в контрольной и экспериментальной группах на конец эксперимента по показателям растягивания действий и количеству грубых ошибок наблюдаются статистически значимые различия. По критериям времени выполнения упражнения, пауз перед хореографическими элементами, количеству падений и критерию «осанка, положение головы» на конец эксперимента, также регистрируются статистически значимые различия.

Таблица 3. Показатели сравнительного анализа качества исполнения комбинаций на бревне после эксперимента

Группы испытуемых	Время выполнения упражнения	Ненужная пауза перед акробатическими элементами	Ненужная пауза перед хореографическими элементами	Недостаточная вариация в ритме и темпе движений	Осанка, положение головы	Растягивание действий	Количество грубых ошибок	Количество падений	Сумма сбавок
КГ (n=8)	0,30 ±0,05	0,40 ±0,10	0,20 ±0,08	0,10 ±0,04	0,20 ±0,09	0,30 ±0,10	1,20 ±0,37	1,10 ±0,99	3,95 ±0,87
ЭГ (n=8)	0,10 ±0,07	0,30 ±0,07	0,10 ±0,08	0,04 ±0,05	0,10 ±0,04	0,10 ±0,08	0,60 ±0,23	0,10 ±0,35	1,79 ±0,34
P	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≤0,01	≤0,01	≤0,05	≤0,01

По результатам экспериментального исследования, можно сделать вывод о том, что применение музыкального сопровождения при выполнении соревновательных комбинаций на бревне в тренировочном процессе позволяет

значимо снизить ряд отдельных сбавок, отражающих композиционную составляющую комбинации, а также повысить артистический компонент. Данные изменения существенно влияют на итоговую оценку в упражнениях на бревне у гимнасток, что позволяет повысить их конкурентоспособность.

Список литературы

1. Дуткина, Л.Р. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток в упражнении на бревне / Л.Р. Дуткина, Л.Н. Ботова // «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро» Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. : Поволжская ГАФКСиТ. – 2015. С. 239-242

2. Дуткина, Л.Р. Повышение качества исполнения соревновательных комбинаций в упражнениях на бревне / Л.Р. Дуткина, Л.Н. Ботова // «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием . : Нижневартовск . – 2016. С. 67-69

3. Стрельникова, И.В. Методика хореографической подготовки в упражнении на бревне гимнасток / Липатова А.С., Стрельникова И.В.// Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы VI Международной научной конференции студентов и молодых ученых. Международная федерация университетского спорта; Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта; Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры. 2016. С. 78-81.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ФУНКЦИЮ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ СРЕДИ МАЛЬЧИКОВ-ГИМНАСТОВ

*Елкина О.И.; Кашеваров Г.С., к.б.н.; Смирнова А.Э.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный консультант – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.*

Введение. Умение вырабатывать специфические реакции при поддержании вертикальной позы тела у детей после вращательных нагрузок является важной задачей для тренерского состава. Адаптация к такого рода нагрузкам является одним из факторов успешной спортивной деятельности (Смирнова А.Э., 2016).

Целью данного исследования является оценка влияния вращательной нагрузки на функцию поддержания равновесия у мальчиков-гимнастов.

Методика и организация исследования. В группу исследуемых вошли мальчики в возрасте 8-12 лет ($n=20$), занимающиеся спортивной гимнастикой.

Обследования состояли из трёх этапов: определение фоновых показателей поддержания равновесия; вращательная нагрузка в течение 30 секунд (кувырки через голову на гимнастическом мате в сагиттальной плоскости); повторное определение показателей поддержания равновесия. Обследуемые выполняли «Стабилографический тест» в ортостатической бипедальной позиции. Постановка стоп на платформе: «Европейская стойка» в положении пятки вместе, носки разведены на 30° (Скворцов Д.В., 2010).

При проведении обследования использовался стабилметрический программно-аппаратный комплекс «Стабилан-01-2» с биологической обратной связью.

Для анализа использовали следующие показатели: среднее отклонение общего центра давления стоп (ОЦД) по фронтальной и сагитальной осям; среднеквадратическое отклонение по фронтальной и сагитальной осям; средний радиус отклонения ОЦД (R , мм); средняя скорость перемещения центра давления масс (V , мм/сек); площадь доверительного эллипса ($EllS$, $мм^2$);

качество функции равновесия (КФР, %). Кроме того, при статистическом анализе во внимание принимались стаж занятий и спортивное звание.

Статистический анализ данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена, дисперсионный анализ, t-тест для несвязанных выборок и тест Манна-Уитни) проводился в системе Statistica 6.0.

Результаты исследования. При сравнении фоновых стабилметрических показателей с таковыми после вестибулярной нагрузки, мы обнаружили закономерное ухудшение параметров поддержания равновесия. Так, среднее значение КФР до нагрузки составило $M(Sd)=74,47 (11,9)$, а после нее сократилось до $57,70 (12,16)$. Показатель скорости возрос с $11,31 (3,46)$ до $17,41 (4,48)$. Площадь эллипса увеличилась почти вдвое с $237,1 (242,4)$ до $419 (365,17)$, а средний радиус изменился с $4,87 (2,31)$ до $6,60 (2,33)$.

Анализ полученных данных по тесту Манна-Уитни показал статистически значимую разницу лишь у таких динамических показателей, как V ($p=0,000035$) и КФР ($p=0,000088$), а среди статических – у EllS ($p=0,007408$) и R ($p=0,011433$).

После нагрузки значение КФР значительно снизилось, а площадь эллипса, скорость перемещения и средний радиус отклонения ОЦД значительно увеличились. Все это говорит об ухудшении способности к поддержанию вертикальной позы тела вследствие вращательной нагрузки.

Более информативный в данном случае t-тест для несвязанных выборок также наглядно демонстрирует нам изменение показателей после нагрузки (табл. 1). Средняя скорость перемещения ОЦД увеличилась у подавляющего числа испытуемых (95%). Увеличение среднего радиуса отклонения и площади доверительного эллипса отмечалось в 85% и 80% случаев соответственно. Однако у небольшого количества детей наблюдается уменьшение этих показателей, что говорит о мобилизации внутренних ресурсов и активизации постуральной системы после вращательной нагрузки. КФР после нагрузки увеличился у 4% испытуемых, что говорит о начавшей формироваться

специфической реакцией организма. Это, в свою очередь, может стать основой для достижения спортивного мастерства.

Таблица 1. Анализа разницы показателей «до» и «после» нагрузки. В таблице приведены результаты только со статистически значимыми отличиями ($p < 0.05$).

Показатели стабилометрии	Percent v-V	p-level
R, мм	85,7143	0,002250
V, мм/сек	95,2381	0,000086
EllS, кв.мм	80,9524	0,008829
КФР, %	4,7619	0,000086

Статистически значимых корреляций при сравнении стажа занятий и разряда спортсменов с величиной изменения показателей вестибулярной нагрузки выявлено не было. Дисперсионный анализ разности стабิโลграфических показателей с различными спортивными разрядами также не показал наличия влияния спортивного разряда на показатели внутри данной возрастной группы.

Выводы.

1. Вращательная нагрузка оказывает влияние в основном на динамические показатели поддержания равновесия (скорость перемещения ОЦД, КФР) и площадь доверительного эллипса.

2. Увеличение КФР и уменьшение динамических показателей поддержания равновесия у некоторых спортсменов указывает на выработку у них специфических реакций при поддержании вертикальной позы тела после вращательных нагрузок.

3. Корреляции между стажем (разрядом) спортсменов и величиной изменения показателей выявлено не было.

Список литературы

1. Скворцов, Д.В. Стабилометрическое исследование. М.: Маска, 2010. 176 с.
2. Смирнова А.Э. Особенности обучения технике приземлений гимнастов 7-8 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова // «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием . : Нижневартовск . – 2016. С. 387-389

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИМНАСТОК 9-10 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

*Зинович К.В., студентка 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

Аннотация. В статье представлены результаты психологического тестирования типов нервной системы гимнасток 9-10 лет, на основании которых были разработаны рекомендации для построения тренировочного процесса в художественной гимнастике.

Введение. Художественная гимнастика - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсменок предельных психических напряжений. Особое значение приобретают морально-волевые качества спортсменок и их психологическая устойчивость, которая помогает добиться поставленной цели даже в самых сложных и непредсказуемых ситуациях [3].

В результате анализа научно-методической литературы и опыта специалистов в этой области, было установлено, что если в юном возрасте научить спортсмена правильно распределять свои силы, то в будущем ему будет проще справляться с тренировочной нагрузкой, что позволит поверить в свои силы и быть психически более устойчивым[1].

Опрос спортсменок и тренеров показал, что кроме недостаточной физической и технической подготовленности может помешать неуверенность, вызванная неудачной жеребьевкой, неумение сосредоточиться, невнимательность, крики зрителей, необъективное судейство. К неудачам могут привести психическая неустойчивость, неприспособленность к экстремальным условиям, неумение преодолеть препятствия, с которыми гимнастки могут встретиться при подготовке к соревнованиям [2].

Цель исследования: Выявить особенности индивидуализации тренировочного процесса у гимнасток 9-10 лет с различным типом нервной системы.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по данной проблеме.
2. Определить типы нервной системы у гимнасток 9-10 лет.
3. Разработать методические рекомендации к построению тренировочного процесса гимнасток 9-10 лет с учетом типа нервной системы.

Гипотеза. Предполагается, что методика индивидуализации тренировочного процесса гимнасток 9-10 лет в зависимости от силы нервной системы поможет спортсменам легче адаптироваться к тренировочным нагрузкам.

Результаты исследования и их обсуждение. Предлагаемая нами методика базируется на индивидуальных особенностях каждой гимнастки. Так как психическая устойчивость спортсменов в большей мере зависит от нервной системы, наше исследование направлено на выявление типов нервной системы, а так же на построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей данных типов.

Для выявления типов нервной системы у гимнасток был проведен теппинг-тест. Его результаты занесены в таблицу 1.

Таблица 1 – Типы нервной системы гимнасток 9-10 лет.

Группа	Контрольная группа (чел)	Экспериментальная группа (чел)
1. Ровный	7	7
2. Нисходящий	6	6
3. Вогнутый	7	7

Таким образом, у юных гимнасток наблюдаются три типа, отражающих разную силу нервных процессов. Такие результаты исследования отражают наличие индивидуально-типологических характеристик нервной системы, что

предполагает разработку тренировочных планов, согласно типологическим особенностям организма гимнасток.

Разрабатывая режим тренировочных занятий для каждого типа нервной системы, мы столкнулись с проблемой недостаточной изученности данной темы в избранном виде спорта. Однако, в других видах спорта данная тема изучена более подробно. Опираясь на исследование Дрижка А.Г., который изучал индивидуализацию спортивной тренировки у спринтеров с учетом типов нейropsychической реактивности, мы разработали режимы тренировок гимнасток с разными типами нервной системы. Предполагается, что данная методика повысит уровень адаптации к физическим нагрузкам на тренировках и в последствие на соревнованиях. Особенности построения тренировочного процесса описаны в таблице 2.

Таблица 2 – Экспериментальная методика построения тренировочного процесса у гимнасток 9-10 лет в зависимости от силы нервной системы.

Типы	Описание
1. Ровный (сильный) тип.	Для данного типа характерно одинаковая активность всех физических и психических способностей. Поэтому не нужно нагружать спортсмена в какой-то из этапов тренировки. Нагрузку нужно распределить равномерно, по длине всего занятия. Но стоит следить за внешними признаками утомления. Это относится и к остальным типам.
2. Нисходящий (слабый) тип.	Для данного типа характерен спад физической и психической активности на протяжении всего тренировочного процесса. Поэтому у таких спортсменов должна быть хорошо продуманная разминка, в ней не должно быть ничего лишнего. Разминка не должна утомлять и от нее не должны уставать. После разминки спортсмена нужно нагрузить теми заданиями, которые требуют наибольшие затраты физических и психических способностей, так как вместе с тем, как он устает – он теряет способность к разучиванию сложных, требуемых для успешного выступления, элементов или мастерства.
3. Вогнутый (средне-	Для данного типа характерен спад физической и

слабый) тип.	психической активности в начале занятия, и возрастание к концу тренировки. Поэтому спортсмену необходимо в начале тренировки полностью выполнить разминку, ОФП, СФП, поработать с предметами, а к середине занятия приступать к изучению более сложных элементов.
---------------------	---

Рекомендации для построения тренировочного процесса в художественной гимнастике:

1. Выявить типы нервной системы спортсменок, для наиболее рационального распределения нагрузки во время тренировочного процесса;
2. Учитывать индивидуальные особенности каждой гимнастки при составлении плана тренировок;
3. В процессе тренировочных занятий следить за частотой сердечных сокращений и общим самочувствием, чтобы избежать утомления или перетренированности.

Выводы:

1. Проанализирована научно-методическая литература по теме исследования.
2. Определены типы нервной системы у гимнасток 9-10 лет: ровный, нисходящий и вогнутый.
3. Разработаны рекомендации для построения тренировочного процесса гимнасток 9-10 лет в зависимости от силы нервной системы.

Список литературы

1. Платонов В. Н. / Подготовка квалифицированных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Пуни А.Ц. / «Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте» М.: издательство «Физкультура и спорт», 1969 г.
3. Токарев С. Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
4. Ботова Л.Н., Кириллова Т.Г. Индивидуально-типологические особенности вегетативной регуляции сердечного ритма и центральной

гемодинамики в тренировочном процессе юных гимнасток // Теория и практика физической культуры. 2013. № 7. С. 76–79

5. Ботова, Л.Н. Прогнозирование спортивных результатов у юных гимнасток на основе индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции / Л.Н. Ботова, // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта № 6 (100) – 2013. – С. 33-39

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ ОБРУЧА ГИМНАСТОК 5-7 ЛЕТ

*Ишмулкина М.С., студентка 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – доцент, к.п.н., Коновалова Л.А.*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема обучения технике броскам обруча девочек 5-7 лет. Представлены средства, методические приемы обучения и результаты их внедрения в тренировочный процесс.

Ключевые слова: методика обучения, средства, художественная гимнастика, обруч, оценка уровня владения обручем.

Актуальность. Развитие художественной гимнастики в последнее время характеризует значительное усложнение техники броска с предметом [1].

Обруч является одним из видов многоборья, который включают гимнастки уже на ранних этапах спортивной подготовки. Самой распространенной технической ошибкой является потеря обруча при бросках, сбавка от 0,3 до 0,7 за потерю предмета. В связи с этим, является актуальным обучение технике броскам с обручем с раннего возраста, т.к. именно на начальном этапе закладываются базовые навыки и умения.

При анализе литературных данных, нами было обнаружено малое количество работ, в которых раскрываются методические и практические рекомендации при обучении броскам обруча. Что на наш взгляд, является недостаточным и требует дальнейшего изучения.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность средства и методы обучения броскам обруча гимнасток 5-7 лет.

Задачи исследования:

- 1) Разработать тесты для оценки уровня владения бросковыми действиями.
- 2) Оценить уровень владения бросками обруча у гимнасток 5-7 лет.
- 3) Разработать средства и методы обучения броскам обруча и проверить их эффективность.

Для решения первой задачи исследования был проведен анализ научной и методической литературы, в результате разработаны контрольные упражнения, в которые вошли три вида бросков действий : высокий бросок с вращения назад обруча, высокий бросок без вращения обруча, высокий бросок обруча двумя руками с вращением во круг вертикальной оси.

Для решения второй задачи нашего исследования, мы выявили исходный уровень подготовки гимнасток с обручем.

Для решения третьей задачи мы провели анализ литературы и разработали методику, в которую включен комплекс упражнений с обручем. В который входило 9 упражнений. Обучение комплексу проходило в основной части занятия. Продолжительность комплекса 15 минут.

При обучении броскам гимнасток 5-7 лет в нашей методике применялись обручи яркой цветовой гаммы. Так же в разрабатываемой нами методике, для достижения наибольшей точности броска и ловли, использовалось ограниченное место при ловле обруча. Гимнастки были поделены на контрольную и экспериментальную группы, в каждой группе по 15 человек. На протяжении 8 месяцев, гимнастки экспериментальной группы тренировались по предложенному комплексу, контрольная группа тренировалась в обычном режиме. Далее мы провели повторные контрольные упражнения, с двумя группами, для сравнения результатов с началом эксперимента и после введения методики (таб.1).

Таблица 1 - Сравнение результатов владения бросками обруча в экспериментальной и контрольной группах до и после внедрения методики

	Высокий бросок с вращения	Высокий бросок без вращения	Высокий бросок двумя руками вертушкой
Контрольная группа			
До	2,9±0,6	3±0,4	2,5±0,51
После	3,3±0,91	3,4±0,5	3,3±0,52
P	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,01
Экспериментальная группа			
До	2,5±0,5	3,4±0	3,4±0
После	3,8±0,5	4,4±0,5	4±0,05
P	≤ 0,01	≤ 0,05	≤ 0,05

Согласно таблице видно, что уровень владения бросками обруча после внедрения методики значительно вырос. Контрольная группа не подвергалась эксперименту, но так же сдавала контрольные упражнения в конце года. В экспериментальной группе высокий бросок с вращения вырос в 1,3 балла, высокий бросок двумя руками вертушкой в 1,4 балла. В контрольной группе высокий бросок двумя руками вертушкой вырос в 0,8 балла.

Выводы

1. Выявлено, что у гимнасток 5-7 лет низкий уровень владения бросками обруча.
2. Разработана методика обучения броскам обруча гимнасток 5-7 лет, включающая комплекс из 9 специально-подготовительных упражнений, выполняемых с яркими, цветными обручами и в условиях ограничения пространственных параметров ловли.
3. Доказана эффективность разработанных средств и методов обучения броскам обруча в результате проведенного педагогического эксперимента.

Список литературы

1. Коновалова Л.А. Современные требования к параметрам вылета предмета в бросковых действиях художественной гимнастики / Л.А. Коновалова, В.Б. Поканинов // Современные условия взаимодействия науки и техники: сборник статей Международной научно-практической конференции (30 февраля 2017 г. г.Казань) В 2 ч. 2./ - Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2017. – С.107-109.
2. Абузярова, Р.Р. Методика обучения жонглирования булавами на этапе специализированной подготовки гимнасток / Р.Р.Абузярова, Л.Н.Ботова // Сборник Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно- практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015.– 186 с

СВЯЗЬ КИНЕМАТИКИ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЗЕМЛЕНИЯ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТАБИЛОМЕТРИИ У ГИМНАСТОВ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

*Кашеваров Г.С., к.б.н.; Елкина О.И.; Смирнова А.Э.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*

Актуальность. В наше время актуальным является вопрос о факторах, влияющих на точность двигательных действий спортсмена в момент приземления – завершающей части многих элементов (Смирнова А.Э., 2016). Пролить свет на этот вопрос может исследование связи между показателями, характеризующими поддержание статического равновесия и кинематическую картину приземления.

Целью данного исследования является выявление связи между стабилметрическими данными и кинематическими показателями приземления после прыжка в глубину гимнастов детского возраста.

Испытуемые. Было проведено обследование 20 гимнастов в возрасте от 8 до 11 лет, имеющих 1–3 спортивный разряд.

Методы исследования. Кинематика приземлений анализировалась после прыжка в глубину с высоты 70 см на гимнастический мат. Видеоматериалы получены и обработаны в программной среде «Simi Motion 9.0.1»; видеофиксация производилась с частотой 100 кадров в секунду.

Для стабилметрических исследований использовался программно-аппаратный комплекс «Стабилан-01-2» («стабилографический тест»; «тест Мишень»). Спортсмены обследовались в «Европейской стойке» (положение пятки вместе, носки разведены на угол в 30°) (Скворцов, 2010).

Известно (Назаренко, Хаснутдинов, 2016), что наиболее значимые различия в регуляции равновесия между спортсменами и неспортсменами (на примере футболистов) проявляются после вестибулярного раздражения, в связи с чем испытуемые подвергались вращательной нагрузке, после чего проводился повторный стабилографический тест.

Статистический анализ данных осуществлялся в программе «Statistica 6.0». Все нижеописанные корреляции были средней силы ($r=0.4\dots 0.6$; $p<0.05$).

Результаты и их обсуждение. Были проанализированы корреляции между различными стабилметрическими показателями (длина стабилограммы, скорость перемещения общего центра давления стоп (ОЦД), скорость изменения площади статокинезиграмм и количество баллов в тесте «Мишень») и кинематическими характеристиками движений спортсменов во время приземления (расстояние между коленными суставами во фронтальной плоскости и время компенсации ударной нагрузки (время от касания до момента полного приседа)), а также углы в коленных суставах (и их симметрия между правой и левой сторонами).

В различных исследованиях показано (Hewett et al., 2005; Pfile et al., 2013), что ключевыми факторами возникновения травм могут являться кинематические стереотипы приземлений, обусловленные параметрами нервно-мышечного контроля нижней конечности (увеличенное вальгусное движение колена во время приземления, приземление в положении выпрямления в суставах нижней конечности). Было показано также (Nguyen et al., 2015), что кинематика движений нижней конечности при приземлении связана со структурой позы при её статическом поддержании.

В нашем исследовании наименьшее количество корреляций показала симметричность угла в коленном суставе: чем меньше симметрия угла в коленных суставах во время полного приседа, тем меньше расстояние между коленными суставами во время касания и во время полного выпрямления. На основании полученных результатов можно предположить, что, как и в случае абсолютной величины сгибания в коленном и тазобедренном суставах, спортсмены, демонстрирующие более низкие показатели качества нервно-мышечного контроля с точки зрения симметричности двигательных действий, в большей степени полагаются на компенсацию ударной нагрузки за счёт упругих свойств связочного аппарата нижних конечностей.

Чем больше выражено сгибание в коленных суставах в момент касания, тем больше расстояние между коленными суставами во фронтальной плоскости (среднее и минимальное в течение периода от касания до полного приседа и минимальное за всё время) и тем больше количество набранных очков в тесте «Мишень». Кроме того, чем выше стаж и разряд спортсмена, тем меньше выражено сгибание в коленных суставах во время полного приседа.

Таким образом, можно заключить, что гимнасты, показывающие лучшие результаты в стабилметрических тестах, имеют менее выраженное приведение колена при компенсации ударной нагрузки во время приземления.

Выводы. Таким образом, можно заключить, что кинематические характеристики приземления у спортсменов-гимнастов старшего детского возраста могут быть связаны с показателями стабилметрических тестов, что может объясняться влиянием качества нервно-мышечного контроля.

Список литературы

1. Колокольнева, К.В. Кинематические характеристики приземления после прыжка в глубину (на примере гимнастов 7-8 лет) / К.В. Колокольнева, Л.Н. Ботова, Г.С. Кашеваров, А.Э. Смирнова // «ФИЛИН: физкультура, личность, наука»: Материалы региональной научно-исследовательской олимпиады школьников и студентов. : – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. С.38-40.
2. Назаренко А.С., Хаснутдинов Н.Ш.. Регуляция равновесия тела на фоне вестибулярного раздражения у футболистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. – № 1 (131). С. 157–160.
3. Скворцов Д.В. Стабилметрическое исследование. М.: Маска, 2010. 176 с.
4. Смирнова А.Э. Особенности обучения технике приземлений гимнастов 7-8 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова // «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием . : Нижневартовск . – 2016. С. 387-389

5. Hewett T.E., Myer G.D., Ford K.R.. Biomechanical Measures of Neuromuscular Control and Valgus Loading of the Knee Predict Anterior Cruciate Ligament Injury Risk in Female Athletes: A Prospective Study // The American Journal of Sports Medicine. 2005. – № 33(4). P. 492–501.

6. Nguyen A.D., Shultz S.J., Schmitz R.J. Landing biomechanics in participants with different static lower extremity alignment profiles // J Athl Train. 2015. № 50(5). P. 498–507.

7. Pfile K.R., Hart J.M, Herman D., Hertel J., Kerrigan D.C., Ingersoll C.D. Different Exercise Training Interventions and Drop-Landing Biomechanics in High School Female Athletes // J Athl Train. 2013. – № 48(4). P. 450–462.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ АРТИСТИЗМА ДЕВУШЕК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ В ДИСЦИПЛИНЕ «АЭРОБИКА»

*Кашина А.Д., студентка 61101М гр., Поволжская ГАФКСиТ
Научный руководитель – к.п.н., доцент Заячук Т.В.*

Фитнес-аэробика является самым молодым видом спорта, но с каждым годом набирает большую популярность во всем мире. Фитнес-аэробика является видом спорта, который занимает в первую очередь оздоровительную функцию. Отсутствие в содержании соревновательных программ сверхсложных и рискованных элементов делает данный вид спорта доступным для всех категорий населения, учащейся молодежи и др. Особой популярностью пользуется номинация аэробика, хип-хоп аэробика, степ-аэробика, в которой количество участников с каждым годом увеличивается.

На фоне стремительного развития данного вида спорта ярко заметна нехватка научно-методического материала обеспечения при подготовке спортсменов в фитнес-аэробике. Среди проблем, обращающих себя внимание современных исследователей, все большее значение приобретают те, которые связаны с поисками путей новых средств, методов и форм. Предпочтение отдается тем средствам, которые интегральные и многофункциональные по своему характеру, что способствует самореализации и самовыражению личности [2]. Нами была подробно изучена дисциплина «Аэробика», а конкретно критерии оценки артистической подготовленности. Опираясь на накопленный опыт и на самые актуальные спортивные направления и разработки, фитнес-аэробика следует одному из главных принципов – связь времен и традиций.

Федерация по фитнес-аэробике в России была основана в 1991 году. В 2007 году была переименована в «Федерацию фитнес-аэробики России» (далее ФФАР). Изучая подробно правила организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике составлены с учетом основных требований Правил соревнований Международной Федерации спорта, Аэробики и Фитнеса,

являются обязательными для организаций, проводящих соревнований по фитнес-аэробике на всей территории Российской Федерации. В основном положении представлены в дисциплинах Аэробика и Степ-аэробика соревнуются группы в количестве 6-8 человек. Система соревнований проходит в три этапа: отборочный, полуфинальный, финальный. Целью отборочного этапа является отобрать 12 лучших групп. Полуфинальный этап выявить 6 сильнейших групп, финальный этап выявить три сильнейшие группы.

Судейская коллегия по дисциплине «Аэробика» оценивается двумя типами судей: арбитр по технике, арбитр по артистизму. Арбитр по технике оценивает способность команды продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики. Также учитывается качество исполнения, распределение элементов в программе, мышечный контроль всех движений, сложность движений, интенсивность программы, а также сложность хореографии в целом. Арбитр по артистизму оценивает оригинальность и творческий подход в построении хореографии выступления, а также использование музыки. Также учитывается синхронность выступления, т.е. способность всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным 13 сопровождением. Арбитр по артистизму также оценивает внешний вид команды, уровень презентации и взаимодействие между членами команды.

Во время выполнения программы по фитнес-аэробике существует оценка выступления которая оценивает технику, сложность движений, интенсивность исполнения, разнообразие движений, качество движений, хореография, музыкальное сопровождение, синхронность исполнения.

Критерий	Оценка	Баллы (максимум)
Артистизм	Хореография	3,0 балла
<ul style="list-style-type: none"> - соответствие движений направлению «фитнес-аэробика», а не «спортивная аэробика» - оригинальность и творческий подход в исполнении движений аэробики хай-импакт - творческий подход и оригинальность хореографии движений рук и ног - умение ориентироваться в пространстве - одинаковое и соразмерное расстояние между членами команды 		

<ul style="list-style-type: none"> - непредсказуемость последовательностей перестроения - хореография, построенная на взаимодействии членов команды - творческий подход в использовании хореографии различных вертикальных уровней и умении использовать пространство - оригинальность и творческий подход в построениях (формейшн) и частых перемещениях членов команды 		
Артистизм	Музыкальное сопровождение	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> выбор музыки и подходящий темп - соответствие музыкального сопровождения и композиции - использование характера, ритмического рисунка, вокала и пр. особенностей музыкального сопровождения - тема музыкального сопровождения - соответствие темпа музыкального сопровождения уровню подготовки спортсмена 		
Артистизм	Синхронность исполнения	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> одинаковый уровень подготовки - одинаковая интенсивность исполнения - синхронность в представлении и подаче выступления - недопустимость солирования 		
Артистизм	Презентация	2,0 балла
<ul style="list-style-type: none"> - энергетика движений и мимическая выразительность - восхищение и эмоциональный подъем у зрителей и судей - эмоциональность команды - зрительный контакт с аудиторией - разнообразие в представлении своих навыков и мастерства - взаимодействие с другими членами команды - естественное выражение лица - индивидуальный «почерк» выступления команды - хорошая физическая форма - костюм для выступления 		

Изучив критерии оценки в дисциплине «Аэробика», подготовка и работа с командой должна быть составлена в соответствии правил. Каждый из этапов должен быть проанализирован, зафиксированы все недочеты и в процессе тренировочного этапа устранены. Все критерии взаимосвязаны и каждый критерий важен. Нельзя забывать при работе над подачей программы о перестроениях, креативности и разнообразности.

Список литературы

1. Борилкевич, В.Е. Фитнесс – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В.Е. Борилкевич. – СПб.: Термины и понятия в сфере физической культуры: материалы международного конгресса, 2006. – 33-35 с.

2. Заячук, Т.В. Формирование творческих способностей студентов педагогического вуза средствами хореографии и подвижных игр : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Заячук Татьяна Владимировна. – СПб, 2007. – 22 с.
3. Правила вида спорта «Фитнес-аэробика» [Электронный ресурс]. – <http://www.krasfit.ru/files/21-140-173.pdf>
4. Рогожина, Е.Е. Техническая подготовка спортсменов по фитнес-аэробике номинации хип-хоп [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/36407/1/m_th_c.e.rogozhina_2014.pdf (Дата обращения 14.03.2017).
5. FISAF International дисциплины «Аэробика», «Степ-аэробика» технические правила 2017 [Электронный ресурс]. – <http://www.krasfit.ru/files/21-140-174.pdf>.

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОСТОГО ПРИЗЕМЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ГИМНАСТОВ 7-8 ЛЕТ

*Колокольнева К.В., студентка 61101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л. Н.*

Аннотация. В представленной работе описываются кинематические характеристики приземления гимнастов 7-8 лет после прыжка в глубину. В исследовании принимали участие гимнасты семи - восьми лет в количестве 20 человек. Результатом исследования явилась взаимосвязь между показателями «расстояние между коленями при максимальном сгибании колен во время приземления» и «полная компенсация ударной нагрузки». Подтвердилось предположение о том, что при недостаточной компенсации коленом и корпусом при совершении приземления наблюдается перемещение колена внутрь, а это способствует возрастанию риска получения травм.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, видеоанализ движений, приземления.

Актуальность. Значительное количество упражнений в спортивной гимнастике являются акробатическими, которые связаны с приземлениями, поэтому особое внимание необходимо уделить рассмотрению пояса нижних конечностей, который несет достаточную часть ударной нагрузки особенно при приземлении. В гимнастике, чтобы приземлиться в остановку нужно одновременно погасить как минимум три компонента движения тела: горизонтальное и вертикальное перемещения и вращение, также вращение может быть не простым, а многоосным.

В данной работе нами был рассмотрен самый простой вариант приземлений – приземление после вертикального падения на опору без вращения (прыжок в глубину). В спортивной гимнастике очень важно правильное освоение и качественное совершенствование базового навыка простого демпфирующего приземления, однако на данный момент недостаточно работ, описывающих

кинематические характеристики при выполнении данного приземления. В связи с этим, нами сформулирована следующая цель исследования: выявить кинематические характеристики приземления после прыжка в глубину у гимнастов 7-8 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва ФГБОУ ВО «Поволжской ГАФКСиТ». Видеофиксация двигательных действий производилась с использованием четырех синхронизированных видеокамер с частотой съемки 100 кадров в секунду. Видеоматериалы получены и обработаны в программной среде «Simi Motion 9.0.1».

Результаты исследования. Наиболее важным результатом проделанной нами работы является подтверждение выдвинутой ранее гипотезы о том, что при выполнении простого приземления отсутствие достаточной компенсации ударной нагрузки коленными суставами и движением туловища связано со сближением коленей спортсменов в момент максимального приседа (движение коленных суставов «внутрь») – в данном случае наблюдается внутренняя ротация коленей. Коэффициент положительной корреляции между вышеуказанными показателями равен 0.6 ($p = 0.004$). При отсутствии должной компенсации ударной нагрузки, рассеивающей энергию падения, возникает так называемое «жесткое приземление», что в свою очередь может пагубно отразиться на опорно-двигательном аппарате гимнастов, в связи с увеличением компрессионного воздействия и снижения возможности управления действиями при приземлении. Приземление подобного рода зачастую является причиной возникновения серьезных травм. В некоторых исследованиях (Pollard et al., 2010) было показано, что биомеханический шаблон ограничения сгибания коленного и тазобедренного суставов при замедлении движения центра масс тела, приводящий к смещению колена во фронтальной плоскости, предполагает повышение риска травмы передней крестообразной связки. Увеличение нагрузки на переднюю крестообразную связку при приземлении с выпрямленным коленным, тазобедренным и голеностопным суставом также

описано и в других работах (Pfile et al., 2013). Именно поэтому, на сегодняшний день в спортивной гимнастике остается актуальным обучение правильной технике приземлений, исключая риск получения травм.

Заключение. Таким образом, нами было показано, что при недостаточно эффективной компенсации коленом и корпусом ударной нагрузки в сагиттальной плоскости, наблюдается повышение внутреннего ротационного момента для компенсации ударной нагрузки связочным аппаратом колена. Отсюда следует, что приземление в остановку требует качественного овладения тонким двигательным навыком, который нужно тщательно осваивать и совершенствовать с юного возраста, тем более, что двигательные действия приземления быстротечны и трудно поддаются осознанному управлению.

Список литературы

1. Гавердовский Ю. К. (2014) Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1 – М. : Издательство "Советский спорт", с. 123 – 127
2. Колокольнева, К.В. Кинематические характеристики приземления после прыжка в глубину (на примере гимнастов 7-8 лет) / К.В. Колокольнева, Л.Н. Ботова, Г.С. Кашеваров, А.Э. Смирнова // «ФИЛИН: физкультура, личность, наука»: Материалы региональной научно-исследовательской олимпиады школьников и студентов. : – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. – 199 с.
3. Смирнова А. Э. Особенности обучения технике приземлений гимнастов 7-8 лет / А. Э. Смирнова, Л. Н. Ботова / материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. 2016. с. 387-389.
4. Смирнова, А.Э. Особенности поддержания ортостатической позы у гимнастов 8-9 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова, О. И. Елкина // Проблемы и перспективы физического воспитания спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно- практической

конференцией с международным участием научно-практической 2016 г. / ФГБОУ «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма» - Казань, 2016.

5. Pollard C. D.; Sigward S. M.; Powers C. M. (2010). "Limited hip and knee flexion during landing is associated with increased frontal plane knee motion and moments". *Clinical Biomechanics*. 25 (2): 142–146.

6. Pfile KR, Hart JM, Herman D, Hertel J, Kerrigan DC, Ingersoll CD. Different Exercise Training Interventions and Drop-Landing Biomechanics in High School Female Athletes. *Journal of Athletic Training* 2013; 48(4): 450-462.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ ГИМНАСТОК 10-12 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Копылова К.Д., студентка 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н*

Ключевые слова: регуляция психоэмоционального состояния, предстартовое состояние, боевая готовность, предстартовая апатия, предстартовая лихорадка

Аннотация. Психическое состояние спортсмена во многих случаях является определяющим фактором в достижении того или иного результата на соревнованиях. В данной статье рассматривается влияние особенностей предстартовых состояний гимнасток на соревновательный результат, а также предлагается решение по преодолению воздействия негативных факторов неустойчивых психических состояний и приведению спортсмена в состояние боевой готовности.

Актуальность. Психорегуляции в спорте является актуальной проблемой современного спорта, а также предметом исследований ряда спортивных психологов, и в большей своей части она разработана в области управления предстартовым состоянием спортсмена.

При одинаковой физической подготовленности, решающим фактором становится психологическая готовность. Для обеспечения успешного выступления на спортивных соревнованиях необходимо знать характер предстартового состояния занимающихся. Исходя из представлений об особенностях предстартовых состояний и их влияния на спортивный результат, нами была сформулирована гипотеза о возможности наиболее эффективного способа регуляции предстартовых состояний у гимнасток 10-12 лет.

Методы и организация исследования

В своей работе мы использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогический

эксперимент, анализ протоколов соревнований, методы математической статистики.

На первом этапе нашего исследования в сентябре 2015 г. были привлечены 40 гимнасток в возрасте 10-12 лет. Спортсменки были разделены на 3 группы по предстартовым состояниям: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и боевая готовность. Для диагностики предстартовых состояний были использованы: тесты-опросники САН и СЛТ, метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрия), метод измерения коротких интервалов времени. Мы выявили, что из 40 испытуемых у 12 человек предстартовое состояние можно характеризовать как боевая готовность, у 14 человек наблюдается предстартовая лихорадка и у оставшихся 14 гимнасток - предстартовая апатия.

На втором этапе исследования с сентября по ноябрь 2016 г. нами были применены методики аутогенной тренировки И. Шульца (КГ) увеличения количества модельных тренировок (ЭГ). В контрольных и экспериментальных группах занятия по регуляции психического состояния проходили один раз в неделю длительностью 1 час.

На третьем этапе нашего эксперимента в декабре 2016 г. был проведен анализ результатов, показанных на трех городских соревнованиях исследуемыми подгруппами гимнасток 10-12 лет.

Результаты и их обсуждение

По окончании исследования в течение полугодового периода нами были собраны результаты, показанные гимнастками 10-12 лет на трех соревнованиях муниципального уровня.

Среди спортсменок с предстартовой лихорадкой в КГ в начале эксперимента по результатам многоборья контрольная группа показала результат $69,71 \pm 1,2$ балла. По окончании промежуточного периода результат составил $75,03 \pm 1,09$ балла. В ЭГ в начале исследования результат составил $70,7 \pm 1,33$ балла. По окончании промежуточного периода результат составил $72,04 \pm 1,19$ балла.

Среди гимнасток с предстартовой апатией в КГ в начале эксперимента по результатам многоборья контрольная группа показала результат $69,26 \pm 0,71$ балла. По окончании промежуточного периода результат составил $72,04 \pm 1,19$ балла. В ЭГ в начале исследования результат составил $69,63 \pm 0,67$ балла. По окончании промежуточного периода результат составил $75,03 \pm 1,09$ балла.

В группе боевая готовность также произошло улучшение результатов с $73,76 \pm 0,70$ балла в начале эксперимента до $76,18 \pm 0,63$ балла в конце эксперимента.

По результатам исследования наибольший прирост показателей произошел в ЭГ с предстартовой апатией 7,7%, в КГ наблюдался меньший прирост 4,1%. Среди спортсменок с предстартовой лихорадкой наибольший прирост наблюдается в КГ 7,6%, в ЭГ только 1,9%. В группе боевая готовность прирост результатов составил 3,3% (Рисунок 1).

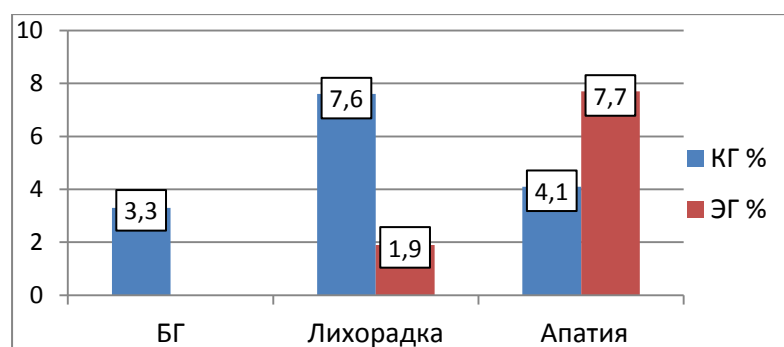


Рисунок 1. Прирост результатов групп и подгрупп исследуемых спортсменок 10-12 лет

Выводы

1. В результате изучения научно-методической литературы мы определили уровень предстартовой напряженности, а также виды предстартовых состояний у группы гимнасток 10-12 лет.

2. Уровень предстартового напряжения и соответствующий данному уровню вид предстартового состояния имеет прямую связь с результативностью спортсменок.

3. Для регуляции психоэмоционального предстартового состояния гимнасток 10-12 лет нами были апробированы метод модельных тренировок и классическая аутогенная тренировка Шульца

4. Аутогенная тренировка по Шульцу оказывает большее воздействие на результативность гимнасток 10-12 лет с предстартовой лихорадкой. Наиболее подходящим методом для регуляции психоэмоционального состояния спортсменок с предстартовой апатией является применение модельных тренировок.

Список литературы

1. Багадирова , С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология» : учебное пособие / С.К. Багадирова.-Майкоп,2014.-243с.

2. Ботова, Л.Н. Прогнозирование спортивных результатов у юных гимнасток на основе индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции / Л.Н. Ботова //Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта.-2013.-№6 (100). с. 33-38.

3. Ботова. Л.Н , Результаты соревнований и состояние вегетативной регуляции у юных гимнасток / Л.Н. Ботова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия :Экономика и менеджмент.- 2013.-№ 3.- С .

4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов.- М.: Советский спорт,2012.-312с.

5. Певнева, А.Н. Психические состояния личности : практическое руководство / Л.Н. Певнева . - Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины,2011.- 48с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ МОДЕЛИ МИНИМИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ОШИБОК В КОНТРОЛЬНОМ УПРАЖНЕНИИ У ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Маркелова А.С., магистрант 51101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Заячук Т.В.*

Введение. Современный период развития художественной гимнастики является очень форсированным, за счет увеличения конкуренции и изменения правил соревнований. Возникновение технических ошибок в контрольном упражнении обусловлено не только наличием недостаточно усвоенных элементов, но и психологическим напряжением, в результате чего успешное выступление на соревнованиях становится невозможным [1]. Эти и многие другие факторы влекут за собой наложение ошибок и нарушение соревновательной надежности.

Цель исследования. Теоретически обосновать эффективность интегративной модели минимизации технических ошибок в контрольном упражнении у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Результаты исследования и их обсуждение:

Перед тем как добиться минимизации технических ошибок у гимнасток, необходимо построить модель, которую мы условно разделим на результат и процесс минимизации технических ошибок, как представлено на рисунке 1.

Рисунок 1 – Интегративная модель минимизации технических ошибок в контрольном упражнении у девочек 11-12 лет

Для получения результата необходимо правильно спланировать процесс его достижения. Таким образом, модель процесса основывается на модели результата и представляет собой способ достижения поставленных нами целей.

Для определения результата, который в дальнейшем поможет минимизировать технические ошибки спортсменок, была составлена модельная характеристика гимнасток 11-12 лет, представлено на рисунке 2. Отталкиваясь

от данного эталона, мы сможем выстроить тренировочный процесс таким образом, чтобы максимально приблизиться к реализации грамотной подготовки спортсменок и уменьшения технических ошибок в контрольном упражнении у гимнасток 11-12 лет.

Рисунок 2 – Модельная характеристика спортсменок 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой

Для обеспечения грамотного процесса минимизации технических ошибок у гимнасток 11-12 лет, необходимо определить ключевые моменты, которые в дальнейшем необходимо учитывать.

1. Одним из критериев достижения нашего результата является безошибочное исполнение контрольного упражнения, с помощью минимизации технических ошибок в контрольном упражнении у гимнасток 11-12 лет. Для реализации данного пункта мы разработали методику минимизации технических ошибок у гимнасток 11-12 лет.

2. Не всегда большое количество прогонов перед выходом на площадку является правильным решением. Рекомендуются уменьшение их количества перед контрольным прогоном. Подбор «нужного» подхода для каждой гимнастки индивидуален и составляется в процессе тренировок.

2.1. Для более корректного представления упражнения у гимнастки должен создаваться образ правильного исполнения элемента. На более ранних этапах обучения необходимо подробное изучение базовых элементов, которые в дальнейшем будут помогать исполнять более сложные.

3. Для повышения качества выполнения какого-либо элемента или повышения личного уровня гимнастки, требуется хорошая физическая подготовка и достаточный двигательный опыт. Постоянное развитие ОФП, СФП и технической подготовки способствуют улучшению данных показателей.

4. Очень значимым фактором является психологическая подготовка гимнастки. Неуверенность, боязнь, плохое самовнушение все это мешает удачному выступлению. Спортсменка должна быть готова к различным внешним раздражителям. С помощью создания подобных ситуаций на

контрольных тренировках и «прикидках» у гимнастки появляется больше опыта справляться с похожими ситуациями на соревнованиях. Нарботка стабильности в выступлениях происходит за счет непосредственной подготовки к старту, в течение которой, создаются условия предсоревновательной подготовки.

Выводы: Таким образом, мы теоретически обосновали эффективность интегративной модели минимизации технических ошибок в контрольном упражнении у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Разработанная модель позволит избежать технических ошибок при исполнении контрольного упражнения, формируя стереотип о качественном исполнении, а также повысить уровень общей и специальной физической подготовки, что в дальнейшем, с увеличением спортивного мастерства гимнастки, поможет

выполнять упражнения разной степени сложности без грубых технических ошибок.

Список литературы

1. Маркелова, А. С. Интегративная методика минимизации технических ошибок в контрольном упражнении у гимнасток 7-8 лет / А. С. Маркелова, Л. Н. Ботова // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских Игр в Рио-де-Жанейро : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2015. – С. 273-275.

ИССЛЕДОВАНИЕ КИНЕСТЕЗИИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

*Муллахметова А.Р., студентка 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.
Научный консультант - к.б.н. Кашеваров Г.С.*

Актуальность. Актуальной задачей в тренировочном процессе становится разработка качественно новых методик и технологий обучения двигательным действиям, используемых в технической подготовке гимнастов [3]. Одним из главных требований к спортсменам является наличие совершенного мышечно-суставного чувства, которое обеспечивает координацию движений. Именно проприоцептивный анализатор имеет решающее значение в определении положения тела и его частей в пространстве, а также в обеспечении тонкой координации движений.

Система подготовки гимнастов определяется, прежде всего, направленностью на совершенствование технического мастерства, накопление двигательного опыта, повышение стабильности и надежности выполнения упражнений [1]. В возрасте трех–семи лет интенсивно развиваются мышечно-суставные ощущения, это развитие заключается в совершенствовании анализаторно-синтетической деятельности коры больших полушарий, что приводит к повышению чувствительности, к различению свойств окружающих предметов и явлений [4].

Цель исследования: проанализировать состояние проприоцептивного анализатора у гимнастов в возрасте пяти–шести лет.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 20 гимнастов в возрасте от пяти до шести лет, имеющие стаж занятий 1 год. Исследование проводилось на базе федерального спортивно-тренировочного центра гимнастики. Измерение точности воспроизведения заданных движений в локтевом и коленном суставах проводили трехкратно с использованием видеозахвата движений. Видеозахват движений использовался для определения точности воспроизведения задаваемых гимнастам суставных углов в локтевых

и коленных суставах. Видеофиксация двигательных действий производилась с использованием четырех синхронизированных видеокамер с частотой съемки 100 кадров в секунду. Видеоматериалы получены и обработаны в программной среде «Simi Motion 9.0.1».

Каждому испытуемому предлагалось точно повторить задаваемое положение в локтевых и коленных суставах последовательно со зрительным контролем и без него. Статистический анализ полученных данных осуществлялся в среде Excel с использованием t-критерия Стьюдента для связанных выборок.

Результаты исследования. О качестве сенсорной деятельности проприоцептивного анализатора принято судить по точности восстановления положений частей тела, суставных углов и ощущения изменения положения тела. Ранее было показано [4], что наиболее чувствительным в этом смысле является плечевой сустав. Для него порог восприятия смещения при скорости $0,3^\circ$ в секунду составляет $0,22-0,42^\circ$. Наименьшей чувствительностью обладает голеностопный сустав, у которого порог составляет $1,15-1,30^\circ$. В нормальном состоянии без зрительного контроля человек обычно восстанавливает положение своего тела (с ошибкой до 3%) через 10–15 сек.

В результате проведенного исследования у большинства юных гимнастов выявлена относительно низкая точность воспроизведения движений, как в коленных, так в локтевых суставах (таблица 1) [2]. Отклонение от заданного положения при выполнении движения правой рукой (локтевой сустав) составляет $23,25 \pm 4,48$ градуса, левой – $24,60 \pm 6,90$ градуса. При выполнении движения правой ногой (коленный сустав) отклонение от заданного положения составляет $19,7 \pm 4,55$ градуса, левой – $17,94 \pm 5,07$ градуса. Несмотря на то, что отклонение от заданного положения при воспроизведении движений правой и левой ногой меньше, чем правой и левой рукой, статистически значимых различий между ними не наблюдается.

По всей видимости, низкое качество воспроизведения заданного положения может объясняться индивидуальными психофизиологическими

особенностями, а также юным возрастом обследованных спортсменов, т.к. известно, что к началу дошкольного возраста проприорецепция у ребенка уже вполне сформирована, однако далеко не совершенна.

Таблица 1 - Показатели отклонения от контрольного положения при воспроизведении движений юными гимнастами (градусы)

	Правый локоть, °		Левый локоть, °		Правое колено, °		Левое колено, °	
	О.Г.*	З.Г.**	О.Г.	З.Г.	О.Г.	З.Г.	О.Г.	З.Г.
Среднее значение	23,25	24,67	24,60	28,16	19,70	22,15	17,94	19,18
Ошибка среднего	±4,48	±5,45	±6,90	±5,95	±4,55	±4,17	±5,07	4,06

*О.Г. – открытые глаза (наличие зрительного контроля)

**З.Г. – закрытые глаза (отсутствие зрительного контроля)

По данным, приведенным в таблице 1, наблюдается тенденция к увеличению отклонения от заданного положения при воспроизведении гимнастами исследованной группы движений в коленных и локтевых суставах без зрительного контроля, однако эти различия статистически не значимы. Результаты точности воспроизведения положений, зафиксированные в серии последовательных измерений позволяли объективно оценить состояние кинестезии у обследованных. Достаточно большое отклонение от заданного положения у гимнастов можно объяснить недостаточной сформированностью проприоцептивного анализатора. Однако в связи с тем, что в этом возрасте у детей происходит и большой качественный сдвиг в развитии мышечно-суставных ощущений, можно сделать предположение об актуальности разработки специальной методики, направленной на совершенствование мышечно-суставного чувства у гимнастов 5–6 лет.

Выводы. Таким образом, определение уровня кинестезии может являться критерием оценки способностей спортсменов в спортивных дисциплинах со сложной структурой локомоций, одной из которых является спортивная гимнастика. Целесообразной является также разработка и введение в тренировочный процесс методик, направленных на развитие уровня кинестезии.

Список литературы

1. Абузярова, Р.Р. Методика обучения жонглирования булавами на этапе специализированной подготовки гимнасток / Абузярова, Р.Р., Ботова Л.Н. Сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 186.
2. Ботова, Л.Н. Анализ мышечно-суставного чувства у юных гимнастов / Ботова Л.Н., Муллахметова А.Р., Кашеваров Г.С. // Проблемы и перспективы физического воспитания спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференцией с международным участием научно-практической 2016 г. / ФГБОУ «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма» - Казань, 2016.
3. Гончаров, В.И. Память на движения как мнемический компонент процесса формирования двигательных навыков в физическом воспитании и спорте : автореф. дис. ... д-ра пс. наук / В.И. Гончаров. – Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. - СПб, 2008. – 38 с.
4. Полещук, Н.К. Дифференциально-интегральная оценка точности суставных движений спортсменов различных специализаций / Н.К. Полещук, А.Б. Макаревский, И.В. Дьякова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. – 2009. № 13. С. 64–71.

ОТНОШЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ РТ К РАЗВИТИЮ МУЖСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ (НА ОСНОВАНИИ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА)

*Муртищева С. М., студентка 41101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – к. полит. н., доцент Шабалина Ю. В.*

Введение. Определенное отношение к «женским» и «мужским» видам спорта закладывается уже в общеобразовательной школе, на обязательных для посещения уроках физической культуры. Другими словами, принадлежность к тому или иному полу предопределяет виды спорта, которыми следует заниматься, в которых можно добиться успеха, какие двигательные навыки необходимо развивать. В будущих мужчинах и будущих женщинах продолжает закладываться мужское или женское начало, что очень важно для их становления как личности и как полноценного члена в обществе.

Однако в последние годы можно заметить тенденцию перехода женщин в мужские виды спорта, и наоборот. В России же тенденция перехода мужчин в женские виды спорта пока не наблюдается. Сторонники мужского направления имеются и в нашей стране. Как ни странно, в роли главного активиста в защиту выступает сама Ирина Винер, отдавшая двух своих внуков в частную секцию художественной гимнастики.

Международная федерация гимнастики до сих пор официально не признала данный вид спорта. Однако некоторые подвижки в сторону «легализации» мужской художественной гимнастики все-таки есть. Летом 2009 года на олимпийском фестивале молодежи в Хельсинки мужской турнир был официально внесен в сетку соревнований.

Целью работы является выявление отношения населения к развитию мужской художественной гимнастики в РТ.

Организация и методы исследования. Анализ проводился как теоретическими методами (анализ литературных и Интернет-источников по теме исследования), так и прикладными – проведение социологического опроса

методом квотной выборки (выборка 40 человек, 50 % женщин, 50 % мужчин), среди которых: 38,5 % – бывшие спортсмены, 25,6 % – регулярно посещающие тренажерный зал, 20,5 % – действующие спортсмены, 15,4 % – не являющиеся спортсменами.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные нашего опроса показали, что большая часть опрошиваемых на данный момент нейтрально относится к внедрению мужской художественной гимнастики в большой спорт. На вопрос: «В какие из видов спорта Вы бы предпочли отдать своего сына?» 50% человек предпочли бы отдать своего ребенка в «смешанные» виды спорта, такие как: теннис, плавание или легкая атлетика, которыми повсеместно занимаются уже на протяжении многих лет, как мужчины, так и женщины; 32,5 % отдали бы в типично мужские виды спорта, такие как: борьба, хоккей, футбол; 12,5 % отдали бы сына в виды спорта по своему усмотрению, например, в фигурное катание, лыжные гонки, карате и т. д. И наконец, 2 % опрошенных – в предпочтительно женские виды спорта, такие как: синхронное плавание, и даже художественная гимнастика.

Нельзя не согласиться с тем, что спорт воспитывает в человеке определенные качества, необходимые ему как личности, так и полноценному члену общества. Так и родители отдают своего сына в такой вид спорта, в надежде, что он позволит ему заложить фундамент мужественности и силы, и стать настоящим мужчиной. Тем не менее, 60 % считают, что в мальчиках спорт должен развивать такие качества, как: упорство и силу воли; 55 % отметили выносливость и силу; 47,5 % опрошиваемых считают, что спорт должен развивать в будущих мужчинах умение постоять за себя и смелость; 37,5 % полагают, что ведущими качествами должны быть быстрая реакция, скорость и уверенность в себе; 25 % считают внимательность и четкость действий важнее всего; и даже 12,5 % респондентов проголосовали за ловкость, гибкость и грациозность.

Однако стоит задуматься над тем, по каким же причинам часть мужского населения предпочитает заниматься исключительно женскими видами спорта в

России. 52,5 % респондентов полагают, что наличие предрасположенности, или «спортивных ген» (например, природная гибкость) является предпосылкой для занятия такими видами спорта; 30 % считают, что к занятиям женскими видами спорта мужчин толкает низкая конкуренция среди участников; 22,5 % предполагают, что тем самым мужчины борются за равноправие полов в спорте; 20 % считают, что женские виды спорта в мужчинах развивают пластику, динамичность движений и ловкость; 15 % полагают, что в таких видах спорта мужчины достаточно эффективны, что делает женский вид спорта более зрелищным; также 15 % проголосовали за материальные факторы в спорте (вознаграждение за призовые места). И, наконец, на вопрос: «Вы являетесь сторонником мужской художественной гимнастики или противником?» 62,5 % респондентов ответили нейтральным отношением; 20 % являются абсолютными противниками данного вида спорта; лишь 12,5 % являются сторонниками такой гимнастики; и 5 % затруднились ответить.

Выводы. Итак, в заключении можно сказать, что в нашем регионе проявляется несформированность «гендерной культуры» эгалитарного образца. Тем не менее, общество подвержено стереотипам, и находятся сторонники мужской художественной гимнастики.

Список литературы

- 1 Галиев М.Г., Галиева Л.А., Шабалина Ю.В. Развитие любительского бокса в Республике Татарстан: гендерные ориентиры (на примере г. Арск РТ) // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. Т.12. № 3. С.3 – 13. <http://sciencesport.ru/>
3. Артамонова Е.С., Шабалина Ю.В. К вопросу о материальных инвестициях в сценические костюмы художественных гимнасток // Проблемы и инновации спортивного менеджмента в России. Материалы I-ой Всероссийской научно-практической конференции. Кафедра спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2015. С.8-12.

АНАЛИЗ ФИНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ОПОРНЫХ ПРЫЖКАХ У ЖЕНЩИН (НА ПРИМЕРЕ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ 2015 ГОДА)

*Савельева Л.А., доцент кафедры теории и методики гимнастики
Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург
Ботова Л.Н., доцент кафедры теории и методики гимнастики и борьбы
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма, Казань*

Актуальность. Опорные прыжки – это координационно сложные кратковременные движения, которые требуют достаточной концентрации мышечных усилий, внимания, смелости и решительности, и особенно, ориентировки в пространстве. Все прыжки выполняются с разбега, путем совершения толчка обеими ногами с гимнастического моста, обязательно с опорой руками о снаряд. Одной из тенденций развития спортивной гимнастики является увеличение трудности соревновательных упражнений, в частности опорных прыжков. В настоящее время, гимнасткам, для попадания в финальные соревнования в данном виде многоборья, необходимо выполнять сложные прыжки не только из разных структурных групп, но и с разной второй фазой полета. Согласно Code FIG опорные прыжки у девушек подразделяются на следующие структурные группы:

1. Опорные прыжки без исполнения сальто («переворот вперед», с рондата, Ямасита) с или без вращения вокруг продольной оси в первой или во второй фазе полёта .

2. Опорные прыжки вперед в первой фазе полёта с поворотом на 360 или без него и с исполнением во второй фазе полёта сальто вперед .

3. Опорные прыжки в первой фазе с рондата с исполнением сальто во второй фазе полёта (прыжок Цукахары).

4. Опорные прыжки Юрченко в первой фазе полёта с поворотом на 360 или без него.

5. Опорные прыжки Юрченко в первой фазе полёта с поворотом на 180 градусов.

Обязательным условием претенденток на победу в данном виде многоборья является высокая базовая стоимость прыжков и качественное их исполнение. Окончательная оценка опорного прыжка в финальных соревнованиях является полусуммой двух попыток, оценка каждого прыжка производится путем сложения стартовой оценки (трудности) и оценки за исполнение. Для подготовки конкурентоспособных гимнасток необходимо понимать какие опорные прыжки в настоящее время являются наиболее популярными и на каком качественном уровне их выполняют ведущие гимнастки, в связи с чем, была поставлена **цель исследования:** провести анализ финальных соревнований континентального первенства по спортивной гимнастике в опорных прыжках для определения тенденций развития соревновательных программ на данном виде многоборья.

Результаты исследования. Проведя анализ Чемпионата Европы по спортивной гимнастике (Монпелье (Франция)) 2015 года было выявлено, что в финал многоборья были отобраны 24 спортсменки, представляющие 16 стран (по регламенту – не более двух от страны) (таблица 1).

Таблица 1 - Участницы финальных соревнований в многоборье

Страна	RUS	SUI	GBR	ITA	ROU	FRA	NED	ESP
Количество участниц	2*	2*	2*	2*	2*	2*	2*	2*
Страна	POR	POL	SWE	UKR	SVK	HUN	GER	ARM
Количество участниц	1	1	1	1	1	1	1	1

* Максимально возможное количество гимнасток от страны

Как видно из таблицы, восемь стран в финальных соревнованиях в многоборье имели максимальное количество участниц.

Также по результатам квалификационных соревнований были отобраны гимнастки для участия в финальных соревнованиях в отдельных видах многоборья (восемь гимнасток на каждом виде, максимально две от страны). Необходимо отметить (таблица 2), что 10 гимнасток из 24, разыгрывавших места в финальных соревнованиях в многоборье, попали также и в финалы в отдельных видах, причем, как правило, чем выше оказывался

результат в многоборье, тем в большем количестве финалов они участвовали.. Также обращает на себя внимание, что только три гимнастки прошли в финал на опорном прыжке.



Таблица 2 - Участницы финальных соревнований
в отдельных видах многоборья

Страна	Фамилия Имя гимнастки	Место в финале многоборья	Виды многоборья			
			Прыжок	Брусья	Бревно	Вольные упражнения
SUI	Steingruber Giulia	1	*	*		*
RUS	Харенкова Мария	2		*	*	*
GBR	Downie Elissa	3	*	*		
ITA	Fasana Erika	4				*
POL	Pihan-Kulesza Marta	5				*
GBR	Fragapane Claudia	6	*		*	*
ITA	Rizzelli Martina	9		*		
FRA	His Loan	11		*		
RUS	Спиридонова Дарья	13		*		
FRA	Martin Claire	16			*	

В финальных соревнованиях в **опорном прыжке** принимали участие представительницы 6 стран (таблица 3). Проанализировав результаты было выявлено, чтобы претендовать на медали, необходимо было исполнить прыжки, сумма стартовых оценок которых была от 11,9 балла и выше.

Таблица 3 – Опорные прыжки, выполненные финалистками

Страна	Фамилия гимнастки	I прыжок			II прыжок		
		№	Стартовая оценка, балл	Символ	№	Стартовая оценка, балл	Символ
RUS	Пасека	5.33	6,4		4.35	6,3	
SUI	Steingruber	2.33	6,2		4.34	5,8	
RUS	Афанасьева *	4.35	6,3		5,31	5,6	
NED	Van Klaveren	4.34	5,8		5,31	5,6	
GBR	Downie E.	4.34	5,8		5.21	5,2	
GBR	Fragapane **	4.34	5,8		5.21 (5.31)	5,2 (5,6)	
FRA	Bahl	4.34	5,8		3.30	4,6	

SLO	Belak ***	2.32	5,8		4.33	5,3	
-----	--------------	------	-----	---	------	-----	---

* Выход за линию – 0,2 (за оба прыжка)

** Прыжок был понижен в стоимости до 5,2 балла из-за невыполнения технических требований. Выход за линию – 0,1

***2 падения

Всего таблица трудности в данном олимпийском цикле содержала 80 прыжков, из которых лишь 11 имели стоимость 5,8 и выше. Самый сложный прыжок, имеющий стоимость 6,4 балла, выполнила Российская гимнастка М.Пасека – рондат-фляк с поворотом на 180° – 1,5 сальто вперед прогнувшись с поворотом на 540°. Всего из 16 прыжков, выполненных восемью финалистками, два было выполнено с падением. Разнообразие финальных прыжков представлено в таблице 3.

Победительницей стала представительница RUS М.Пасека, получившая наивысшую по полусумме двух прыжков оценку 15,250 балла. Наименьшую сбавку за исполнение – 0,833 получила G.Steingruber (SUI).

Таким образом, можно заключить, что на прошедшем Чемпионате Европы наиболее популярной является четвертая структурная группа прыжков: опорные прыжки типа Юрченко без поворота вокруг продольной оси в первой фазе полёта. Также было выявлено, что наиболее часто исполняемым остается прыжок, имевший стартовую оценку 5,8 балла – «рондат» «фляк» – полтора сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°. Его выполнило 62,5% гимнасток. Однако лидирующие позиции занимают гимнастки с базовой трудностью прыжков 6,2-6,4 балла, что указывает на снижение конкурентоспособности опорного прыжка «рондат» «фляк» – полтора сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°.

СЛОЖНОСТЬ ПРОГРАММЫ, КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Сабитова А.М., студент 51101М группы,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма
Научный руководитель – д.п.н. профессор Бикмухаметов Р.К.*

Аннотация. Один из важнейших аспектов детской психологии – это психологическое состояние детей. Психология играет не малую роль в спорте и соревновательной деятельности. Качество выступления, его достижения и награды напрямую зависят от его внутреннего психологического состояния и спортивного настроения. Тренер должен учитывать психологическое состояние ребенка, его настроение и отталкиваясь от этого формировать нагрузку. Цель тренера максимально как физически, так и психологически подготовить своих воспитанников к соревнованиям, изучить и пронаблюдать их, обеспечить своим спортсменам оптимальную психологическую подготовленность. Это является одной из основ успеха спортсмена. Введение. Психическое развитие ребенка зависит от целого ряда факторов. Прежде всего от тех качеств, которые заложены в нем природой. Они характеризуют строение и функции его организма. Особая роль отводится нервной системе и мозгу, благодаря которому ребенок может освоить сложные виды психической деятельности. Организация исследования. В исследовании участвовало две группы: экспериментальная (№4.1) и контрольная (№4.2) и, в каждой группе по 17 человек, УТГ – 2. Тренировки проходили на базе УСК- «Центр Гимнастики». Тренировки проводились три раза в неделю, по 2 часа. Все дети четвертого года обучения, имеющие начальную базу подготовки и активно выступающие на внутренних и выездных соревнованиях. Результаты. Одной из важных составных частей соревновательной программы спортсменок является ее сложность. Этот признак так же является одним из показателей уровня тревожности и уровня подготовленности гимнасток. Среди гимнасток

экспериментальной группы 4.1 высокий уровень сложности упражнения составляет в среднем 4,2 балла. Средний уровень сложности составляет в среднем 3,7 балла и низкий 3,3 балла. В контрольной группе 4.2 высокий уровень сложности достигает 4.0 баллов, средний в среднем 3,6 балла и низкий 3,2 балла. Рисунок 1 – Сложность программы гимнасток экспериментальной группы 4.1 Рисунок 2 – Сложность программы гимнасток контрольной группы 4.2 Сравнение сложности программы экспериментальной и контрольной группы представлено на рисунке 3. Количество гимнасток с высокой сложностью упражнений превышает в экспериментальной группе и составляет 35%, в свою очередь контрольная группа имеет высокий показатель спортсменок со средней сложностью программы. Рисунок 3 – Сложность программы экспериментальной и контрольной группы Выводы. Художественная гимнастика относится к числу технико- эстетических видов спорта, отличительной особенностью которых является важность, ёмкость и многогранность технической подготовки спортсменов. Поэтому психологическое состояние гимнасток так же зависит от ряда факторов. Один из таких факторов - это сложность программы. Учитывая трудность упражнения и их уровень тревожности можно подготовить гимнасток для более хорошего выступления

ЗНАЧЕНИЕ КУРБЕТНОГО ДВИЖЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Сафонова М.В., студентка 51101 гр.,
Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.*

Актуальность. Одной из главных задач, поднимающихся перед тренерами является постановка правильной техники акробатических упражнений, в данном случае это курбет. Данный прыжок является одним из самых важных элементов акробатики и спортивной гимнастики. Этот элемент как самостоятельный прыжок не имеет ценности, но как составная часть он входит во все разгонные элементы, связанные с перемещением назад, а также играет решающую роль при всех отходах на сальтовые элементы любой сложности. Также курбетное движение присутствует не только в технике хлестообразных [1,2] движений, но при выполнении акробатических элементов и соскоков влияет на качество приземлений [3]. Востребованность данного элемента очень высока в спортивной гимнастике, данная причина и послужила постановкой цели исследования.

Целью работы является определить количество и структурные группы элементов спортивной гимнастики, в которых присутствует курбетное движение.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, правил соревнований и видеоматериалов по спортивной гимнастике, опрос ведущих тренеров.

Результаты исследования и их обсуждения. В результате анализа правил соревнований, а в частности всех возможных элементов спортивной гимнастики было выявлено, что курбетное движение присутствует практически во всех элементах из таблицы как в мужской, так и в женской гимнастике.

Проведя опрос ведущих тренеров по спортивной гимнастике было выявлено, что правильное выполнение курбета очень важно в спортивной гимнастике, т.к. резкий и мощный технически правильно выполненный курбет позволяет не только увеличить скорость поступательного перемещения назад

но и дает возможность более высокого и мощного отхода на сальтовые элементы.

В результате количественного анализа гимнастических упражнений было выявлено, что на опорном прыжке у **женщин** в настоящее время возможно выполнить 82 прыжка, во всех присутствует курбетное движение. На разновысоких брусьях курбет присутствует в 4 структурных группах и насчитывается 175 элементов из таблицы с курбетным хлестообразным движением [1,2] движением. На бревне курбет содержится в четырех структурных группах в количестве 46 элементов с данным движением. На вольных упражнениях курбет присутствует в 11 элементах 3 структурной группы. На прыжке у **мужчин** в настоящее время можно выполнить 105 прыжков, в которых во всех есть курбетное движение. На параллельных брусьях элементов с хлестообразным [1,2] движением насчитывается 157, на перекладине 148, на кольцах 72 элемента из 4 структурных групп. На вольных упражнениях насчитывается 2 структурные группы, в которых содержится 10 элементов с курбетом. Таким образом в женской и мужской гимнастике есть 703 элемента с курбетным или хлестообразным движением. Всего в мужской и в женской гимнастике насчитывается около 1608 различных элементов из правил соревнований, что составляет 43%.

Вывод: Таким образом, в спортивной гимнастике присутствует большое количество элементов, составной частью которых является курбетное движение. Рассматривая четырехчастную структуру двигательного действия можно наблюдать, что курбетное движение во многих случаях является фазой завершающих действий одного и фазой подготовительных действий последующего элемента, связи с чем данному элементу необходимо уделить особое внимание, помня о том, что он является одним из основных и решающих элементов всех акробатических прыжков.

Список литературы

1. Барташ, Е.С., Методика обучения хлестообразным движения на разновысоких брусья гимнасток 6-7 лет / Барташ Е.С., Ботова Л.Н. // Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции 2016 г./ ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» / под ред. В.В. Анцыперова. – Волгоград, 2016 . – 196 с.

2. Барташ, Е.С, Проблемы обучения хлестообразным движениям в спортивной гимнастике / Барташ Е.С., Ботова Л.Н. // Проблемы и перспективы физического воспитания спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно- практической конференцией с международным участием научно-практической 2016 г. / ФГБОУ «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма» - Казань, 2016.

3. Смирнова А.Э. Особенности обучения технике приземлений гимнастов 7-8 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова // «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием . : Нижневартовск . – 2016. С. 387-389

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

*Семенова Д.О., студент 61101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель- к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня развития координационных способностей у гимнасток 7-8 лет с использованием комплекса двигательных тестов. Разработана и практически обоснована методика воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной специализированной подготовки.

Ключевые слова. Координационные способности, художественная гимнастика, этап начальной специализированной подготовки, методика воспитания координационных способностей, подготовительные упражнения со скакалкой.

Актуальность. Современное состояние гимнастического спорта в мире отличается усложнением из года в год соревновательных композиций за счет трюковых элементов, танцевальных дорожек, предполагающих высокий уровень психомоторного развития, а значит координированности. По новым правилам FIG на 2017-2020 год идет усложнение программы за счет динамических вращений и трудности предмета [1]. Это требует поиска, разработки и внедрения в учебно-тренировочный процесс новых средств, методов и подходов для улучшения координационных способностей, необходимых для выполнения упражнений в различных видах многоборья в художественной гимнастике.

В научной литературе множество источников, направленных на изучение координационных способностей, в большей степени посвящены начальному этапу подготовки. Проблема разработки средств и методов развития координационных способностей на этапе начальной специализированной подготовки, остается открытой. В связи с этим, **целью нашего исследования**

является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет на этапе специализированной подготовки с использованием подготовительных упражнений со скакалкой.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития координационных способностей гимнасток 7-8 лет на основе двигательных тестов.
2. Разработать контрольные тесты по определению уровня развития координационных способностей 7-8 лет.
3. Разработать методику воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет на этапе специализированной подготовки с использованием подготовительных упражнений со скакалкой и проверить ее эффективность.

Для решения первой задачи нашего исследования были разработаны тесты из шести двигательных заданий, с помощью которых мы оценили уровень развития координационных способностей у гимнасток 7-8 лет [2]. Тестирование показало, что существует нереализованный резерв проявления координационных способностей у гимнасток 7-8 лет. Поэтому, на следующем этапе нашей работы была разработана методика воспитания координационных способностей для гимнасток 7-8 лет, которая включала средства специально-двигательной подготовки (сложно-координационные упражнения со скакалкой) с использованием игрового метода.

В содержание методики входило 6 тренировочных комплексов, направленных на развитие частных координационных способностей, которые параллельно решали и задачи технической подготовки гимнасток.

Педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе Центра гимнастики школы Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой в г. Казани. В нем приняли участие 40 гимнасток УТГ-2, 7-8 лет, 20 из которых составили экспериментальную и 20 гимнасток контрольную группу. Педагогический эксперимент продолжался 6 месяцев, всего было проведено 72 учебно-тренировочных занятия. Контрольная группа занималась по

стандартной программе, предназначенной для ДЮСШ. А экспериментальная группа дополнительно использовала экспериментальную методику воспитания координационных способностей в вариативной части тренировочного занятия продолжительностью 15-20 минут.

В результате проведенного исследования выявлено превосходство экспериментальной группы над контрольной по показателям уровня развития координационных способностей во всех 6 тестах ($P \leq 0,05$). Таким образом, можно констатировать, что полученные результаты свидетельствует об эффективности разработанной нами методики воспитания координационных способностей у гимнасток 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки.

Выводы:

1. Выявлен средний уровень развития координационных способностей гимнасток 7-8 лет на этапе специализированной подготовки.

2. Разработан комплекс из 6 двигательных тестов, оценивающих наиболее значимые для художественной гимнастики виды координационных способностей. Это – способности к воспроизведению точных пространственных характеристик движений, к сохранению равновесия и способность к согласованию телодвижений и манипуляций с предметом.

3. Разработана методика развития координационных способностей для гимнасток 7-8 лет, включающая 6 комплексов упражнений специально-двигательной подготовки (сложно-координационные упражнения со скакалкой) и подвижных игр, используемых в вариативной части учебно-тренировочного занятия на этапе начальной специализированной подготовки.

4. Доказана эффективность разработанной методики развития координационных способностей гимнасток 7-8 лет в ходе педагогического эксперимента.

Список литературы

1. Коновалова Л.А. Современные требования к параметрам вылета предмета в бросковых действиях художественной гимнастики / Л.А.

Коновалова, В.Б. Поканинов // Современные условия взаимодействия науки и техники: сборник статей Международной научно-практической конференции (30 февраля 2017 г. г.Казань) В 2 ч. 2./ - Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2017. – С.107-109.

2. Семёнова Д.О. Воспитание координационных способностей гимнасток 7-8 лет с использованием комплексов специально-подготовительных упражнений со скакалкой/ Д.О. Семёнова, Л.А. Коновалова// Молодежный научный форум: гуманитарные науки. – 2017, №1 (40). – С. 140-145.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВРАЩЕНИЙ В ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Иванова К.С., аспирантка 3 курса,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Заячук Т.В.*

Актуальность исследования. Фигурное катание на коньках является сложно-координационным видом спорта, в связи с этим от фигуриста требуется высокий уровень развития точности, быстроты, устойчивости и разносторонней координации движений во времени и в пространстве. Фигурное катание развивается, в частности, по пути освоения спортсменами сложных в координационном отношении элементов и соединений вращательного характера, которые являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора. В связи с возросшими требованиями к соревновательным программам, сокращением сроков обучения уже к юным фигуристам предъявляются высокие требования в выполнении сложных технических элементов [5].

Вращения в фигурном катании имеют определенную стоимость в зависимости от уровня и от качества исполнения. Вращения применяются в спортивной и художественной гимнастике, фристайле, спортивной акробатике, спортивной аэробике, фитнес-аэробике, спортивно-бальных танцах, современных танцах, акробатическом рок-н-ролле, балете, хореографии [1].

В течение длительного времени прогресс техники, освоение новых, более высоких скоростей скольжения, сложных многооборотных вращений, новых вариантов вращений базировались на многолетнем опыте спортсменов и тренеров-новаторов. Резко возросшая сложность элементов, острая конкуренция в борьбе за медали все более настойчиво требуют научного обоснования рациональных приемов выполнения, выявления новых способов, позволяющих перейти на качественно более высокий уровень технического мастерства [2].

В связи с этим назрела необходимость разработки методики совершенствования вращений в одиночном фигурном катании на коньках на этапе спортивной специализации.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики совершенствования вращений в одиночном фигурном катании на коньках на этапе спортивной специализации.

Задачи исследования: 1. Определить уровень вращений фигуристов. 2. Разработать методику совершенствования вращений фигуристов на этапе спортивной специализации.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился с фигуристами тренировочного этапа на базе РСДЮСШОР РТ г. Казань по фигурному катанию на коньках с 10 января 2016 года по февраль 2017 года с целью совершенствования вращений фигуристов.

Для измерения показателей качества вращений фигуристов, а именно средней скорости вращения и среднего количества оборотов применялся метод видеоанализа. Спортсмены на ледовой арене выполняли вращение на правой ноге в базовой позиции либеллы, в базовой позиции вращения стоя, на левой ноге в базовой позиции волчка и комбинированное вращение. Данный метод исследования позволит отследить уровень совершенствования вращений.

Для оценки уровня координации было проведено стабиллографическое исследование. Непосредственным объектом стабиллографического исследования является процесс поддержания человеком вертикальной позы – функция равновесия, на которую влияет функционирование многих систем организма. Развитие позной устойчивости будет влиять на улучшение координационной устойчивости в целом.

Снимали показатели в спокойном состоянии и после вращательной нагрузки (40 секунд вращения в позиции сидя на тренажере Мишина Prospin). Были проделаны методики:

- стабиллографическая проба до и после вращательной нагрузки;

- допусковый контроль для оценки неосознанного поддержания равновесия:

- стабиллографический сигнал «Закрытые глаза»;
- стабиллографический сигнал «Открытые глаза»;
- стабиллографическая проба «Мишень».

Снимали показатели в спокойном состоянии и после вращательной нагрузки (40 секунд вращения в позиции сидя на тренажере Мишина Prospin). Результаты поведенные в начале эксперимента представлены в таблицах 1-6.

Таблица 1 - Стабиллографическая проба ЭГ и КГ в начале эксперимента

	группы	Q(x),мм		Q(y),мм		V,мм/сек		EllS,кв.мм		OD		КФР,%	
		До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки
Мах значение	ЭГ	4.77	6.77	7.94	13.62	18.48	25.07	353	532.8	94.46	80.6	98.24	87.9
	КГ	3.41	8.68	6.16	13.03	14.31	23.82	232.1	710.6	84.62	110.68	85.31	73.89
Min значение	ЭГ	1.58	2.07	2.84	2.85	7.25	7.45	63.1	80.1	11.8	24.03	50.43	39.09
	КГ	1.55	1.61	2.5	2.34	8.19	11.5	64	109.6	36	31.53	69.54	36.12
Среднее значение	ЭГ	2.96	3.97	4.34	6.24	13.47	17.68	174	305.63	53.8	56.41	71.09	56.12
	КГ	2.27	3.66	4.23	5.67	11.37	16.52	137.47	301.5	56.48	62.95	74.22	57.45

Таблица 2 - Стабиллографический сигнал «Закрытые глаза» ЭГ и КГ в начале эксперимента

	группы	Q(x),мм	Q(y),мм	V,мм/сек	EllS,кв.мм	OD	КФР,%
Мах значение	ЭГ	3.78	8.52	27.99	338.2	94.89	81.66
	КГ	3.47	6.8	23.1	308.2	104.27	84.84
Min значение	ЭГ	1.27	2.87	9.21	39.9	52.54	23.12
	КГ	1.09	1.98	8.98	31.6	49.26	41.58
Среднее значение	ЭГ	2.5	4.4	15.7	155.56	85.02	61.58
	КГ	2.03	3.36	13.32	101.02	80.69	68.27

Таблица 3 - Стабиллографический сигнал «Открытые глаза» ЭГ и КГ в начале эксперимента

	группы	Q(x),мм	Q(y),мм	V,мм/сек	EllS,кв.мм	OD	КФР,%
Мах значение	ЭГ	3.12	5.89	18.15	247.6	88.64	94.08
	КГ	2.53	10.36	13.95	375.3	70.62	89.29
Min значение	ЭГ	1.42	1.98	5.3	40.2	35.39	49.78
	КГ	1.25	2.17	7.27	43.5	28.07	65.49
Среднее значение	ЭГ	1.99	3.38	10.91	99.47	65.05	75.83
	КГ	1.78	3.94	9.33	107.3	56.9	82

Таблица 4 - Стабиллографическая проба «Мишень» ЭГ и КГ в начале эксперимента

Мах значение	ЭГ	6.66	8.47	26.41	799.9	104.97	84.86	98
	КГ	2.96	4.18	14.97	132.1	111.21	88.69	97
Min значение	ЭГ	1.5	1.87	8.5	37.1	55.02	31.9	64
	КГ	1.01	2.08	7.36	32.8	65.23	53.46	89
Среднее значение	ЭГ	2.8	3.88	15.14	203.48	78.95	64.8	86.5
	КГ	1.85	2.79	12.33	73.72	89.07	71.73	93.22

Таблица 5 - Показатели вращения в базовой позиции либеллы на правой ноге ЭГ и КГ в начале эксперимента

	Средняя скорость вращения	выполненное количество оборотов
ЭГ	1.10	5.3
КГ	1.07	4.5

Таблица 6 - Показатели вращения в базовой позиции вращения стоя на правой ноге (винт) ЭГ и КГ в начале эксперимента

	Средняя скорость вращения	выполненное количество оборотов
ЭГ	1.10	5.3
КГ	1.07	4.5

Между группами на начало эксперимента статистически значимых различий не выявлено, что послужило поводом продолжить педагогический эксперимент.

В связи с этим для того, чтобы повысить уровень вращения фигуристов, назрела необходимость разработки методики совершенствования вращений фигуристов, которая должна характеризоваться широким спектром упражнений, подобранных согласно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность. При осуществлении технической подготовки к исполнению вращений обучение проходит не только на ледовой площадке, но и в зале с применением подводящих и имитационных упражнений.

В методике совершенствования вращений одиночного фигурного катания на коньках мы применяем следующие методы, формы и приемы проведения тренировочного процесса фигуристов:

1. Беседы, объяснения, рассказ, описание;
2. Показ техники изучаемого движения;
3. Демонстрация видеозаписей;
4. Звуколидирование;
5. Использование специальных тренажеров (босу, спинер, координационная лестница, полусферы, гимнастический ролик, тренажер prospin).
6. Совершенствование вращений на спинере, босу, полусфере, тренажере prospin.
7. Изучение фигуристами теоретических аспектов вращений.
8. Изучение спортсменами основ судейства вращательных элементам (определение уровня вращения и GOE).
9. Совершенствование техники исполнения вращений вне льда.

Важным направлением в тренировке вращений вне льда является развитие общей и специальной гибкости, координации. Использование различных тренажеров и спортивного инвентаря, таких как степ-платформа,

шведская стенка, гимнастический ролик, координационная лестница, резиновый жгут позволяет разнообразить тренировочный процесс.

Для получения определенного уровня вращения необходимо уметь исполнять сложные вариации вращательных элементов. Сложная вариация позиции вращения – это движение части тела, ноги, руки, кисти, головы, которое требует физической силы или гибкости и влияет на баланс тела.

Данную методику необходимо апробировать и проверить ее эффективность.

Выводы. Подводя итоги вышесказанному, мы считаем, что методика совершенствования вращений фигуристов должна характеризоваться широким спектром упражнений, подобранных согласно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность. При осуществлении технической подготовки к исполнению вращений обучение проходит не только на ледовой площадке, но и в зале с применением подводящих и имитационных упражнений. Данная методика обучения вращениям может быть рекомендована и другим видам спорта и другим видам деятельности.

Список литературы

1. Заячук, Т.В. Формирование творческих способностей студентов педагогического вуза с использованием средств дисциплин «Хореография» и «Подвижные игры» : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Заячук Татьяна Владимировна. – СПб, 2007. – 22 с.
2. Иванова, К.С. Methods of teaching rotation skater / К.С. Иванова, Т.В. Заячук, В.И. Волчкова // Наука и спорт: современные тенденции» ПГАФКСиТ. - №2 (том 11). – Казань. - май 2016. – С. 88-92.
3. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках / И.М. Медведева. – Киев, [Олимпийская литература](#), 1998. – 223 с.
4. Мишин, А.Н. Прыжки в фигурном катании / А.Н. Мишин. - М. : Физкультура и спорт, 1976. – 104 с.

5. Урлова, О.Н. Развитие специальных координационных способностей у юных фигуристов на этапе предварительной подготовки: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Урлова О.Н. - Хабаровск, 2004. – 154 с.

ИГРОВАЯ ФОРМА, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Иванова А.А., студентка 61112гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – ст. преподаватель Косулина В.В.*

Актуальность. Акробатический рок-н-ролл является новой спортивной дисциплиной, привлекающей большое количество занимающихся различных возрастных групп. Это вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях смешанных пар или групп, выполняющих под музыкальное сопровождение в стиле рок-н-ролла танцевальную или танцевально-акробатическую композицию. Специфика двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле заключается в высоком темпе движений, сложном ритмическом рисунке и быстром переключении от одного движения к другому.

В последние годы наблюдается значительный рост популярности акробатического рок-н-ролла в нашей стране среди лиц разного возраста, пола и физической подготовленности. Все больше появляется желающих заниматься этим видом спорта, чаще проводятся соревнования, открываются новые спортивные клубы.

Характерной особенностью современного рок-н-ролла становится его резкое омоложение, данным видом спорта стали заниматься с раннего детства. Занятия рок-н-роллом благоприятно влияют на физическое развитие, способствуют повышению функциональных возможностей и оздоровлению детей, по данным Тереховой Т.В., Рудневой Л.В.

Исследования показали, что в системе подготовки юных спортсменов наблюдается традиционный, часто научно не обоснованный подход к обучению, который не учитывает влияния уровня развития двигательных способностей и специальных качеств на успешность овладения упражнениями акробатического рок-н-ролла и автоматически переносит систему подготовки

взрослых спортсменов на детей (П.Н. Кизым, В.Г. Алабин, Ю.К. Макурин, 1999).

Недостаток знаний в области учебно-тренировочного процесса юных рок-н-роллистов приводит к снижению качества их обучения, а также снижению интереса к занятиям спортом.

Так актуальным становятся вопрос о повышении интереса детей дошкольного возраста к занятиям рок-н-роллом. В связи с этим особое значение на занятиях уделять игровому методу проведения занятий.

Игра имеет большое значение в воспитание детей дошкольного возраста. Игра для ребенка работа и работа то же игра. С ее помощью дети совершенствуют свое мировоззрение, активно развиваются, раскрывают свою личность. Дошкольник не может воспринимать окружающий мир объективно, он во всем ищет свой интерес, принятия участия в происходящих событиях. Именно в игре ребенок способен наполнить окружающий мир своими желаниями и раскрыться для всех. Правильно подобранные составленные специализированные игры позволяют решать задачи образовательно-воспитательного характера:

1. повышение эффективности обучения на занятиях;
2. повышение уровня физической подготовленности занимающихся;
3. изучить индивидуальные особенности ребенка;
4. повышение заинтересованности к занятиям акробатическим рок-н-роллом.

Подвижные игры, рекомендуемые для занятий акробатическим рок-н-роллом с детьми дошкольного возраста, можно разделить на несколько групп. Первая группа игр, направленных на командообразование. Особое внимание при подборе подвижных игр следует уделять умению работать, как и в парах, так и в команде, что помогает при освоении танцевальных программ.

Вторая группа игры, развивающие физические качества занимающихся. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств: быстроты,

ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Третья группа игр, сопряженные игры. С их помощью повышаются координационные возможности, функциональные показатели занимающихся, так например эстафеты с применением элементов акробатики.

Выводы. Таким образом, можно предположить, что на начальном этапе подготовки юных рок-н-ролистов применение подвижных игр, является эффективным средством как повышения интереса детей к занятиям, так и развития физических качеств и двигательных действий юных спортсменов.

Список литература

1. Кизым, П.Н. Акробатический рок-н-ролл: учеб.пособ./П.Н. Кизым, В.Г. Алабин, Ю.К. Макурин, А.Я. Муллагильдина. – Харьков: Основа, 1999.
2. Руднева, Л.В., Дюжина, С.А., Полякова ИВ. Акробатический рок-н-ролл. ТГПУ. Тула 2004.- 80с.
3. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина// Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. -2014. -С. 192-193.

МЕЖПОЛУШАРНАЯ АСИММЕТРИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА У СПОРТСМЕНОВ

*Шмидт В.В., студентка 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.*

Актуальность. В настоящее время большой спорт является одним из основных видов профессиональной деятельности, результаты которой зависят не только от желания и воли спортсмена, стремившегося добиться высоких результатов в спортивной деятельности, но и от многих других факторов. Одним из которых является индивидуальный характер функциональной асимметрии (ФА) головного мозга. Изучение нейропсихологических и психофизиологических особенностей человека, которые способны повлиять и тем самым улучшить спортивные результаты давно привлекают внимание не только исследователей, но и непосредственно тренеров и спортсменов.

Целью работы является произвести анализ влияния асимметрии головного мозга у спортсменов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа литературных данных было выявлено, что одним из факторов, определяющих пространственно-временные свойства спортсменов, является функциональный профиль асимметрии: - правши отличаются от левшей преимущественно по времени простой сенсомоторной реакции на звуковой раздражитель, времени сложных сенсомоторных реакций (реакция на движущийся объект и время реакции выбора), точности восприятия времени («индивидуальная минута»), точности в узнавании углов и оценке отрезков; - левши обнаруживают лучшие результаты по времени простой сенсомоторной реакции на свет, максимальной частоте движений в тепнинг-тесте (особенно в скоростной выносливости - по Т11-20, Г21-30 и Т60), точности воспроизведения длительности временного

интервала, заполненного световым и звуковым стимулами, точности определения угловой скорости движения объекта и предъявляемых углов [3]

Типы ПЛО (профиль латеральной организации) определенным образом коррелируют с особенностями спортивной деятельности, моторные и сенсорные асимметрии связаны со спецификой конкретного вида спорта. Была выявлена зависимость показателей физических качеств спортсменов (быстроты, выносливости, становой силы) от индивидуального типа ПЛО: лучшие показатели быстроты чаще отмечались у праворуких в сочетании с правосторонней латерализацией слухоречевых функций, у леворуких при сочетании с симметрией или правосторонней асимметрией слухоречевых и зрительных функций были наилучшие показатели выносливости и становой силы. Индивидуальный профиль асимметрии коррелирует с различными особенностями внимания. По данным статистического анализа, леворукие спортсмены с доминирующим правым глазом характеризуются большей концентрацией внимания, а с доминирующим левым глазом — более выраженным распределением внимания, эффективностью в обнаружении объектов [2]. Функциональных особенностей вегетативной регуляции у спортсменов с разной межполушарной асимметрией головного мозга выявлено не было [1]. Проведя анализ и изучив спортивные результаты правой и левой на основе функциональной асимметрии головного мозга было выявлено, что действительно, результаты спортивных достижений в какой-то степени зависят от ведущего полушария спортсмена [3]. Таким образом, исследование, еще раз подтвердило необходимость превентивной диагностики типа ПЛО у спортсменов. Психологические средства оптимизации спортивной деятельности должны быть основаны на реальных нейробиологических и психофизиологических основаниях. Спортсмены с определенным типом ПЛО головного мозга наиболее комфортно чувствуют себя в тех группах, которые соответствуют их специализации. Это способствует более гармоничному развитию их физических способностей. Приведенные данные показывают, что стихийный отбор выбирает спортсменов с определенными показателями ФАМ

для отдельных специализаций. Этот отбор должен быть не стихийным, а целенаправленным. Определение профиля полушарной асимметрии имеет большое значение для спортивной практики, так как может служить маркером результативности действий спортсмена во многих видах спорта. Полученные данные должны использоваться в учебном тренировочном процессе для повышения эффективности подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства. Таким образом, влияние асимметрии головного мозга у спортсменов играет важную роль в достижении высоких результатов.

Список литературы

1. Ботова, Л.Н. Прогнозирование спортивных результатов у юных гимнасток на основе индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции / Л.Н. Ботова, // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта № 6 (100) – 2013. – С. 33-39

2. Кабанов Ю.Н. Успешность спортивной деятельности и функциональная асимметрия головного мозга. Журнал Мир науки, культуры, образования. Выпуск №3/2009

3. Тришин Е.С. Физиологические особенности функциональных асимметрий, пространственно-временных свойств и позной устойчивости квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе: диссертация ... кандидата биологических наук: 03.03.01 / Тришин Евгений Степанович; [Место защиты: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (www.kgufkst.ru)].- Краснодар, 2015.- 188 с.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 8-9 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ

*Юсупзянова. А.Р., студент 61103м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Заячук Т.В.*

Актуальность исследования. В России ушу является относительно молодым видом спорта, его популярность все более растет с течением времени. Научно-методическая литература в ушу посвящена, в основном, в подготовке квалифицированных спортсменов.

Одним из важных физических качеств является гибкость. Гибкость необходима при выполнении любой физической деятельности. Гибкость – это свойство упругой растягиваемости телесных структур, определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела.

В одних видах спорта гибкость определяет спортивный результат в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия, а в некоторых видах спорта помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы.

Наличие в ушу большого количества широко амплитудных, сложно координационных движений, повышает требование к такому качеству как гибкость.

Отличительной чертой работой над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости, отсутствующих в других видах спорта.

Физическую подготовку в ушу необходимо повышать так чтоб она опережала техническую подготовку, и создавала необходимую базу для повышения уровня мастерства владения комплексами ушу. [2]

Среди проблем, обращающих на себя внимание современных исследователей все большее значение приобретает определение критериев

оценки гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу.

Данная проблема нуждается в постоянном поиске разработки критериев оценки гибкости.

Это и определяет необходимость изучения данной проблемы, ее своевременность и актуальность.

Цель исследования. Теоретически обосновать критерии оценки гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу.

Задачи исследования:

1. Разработать критерии оценивания у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

Исходя из анализа федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу гибкость занимает одно из важных качеств. Как видно из таблицы 1, гибкость оказывает значительное влияние.

Таблица 1 – Влияние физических качеств на результативность по виду спорта ушу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Выносливость	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

В федеральном стандарте не указаны критерии оценки гибкости, поэтому мы предлагаем разработанные критерии оценки гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии оценки гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу

Шпагат продольный	"5" - плотное касание пола правым и
-------------------	-------------------------------------

(фиксация 10 с)	левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 11 - 14 см от пола до бедра "1" - 15 см и более
Шпагат поперечный (фиксация 10 с)	"5" - плотное касание пола "4" - 1 - 5 см от пола "3" - 6 - 10 см от пола "2" - 11 - 14 см от пола "1" - 15 см и более
И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 10 с)	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (фиксация 5 с)	"5" - колени прямые, плечи находятся точно над кистями "4" - 30-40 см от рук до стоп "3" - 41-50 см от рук до стоп "2" - 51-60 см от рук до стоп "1" - 61 см и более от рук до стоп

Данные критерии будут апробироваться на базе школы ушу «Белый Дракон» г. Казань, на тренировочном этапе (спортивной специализации) у мальчиков 8-9 лет.

Список литературы

1. Музруков, Г.Н. Основы ушу / Г.Н. Музруков. – изд.-во Городец. – 2006. – с. 567.
2. Середенко, И.А. Теория методика ушу / И.А. Середенко. – изд.-во Середенко Игорь Анатольевич. – 2015. – с. 267.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу. – 2014. – с. 28.

АНАЛИЗ СОСТАВОВ КОМАНД ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ИГРАХ ОЛИМПИАД.

*Яшина И.А., студентка 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.*

Актуальность. Одной из главных задач, поднимающихся перед руководством олимпийского комитета является формирование команды, способной принести в копилку страны наибольшее количество медалей. Спортивная гимнастика в этом отношении является одним из стратегически важных видов спорта, так как является наиболее медалеёмким, здесь разыгрывается 14 комплектов наград. В связи с чем, на основе анализа состава команд по спортивной гимнастике на играх олимпиад позволяют сформировать оптимальную модель команды.

Целью работы является провести анализ составов команд по спортивной гимнастике на играх олимпиад.

Задачи:

1. Выявить основные направления развития спортивной гимнастики на мировой арене.
2. Провести сравнительный анализ изменения возрастных и антропометрических показателей гимнастов и гимнасток в зависимости от изменения правил соревнований.

Методы исследования. Проведя анализ, и изучение результатов официальных соревнований было выявлено, что спортивная гимнастика развивается целесообразно с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеет свои характерные черты, так в последние два десятилетия ведущие позиции на мировой арене занимают представительницы США, России, Китая, Японии и Румынии. Среди мужчин ведущее место занимают представители Японии, России, Великобритании, Китая и Германии. Причем, важно отметить, что согласно опросу тренеров разного уровня в настоящее время, результаты, которые демонстрируют в командных соревнованиях

представительницы США и представители Японии на сегодняшний день не достигаемы. В свой черед, именно командная медаль, по мнению экспертов, является несомненным показателем развития вида спорта в стране, т.к. подразумевает наличие не менее четырех-пяти гимнастов и гимнасток «топового» мирового уровня.

Результаты исследования и их обсуждения. Нами был проведен анализ команд-победительниц последних шести Игр олимпиад в разрезе возраста и антропометрических показателей. Вследствие, было выявлено, что до этого наметившее направление омоложения спорта сменяется увеличением возраста, как гимнасток, так и гимнастов, входящих в состав национальных сборных команд. Это можно обосновать двумя направлениями развития гимнастики – «акробатическим» и «хореографическим». Первое обусловлено увеличением акробатической сложности программ гимнастов. Второе тем, что правила позволяют набрать трудность элементами хореографии. Вслед за повышением акробатической сложности возрастает показатель массы тела гимнасток, несмотря на то, что рост их практически остается неизменным. Естественно нужно понимать, что увеличение массы тела гимнасток не будет дальше удерживаться, однако при сравнении с гимнастками конца 20-го века прирост показателя массы тела достаточно проявлен. Изменение массы тела у гимнастов, выступающих в командном первенстве, можно наблюдать относительно невысокое значение этого показателя. Что обусловлено большим количеством «многоборцев».

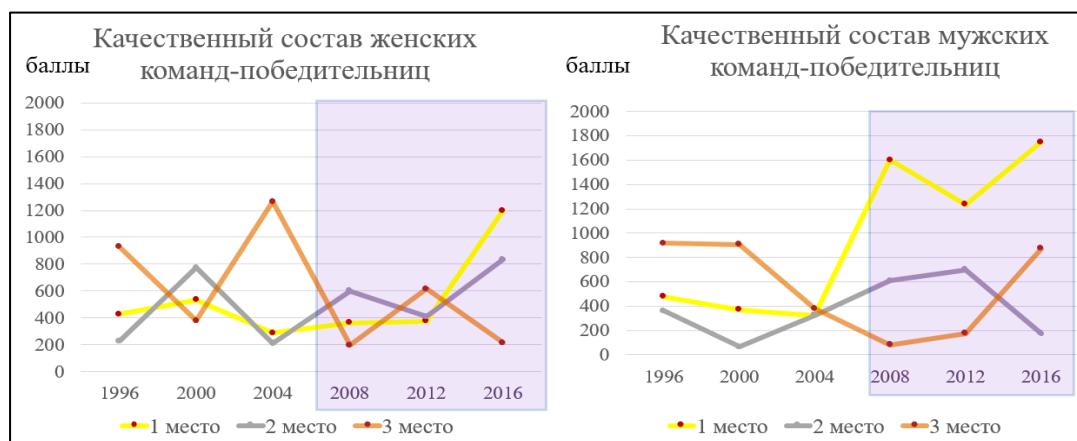


Рисунок.1 Качественный состав женских и мужских команд-победительниц

Увеличение возраста «командных» гимнастов может быть вызвано наличием большого опыта выступления на соревнованиях, и их психологической подготовленностью, что особенно выражено на Играх 31 олимпиады (Рисунок.1).

Выводы. Таким образом, в составе команд-победительниц на современном этапе наблюдается увеличение возраста гимнастов, а именно, средний возраст у женщин возрос от 17 до 19,5 лет, это обусловлено изменением правил соревнований, внесение в них трудности. У мужчин также сохраняется тенденция – в увеличение возраст с 20 до 25 лет.

Список литературы

1. Яшина, И.А, Обоснование оптимального состава команды по спортивной гимнастике на Играх XXXII олимпиады в Токио 2020 г / Яшина И.А., Ботова Л.Н // Проблемы и перспективы физического воспитания спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференцией с международным участием научно-практической 2016 г. / ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма» - Казань, 2016.

СЕКЦИЯ № 8

Проблемы и перспективы развития теории и практики единоборств

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У БОРЦОВ 12-13 ЛЕТ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

*Альмеева Л.Г. студентка 311гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность. Современный спорт предъявляет высокие требования к спортсменам и тренировочному процессу. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требует пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых – гибкость и подвижность суставов.

Цель исследования – выявить эффективность методики развития гибкости борцов 12-13 лет.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе ДЮСШ «Трудовые Резервы» с 10 февраля по 15 марта 2016 года. В исследовании принимали участие юноши 12-13 лет, занимающиеся вольной борьбой в учебно-тренировочной группе первого года обучения.

Методика развития гибкости.

Таблица 1

Этап	Первый	Второй
Задача этапа	Способствовать развитию эластичности мышц и связок, увеличение подвижности в суставах	Поддерживать достигнутый уровень развития гибкости
Продолжительность	3 месяца	6 месяцев
Средства	Включение упражнений в разминку: 1) ОРУ (активные)- круговые движения руками, махи ногами, наклоны в разных направлениях, выпады, поперечный и продольный шпагат 2) специально-подготовительные упражнения - упражнения для мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук выполнять движения вперед-назад, в стороны, круговые) - передвижения на мосту (лицом вперед, ногами вперед, левым, правым боком) - забегание на мосту вправо-влево, упражнения на растягивание В основной части занятия: 1) для мышц шеи: наклоны головы в стойке с помощью партнера 2) упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине, уходы с моста без партнера, тоже с партнером 3) упражнение с манекеном: повороты, наклоны, движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек	

	4) на гимнастической стенке: раскачивание в висе, сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; махи ногой назад с одновременно с наклоном вперед В заключительной части занятия: - активные и пассивные упражнения на растягивание	
Дозировка	-упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движений, по 10-20 раз	- каждое упражнение выполняется по 10-12 раз - амплитуда движений макс.
Методы	Повторный, круговой	Повторный
Периодичность	Ежедневно	3-4 раза в неделю

Результаты тестирования борцов 12-13 лет после эксперимента

После эксперимента среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Наклон» у борцов экспериментальной группы составил 17,3 см, у борцов контрольной группы – 15,8 см, что на 1,5 см лучше результата борцов экспериментальной группы. За период проведения эксперимента среднестатистический результат у борцов экспериментальной группы улучшился на 5,6 см, у борцов контрольной группы – на 3,6 см

Среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Шпагат» у борцов экспериментальной группы составил 18,9 см, у борцов контрольной группы – 21,5 см, что на 2,6 см лучше результата борцов экспериментальной группы. За период проведения эксперимента среднестатистический результат у борцов экспериментальной группы улучшился на 6,3 см, у борцов контрольной группы – на 4,5 см

Среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Подвижность в коленном суставе» у борцов экспериментальной группы составил 1 балл, у борцов контрольной группы – 0,8 балла, что на 0,2 балла хуже результата борцов экспериментальной группы. За период проведения эксперимента среднестатистический результат у борцов экспериментальной группы улучшился на 0,4 балла, у борцов контрольной группы – на 0,3 балла

Среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Мост» у борцов экспериментальной группы составил 59,4 см, у борцов контрольной группы – 59,9 см, что на 0,5 см лучше результата борцов экспериментальной группы. За период проведения эксперимента

среднестатистический результат у борцов экспериментальной группы улучшился на 4,8 см, у борцов контрольной группы – на 3,5 см

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, высокий уровень развития гибкости помогает борцу в защите оставаться трудноуязвимым для атакующих действий соперника, а также уйти из тех положений, которые могут привести к травмам.

2. Разработана и апробирована методика развития гибкости, которая включала два этапа, каждый из которых решал свои задачи.

3. По окончании эксперимента повторное тестирование показало достоверное улучшение изучаемых показателей у борцов ($p < 0,05$): - в контрольном упражнении «Наклон» у борцов экспериментальной группы - 32,37%, у борцов контрольной группы - 22,78%;- в контрольном упражнении «Шпагат» у борцов экспериментальной группы - 33,33%, у борцов контрольной группы - 20,93%; - в контрольном упражнении «Подвижность в коленном суставе» у борцов экспериментальной группы - 40,00%, у борцов контрольной группы - 37,50%;

- в контрольном упражнении «Мост» у борцов экспериментальной группы - 9,76%, у борцов контрольной группы - 5,84%.

Список литературы:

1. Алисов, П.Я. Применение активно-силовых и маховых упражнений при развитии гибкости: В кн. Вопросы физического воспитания студентов/ П.Я. Алисов. – Спб.,2006. –С. 116-120.

2. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина// Физиологи-еские и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. -2014. -С. 192-193.

3. Болтиков, Ю.В. Проблема отбора детей в секции по спортивной борьбе / О.Б. Соломахин, Ю.В. Болтиков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2008. - № 1 (6). - С. 85-89.

4. Заячук, Т.В. Методика воспитания гибкости средствами йоги у детей 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой / Т.В. Заячук, Г.Р. Шамгуллина, И.И. Гомыжева // Научный журнал «Научный альманах (педагогические науки)». – Тамбов, 18 августа 2015. - №8(10). – С. 469-474.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОРДИНАЦИИ В БОРЬБЕ ДЗЮДО У ЮНОШЕЙ 11-13 ЛЕТ.

*Антоновский Н.И, студент 61101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность. Заключается в том, что настоящее время большинство тренеров на этапе начальной подготовки уделяют большое внимание общей физической подготовке, а обучение сложно координационным техническим действиям уходит на второй план. Из литературы известно, что в онтогенетическом развитии двигательной координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-13 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. В последующем развитии координационных способностей может наступить застой, если систематически не выполнять упражнений для их совершенствования. Формирование координационных способностей является одной из наиболее важных задач при подготовке дзюдоиста. Целенаправленное развитие и совершенствование ловкости с раннего возраста позволяет учащимся: быстрее и рациональнее овладеть различными двигательными действиями; на более высоком уровне усваивать новые тренировочные программы; успешнее совершенствовать спортивную технику и тактику; приобретать умение рационально и экономично расходовать свои энергетические ресурсы; испытывать радость и удовлетворение от постоянного овладения новыми и разнообразными видами физических упражнений.

Цель исследования – разработать комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей дзюдоистов 11-13 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать влияние занятий дзюдо на координационные способности подростков,
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие

координационных способностей дзюдоистов 11-13 лет,

3. Разработать методику, включающую в себя комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей дзюдоистов 11-13 лет.

4. Доказать эффективность разработанной методики опытно-экспериментальным путем.

Организация исследования. Исследование проходило на базе Спортивного комплекса «Батыр» города Казани, находящегося по адресу: РТ, г. Казань, ул. пр. Ибрагимова, д. 44, в период с 23 сентября 2015 по 7 июня 2016 года с участием юношей 11-13 лет занимающихся борьбой дзюдо. Из них: 12 - в экспериментальной группе, 12- в контрольной группе.

Результаты исследования. Анализ полученных в итоговом тестировании средне групповых результатов в контрольной и экспериментальной группах борцов, показал (таблица 1), что по все тестам, характеризующих уровень развития координационных способностей, между группами появились достоверные различия.

Таблица 1

Сравнение показателей уровня развития координационных способностей борцов контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		m ₁	m ₂	t	P	%
		X	σ	X	σ					
1	Кистевая динамометрия	16,1	0,22	13,9	0,18	0,08	5,25	0,7	> 0,05	15,83
2	Прыжок в длину (см)	178,4 3	2,51	190,86	1,99	0,95	72,14	1,0	> 0,05	6,97
3	Равновесие на 1 ноге (мин.)	7,56	0,22	8,46	0,13	0,08	3,20	0,4	> 0,05	11,90
4	Упор присев - упор лёжа (за 30 сек)	21,74	0,31	24,04	0,21	0,12	9,09	0,5	> 0,05	10,58

Таким образом, результаты исходного и итогового тестирования таковы: борцы дзюдо экспериментальной группы превзошли своих оппонентов из контрольной группы по координационным способностям. Все различия оказались достоверными.

В тесте «прыжок в длину» показатели экспериментальной группы превышают показатели контрольной группы на 6,97%.

Наиболее значимые сдвиги произошли в тесте «кистевая динамометрия» - различие в приростах результатов между группами оказалось достоверным, экспериментальная группа превосходила контрольную на 15,8%.

Улучшился результат у экспериментальной группы в тесте «равновесие на одной ноге». Прирост результатов оказался выше в конце эксперимента у спортсменов экспериментальной группы на 11,9%.

В тесте «упор присев – упор лежа» у контрольной группы к концу эксперимента показатель существенно не изменился 1,2%, тогда как в экспериментальной он вырос на 10,6%.

Ни в одном тесте юные борцы контрольной группы не показали результаты лучше, чем борцы экспериментальной группы. Данные результаты позволяют нам утверждать, что использование комплекса игр и игровых упражнений является эффективным средством развития координационных способностей борцов дзюдо в возрасте от 11 до 13 лет.

Такой режим организации методики развития координационных способностей на базовых этапах подготовки позволил повысить уровень специальной физической подготовленности юных борцов дзюдоистов в соревновательном периоде. Об этом свидетельствуют результаты контрольных упражнений в проведенном педагогическом эксперименте осуществляемых в начале и конце тестирования.

Анализ проведенного исследования показал, что применение блоков концентрированной координационной подготовки позволяет более существенно повысить уровень координационных способностей юных борцов-дзюдоистов 11 – 13 лет.

После применения методики координационной подготовки в организме спортсмена уже происходит кумулятивный эффект тренировки, который позволяет вывести организм борцов на более высокий функциональный уровень.

Выводы:

Установлено, что внедренные в учебно-тренировочный процесс предложенные нами упражнения, повышают эффективность подготовки борцов дзюдо, о чем свидетельствуют показатели контрольных упражнений, которые у спортсменов экспериментальной группы оказались лучше, чем у спортсменов контрольной.

Полученные результаты разработанной методики дают возможность повысить также уровень развития сразу нескольких видов координации у борцов дзюдо. За короткий срок у борцов экспериментальной группы значительно вырос уровень координационных способностей, в отличие от контрольной группы. У борцов в контрольной группе результаты оказались недостоверными, в отличие от экспериментальной.

Список литературы:

1. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина// Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. -2014. -С. 192-193.
2. Геселевич В.А. Оценка физической работоспособности борцов // Теория и практика физ. культуры, 2012. - № 1. - с. 32-34.
3. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. 2014. № 5. С. 3–10.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

*Антоновский Н.И, студент 61101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность. Заключается в том, что физическая работоспособность является интегральным показателем функционального состояния и функциональной подготовленности организма. Вследствие этого повышение физической работоспособности является важнейшим компонентом комплексного контроля спортсменов, так как с его помощью определяются функциональные возможности организма, выявляются слабые звенья адаптации к нагрузкам и факторы, лимитирующие ее.

Цель исследования – изучить особенности физической работоспособности слабослышащих борцов

Задачи исследования:

1. Оценить особенности физической работоспособности борцов разной специализации
2. Оценить особенности физической работоспособности слабослышащих борцов
3. Выполнить сравнительный анализ работоспособности борцов и борцов с нарушениями слуха

Организация исследования. Исследование проходило на базе Спортивного комплекса «Батыр» города Казани, находящегося по адресу: РТ, г. Казань, ул. пр. Ибрагимова, д. 44, в период с 15 сентября 2015 по 7 мая 2016 года с участием слабослышащих и здоровых борцов дзюдо. Из них: 12 - в экспериментальной группе, 12- в контрольной группе.

Результаты исследования. На завершающем этапе исследования был проведен сравнительный анализ показателей физической работоспособности слабослышащих дзюдоистов кандидатов в мастера спорта и здоровых дзюдоистов, среди которых и КМС и спортсмены, имеющие первый взрослый

разряд. В (таблице 1.) представлены средние данные физической работоспособности трех групп испытуемых.

Таблица 1.

Средние данные физической работоспособности

Группа спортсменов	Значения ИГСТ (М ± m)
Дзюдоисты, КМС	90,75 ±0,73
Дзюдоисты, 1 разряд	87,30±0,75
Слабослышащие дзюдоисты, КМС	86,25±0,71

В результате проведенного сравнительного анализа показателей физической работоспособности слабослышащих дзюдоистов кандидатов в мастера спорта и здоровых дзюдоистов КМС и перворазрядников показано, что в группе здоровых дзюдоистов КМС показатели физической работоспособности выше показателей физической работоспособности слабослышащих дзюдоистов аналогичной спортивной квалификации на 4,6 %. При этом, отличия показателей физической работоспособности дзюдоистов с 1 разрядом и показателей физической работоспособности слабослышащих дзюдоистов кандидатов в мастера спорта находятся в пределах статистической погрешности, что может говорить об одинаковом уровне физической работоспособности этих групп. Таким образом, при сравнении слабослышащих и здоровых дзюдоистов можем сделать вывод, что показатели физической работоспособности слабослышащих дзюдоистов кандидатов в мастера спорта сопоставим с показателями физической работоспособностью здоровых дзюдоистов, имеющих первый взрослый разряд. При этом, показатели физической работоспособности здоровых дзюдоистов кандидатов в мастера спорта выше показателей физической работоспособности слабослышащих кандидатов в мастера спорта по дзюдо и здоровых дзюдоистов с 1 взрослым разрядом.

В (таблице 2.) представлены данные по сравнительному анализу показателей специальной работоспособности здоровых дзюдоистов и дзюдоистов с нарушениями слуха.

Таблица 2

Показатели специальной работоспособности здоровых и слабослышащих дзюдоистов

Группа	Время выполнения, с	ЧСС до серии, уд/мин	ЧСС после серии, уд/мин
Борцы, КМС	11,8±0,4	58,2±5,6	112,4±7,7
Борцы, 1 разряд	13,2±0,6	64,1±6,3	123,1±6,8
Слабослышащие борцы, КМС	12,9±0,5	66,3±4,1	125,9±8,1

В результате проведенного сравнительного анализа показателей специальной работоспособности слабослышащих дзюдоистов кандидатов в мастера спорта и здоровых дзюдоистов КМС и перворазрядников показано, что в группе здоровых дзюдоистов КМС время выполнения серии бросков прогибом меньше, чем в группе дзюдоистов 1 разряда и слабослышащих дзюдоистов КМС. Так, кандидаты в мастера спорта затрачивают на 10 бросков $11,8 \pm 0,4$ с, тогда как перворазрядники $13,2 \pm 0,6$ с, а слабослышащие дзюдоисты кандидаты в мастера спорта $12,9 \pm 0,5$ с. Известно, что в борьбе огромное значение имеет взрывная сила (Рыбалко Б.М., 1972), так в нашем исследовании продемонстрировано, что у дзюдоистов более высокого класса взрывная сила находится на более высоком уровне. При этом в группе дзюдоистов КМС отмечена меньшая реактивность сердечно-сосудистой системы, по сравнению с другими группами, в ответ на предложенную нагрузку. Так, после серии бросков прогибом, ЧСС кандидатов в мастера возрастает на 54,2 уд/мин, перворазрядников на 59 уд/мин, слабослышащих кандидатов в мастера спорта на 59,6 уд/мин. При сравнении дзюдоистов первого разряда и слабослышащих дзюдоистов кандидатов в мастера спорта выраженных отличий показателей специальной работоспособности и реактивности сердечно-сосудистой системы выявлено не было.

Выводы:

1. Физическая работоспособность борцов, кандидатов в мастера спорта имеет отличный уровень. Показатели физической работоспособности борцов 1 взрослого разряда имеют хороший уровень.

2. Показатели физической работоспособности слабослышащих борцов, кандидатов в мастера спорта имеют хороший уровень.

3. Физическая работоспособность слабослышащих борцов кандидатов в мастера спорта и физическая работоспособность здоровых борцов с первым взрослым разрядом имеют одинаковый уровень. При этом, уровень физической работоспособности здоровых борцов кандидатов в мастера спорта выше показателей физической работоспособности слабослышащих кандидатов в мастера спорта по борьбе и здоровых борцов с 1 взрослым разрядом.

Список литературы:

1. Бычкова Н.В. О воспитании координационных способностей у глухонемых детей / Н.В. Бычкова // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. трудов. - Омск: Изд-во СибГАФК, 1996.

2. Болтиков, Ю.В. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет / Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием.- Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - С. 287-288.

3. Пеганов Ю.А. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников / Ю. А. Пеганов // Дефектология. -1998.

4. Шатунов Д.А., Зотова Ф.Р. Особенности показателей физического развития, здоровья и физической подготовленности подростков с нарушением слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 13-14 лет.

*Антоновский Н.И, студент 61101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность. Важность скоростно-силовой подготовки для юных дзюдоистов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. В исследованиях В.С. Дахновского, А.Д. Егизаряна, Ю.М. Закарьяева, В.Г.Ивлева, С.Д. Ионова и др. указывается на то, что поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки.

Цель исследования – создание эффективной методики специализированной скоростно-силовой подготовки дзюдоистов в соревновательном периоде.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить исходный уровень развития силовых способностей у борцов дзюдоистов 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группах.
3. Разработать комплекс специальных упражнений для развития силовых способностей у борцов дзюдоистов 13-14 лет.
4. Оценить эффективность специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у борцов дзюдоистов 13-14 лет.

Организация исследования. Исследование проходило на базе Спортивного комплекса «Батыр» города Казани, находящегося по адресу: РТ, г. Казань, ул. пр. Ибрагимова, д. 44, в период с 25 февраля 2016 по 7 июня 2016 года с участием юношей 11-13 лет занимающихся борьбой дзюдо. Из них: 12 - в экспериментальной группе, 12- в контрольной группе.

Результаты исследования. Анализ результатов исследования развития силовых способностей борцов дзюдоистов обеих групп до и после эксперимента показал, что по всем исследуемым показателям в группах выявлены достоверные различия ($p < 0,05$)

Так, у борцов экспериментальной группы «Учикоми» на скорость за 30 секунд после эксперимента составляют $31,73 \pm 2,64$ (прирост 12,9%) соответственно; у борцов контрольной группы - $30 \pm 2,5$ (прирост 4,3%). У борцов экспериментальной группы показатели «Учикоми» на скорость за 30 секунд, превышают показатели борцов контрольной группы на 1,73 бросков.

Показатели бега 5х6 м. борцов экспериментальной группы лучше, чем у борцов контрольной группы. Результаты составляют соответственно $13,54 \pm 1,29$ секунд (прирост 23,6%) и $15,7 \pm 1,3$ секунд (прирост 5,09%). Разница средних величин между группами по данному показателю составляет 2,16 секунды.

Показатели лазанье по канату составили $12,31 \pm 1,02$, (прирост 15,8 %) и $12,6 \pm 1,05$ секунд (прирост 7,9%).

Исследование бросков манекена на скорость за 30 секунд у борцов обеих групп показало, что данные показатели в экспериментальной группе составляют $16,91 \pm 1,4$ раз (прирост 18,6%) и $15,15 \pm 1,29$ раза (прирост 2,7%) в контрольной группе. Разница средних величин между группами по исследуемым показателям составляет 1,76 раз.

Исследование подтягивание за 10 секунд, у борцов обеих групп показало, что после эксперимента данные показатели в экспериментальной группе составляют $8,08 \pm 0,7$ раза (прирост 11,3%) и $8,3 \pm 0,6$ раза (прирост 10,8%) в контрольной группе. Разница средних величин между группами по исследуемым показателям составляет 0,78 раза. В лазанье по канату, борцы экспериментальной группы после эксперимента показали результат $12,31 \pm 1,02$ см (прирост 15,8 %), а борцы контрольной группы $12,6 \pm 1,05$ см (прирост 7,9%). Разница составляет 0,31 секунду.

В результате проведенного эксперимента у борцов экспериментальной группы результаты в «учикоми», улучшились на 12,9%, в контрольной на 4,3%;

- в беге на 5х6 метров на 23,6% и 2,16%; - в бросках манекена на 18,6% и 2,7%;
- в подтягиваниях на 11,3% и 10,8% - в лазанье по канату 15,8% и 7,9%.

Таким образом, в результате повторного исследования уровня развития скоростно-силовых способностей у борцов дзюдоистов 13-14 лет нами выявлено, что различия между показателями до и после эксперимента являются достоверными ($p < 0,05$).

Выводы:

1. Применение в учебно-тренировочном процессе специальных упражнений, классифицированных по направленности и интенсивности физиологического воздействия на организм дзюдоистов, позволит повысить его эффективность.

2. Анализ результатов исследования исходного уровня развития силовых способностей борцов дзюдоистов ГНП третьего года обучения выявил одинаковый средний уровень.

3. Нами была разработана методика развития силовых способностей борцов дзюдоистов ГНП третьего года обучения специально подобранными упражнениями.

4. Сравнительный анализ результатов показал, что у борцов дзюдоистов экспериментальной группы по окончании эксперимента прирост исследуемых показателей достоверно выше, чем у борцов дзюдоистов контрольной группы ($p < 0,05$).

Список литературы:

1. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков. -М.: Советский спорт, 2013. - 68 с.

2. Болтиков, Ю.В. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет / Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием.- Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - С. 287-288.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

*Гаврилюк К.А., студент 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – ст. преподаватель Ислямов Д.Р.*

Актуальность. Современное развитие спортивного рукопашного боя характеризуется возрастанием конкуренции на спортивной арене, что повышает требования к технической подготовленности. Отсутствие разработанных методик обучения подростков является наиболее развитой проблемой рукопашного боя, даже учитывая все разнообразие исследований и методических работ в данной среде. Залогом успешного выступления на соревнованиях по рукопашному бою является так называемая база, т.е. система начального обучения спортсмена, где важно заложить основы технико-тактических действий. Но для достижения наивысших результатов в данном виде спорта, как и во всех единоборствах, одних основ недостаточно. В данном случае решающее значение приобретает специальная подготовка, и развитие скоростно-силовых способностей является одной из приоритетных целей для достижения наивысших результатов. Дело в том, что рукопашный бой крайне многообразен и сочетает в себе как ударные элементы руками и ногами, что предъявляет довольно жесткие требования к скорости спортсмена, так и элементы борьбы в стойке, в партере, а также болевые приемы, что требует от спортсмена немалой физической силы. Следует отметить, что реализовывать свои скорость и силу спортсмен должен на фоне постоянно нарастающего утомления.

Цель исследования - рассмотреть методики развития скоростно-силовых способностей спортсменов рукопашного боя для обобщения материала.

Организация и методы исследования. В ходе обзора научно-методической литературы были выявлены следующие методики развития скоростно-силовых способностей.

С.П. Рябинин и А.П. Шумилин (2007) показали, что в условиях соревновательного поединка борцов в различных вариантах сочетаются три режима работы мышц: преодолевающий уступающий, статический. Этим предопределяется включение в тренировочный процесс упражнений, воспроизводящих подобные сочетания режимов. Эти же авторы рассказали нам, что борцы для совершенствования собственной реактивности мышц применяют силовые упражнения, где величина отягощения варьирует от 7-13 ПМ (повторный максимум). Так, морфологически показано, что при ПМ 7-13 увеличивается собственная реактивность мышц, а при ПМ 1-3 и 4-6 совершенствуется внутримышечная координация.

Астахов С.А. (2005) продемонстрировал комплекс упражнений специальной скоростно-силовой направленности в парах со следующей последовательностью выполнения упражнений в комплексе: в уступающем, в преодолевающем и в сопряженном режимах. Каждое упражнение выполнялось 12 раз за один подход. Серия состояла из трех идентичных подходов. Время выполнения упражнений соответствовало величине сопротивления партнера. Отдых между подходами также составлял 30 секунд, а время отдыха между сериями - от 2-х до 3-х минут.

Ряд авторов приводит нам список некоторых комплексов скоростно-силовых упражнений для воспитания взрывной силы отдельных групп мышц. [3]

В ходе данного исследования были рассмотрены несколько приведенных выше методик развития скоростно-силовых способностей спортсменов рукопашного боя. В ходе исследования мы выяснили, что любая из методик развития скоростно-силовых способностей благоприятно сказывается на спортивных достижениях бойцов рукопашного боя. Следует отметить, что любая методика выбирается исходя из сильных сторон спортсмена, но поскольку рукопашный бой задействует в работу все группы мышц, слабые группы нуждаются в более тщательной проработке.

Список литературы:

1. С.А. Астахов «Технология планирования тренировочных этапов скоростно - силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: на примере рукопашного боя» - 2005.
2. С.П. Рябинин, А.П. Шумилин «Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах» - 2007.
3. И.Л. Ляликов, М.Г. Пиляев, Б.П. Якимович - «Скоростно-силовая подготовка борцов. Методические указания» - 2008.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 18-20 ЛЕТ

*Жарова И.А., студентка 311гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Аннотация. Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Актуальность. В связи с постоянным увеличением нагрузки в борьбе для достижения высокого спортивного результата, в настоящее время всё большее значение приобретает физической подготовленности борцов.

Цель исследований. Разработки и внедрения в тренировочный процесс для повышения результатов дзюдоистов путем физической подготовленности.

Организация и методы исследования

1. Сбор научно-методической литературы
2. Литературный обзор и анализ научно-методической литературы.
3. Проведение анкетирования.
4. Проведение педагогического наблюдения.
5. Проведение педагогических экспериментов и исследований.
6. Сбор и анализ полученных результатов.

Исследование проходило на базе ДЮСШ «Батыр», отделение дзюдо, в городе Казань. В эксперименте принимали участие 20 спортсменов 18-20 лет, имеющие квалификацию КМС и МС по дзюдо.

Результаты исследования и их обсуждения

1. На данном этапе нашего эксперимента, мы поставили себе задачу выяснить, влияют ли физическая подготовка на сдачу нормативов.

Чтобы узнать, как влияет физическая подготовка на сдачу нормативов, нами было проведено наблюдение.

Было предложено выбрать 10 спортсменов, готовившихся к нормативам, где учитываться будут: подтягивание, лазанье по канату, отжимание, упражнение на пресс, данные будут занесены в таблицу.

Подведя итоги наблюдения (сопоставить с нормативами) было установлено, что спортсмены, уделявшие большее количество времени на физическую подготовку сдали нормативы на оценку отлично.

2. В настоящее время в результате изменения правил в дзюдо, для проведения приемов необходима взрывная сила, чтобы соперник не успел среагировать, на прием и провести контр атаку или защиту.

В связи с тем, что схватка длится в 4 минуты борцу необходимо провести всего одно или два технических действия для достижения победы в схватке. В результате всего этого мы решили провести эксперимент для повышения взрывной силы. Контрольная группа тренировалась по обычному учебно-тренировочному плану без внесения изменений в тренировочный процесс, а в экспериментальной группе делался акцент на группу упражнений: 1) Подъем штанги на грудь.

Для фиксации результата будут использоваться контрольные тесты. Далее итоги будут занесены в таблицу.

Таблица 1.

Результат эксперимента по истечению 3 месяцев

	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Экспериментальная группа	6,9	9,6	3,1	<0,05
Контрольная группа	7,4	7,8	0,95	>0,05

3. Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки в атлетической подготовке. Были набраны две группы контрольная, которая тренировалась по традиционной методики, и экспериментальная группа, которая занималась по

новой программе. До и после экспериментальной программы были проведены спортивные нормативы.

Программа тренировки выглядела следующим образом: по средам и субботам использовался метод круговой тренировки, он заключался в том, что на все мышечные группы подбиралось ряд упражнений, которые выполнялись серийно по типу циклической непрерывной работы.

*Таблица 2.
Статическая обработка эксперимента*

Рывок гири	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Контрольная группа	7,4	10,7	1,07	>0,05
Экспериментальная группа	10,4	12	0,41	>0,05

*Таблица 3.
Статическая обработка эксперимента*

Толчок гири	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Контрольная группа	4,3	7,1	1,02	>0,05
Экспериментальная группа	4,7	5,7	0,35	>0,05

Выводы:

1. Физическая подготовка нужна для достижения высоких и стабильных результатов в спорте первостепенное значение имеет уровень физической подготовки. Следует уделять большое внимание развитию физической подготовки дзюдоистов, так как без достаточного развития силовых и

скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности.

В основе силы лежит свойство мышечной ткани сокращаться в ответ на раздражение (механическое, электрическое, химическое). В теории и практике воспитания силы существуют две принципиально противоположные методики — электростимуляция мышц и методика использования упражнений с сопротивлением. Однако, несмотря на различия, и та и другая методики имеют общую физиологическую основу и действуют мощным раздражителем живой ткани. Планируя тренировки по каждому разделу физической подготовки, спортсмена и тренера ставят конкретные задачи – развивать определенное качество (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие). Методика развития силы предполагает сознательное и активное воздействие на организм с использованием сопротивления или отягощения.

2. В качестве отягощения широко применяются штанга, гири, гантели, различного веса камни, гимнастические снаряды, набивные мячи, резиновые амортизаторы, а также упражнения в преодолении собственного тела и веса партнера.

Тренировочные занятия для развития силы можно проводить в спортивном зале, на стадионе, на спортивных площадках, в лесу, в парке, во дворе, дома и др. доступных местах. Наиболее распространенными методами развития этого качества являются: 1. метод повторных усилий, 2. метод максимальных усилий, 3. метод динамических усилий, 4. метод статических усилий, 5. метод скоростно-силовых напряжений, 6. метод скоростно-силовых движений, 7. метод комбинированных воздействий, 8. метод "до отказа".

3. Разработана специальная методика развития силы у дзюдоистов, которая была внедрена в учебно-тренировочный процесс и доказана, что использование специализированных упражнений в непрерывной круговой тренировки является более эффективной, чем традиционная форма проведения тренировочных занятий. По итогам эксперимента видно, что прирост результатов в подъеме штанги на грудь, в рывке и толчке гири у спортсменов

экспериментальной группы был достоверным, в отличие от дзюдоистов контрольной группы. Таким образом, решается задача совершенствования взрывной силы и силовой выносливости у дзюдоистов.

Список литературы:

1. Когура Е.И. Подготовка борца. Физкультура и спорт. 1984, Минск. Ст.54-59.

2. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Москва 1997.-188с.

3. Шлык, Н.И. Прогнозирование спортивной результативности по данным анализа вариабельности сердечного ритма /Шлык Н.И., Кириллова Т.Г., Ботова Л.Н., Сапожникова Е.Н.// Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: Материалы Международной научно-практической конференции (29-30 ноября 2012): В двух томах. 2012. С. 245-253.

РАЗРАБОТКА МЕРОПРИЯТИЙ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ КОЖНЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ ИХ У СПОРТСМЕНОВ – БОРЦОВ

*Земленухин И.А., студент 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - к.м.н, ст. преподаватель Н.Х. Давлетова
Научный консультант - к.б.н, ст. научный сотрудник Д.С. Мартыканова*

Актуальность. Борьба является основным фактором передачи кожных инфекционных заболеваний в мировом спорте[1,2]. В общей структуре инфекционной патологии спортсменов гнойно-воспалительные заболевания кожи занимают первое место [3,4,5]. Все это требует создания профилактических мероприятий по снижению инфекционных заболеваний кожи у спортсменов-борцов.

Цель исследования: на основе анализа распространённости кожных инфекционных заболеваний у спортсменов разработать комплекс мер по снижению риска их развития.

Результаты проведенного исследования и их обсуждение. Профилактика инфекционных заболеваний кожи спортсменов — система мер медицинского (санитарного, гигиенического, лечебного) и немедицинского (социального, управленческого, организационного, просветительского) характера, направленных на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья занимающихся, уменьшение неблагоприятных последствий.

Все подразделения структуры: тренера, персонал, руководители объектов, а самое главное - сами спортсмены, должны приобретать гигиенические знания и навыки, выполнять нормы и требования, обеспечивающие здоровье занимающихся спортом и физической культурой.

Проведя анализ риска развития инфекционных заболеваний, мы составили и разделили наши мероприятия на 3 группы:

1) издательство пособий, стендов, плакатов по профилактике для борцов тренеров и руководителей объектов, которые необходимо в полной мере выполнять всем в спортивной организации.

Для борцов решили создать максимально сжатые и информативные стенды и плакаты. Для тренеров и директоров объектов это будут пособия, которые полностью описывают проблематику и профилактические меры, предъявляемые к обслуживающему персоналу, воспитанникам, спортивному инвентарю и экипировки, к местам проведения тренировок и соревнований, чтобы избежать заражения кожными инфекциями во время соревнований и др.;

2) просветительская работа среди спортсменов.

Так как спортсмены разных возрастов, то нужно подбирать разные меры работы, обусловленные спецификой возрастных групп. Если спортсмены младшего возраста, то им подойдет восприятие этой информации через игровой или мультимедийный план работы. С более старшими ребятами нужно больше проводить лекции и беседы;

3) создание службы анонимной помощи для студентов спортсменов.

В наших исследованиях и при постоянном общении с борцами мы столкнулись с тем, что в основном спортсмены не обращаются с проблемами инфекционных заболеваний кожи в медицинские учреждения, а занимаются самолечением, потому что не хотят терять время на лечение в стационаре (от 20 до 40 дней), готовясь к каким-нибудь соревнованиям. Еще часто пользуются советами старших товарищей по команде, которые не имеют медицинского образования и могут только навредить и спровоцировать развитие новой инфекции. Это может стать в дальнейшем причиной распространения инфекции у других людей. К тому же вопрос инфекционных заболеваний кожи достаточно интимный, поэтому профилактическая помощь должна быть оказана с соблюдением врачебной тайны. Анонимная помощь должна состоять из компетентных специалистов, которые могут составить профилактические мероприятия для снижения риска развития инфекционных заболеваний у спортсменов-борцов.

Выводы. Таким образом, цель нашего исследования: на основе анализа распространённости кожных инфекционных заболеваний у спортсменов-борцов разработать комплекс мер по снижению риска их развития, была выполнена. При выполнении данных мероприятий, можно кардинально снизить процент инфекционных заболеваний кожи в Казани, что повлияет на более качественную подготовку сборной по борьбе города Казани и республики Татарстан в целом, а также в перспективе и Российской Федерации.

Список литературы:

5. Kurt A. Ashack, Kyle A. Burton, Teresa R. Johnson, Dustin W. Currie, R. Dawn Comstock, Robert P. Skin infections among US high school athletes: A national survey. // *Dellavalle Journal of the American Academy of Dermatology*, Vol. 74, Issue 4:679–684.e1. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaad.2015.10.042>

6. Заборова В.А., Арзуманян В.Г., Артемьева Т.А., Гуревич К.Г. Особенности стафилококковой микрофлоры кожи у спортсменов разных специализаций // *Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье»*. – 2015. - №1. – С.78-82.

7. Попова Т.В. Гигиеническое обследование спортивного инвентаря на содержание общих и термотолерантных колиформных бактерий // *Менделеевские чтения*. – 2015. – С.100-101.

8. Флегонтова В.В., Ляпин В.П., Германов В.Т. Этиологическая диагностика гнойно-воспалительных заболеваний у спортсменов-борцов // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта* - 2004.- №16. – С. 86-92.

9. Collins C.J., O'Connell B. Infectious disease outbreaks in competitive sports, 2005-2010.// *J AthlTrain*. 2012 Sep-Oct;47(5):516-8. doi: 10.4085/1062-6050-47.5.02.

ОСОБЕННОСТИ ЭКИПИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ

*Земленухин И.А., студент 311 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - к.м.н, ст. преподаватель Н.Х. Давлетова
Научный консультант - к.б.н, ст. научный сотрудник Д.С. Мартыканова*

Актуальность. Риск передачи кожных инфекционных заболеваний в борьбе считается самым высоким по сравнению с другими видами спорта. [1,4].

Одним из факторов развитие инфекционных заболеваний служит спортивная экипировка [3]. В отдельных видах борьбы спортивная экипировка отличается тем, что не закрывает большие участки тела спортсмена и данный факт является причиной контакта «кожа к коже» соперников во время поединка. Другой особенностью спортивной экипировки является использование синтетических тканей, которые в свою очередь увеличивают скольжение и плотно прилегают к телу спортсмена, но не позволяют коже «дышать», способствуют возникновению опрелостей, что служит благоприятной средой для развития патогенных микроорганизмов на коже.

Цель работы: Проанализировать спортивную экипировку спортсменов различных видов борьбы с точки зрения фактора риска заражения инфекционными заболеваниями кожи.

Методы и организация исследования: сбор информации и анализ литературных источников, описание, сравнение, анализ, обобщение.

Оценка спортивной экипировки в различных видах борьбы, как фактора риска возможного заражения инфекционным заболеванием спортсмена во время поединка основывалась на предположении: чем больше открытых участков тела борца контактирует с таковыми у соперника, тем выше риск попадания микроорганизмов на кожу и развития инфекционного заболевания кожи.

Для того чтобы оценить площадь открытых участков тела спортсмена – т.е. процент участков не закрытых спортивной формой у борцов мы использовали



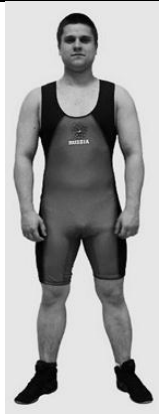

метод, предложенный А. Уоллесом в 1951г. и активно используемый в медицинской практике для оценки площади ожогов - «правило девяток». Этот метод, основан на том, что площадь покровов отдельных частей тела взрослого равна или кратна девяти. Для взрослых (старше 15 лет): голова и шея – 9% поверхности тела; одна верхняя конечность – 9%; одна нижняя конечность – 18% (бедро – 9%, голень и стопа – 9%); передняя поверхность туловища – 18%; задняя поверхность туловища – 18% [2].

С помощью «правила девяток» мы оценили площадь открытых участков тела спортсменов в спортивной борьбе(греко-римская, вольная), борьбе на поясах, дзюдо и самбо.

Результаты проведенного исследования и их обсуждение.

Таблица 1.

Площадь открытых участков тела у спортсменов различных видов борьбы (в%)

Наименование части тела		Борьба на поясах	Самбо	Спортивная борьба	Дзюдо
					
Голова, шея		9	9	9	9
Верхние конечности	плечо	0	0	4×2	0
	предплечье	4×2	0	4×2	0
	кисть	1×2	1×2	1×2	1×2
Нижние конечности	бедро	0	4×2	1×2	0
	голень	0	6×2	6×2	0
	стопа	0	0	0	1×2
Передняя поверхность туловища		0,5	0,5	2	0
Задняя поверхность туловища		0	0	7	0
Итого		20%	32%	50%	13%

Форма одежды в борьбе на поясах: рубашка, штаны, пояс и борцовки. Площадь открытых участков кожи: на голове и шее – 9%, на руках- 10%, на передней поверхности туловища – 1% . Всего – 20%.

Форма одежды в самбо: куртка, пояс, шорты, самбовки. Площадь открытых участков кожи: на голове и шее – 9%, на руках – 2%, на ногах – 16%, на передней поверхности туловища – 1% . Всего – 32%.

Форма одежды в спортивной борьбе: спортивное трико и борцовки. Площадь открытых участков кожи: на голове и шее – 9%, на руках – 18%, на ногах – 14%, часть передней и задней поверхности туловища –9%. Всего – 50%.

Форма одежды в дзюдо кимоно и пояс. Площадь открытых участков кожи: на голове и шее – 9%, на руках и ногах – 4%. Всего – 13%. (Табл.1.)

По результатам анализа наибольшая площадь открытых участков тела наблюдается у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой (50%), соответственно, вероятность заражения инфекциями кожи у данной категории лиц выше по сравнению с другими видами борьбы.

Выводы. В результате проведенного исследования была проанализирована спортивная экипировка борцов с точки зрения возможности передачи инфекционных заболеваний кожи во время поединка. Было выяснено, что наибольшая площадь открытых участков тела до 50% наблюдается у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, что увеличивает вероятность заражения инфекциями кожи с контактным механизмом передачи у данной категории лиц во время поединка по сравнению с другими видами борьбы.

Список литературы

1. Заборова В.А., Арзуманян В.Г., Артемьева Т.А., Гуревич К.Г. Особенности стафилококковой микрофлоры кожи у спортсменов разных специализаций // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье». – 2015. - №1. – С.78-82.

2. Руководство по скорой медицинской помощи / под ред. С.Ф. Багненко, А.Л. Вёрткина, А.Г. Мирошниченко, М.Ш. Хубутии. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 816 с.

3. Давлетова Н.Х. Гигиеническая оценка факторов риска развития инфекционных заболеваний кожи у спортсменов-борцов /Н.Х. Давлетова, И.А. Земленухин, Д.С. Мартыканова, С.М. Мугаллимов, А.М. Ахатов //Анализ риска здоровью. – 2016. – № 3. – С. 53-60.

4. Estes KR. Skin infections in high school wrestlers: a nurse practitioner's guide to diagnosis, treatment, and return to participation.//J Am Assoc Nurse Pract. 2015 Jan;27(1):4-10. doi: 10.1002/2327-6924.12136. Epub 2014 Jun 9.

ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ СТОРОН ЛИЧНОСТИ БОРЦА ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

*Имаров Ф. Э., Абулгасанов Г. И. студенты 311гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - к.п.н, профессор А.М. Ахатов*

Актуальность. Греко-римская борьба оказывает специфическое влияние на развитие личности, так как отличительной её чертой является непосредственный жесткий физический контакт с соперником. Следовательно, проявления спортивного азарта являются необходимым компонентом для достижения успеха, то есть борьба предоставляет возможность разрядки прямой физической агрессии в рамках правил. В греко-римской борьбе спортсмен приобретает колоссальные энергетические ресурсы. Вырабатывается способность к регуляции и оптимальному распределению силы. Таким образом, спортсмен-борец владеет техникой защиты и нападения и должен осознавать уровень своего физического развития, представляющего потенциальную опасность для неподготовленного человека [1].

Особенностью спортивной борьбы является систематическое нахождение в условиях стресса. Борьба, в отличие от других видов спорта, не связанных с единоборствами, включает в себя наличие жестких захватов и бросков, что может причинить боль и даже нанести серьезную травму. Борьба является отличным инструментом для самопознания, раскрытия собственного «Я», в экстремальной ситуации у человека появляется возможность раскрыть свой потенциал. Во время соревнований человек испытывает страх, который проявляется в естественной реакции избегания опасности, отсюда вытекает обязательность наличия духовного компонента, который контролирует инстинктивные древние реакции человека (оцепенение, бегство и нападение) [2]. Таким образом, борьба позволяет провести четкую границу между двумя началами человека, которые находятся в постоянном конфликте друг с другом, а именно – животное и человеческое.

Для достижения успеха борцу необходимо развитие как интеллектуальных, так и творческих качеств.

Интеллектуальные качества определяют эффективность использования двигательных программ в течение поединка, они помогают планировать тактику ведения боя, планировать программу тренировок, совершенствовать навыки борьбы и так далее.

Многие специалисты подчеркивают, что в борьбе без этих качеств достичь победы не возможно. «Если по-настоящему стремиться достичь хороших результатов, надо иметь не только физическую силу, но и прекрасный интеллект... интуицию» [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. «Я желаю всем чистой, честной, красивой спортивной борьбы, и не забывать, что борьба - интеллектуальный вид спорта, в ней надо думать!». (Ю.К. Кокин) [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Борец, с использованием своих интеллектуальных качеств осваивает следующие смыслы, заложенные в спортивной борьбе: рефлексивное отражение действий соперника; способность творчески и спокойно вести себя в непредвиденных обстоятельствах схватки; стремление управлять своим телом и психикой, лучше познать себя и окружающий мир; осмысливать себя в прошлом, настоящем и будущем, т.е. отслеживать динамику своего развития. Таким образом, можно сделать вывод о том, что инструментальная и смысловая стороны являются двумя неотделимыми частями единого целого. В подтверждении нашей мысли, в частности, некоторые авторы пишут: «нравственной оценке в волевом поведении подлежит его мотив, а вовсе не проявление волевого усилия» [1].

Показано, что развитие творческих качеств борца приводит к повышению психической устойчивости в предсоревновательный период, улучшению способности к сосредоточению внимания и способности к импровизации, к творческому переносу опыта, приобретенного на тренировках, в непредсказуемые, нестандартные ситуации соревнований, созданию

доброжелательного, комфортного микроклимата в команде [Ошибка! Источники ссылки не найдены].

Развитие творческих качеств способствует созданию условий для актуализации возможности самосовершенствования подростков, выработке устойчивой потребности в непрерывном развитии, достижению высокого мастерства в спорте и самореализации в жизни.

Выводы:

1. Греко-римская борьба позволяет спортсмену разряжать свою агрессию социально приемлемым способом и формирует навык управлять своей агрессией и проводить профилактику девиантного поведения. Позволяет спортсменам получить реальный опыт интерактивного общения.

2. Внедрение в учебно-тренировочный процесс подготовки греко-римских борцов методики интеграции физической и психологической подготовки будет способствовать улучшению показателей внимания, развитию чувствительности, повышению скорости восстановления физиологических показателей и работоспособности, ускорит овладение навыками саморегуляции, активизирует раскрытие внутренних ресурсов и способностей к творческой импровизации во время соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2009. С. 123-124.
2. Вареников Н.А., Санников В.А. Влияние занятий греко-римской борьбой на становление личности подростка // Перспективы развития современного студенческого спорта. 2013. С. 319-321.
3. Заячук, Т.В. Формирование творческих способностей студентов / Т.В. Заячук : электронное периодическое издание: «Социально-экономические и технические системы», Камская государственная инженерно-экономическая академия. – №2. - 2007. – 9 апреля. – С.10.
4. Заячук, Т.В. Творческие способности студентов / Т.В. Заячук // Вестник Казанского технологического университета. Т.15. - №16. - М-во образ. и

науки России, Казан. нац. исслед. технолог. ун-т (раздел педагогическая и научная деят-сть). – Казань : КНИТУ, 15 ноября 2012. – С. 292-293.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Имомов.М.А., Мирзаев.И.И.
Самаркандского Государственного Университета
Научный руководитель – к.п.н., Ҳайдаров.Б.Т.*

Актуальность. Наиболее приоритетными и актуальными направлениями в теории и практике подготовки юных борцов, является разработка средств и методов физической и технической подготовки. Установлено, что одним из мало разработанных направлений в процессе тренировки борцов групп начальной подготовки является проблема развития у них способности к дифференцировке мышечных усилий.

В настоящее время исследований по проблеме совершенствования подготовки спортивного резерва в борьбе уделяется значительное внимание. Накопленный научно-методический опыт подготовки высококвалифицированных спортсменов является не только ценностью всей системы тренировочной деятельности в единоборствах, но и служит базой для разработки и внедрения новых средств, форм и методов в тренировочный процесс юных спортсменов. Разработка новых методик тренировки, обусловлена возрастающими требованиями к уровню технической, физической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, характерных для современных единоборств. От того насколько грамотно выстроена вся система компонентов подготовки борцов на начальных этапах во многом зависит успешность их последующих выступлений на соревнованиях.

В связи с этим представляется **актуальным** анализ подготовки юных спортсменов-единоборцев с целью определения главных направлений тренировочной деятельности по формированию надежного спортивного резерва. Борьба как вид спорта и средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие физических качеств и становление личности спортсменов разного возраста.

Средства борьбы обеспечивают уникальные условия не только для развития координационных, скоростно-силовых и силовых способностей, обеспечивающих основу формирования эффективной двигательной активности в спортивной практике взрослого спортсмена, но и для коррекции психофизического развития юного борца. Обучение, тренировка и воспитание юных борцов является единым, многогранным педагогическим процессом, результат которого обусловлен множеством факторов. Тренировочный процесс – это основное звено в развитии, совершенствовании волевых качеств как черт характера, которые необходимо многократно проявлять в процессе соревнований.

Анализ современных исследований подготовки спортивного резерва в разных видах борьбы позволяет констатировать ряд основных направлений исследований, в целом сводящихся к результативности их в соревновательной деятельности, где указывается на необходимость контроля и коррекции собственных действий при выполнении разных технических приемов. В связи с этим одним из актуальных направлений совершенствования физической и технической подготовки юных спортсменов в единоборствах является развитие способностей к дифференцировке мышечных усилий, что в дальнейшем может оказать положительное влияние на освоение техники двигательных действий и их эффективное применение в соревновательной деятельности.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации то есть, передача импульсов от рабочих центров - к нервным, имеют выраженные возрастные особенности. Так, дети 4—6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений, двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая.

В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня. Таким образом, анализ литературы дает основание утверждать, что к настоящему времени испытывается дефицит научно-теоретических методических публикаций в области современной методики тренировки и диагностики координационных способностей в единоборствах. Вероятно, поэтому вопросам координационно-двигательного совершенствования отводится незаслуженно мало места в практике спортивной тренировки.

Список литературы:

1. Квашук П.В. Рациональное сочетание тренировочных нагрузок в подготовке юных борцов-самбистов М., 2011.
2. Колесникова Е.С. Формирование у детей старшего дошкольного возраста способностей к дифференцировкам мышечных усилий в процессе физического воспитания.: дис. ... канд. пед. наук. / Е.С. Колесникова. – М., 2015.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОРЦОВ 13-14 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

*Мухаметзянова Э.Д., студентка 51101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность. В настоящий момент в спортивной борьбе, в связи с изменениями в правилах соревнований, происходит интенсификация подготовки юношей и натаскивание на взрослую борьбу [1, 3]. Тренеры зачастую форсируют технико-тактическую подготовку юношей, пренебрегая при этом физической подготовкой. Тем не менее, именно силовые способности во многом являются залогом успеха во всех видах спортивной борьбы. Специалисты в теории и методике спортивной тренировки, рекомендуют, прежде чем приступать к специализированной технической подготовке в избранном виде спорта, необходимо пройти разностороннюю физическую подготовку, создать тем самым базу, на которой должна строиться дальнейшая тренировочная работа в спортивной борьбе [1, 2, 4, 5]. Исследование, направленное на совершенствование силовых способностей, занимающихся вольной борьбой с использованием различных методических подходов, средств и методов спортивной тренировки является актуальным. При этом должно учитываться то обстоятельство, что применение максимальных и продолжительных силовых нагрузок, их ограниченность и кратковременность должны соответствовать особенностям организма занимающихся.

В связи с вышеизложенным **целью исследования** явилось разработка и экспериментальное обоснование комплексов круговой тренировки для силовой подготовки юных борцов 13-14 лет.

Методы и организация исследования.

Для решения задач исследования применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический

эксперимент; контрольные испытания; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с 2016 по 2017 годы на базе ДЮСШ Вахитовского района города Казани. В эксперименте приняли участие юные спортсмены 13-14 лет, занимающиеся вольной борьбой. Были сформированы две группы по 16 человек в каждой, имеющие примерно одинаковый уровень физической подготовки и спортивной квалификации.

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен комплекс круговой тренировки для развития специальной силовой подготовки. Комплекс круговой тренировки выполнялся в начале основной части занятия, два раза в неделю – в среду и субботу.

Данный комплекс круговой тренировки проводился в соревновательный период (январь – февраль 2017 года) и был направлен на развитие специальной силовой подготовки с использованием элементов технических приемов вольной борьбы. Комплекс состоял из 8 станций, включающий упражнения с манекеном, имитационные приемы в борьбе и т.п. На всех станциях борцы работу выполняли в течение одной минуты по очереди. Интервал отдыха между кругами составлял пять минут. Каждое упражнение выполнялось с высокой интенсивностью и без перерыва.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для определения эффективности экспериментальных комплексов мы использовали следующие контрольные тесты: сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; приседание со штангой; подтягивание на перекладине; поднимание туловища из положения лёжа на спине; сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях; жим штанги лёжа. По абсолютным результатам в начале эксперимента силовая подготовка борцов контрольной группы выше чем в экспериментальной, однако разница недостоверна ($p > 0,05$) (Таблица 1).

Таблица 1

Результаты исследования силовых способностей юных борцов 13-14 лет

Показатели	Группа	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
		$X_{ср} \pm S_x$	p	$X_{ср} \pm S_x$	p
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	КГ	20±5,8	>0,05	20,3±2,9	<0,05
	ЭГ	18,3±4,7		24,3±3,7	
Приседание со штангой (кол-во раз)	КГ	8,7±2,8	>0,05	11,2±1,8	<0,05
	ЭГ	7,6±1,8		14,8±2,3	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	КГ	6,5±1,6	>0,05	7,4±1,1	>0,05
	ЭГ	5,4±1,3		8,1±1,6	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	КГ	18,2±2,9	>0,05	20±3,2	<0,05
	ЭГ	17,9±2,7	>0,05	23,2±3,5	<0,05
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусках (кол-во раз)	КГ	6,9±1,9	>0,05	8,9±2,1	<0,05
	ЭГ	5,9±1,4	>0,05	11,2±2,3	<0,05
Жим штанги лёжа (кол-во раз)	КГ	8,6±1,8	>0,05	10±1,3	<0,05
	ЭГ	8,3±1,7		12,8±1,5	

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, X – среднее арифметическое значение, S_x – стандартная ошибки среднего арифметического значения, p – уровень достоверности различий между ЭГ и КГ по t-критерию Стьюдента.

Анализ полученных данных показывает, что силовая подготовка за время эксперимента повысилась у борцов обеих групп. Однако показатели силовых способностей экспериментальной группы повысились более значительно, чем у спортсменов контрольной группы (рис. 1).

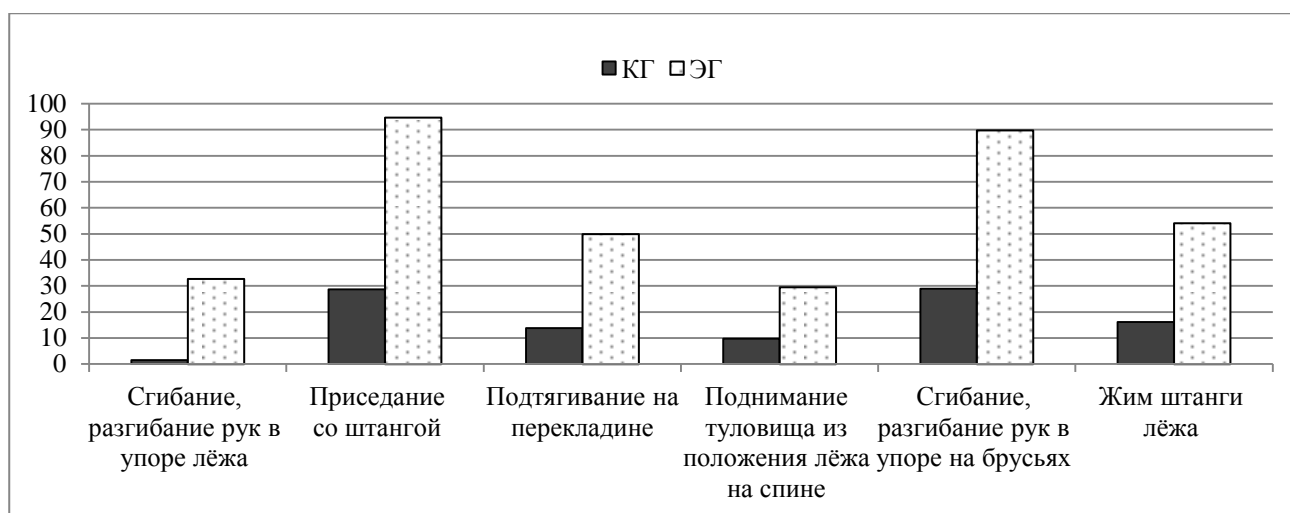


Рис.1 Результаты исследования силовых способностей юных борцов 13-14 лет

Так, в тесте «Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа» прирост результатов в ЭГ на 23,2% выше, чем в КГ. В тесте «Приседание со штангой» прирост результатов в ЭГ на 26,28% выше, чем в КГ. В тесте «Подтягивание на перекладине» прирост результатов в ЭГ на 19,5% выше, чем в КГ. В тесте «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» прирост результатов в ЭГ на 13,8% выше, чем в КГ. В тесте «Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях» прирост результатов в ЭГ на 30,2% выше, чем в КГ. В тесте «Жим штанги лёжа» прирост результатов в ЭГ на 21% выше, чем в КГ.

Вывод: Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказывают, что разработанный нами комплекс круговой тренировки оказывают больший эффект на развитие силовых способностей юных борцов 13-14 лет, занимающихся вольной борьбой.

Список литературы :

Бардамов, Г.Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г.Б. Бардамов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3. – С. 5.

Болтиков, Ю.В. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет / Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: Всероссийская научно-

практическая конференция с международным участием.- Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - С. 287-288.

Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба : учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов ФК и училищ спорт. резерва / Ю.А. Шулика; под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ

*Седунова М.В., студент 61103 м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - к.п.н, профессор А.М. Ахатов*

Актуальность. В спортивных единоборствах под силой понимают способность спортсмена за счет работы мышц преодолевать сопротивление соперника или противостоять ему. Силовые качества борца могут развиваться и совершенствоваться в результате таких мышечных проявлений, как напряжение и расслабление мышц, поэтому методика развития силы должна быть направлена на создание условий, в которых возможны эти мышечные проявления.

Сила проявляется либо в статическом (изометрическом) режиме работы мышц, либо в динамическом (изотоническом) режиме. Существует два варианта динамического режима: преодолевающий (концентрический) и уступающий (эксцентрический). При концентрическом варианте изотонического режима спортсмен преодолевает сопротивление за счет напряжения мышц при уменьшении их длины, при эксцентрическом - противодействует сопротивлению при одновременном растяжении своих мышц.

Основные факторы, обуславливающие уровень силовых качеств спортсмена, разделяют на три основные группы:

- морфологические;
- энергетические;
- нейрорегуляторные.

Цель исследования заключается в выявлении особенностей воспитания скоростно-силовых способностей у девушек, занимающихся борьбой на поясах.

Задачи исследования. Определить контрольные упражнения для выявления уровня воспитания скоростно-силовых способностей у девушек, занимающихся борьбой на поясах

Средства воспитания скоростно-силовых способностей:

Для развития скоростно-силовых способностей в борьбе на поясах применялись следующие тесты:

1. Круговая тренировка: один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями – 1 станция – прыжки со скакалкой-1 минута; 2 станция – борьба-2 минуты; 3 станция – прыжки со скакалкой-1 минуты; 4 станция – переноска партнера на плечах- 0,45 минуты работа борца на поясах, 0,45 минуты работа партнера; 5 станция - прыжки со скакалкой-1 минута; 6 станция – переноска партнера на плечах- 0,45 минута работа борца на поясах, 1 минута работа партнера; 7 станция – приседание с партнером- 0,45 минуты приседание борец на поясах, 0,45 минуты приседает его партнер; 8 станция - прыжки со скакалкой- 1 минута; 9 станция – борьба за захват-1 минута атакует борец на поясах, 1 минуту – его партнер; 10 станция – сгибание рук в упоре лежа- 0,45 минуты; 11 станция – прыжки со скакалкой- 1 минута.

2. Упражнения с использованием резины. Растягивание резины постепенно укрепляет противоположные мышцы (запястья и разгибающие мышцы предплечья), что важно для создания мышечного баланса.

Методика воспитания скоростно-силовых способностей.

1. Величина отягощений и сопротивлений – 30-50% от индивидуально максимальных.
2. Продолжительность выполнения отдельных упражнений невелика – от 2-3 секунд до 15-20 секунд.
3. Скорость выполнения упражнений – предпочтение отдается упражнениям, выполняемым с той наибольшей скоростью, которая возможна в условиях заданного отягощения или сопротивления и при которой можно сохранить правильную технику движений.

Выводы. Анализ специальной литературы по изучению средств методов воспитания скоростно-силовых особенностей у девушек, занимающихся борьбой на поясах показал, что главным фактором определяющий уровень

скоростной силы является внутримышечная координация и скорость сокращений двигательных единиц. Причем в борьбе на поясах приходится преодолевать больше сопротивления, требуется проявление скоростной силы в специфических условиях больших сопротивлений, поэтому роль поперечника мышц тут достаточно велика. Также хочется отметить и то, что чем выше техника движений, тем более эффективна внутри и межмышечная координация, рациональные динамические, временные и пространственные характеристики движений, со степенью освоенности которых тесно связаны проявления скоростной силы.

Список литературы:

1. Ахатов, А.М. Методологические основы скоростно-силовой подготовки борцов на поясах различных категорий на объектах универсиады. / Т.Е. Худобко, А.М. Ахатов, Р.К. Бикмухаметов// Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона. 2013. – С. 392-394.

2. Ахатов, А.М. Популярность борьбы как вида спорта среди населения Республики Татарстан / И.А.Земленухин, Н.Х. Давлетова, Д.С. Мартыканова, С.М. Мугаллимов, А.М. Ахатов // Международные спортивные игры «Дети Азии»- фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва: Международная научная конференция, посвященная 20-летию 1 Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране. Под общей редакцией М.Д.Гуляева.-2016. –С.322-323.

3. Болтиков, Ю.В. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет / Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием.- Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - С. 287-288.

4. Борьба на поясах: программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Р.Ф. Гайнанов, И.Д. Свищёв, Х.А. Аюпов, А.А. Валемеев. – М.: Советский спорт, 2008. – 112 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ

*Седунова М.В., студентка 61103м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - к.п.н, профессор А.М. Ахатов*

Актуальность. Борьба на поясах – является древним видом борьбы, заключается в единоборстве двух подпоясанных борцов. Борцы во время поединка находятся в схватке, держа друг друга за пояс. Каждый из соперников в дальнейшем пытается бросить другого и победить в поединке. [1]

Одним из важнейших физических качеств является быстрота – способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. [2,4]

Быстрота является комплексным двигательным качеством и основными формами её проявления являются: - время двигательной реакции; - время максимально быстрого выполнения одиночного движения; - время выполнения движения с максимальной частотой; - время выполнения целостного двигательного акта.

Цель исследования заключается в выявлении особенностей развития быстроты у девушек, занимающихся борьбой на поясах.

Задачи исследования.

Определить контрольные упражнения для выявления развития быстроты у девушек, занимающихся борьбой на поясах.

Средства развития быстроты:

Для развития быстроты в борьбе на поясах применяются следующие тесты:

- 1) Определение быстроты движений с помощью теппинг-теста.

Способность к максимальному темпу движений можно определить с помощью максимального темпа постукиваний – теппинг-теста. Испытуемый по команде должен с максимальной быстротой начать наносить точки карандашом на бумаге. Длительность работы – 10 с. Подсчитывается число нанесенных за 10 с

точек, которое характеризует скоростные возможности человека. Максимальный темп движений достигает к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетренированных людей частота теппинг-теста составляет около 50/60 уд./10 с, а у спортсменов – порядка 60-80 уд./10 с.

2) Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам. При этом предполагается максимально быстрое проведение упражняющимся действий в ответ на определенный, внезапно поданный сигнал тренер. Подать сигнал можно голосом, хлопком, свистком. Однако в качестве сигнала лучше использовать различные обусловленные положения рук, ног, туловища, с тем чтобы воздействовать не на слуховой, а на зрительный анализатор упражняющегося, так как это полнее будет отражать специфику борьбы.

3) Для развития быстроты рекомендуется использовать имитационные упражнения со снарядами и без снарядов. Имитационные упражнения без снарядов допустимы только в том случае, когда имитируемое действие прочно усвоено и борец ясно представляет себе все его детали. Выполнять имитационные упражнения нужно резко, с нарастающей быстротой.

Методика развития быстроты

1. Метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Многократное повторение действий и отдельных движений с предельной быстротой в облегченных условиях, например выполнение приемов и проведение схваток с партнером меньшей весовой категории с акцентом на быстроту. Упражнения в беге под уклон; рывки и толчки штанги с небольшим весом и т.д.

2. Метод выполнения упражнений в усложненных условиях. Многократное повторение действий и движений с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается борец в соревнованиях, например выполнение специальных упражнений с более тяжелым партнером, борьба на мягком ковре. Мобилизационная готовность нервно-мышечного аппарата, приобретенная в результате выполнения упражнений в этих условиях, при переходе к обычным способствует лучшему проявлению качества быстроты.

Переходить к выполнению упражнения с предельной быстротой можно лишь после того, как упражнение было сделано в нарастающем темпе 3—5 раз, начиная от медленного. Упражнения на быстроту продолжают до тех пор, пока не появится усталость.

3. Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции наиболее эффективный повторный, расчлененный и сенсорный метод.[3]

Выводы. Анализ специальной литературы по изучению средств методов развития быстроты показал, что элементарные формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими способностями и техническими навыками обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных для развития быстроты у девушек, занимающихся борьбой на поясах.

Список литературы:

1. Ахатов, А.М. Популярность борьбы как вида спорта среди населения Республики Татарстан / И.А.Земленухин, Н.Х. Давлетова, Д.С. Мартыканова, С.М. Мугаллимов, А.М. Ахатов // Международные спортивные игры «Дети Азии»- фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва: Международная научная конференция, посвященная 20-летию 1 Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране. Под общей редакцией М.Д.Гуляева.-2016. –С.322-323.

2. Болтиков, Ю.В. Деятельностный подход в профессиональной подготовке тренера-преподавателя / О.Б. Соломахин, Ю.В. Болтиков, Э.И. Ахметшина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2008.- № 4 (9). - С. 78-84.

3. Заячук, Т.В. Модель применения гимнастических упражнений в тренировочном процессе в различных видах спорта / Т.В. Заячук, М.Н. Савосина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 109.

МЕТОДИКА ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Федоров П.С., студент 61101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность. Современная борьба самбо обуславливается значительным объемом деятельности, осуществляемой в неожиданно возникающих ситуациях, что призывают проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной и динамической точности движений [1].

Развитие координационных способностей у юных борцов приводит к тому, что они значительно быстрее овладевают различными двигательными действиями; пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает эффективнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками [1,3]. Детальное изучение научно-методической литературы показало, что в теории и практике спортивных единоборств в неполном объеме представлены научно обоснованные методики развития координационных способностей борцов-самбистов 10-12 лет, разработанные с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня квалификации и спортивного стажа юных спортсменов, спектра наиболее значимых компонентов для достижения высокого спортивного результата и периодов, наиболее благоприятных для данного процесса [2, 3, 4].

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и проверить на практике эффективность методики сопряженного развития двигательно-координационных способностей юных борцов-самбистов 10-12 лет, направленной на повышение уровня физической и технической подготовленности.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, стабилметрия, антропометрия, функциональная диагностика, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились с сентября 2016 по март 2017 г. и включали в себя четыре этапа. К нашему исследованию были привлечены 20 юношей (10-12 лет), по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах. В экспериментальной группе на тренировочных занятиях была использована разработанная нами методика. контрольная группа занималась по программе ДЮСШ.

Результаты исследования. Методика сопряженного развития двигательного-координационных способностей юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовки включала в себя четыре блока:

1. Применение целенаправленных средств для развития скоростно-силовых качеств, технической подготовки и координационных способностей;
2. Приоритетное использование упражнений для развития координации и подвижных игр с разными мячами и тренажеров;
3. Применение комплекса упражнений (прыжков на двух и одной ногах вперед, назад и типа наскок-соскок (высота тумбы: 20, 30, 40 см));
4. Использование текущего и этапного контроля для оценки эффективности тренировочных средств и коррекции физической подготовленности.

В результате исследования установлено, что большие физические нагрузки отрицательно влияют на показатели вестибулярного аппарата у самбистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки, что впоследствии негативно отражается на достижении высоких спортивных результатов. Применение методики сопряженного развития двигательного-координационных способностей оказывает положительное влияние на развитие функции равновесия у мальчиков 10-12 лет, занимающихся борьбой самбо ($p < 0,05$).

Педагогическое тестирование, проведенное в начале учебно-тренировочного цикла, показало, что в эксперименте участвовали две группы

юных самбистов, имеющие статистически одинаковый исходный уровень двигательного-координационной подготовленности.

Результаты повторного тестирования свидетельствуют о том, что у юных самбистов обеих групп произошло улучшение показателей двигательного-координационной подготовленности (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Уровень развития двигательного-координационных способностей у юных самбистов 10-12 лет по окончании педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	КГ (М±m)	ЭГ (М±m)	Достоверность различий	
			t	p
Тест Старосты (без помощи рук)	318 ± 11	348 ± 10	2,118	< 0,05
Тест Старосты (с помощью рук)	352 ± 14	385 ± 12	1,790	> 0,05
Прыжки через скакалку, раз	39,4 ± 1,2	43,2 ± 1,1	2,334	< 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,6 ± 0,1	8,4 ± 0,1	1,414	> 0,05
Бал. тест, расстояние, м	6,954 ± 0,3	7,458 ± 0,2	1,398	> 0,05
Бал. тест, время, с	16,2 ± 0,6	14,2 ± 0,4	2,774	< 0,05
ИПК, м/с	0,43 ± 0,03	0,53 ± 0,02	2,661	< 0,05

Выводы: Проведенные исследования показали эффективность применения разработанной методики сопряженного развития двигательного-координационных способностей юных борцов-самбистов, что подтверждается результатами, полученными в ходе педагогического эксперимента. Сравнительный анализ технической подготовленности по результатам экспертной оценки выявил более высокие показатели в экспериментальной группе. Средняя оценка у участников контрольной группы составляла 4,1 балла, в экспериментальной - 4,4 балла.

Список литературы:

1. Болтиков, Ю.В. Проблема отбора детей в секции по спортивной борьбе / О.Б.Соломахин, Ю.В. Болтиков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2008. - № 6. - С. 85.

2.Ишков А.В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств: учебное пособие / А.В. Ишков. - М., 2004. - 23 с.

3. Кондаков А.М. Техничко-тактическая подготовка самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Кондаков. – Омск, 2010 – 24 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ 12-13 ЛЕТ

*Хабибуллина Г.Х., студентка 51101гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – д.п.н., доцент, Бикмухаметов Р.К.*

Актуальность. Современная тенденция интенсификации тренировочного процесса в борьбе, связана со стремлением международной федерации борьбы повысить зрелищность борцовских поединков. С этой целью сокращена продолжительность соревновательных схваток и продолжительность турниров, а практика судейства ориентирована на стимуляцию активности борцов вместе с увеличением количества технических приемов. Уровень технических действий спортсмена главным образом определяет его успех в поединке.

Научно-методическое обеспечение подготовки квалифицированных борцов требует, прежде всего, выбора наиболее эффективных технических действий для дальнейшего усовершенствования. Это обусловлено тем, что состав и структура результативных технических действий быстро меняется в спортивной практике.

Объект исследования - соревновательный и учебно-тренировочный процесс подготовки борцов 12-13 лет.

Предмет исследования - технико-тактическая подготовленность юных борцов.

Цель исследования – выявить эффективность методики технико-тактической подготовки борцов 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить проблематику исследования, отраженную в научных публикациях из системы подготовки борцов к соревнованиям.
2. Разработать теоретические модели технико-тактических действий борцов в соревновательной деятельности.
3. Разработать практические рекомендации для тренеров и спортсменов по совершенствованию технико-тактических действий в подготовке борцов с учетом модельных характеристик спортсменов.

Методы и организация исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методических литературных источников, педагогические наблюдения, моделирование, педагогический эксперимент, метод экспертных оценок, анализ видеоматериалов и соревновательной деятельности борцов, хронометрирование, тестирование, математическая статистика.

Исследования проводились на базе ДЮСШ г. Мамадыш среди борцов 12-13 лет. Для исследования было взяты две группы борцов (экспериментальная и контрольная), по 15 человек на каждой.

Результаты исследования и их обсуждение.

Было изучено и проанализировано более сорока источников научно-методической литературы по теме исследования. При анализе литературы изучались особенности содержания технико-тактической подготовки борцов, особенности построения и проведения учебно-тренировочного занятия по борьбе.

Техническая подготовка борцов.

Для становления и совершенствования технических действий в содержание занятий применялись упражнения и подвижные игры.

Упражнения проводились: в борьбе стоя, в борьбе полустоя, в борьбе в партере, в борьбе лежа.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника.

Подвижные игры: игры с касаниями, игры с атакующими захватами, игры с тиснениями, игры с техническими действиями (третья точка, переверни цаплю, оторви от пола, береги спину)

Выводы:

Анализ физиологических особенностей борцов 12-13 лет, показал, что в исследуемом возрастном периоде процесс роста и развития организма

происходит непрерывно и неравномерно: в отдельные возрастные периоды темп роста массы и размеров тела, дифференцировки тканей и органов неодинаков. Кроме того, в каждом возрастном периоде неравномерно протекает рост и развитие отдельных органов и систем по отношению друг к другу.

В рамках практического исследования, на первом этапе, была разработана теоретическая модель технико-тактических действий борцов в соревновательной деятельности, которая учитывала особенности технико-тактической подготовки спортсменов 12-13 лет и была построена на основе наблюдений за поединками лучших борцов 12-13 лет.

Затем, на основе составленной модели, был проведен констатирующий эксперимент, в котором приняли участие 30 человек контрольной и экспериментальной групп.

Список литературы:

1. Бардамов, Г.Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г.Б. Бардамов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
2. Болтиков, Ю.В. Проблема отбора детей в секции по спортивной борьбе / О.Б. Соломахин, Ю.В. Болтиков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2008. - № 1 (6). - С. 85-89.
3. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учеб. Пособие./ Б.П. Яковлев. - М.: Советский спорт, 2010.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ 12-13 ЛЕТ

*Хабибуллина Г.Х., студентка 51101гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – д.п.н., доцент, Бикмухаметов Р.К.*

Актуальность. Постоянные изменения правил соревнований по спортивной борьбе, проводимые ФИЛА с целью повышения зрелищности поединков, привели к значительному сокращению арсенала применяемых борцами технических действий и повышению интенсивности ведения схваток. В современных условиях один из важнейших критериев мастерства борца - стабильное проведение оцениваемых приемов на всех стадиях соревновательного поединка.

Введение. Практически все специалисты, изучавшие вопросы совершенствования надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе, считают одним из основных элементов повышения уровня спортивных достижений борцов фактор стабильного выполнения коронных приемов на всем протяжении соревновательного поединка, в связи с этим является актуальным вопрос о содержании технико-тактической подготовки борцов на ранних этапах спортивной тренировки, об эффективных средствах и методах данного вида подготовки.

Объектом исследования является процесс технико-тактической подготовки борцов.

Предметом исследования является эффективность методики технико-тактической подготовки борцов 12-13 лет.

Цель исследования выявить эффективность методики технико-тактической подготовки борцов 12-13 лет.

Задачи исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Определить технико-тактическую подготовленность борцов 12-13 лет до эксперимента.
3. Разработать и апробировать методику технико-тактической

подготовки борцов.

4. Повторно исследовать технико-тактическую подготовленность борцов 12-13 лет в конце эксперимента.

В ходе данного исследования, мы применили следующие методы:

Анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; тестирование; методы математической статистики.

Исследования проводились на базе ДЮСШ г. Мамадыш среди борцов 12-13 лет. Для исследования было взяты две группы борцов (экспериментальная и контрольная), по 15 человек на каждой.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1

Показатели активности, надежности атакующих действий, надежности защиты борцов 12-13 лет до эксперимента

Статистические показатели	активность, балл	надежность атакующих действий, %	надежность защиты, %
Экспериментальная группа			
хср	1,80	25,57	33,67
δ	0,25	8,44	13,13
Sx	0,07	2,18	3,39
Контрольная группа			
хср	1,85	31,25	34,56
δ	0,35	8,98	15,73
Sx	0,09	2,32	4,06
tp	0,45	1,79	0,17

Технико-тактическая подготовка борцов

Для становления и совершенствования технико-тактических действий в содержание занятий применялись упражнения и подвижные игры [2].

Упражнения проводились: в борьбе стоя, в борьбе полустоя, в борьбе в партере, в борьбе лежа.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника.

Подвижные игры: игры с касаниями, игры с атакующими захватами, игры с тиснениями, игры с техническими действиями (третья точка, переверни цаплю, оторви от пола, береги спину) [2].

Таблица 2

Показатели активности, надежности атакующих действий, надежности защиты борцов 12-13 лет после эксперимента

Статистические показатели	активность, балл	надежность атакующих действий, %	надежность защиты, %
Экспериментальная группа			
хср	2,00	35,10	47,67
δ	0,36	4,85	22,61
Sx	0,09	1,25	5,84
Контрольная группа			
хср	1,93	33,49	35,85
δ	0,42	4,90	20,49
Sx	0,11	1,26	5,29
tp	0,5	0,91	1,50

ВЫВОДЫ

1. Проанализировав научно-методическую литературу, мы выявили, что техника и тактика неразрывно связаны. Их взаимодействие создает предпосылки к успешному выступлению на соревнованиях.

2. Анализ результатов наблюдения, проведенного до эксперимента показал, что достоверных различий между группами борцов 12-13 лет по показателям оценки технико-тактического мастерства не выявлено.

3. Повторное исследование, проведенное по окончании эксперимента, показало, что у борцов экспериментальной группы, наблюдаются достоверные улучшения изучаемых показателей ($p < 0,05$). В экспериментальной группе прирост показателей активности, надежности атакующих действий и надежности защиты составил 0,2 балла, 9,53%, 14%, в контрольной группе – 0,08 балла, 2,24% и 1,29% соответственно.

Список литературы:

1. Бардамов, Г.Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г.Б. Бардамов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
2. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина// Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. -2014. -С. 192-193.
3. Городничев, Р.М. Теоретические и практические аспекты спортивной борьбы: монография / Р.М. Городничев, Е.Ю. Андриянова, Н.А. Складар. – Великие Луки. : «Великолукская городская типография», 2008.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ГИБКОСТИ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ 14 И 17 ЛЕТ

*Хамидулин Э.Д., студент 61101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность. Греко-римская борьба является одним из видов спортивных единоборств, где предъявляются высокие требования к физической подготовленности спортсменов. Сила, гибкость, ловкость, быстрота являются базовыми физическими качествами, от которых в большой мере зависит перспективность борца, его техническое мастерство. Достижение высоких результатов в спортивной борьбе в настоящее время немыслимо без высокого уровня развития физических качеств, и в частности гибкости, которая необходима как для эффективного выполнения элементов спортивной техники, так и для проявления силовых возможностей, для сохранения равновесия, для профилактики травматизма и т.д. Однако в общей системе учебно-тренировочного процесса конкретные рекомендации по совершенствованию гибкости борца, как теоретически, так и практически разработаны недостаточно, следовательно, **актуально** совершенствование средств и методов развития гибкости и подвижности в суставах, что является одним из необходимых условий повышения мастерства спортсменов.

Задачи исследования:

1. Изучить роль гибкости в спортивной борьбе как фактора, который обеспечивает высокий уровень технического мастерства (на основе анализа литературы).
2. Определить параметры общей и специальной гибкости у борцов 14 и 17 лет.
3. Определить взаимосвязь между технической подготовленностью и гибкостью борцов.
4. Обосновать средства специализированного развития гибкости и подвижности суставов у борцов.

Результаты исследования. На втором этапе исследования было проведено измерение гибкости и подвижности суставов у борцов двух возрастных групп 14 и 17 лет. Общая – суммарная гибкость определялась по сумме 6-ти измерений – сгибание и разгибание в плечевом суставе; сгибание и разгибание в тазобедренном суставе; разгибание позвоночного столба – пассивная и активная гибкость.

У 14-летних спортсменов средняя общая гибкость составила $645,3 \pm 10,7^\circ$, у 17-летних спортсменов средняя общая гибкость составила $589,2 \pm 7,0^\circ$. По методу Б.В. Сермеева обследуемые борцы по показателям своей гибкости были распределены на три группы: ниже средней – суммарная гибкость ниже 600° ; средняя – $600-650^\circ$; выше средней – больше 650° . От общего количества обследуемых было найдено процентное отношение спортсменов в каждой из трех групп.

По полученным данным видно, что в 17 лет по сравнению с 14-летним возрастом суммарная общая гибкость в каждой группе снижается, особенно резко в группе с гибкостью и подвижностью суставов выше средней.

Рассмотрена средняя подвижность по отдельно взятому суставу: плечевой - сгибание, разгибание; тазобедренный – сгибание, разгибание. По полученным данным (см. таб. 1) показатели гибкости у 14-летних спортсменов достоверно выше, чем у 17-летних как в плечевом суставе (сгибание и разгибание), так и в тазобедренном суставе (сгибание и разгибание).

Специальная гибкость измерялась в разгибании (прогибе) позвоночного столба. От гибкости позвоночного столба во многом зависит выполнение технических действий (группа бросков прогибом).

Измерялась активная и пассивная гибкость. Анализ результатов показал, что в группу с высокой гибкостью попали спортсмены, выполняющие броски с прогибом, а в группу с умеренной гибкостью – спортсмены, не выполняющие эти броски. В каждой группе определялась средняя пассивная гибкость и средняя активная гибкость в градусах.

Показатели же пассивной гибкости у 14-ти летних в двух группах статистически достоверно выше, чем у 17-ти летних. Показатели активной гибкости у 14-ти летних спортсменов в двух группах статистически достоверно ниже по сравнению с 17-летними спортсменами. А у спортсменов 17 лет в группе с высокой гибкостью, имеющих в арсенале броски прогибом, снижение пассивной гибкости статистически недостоверно.

Также были обследованы плечевые суставы (сгибание, разгибание), т.к. от его подвижности во многом зависит выполнение технических действий – броски через спину. По выше описанной методике каждый возраст был разделен на две группы: имеющие в арсенале броски через спину и не имеющие их. Определялась средняя подвижность в сгибании и разгибании у каждой группы в градусах.

У 17-летних спортсменов, выполняющих броски через спину по сравнению с 14-летними подвижность плечевых суставов (сгибание, разгибание) снизилась незначимо. А у 17-летних, не выполняющих броски, подвижность плечевых суставов по сравнению с 14-летними резко снизилась ($p < 0,05$). Расчет t-критерия Стьюдента показал превышение табличного значения. t расчетное равнялось 2,56 при t табличном -2,04.

Таким образом, исследование показало, что оптимальный уровень гибкости и подвижности суставов является лимитирующим фактором для овладения основными группами приемов греко-римской борьбы – броски прогибом, броски через спину. В нашем случае, возможно, прослеживался естественный отбор, то есть броски становились «коронными» у тех борцов, которым это позволяла гибкость и подвижность суставов.

Выводы:

1. В период физиологического роста организма (14-17 лет) и развития силовых способностей у юношей наступает адаптация к средствам развития гибкости. В дальнейшем при неправильной организации подготовки подвижность суставов может снижаться и, как следствие, ухудшается качество

и устойчивость выполнения технических действий, что отмечают ведущие специалисты теории и практики подготовки спортсменов.

2. Как показало исследование, на этапе специализированной подготовки, происходит статистически достоверное снижение показателей общей суммарной гибкости. У борцов 14-ти лет этот показатель составил $645,0 \pm 10,7$, а у борцов 17-ти лет $589,1 \pm 7,0$ ($p < 0,05$).

3. Выявлено, что между специальной гибкостью и технической подготовленностью существует зависимость. Так, у борцов 17-ти лет, имеющих в арсенале «коронные» приемы – броски прогибом, статистически достоверно выше показатели активных прогибов ($69,0 \pm 12,9$), чем у борцов, не владеющих бросками данной группы ($46,0 \pm 6,1$).

4. Исследование показало, что на этапе специализированной подготовки у борцов 14-17 лет возникает необходимость, в связи с адаптацией к традиционным средствам, целенаправленного развития специальной гибкости. Для решения данной проблемы необходимо использовать также нетрадиционные средства и методы (вибростимуляция, электростимуляция, специальные тренажеры и т.д.).

Список литературы:

1. Абульханов, А.Н. Эффективность технико-тактических действий борцов с использованием средств специальной подготовки (гибкости): автореф. дисс.... канд.пед. наук/ А.Н.Абульханов. – Малаховка, 1991.-22с.

2. Алисов, П.Я. Применение активно-силовых и маховых упражнений при развитии гибкости: В кн. Вопросы физического воспитания студентов/ П.Я. Алисов. – Спб.,2006. –С. 116-120.

3. Заячук, Т.В. Модель применения гимнастических упражнений в тренировочном процессе в различных видах спорта / Т.В. Заячук, М.Н. Савосина // СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ. – 2015. – № 4. – С. 109.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 14-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

*Хамидулин Э.Д., студент 61101М гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность. Одной из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа спортивной борьбы в стране является подготовка юных борцов. Мировые современные достижения в спортивной борьбе сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена.

В греко-римской борьбе одним из существенных факторов, влияющих на результат соревновательной деятельности, является выносливость спортсмена.

Очень часто мы наблюдаем, как борцы, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах схватки из-за отсутствия достаточной степени развития выносливости.

Успешное применение технических навыков в греко-римской борьбе возможно только при условии, если спортсмен обладает достаточно развитой выносливостью. Хорошее развитие этого качества создает надежный базис для успешной реализации технико-тактических навыков борцов.

Особое внимание нужно уделять изучению и развитию выносливости у спортсменов 14-16 лет, так как сенситивные периоды развития выносливости в некоторых зонах относительной мощности приходятся на это время.

Так же следует обратить внимание на то, что создание фундамента общей выносливости является одной из основных задач на этом возрастном этапе.

Вопросы подготовки юных борцов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки.

От того, насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства,

уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Большинство специалистов сходятся на том, что сегодня особое значение в структуре подготовленности борцов греко-римского стиля имеет уровень развития выносливости, которая практически определяет успешность соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние процесса спортивной подготовки борцов греко-римского стиля.
2. Разработать методику развития выносливости у юношей 14-16 лет, занимающихся греко-римской борьбой.
3. Выявить эффективность методики развития выносливости у юношей 14-16 лет, занимающихся греко-римской борьбой.
4. Разработать практические рекомендации по развитию выносливости в греко-римской борьбе.

Методы и организация исследования

Эмпирическое исследование проводилось в подростковом клубе «Борец» при мэрии города Ульяновска. Всего в основном эксперименте принимали участие 24 спортсмена в возрасте 14-16 лет, занимающихся греко-римской борьбой. Из них: 12 - в экспериментальной группе, 12- в контрольной группе.

Для развития выносливости нами была разработана методика развития выносливости юношей 14-16 лет, занимающихся греко-римской борьбой. Методика включала в себя специальные упражнения и комплекс круговой тренировки.

Специальные упражнения:

1. Скоростно-силовая работа – упражнения с максимальной интенсивностью.
2. Интервальная тренировка – упражнения с субмаксимальной интенсивностью.

3. Переменно-прогрессирующая тренировка – упражнения с умеренной интенсивностью.

Комплекс круговой тренировки проводимый по типу непрерывного длительного упражнения с использованием специальных упражнений греко-римской борьбе ациклического характера (имитационных) и специальные подводящие упражнения, которые применялись на учебно-тренировочных занятиях по греко-римской борьбе в группах УТГ – 3 года обучения в конце тренировки ежедневно.

Всего в комплекс круговой тренировки было включено 6 станций. Длительность упражнений 30 сек. Интервал отдыха – 20-30 сек в первом круге; 30-40 сек во втором круге. Выполняется 2 круга, отдых между кругами 2-3 мин.

В данной работе были использованы следующие методы исследования:

Анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Педагогическое тестирование использовалось для оценки эффективности разработанной методики. Были использованы следующие тесты:

1. Скоростно-силовая выносливость - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) за 1 минуту.

2. Силовая выносливость - Кроссовый бег на 1000м.

3. Скоростная выносливость для мышц ног - перепрыгивание через гимнастическую скамейку в течение 3 минут.

4. Специальная выносливость - выполнение бросков тренировочного манекена (20 кг) прогибом в максимальном темпе в течение 3 минут.

Методы математической статистики. Полученные результаты обрабатываются известными статистическими методами. Определяется средняя арифметическая величина (X), среднеквадратическое отклонение (δ), стандартная ошибка средней арифметической величины (Sx), средняя ошибка разности (t). С помощью t-критерия Стьюдента рассчитывается достоверность различий статистических характеристик.

Результаты исследования. В результате применения экспериментальной методики прирост показателей у испытуемых экспериментальной группы значительно выше, чем в контрольной группе. Так, в тесте «бег» 1000 м в экспериментальной группе прирост на 6,12% больше, чем в контрольной; в тесте «сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1 мин» прирост на 15,81% больше, чем в контрольной; в тесте «прыжки через гимнастическую скамейку за 3 мин» прирост на 7,2% больше, чем в контрольной; в тесте «броски тренировочного манекена за 3 мин» прирост на 4,89% больше, чем в контрольной.

Большое различие между группами до и после эксперимента свидетельствует об эффективности использования на занятиях экспериментальной методики.

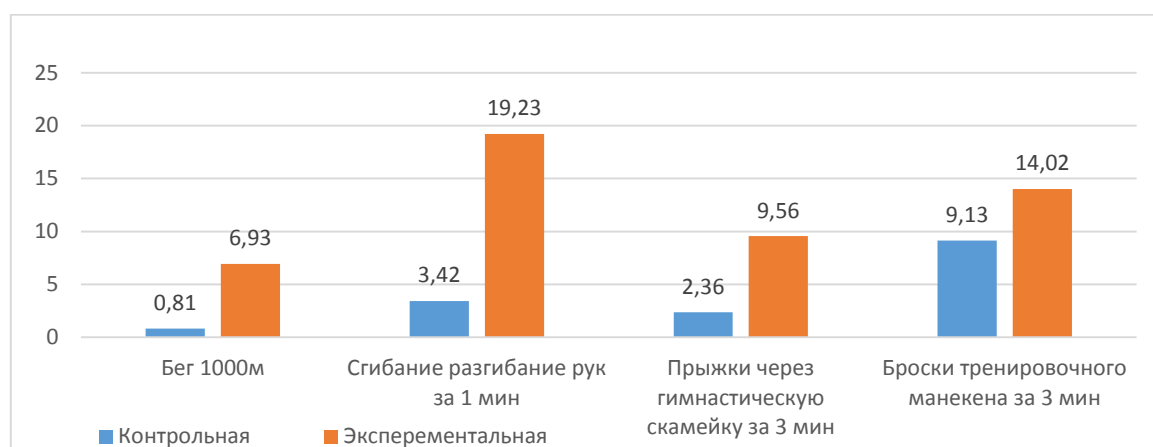


Рисунок 6 – Прирост результатов за период эксперимента (%)

Выводы:

1. Изучение научно-методической литературы даёт основание утверждать, что в греко-римской борьбе, развитие общей и специальной выносливости имеет решающее значение для достижения спортивных результатов. Успешное применение технических навыков в греко-римской борьбе возможно только при условии, если спортсмен обладает достаточно развитой выносливостью.

2. Изучив современное состояние процесса спортивной подготовки борцов греко-римского стиля. Мы разработали методику повышения выносливости у юношей 14-16 лет, занимающихся греко-римской борьбой.

3. Анализ исследования разработанной методики развития выносливости у юношей 14-16 лет, занимающихся греко-римской борьбой выявил, что борцы экспериментальной группы во всех контрольных упражнениях показали достоверно более значимые результаты, чем борцы контрольной группы.

Список литературы:

1. Абраменко, В.А. Эффективность методики развития специальных силовых качеств квалифицированных борцов греко-римского стиля/ В.А. Абраменко, А.Н. Абульханов // сборник материалов научных конференций МГАФК. XX выпуск.- Малаховка, 2011.- С.96-101.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 14-16 ЛЕТ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

*Хамидулин Э.Д., студент 61101м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность: В настоящее время соревновательный результат во многих видах спортивных единоборств определяется уровнем специальной физической подготовленности спортсмена. Греко-римская борьба не исключение, так как соревнования проходят в один день и для победы в своей весовой категории борцу, в зависимости от количества участников, необходимо демонстрируя технико-тактическое мастерство победить от трех до шести соперников, проявляя высокий уровень специальной физической подготовленности. Данная проблема, как показывает практика, актуальна для борцов всех возрастных групп. Но, учитывая, что в возрасте 14-16 лет к вопросу воспитания у борцов скоростно-силовых качеств и специальной выносливости необходимо подходить с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, то подбор и разработка разнообразных, эффективных, в том числе игровых средств их развития в данном возрасте является **актуальной** задачей.

В настоящей работе сделана попытка разработки и использования комплекса средств развития специальных физических качеств у борцов 14-16 лет, тренирующихся в учебно-тренировочных группах (УТГ-3) в переходном периоде годичного цикла – июле месяце в условиях учебно-тренировочного сбора по физической подготовке в спортивном лагере.

Задачи исследования:

1. Обобщить теоретические сведения и практический опыт по проблемам подготовки юных борцов.
2. Определить уровень развития двигательных способностей спортсменов-борцов 14-16 лет в переходный период.

3. Разработать комплекс упражнений и игровых средств для СФП борцов 14-16 лет в переходный период и определить эффективность их использования.

Результаты исследования: Как было задумано, после месячного перерыва спортсмены-борцы со 2 июля были отправлены на учебно-тренировочный сбор по ОФП в спортивный лагерь. Контрольная и экспериментальная группа в следующие два дня после приезда были протестированы по нижеописанным тестам. Данное тестирование было принято, как исходные данные намеченного педагогического эксперимента.

Для тестирования борцов по специальным тестам использовались гимнастические маты размером 4x4м, закрывающиеся крышкой. По своим характеристикам он не отличался от стандартного борцовского ковра. Для оценки специальной выносливости использовались манекены весом 16 и 20 килограммов, что позволяло подбирать их под вес спортсмена с учетом необходимых требований. То есть вес манекена находился в пределах 25-27% от веса испытуемого, средний вес которых составлял $53,3 \pm 1,8$ в контрольной группе и $54,6 \pm 1,9$ в экспериментальной.

Анализ результатов показал, что после месячного перерыва в систематических тренировках произошли определенные изменения в показателях общей и, в особенности, специальной физической подготовленности.

Так в тесте №1 «Бег на 60 метров» по сравнению с результатами предварительного исследования (переводных испытаний) существенных изменений в обеих группах не произошло. При сравнении данного показателя между контрольной и экспериментальной группами также существенных различий не выявлено.

В беге на 1000 метров была выявлена статистически достоверная разница между первым и вторым тестированием в показателях обеих групп. У контрольной группы значение t составило $2,90 (P < 0,05)$, а у экспериментальной – $3,12 (P < 0,01)$. При сравнении данного показателя между контрольной и

экспериментальной группами существенной разницы во втором тестировании не выявлено.

В висе на перекладине согнув руки, в тесте №3, характеризующем статическую силовую выносливость, определилась тенденция к снижению показателя, но расчет t-критерия достоверной разницы не выявил, так как он остался в пределах граничных значений.

В наклоне вперед на гимнастической скамейке, тесте №4, характеризующем общую гибкость, существенной разницы между первым и вторым тестированием, а также между группами не выявлено.

В сгибании рук в упоре из исходного положения ноги на гимнастической скамейке (тест №5), между результатами первого и второго тестирования определилась тенденция к снижению показателя, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Но существенной разницы между ними выявлено не было.

В подтягивании на перекладине, так же как и в отжимании наметилась тенденция снижения результата, но не существенная.

В прыжках в длину с места достоверной разницы между показателями первого и второго тестирования, а также между группами выявлено не было при незначительном увеличении результата после месячного перерыва, связанному, по-видимому, с естественным ростом юных борцов или отставленным эффектом от напряженных тренировок в соревновательный период.

В тесте №8 «Подъем туловища за 30 секунд» из исходного положения лежа до вертикального положения - стопы закреплены существенной разницы между показателями первого и второго тестирования и между группами не выявлено.

В тесте №9 – «Приседание с партнером» между первым и вторым тестированием выявлена достоверная разница в показателях обеих групп. Так расчетное значение t-критерия Стьюдента составило 3,57 для контрольной

группы и 3,13 – для экспериментальной. При сравнении показателей второго тестирования между группами достоверной разницы выявлено не было.

В тесте №10 – «Наклоны с партнером» выявлена такая же картина, как и в тесте №9. Значение t для контрольной группы составило 4,76 ($P < 0,01$), а для экспериментальной – 2,50 ($P < 0,05$).

В тестах №11 и №12, характеризующих специальные координационные и скоростные способности достоверной разницы между первым и вторым тестированием и между группами выявлено не было.

В тесте №13 на специальную выносливость с бросками манекена между результатами первого и второго тестирования в обеих группах выявлена статистически достоверная разница в обеих группах. Так расчетное значение t -критерия для контрольной группы составило 4,16 ($P < 0,05$), а для экспериментальной – 3,20 ($P < 0,05$). При этом существенной разницы в показателях между группами в данном тестировании, как и в первом случае не выявлено ($t=0,19$).

Таким образом, на данном этапе исследования установлено, что в результате прекращения тренировочного процесса на 4-5 недель у исследуемого контингента спортсменов-борцов достоверно снизились показатели общей и специальной выносливости (тесты 2 и 13) а также показатели специальных силовых способностей (тесты 9 и 10). Тот есть те показатели, которые являются основой для специальной подготовки.

После первого тестирования спортсмены 21 день жили спортивной жизнью физической направленности. Как говорилось выше, оба отряда ежедневно тренировались дважды по 90 минут плюс утренняя 40-минутная физическая зарядка. Утренняя физическая зарядка и утренняя тренировка проводились группами совместно. В вечернюю тренировку группы разделялись. Спортсмены контрольной группы тренировались по традиционному для плана. А именно, после 20-ти минутной разминки борцы играли в футбол или в баскетбол по упрощенным правилам 2 периода по 20 минут, затем, в течение 10 минут выполняли имитационные упражнения в

парах, далее 15 минут работали на гимнастических снарядах, в заключительной части тренировки 5 минут выполняли упражнения на растягивание и восстановление.

Спортсмены экспериментальной группы тренировались точно по такой же схеме, только вместо имитационных упражнений и отчасти упражнений на гимнастических снарядах выполняли разработанные комплексы специальных упражнений, упражнений с партнером силового, скоростно-силового и игрового-соревновательного характера. На них отводилось до 30 минут на каждой вечерней тренировке. Комплексы представлены в таблице. Использовался круговой метод тренировки. Каждый комплекс на тренировке выполнялся по три раза.

Спортсмены контрольной и экспериментальной группы в отдельных показателях достоверно улучшили свои показатели. Так, в беге на 60 метров статистически значимых улучшений показателей не произошло.

В беге на 1000 метров спортсмены контрольной и экспериментальной группы статистически достоверно превысили свои исходные результаты, без существенных различий между собой.

В тестах 3, 4, 5, 6, 7, 8 достоверность различий между группами не выявлено. В тестах № 9 и № 10 выявлена существенная разница как между результатами исходного и конечного тестирования, так и между группами.

В тесте № 13, характеризующем специальную выносливость, выявилась достоверная разница между средними результатами борцов контрольной и экспериментальной групп.

Таким образом, эксперимент показал высокую эффективность комплексов специальных упражнений и упражнений с партнером силовой, скоростно-силовой направленности, которые в общем объеме в круговой тренировке положительно повлияли на развитие и специальной выносливости. Борцы экспериментальной группы практически восстановили данный показатель, соответствующий концу соревновательного периода (переводные испытания).

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы по вопросу использования различных средств подготовки юных борцов показал, что таких средств достаточно много, но рекомендаций по применению разнообразных упражнений с партнером крайне ограничено.

2. Педагогический эксперимент показал, что разработанный комплекс упражнений положительно влияет на восстановление базовых специальных физических качеств. Так за трехнедельный цикл тренировок достоверно улучшились результаты в приседаниях с партнером с $8,9 \pm 0,4$ до $12,8 \pm 0,3$ ($p < 0,01$), в наклонах с партнером – с $7,4 \pm 0,1$ до $11,3 \pm 0,3$ ($p < 0,010$), в количестве спуртовых бросков в трехминутном тесте с $14,2 \pm 0,6$ до $16,9 \pm 0,8$.

Список литературы:

1. Абраменко, В.А. Эффективность методики развития специальных силовых качеств квалифицированных борцов греко-римского стиля/ В.А. Абраменко, А.Н. Абульханов // сборник материалов научных конференций МГАФК. XX выпуск.- Малаховка, 2011.- С.96-101.

2. Ахатов, А.М. Методологические основы скоростно-силовой подготовки борцов на поясах различных весовых категорий на объектах Универсиады / А.М. Ахатов, Р.К. Бикмухаметов, Т.Е. Худобко // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: Международная научно-практическая конференция. Редколлегия Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина. -2013. – С.392-394.

3. Болтиков, Ю.В. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет / Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием.- Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - С. 287-288.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ПАРТНЕРОМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 11-13 ЛЕТ

*Хамидулин Э.Д., студент 61101м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность. На современном этапе развития греко-римской борьбы возросли требования к физической подготовленности спортсменов всех возрастных групп. В связи с этим представляется актуальным разработка и внедрение в практику подготовки борцов эффективных средств и методов физической подготовки, отвечающим специфике вида спорта. Такими средствами и методами, на наш взгляд, являются упражнения с партнером. Данный метод не требует дорогой технической оснащённости зала, хорошо воспитывает чувство коллективизма и решает задачи ОФП и СФП.

Задачи исследования:

1. Определить уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов-борцов на начальном этапе подготовки.
2. Разработать комплекс упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля 11-13 лет.
3. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений с партнером.

Методы исследования. Тестирование ОФП и СФП проводилось с целью определения уровня физической подготовленности спортсменов-борцов на начальном этапе. На основе Программы для ДЮСШ и СДЮСШОР (2004) для оценки ОФП были выбраны следующие тесты:

1. Сгибание рук в упоре лежа.
2. Подтягивание в висе на перекладине.
3. Упражнение на наклонной доске под углом 45 градусов.
4. Приседание с партнером 0,5 от собственного веса.

5. Прыжок в длину с места.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент длился два месяца. За этот период по эксперименту было проведено 25 тренировок. Посещаемость групп за этот период составила порядка 80%. Смысл эксперимента состоял в том, чтобы после изучения элементов борьбы в стандартных ситуациях и без сопротивления партнера как можно быстрее перейти к изучению и совершенствованию пройденного материала в условиях, приближенных к соревновательным условиям. Такой подход позволит борцам быстрее адаптироваться к соревновательным схваткам, так как они совершенствовали приемы и элементы борьбы с учетом требований соревнований.

Конечные результаты групп по ОФП. Из таблицы видно, что после двухмесячного эксперимента кардинальных изменений по показателям ОФП между группами не произошло. Исключение составил тест «Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)», где борцы экспериментальной группы достоверно превосходили показатели контрольной группы. Это может объясняться тем, что экспериментальный комплекс упражнений требует перед выполнением определенной мобилизации и, по-видимому, борцы экспериментальной группы лучше выложились при его выполнении. По остальным показателям, по сравнению с первым тестированием, борцы экспериментальной группы превосходили борцов контрольной группы, но разница осталась недостоверной.

Конечные результаты педагогического эксперимента по СФП с элементами СП. Из представленных данных видно, что после двух месяцев тренировок с включением разработанного комплекса упражнений на тренировку основных для борцов специальных физических качеств (скоростно-силовые, сложнокоординационные, специальные силовые и т.д.) и элементов борьбы, борцы экспериментальной группы практически по всем показателям достоверно превосходили борцов контрольной группы. Исключение составил тест «Выталкивание партнера из круга (кол-во выталкиваний из пяти попыток)», где разница оказалась недостоверной. Это, по-видимому, связано с тем, что в

комплексе упражнений не было ни одного задания, связанного с выталкиванием соперника, что необходимо учесть.

Таким образом, эксперимент показал высокую эффективность использования комплекса упражнений с партнером и предложенного методического приема, связанного на быстром переходе совершенствования изученных прием от несопротивляющегося партнера без жесткого лимита времени выполнения задания к выполнению заданий на сопротивляющемся сопернике и лимитом времени на их выполнение. То есть приближение процесса изучения и совершенствования к соревновательным условиям. Такой подход положительно влияет на СФП борцов. Так как напряженность тренировочного процесса возрастает. Кроме того, строго регламентированные задания значительно повышают дисциплину занимающихся, не взирая на юный возраст.

Выводы:

1. Анализ литературы показал актуальность данного вопроса.
2. Тестирование на начальном этапе эксперимента показало, что уровень подготовленности по ОФП и СФП с элементами СП обеих групп достоверных различий по исследуемым показателям не имели.
3. Разработанный комплекс упражнений с партнером на СФП и СП с определением цели задания и в лимите времени показал свою высокую эффективность. Во всех контролируемых показателях, за исключением теста «Выталкивание партнера из круга (кол-во выталкиваний из пяти попыток)», произошли достоверно значимые сдвиги в сторону улучшения.
4. Педагогическое наблюдение в процессе эксперимента позволило выявить типичные ошибки при выполнении приемов и заданий. Также пед.наблюдение показало, что предложенный нами комплекс упражнений с партнером способствует:
 - а) укреплению опорно-двигательного аппарата;
 - б) развитию и укреплению чувства равновесия;
 - в) развитию чувства партнера с раннего возраста;

г) развитию в юном борце мышечного чувства:

д) дисциплине и вниманию.

Список литературы:

1. Абульханов, А.Н. Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы в связи с изменением правил соревнований: учебно-методическое пособие/ А.Н. Абульханов, А.С. Шифрин.- М., 2002.-25с.

2. Абраменко, В.А. Эффективность методики развития специальных силовых качеств квалифицированных борцов греко-римского стиля/ В.А. Абраменко, А.Н. Абульханов // сборник материалов научных конференций МГАФК. XX выпуск.- Малаховка, 2011.- С.96-101.

3. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. - 2014. -С. 192-193.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 6-9 ЛЕТ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

*Хамидуллина Г.Ф. – доцент Каф. ФВиС КНИТУ-КХТИ
Научный руководитель – д.п.н., доцент Латыпов И.К.*

Дзюдо в России является одним из наиболее популярных видов спорта. Значительное омоложение спорта, наблюдаемое в последние годы, создает предпосылки к раннему началу занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Однако существует ряд факторов, обуславливающих снижение контингента занимающихся в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ.

В настоящее время в спортивных школах прослеживается значительное омоложения контингента занимающихся. Данное явление особо выражено на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в дзюдо. Возрастной контингент занимающихся в спортивно-оздоровительных группах дзюдо – дети 6-9 летнего возраста. Дзюдо как вид единоборств с учетом сенситивного периода развития координационных способностей особо подходит для детей 6-9 лет (Д.Ю. Аккуин, 2012). Однако обучение на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки осуществляется на основе общих методических принципов. На практике отсутствуют программы и педагогические технологии подготовки юных дзюдоистов 6-9 летнего возраста, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ.

Исходя из выше сказанного, нами разработана педагогическая технология подготовки юных дзюдоистов 6-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе. Разработке данной технологии способствовал констатирующий эксперимент, включающий комплексное обследование исходного общего состояния физической подготовленности, а также: опрос детей, анкетирование родителей и тренеров-преподавателей; беседы с детьми и родителями, проведение антропометрических исследований, определение уровня физической подготовленности, психолого-педагогические исследования (теппинг-тест для определения типа центральной нервной системы и темперамента).

Разработанная нами педагогическая технология, включает: программу обучения, учебно-тренировочные задания с методическими указаниями, а также систему подводящих упражнений для обучения специфическим двигательным действиям; организационные формы обучения и воспитания.

Нами разработана схема технологического построения учебно-тренировочного процесса (рис.1).

Программа подготовки разделена нами на два года обучения: спортивно-оздоровительная группа первого года обучения (дети 6-7 лет) и спортивно-оздоровительная группа второго года обучения (8–9 лет). Для построения учебно-тренировочного процесса мы использовали блочно-модульную систему подготовки в рамках годичного цикла. Каждый блок подготовки содержит несколько модулей, каждый из которых имеет конкретную цель, определенные задачи и систему тренировочных занятий. Помимо программы подготовки обязательными элементами педагогической технологии являются педагогические условия реализации и факторы здоровьесберегающей педагогической среды.

Разработанная нами педагогическая технология была апробирована на базе РСДЮСШОР «Батыр» г. Казани. Апробация данной технологии во многом решила проблему нестабильности контингента занимающихся дзюдо в спортивно-оздоровительных группах.

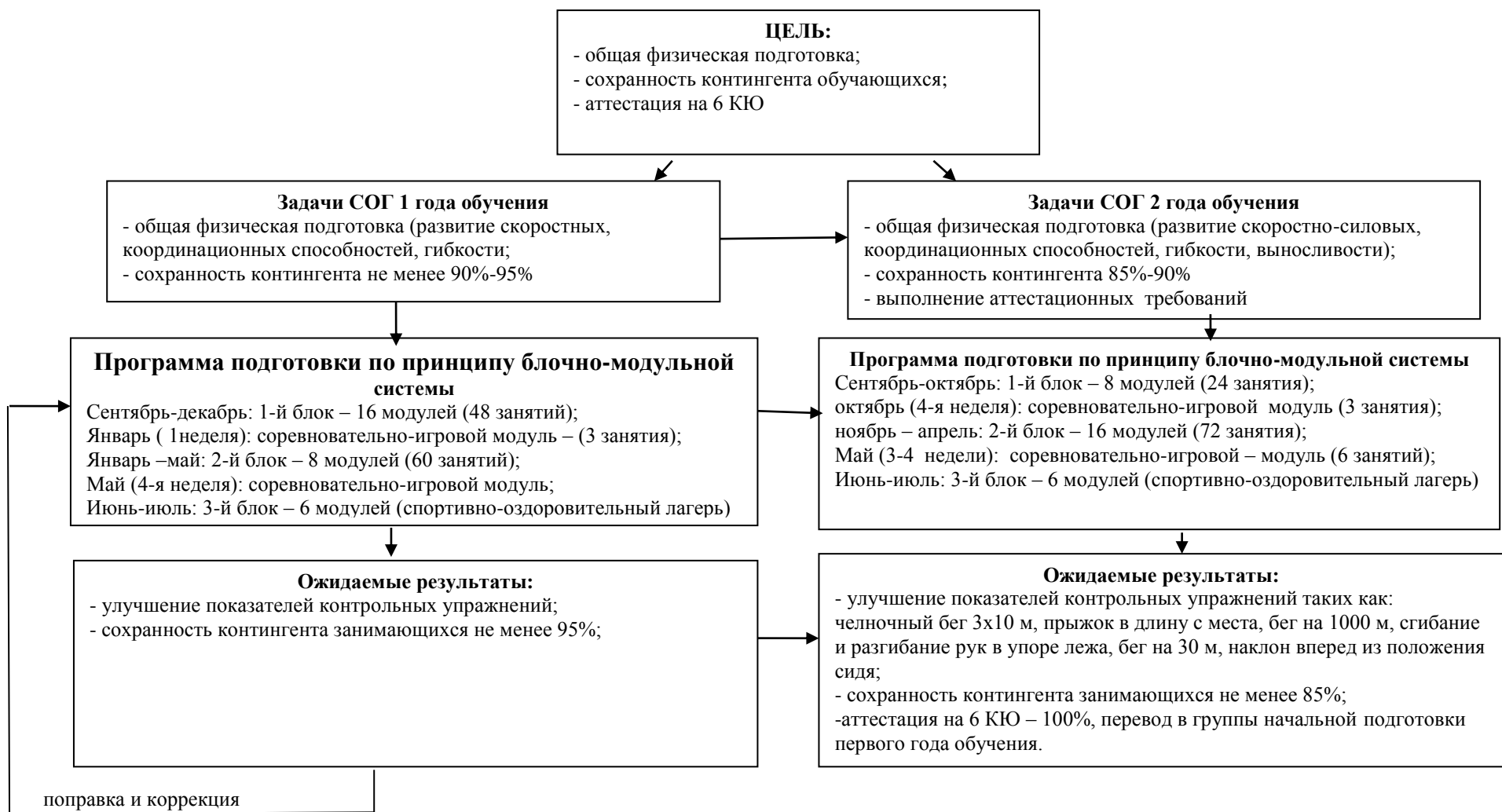


Рис. 1. Схема технологического построения учебно-тренировочного процесса

Список литературы:

1. Аккуин, Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д.Ю. Аккуин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С.11-15.

2. Дзюдо : учебная программа для учреждений дополнительного образования /авт.-сост. И. Д. Свищев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.

3. Хамидуллина Г.Ф., Латыпов И.К. К вопросу о стабильности контингента занимающихся дзюдо в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ/ Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 10 (104) – 2013.- с. 170-173.

4. Мутаева, И.Ш. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10-12 лет: монография / И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков - Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009. -144с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ САМБИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Хамидуллова Ю.Р. студентка 311гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н. профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность. Борьба – один из древнейших и любимых видов спорта, занимает почетное место в системе физического воспитания, являясь средством всестороннего физического развития людей, укрепления их здоровья, подготовки к высокопроизводительному труду. В борьбе особенно ярко проявляются и воспитываются такие физические качества, как сила, выносливость, быстрота, решительность, смелость и другие.

Цель исследования – экспериментальное обоснование и разработка методики силовой подготовки самбистов 13-14 лет.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе СДЮСШОР Батыр с 10 февраля по 15 марта 2016 года. В исследовании принимали участие самбисты 13-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. Предварительные результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент учащихся опытных групп однороден. Изучение уровня развития силы выявило, что показатели развития силы борцов обеих групп до проведения педагогического эксперимента не имели достоверных различий

Методика развития силовых качеств.

Комплекс упражнений с партнером

1. И.п. – первый партнер в упоре на руках, второй держит его за голеностопы сзади. Первый партнер сгибает, разгибает руки в упоре на руках.
2. И.п. – первый партнер лежит на животе, руки за головой, второй – в упоре на одном колене с опорой рук о голени. Первый поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад, второй поочередно поднимает правую (левую) ногу назад-вверх, прогибая спину.

3. И.п. – первый партнер стоит в высоком партере. Второй садится на спину, зацепившись ногами за бедра, руки за головой, и прогибается назад, касаясь головой ковра.
4. И.п. – партнеры стоят спиной друг к другу с захватом рук в локтевых суставах. Одновременно полуприсесть и встать.
5. И.п. – первый партнер в упоре лежа прогнувшись на согнутых руках, второй – держит его за голеностопы. Первый отжимается на прямые руки, поднимая таз вверх, в положение угла.
6. И.п. – первый партнер стоит на коленях, руки за головой, второй в упоре присев на коленях с опорой рук о голени партнера. Первый партнер делает наклоны вперед до горизонтального положения (смотрит прямо). Второй переходит из упора присев на коленях в упор согнувшись.
7. И.п. – партнеры стоят лицом друг к другу, положив руки на плечи. Поочередные подскоки вверх с преодолением сопротивления партнера.

Таблица 1.

№	Тесты	ЭГ	КГ
1.	Подтягивание в висе на перекладине	7,8	3,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9,9	8,9
3.	Поднимание туловища в сед за 20 с.	8,0	7,3

Результаты тестирования борцов 13-14 лет после эксперимента

За время проведения педагогического эксперимента у испытуемых обеих групп наблюдалось повышение показателей силовых качеств. Сравнительный анализ выявил, что испытуемые экспериментальной группы отличаются более высокими темпами развития силовых качеств. В частности, результат в подтягивании в висе на перекладине у испытуемых экспериментальной группы увеличился на 7,8%, а в контрольной группе – на 3,9% ($p < 0,05$). Прирост результатов теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в экспериментальной группе составил 9,9%, а в контрольной – лишь 8,9%. Результаты теста «поднимание туловища в сед за 20 с.» у занимающихся в экспериментальной группе повысились на 8,0%, а у спортсменов контрольной группы – на 7,3%

Таким образом, спортивная работа с юными борцами экспериментальной группы, направленная на улучшение силовых качеств, способствовала повышению результативности спортивной борьбы.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволяет констатировать, что борьба самбо является видом спорта, выступающим средством саморазвития и самоутверждения личности, средством совершенствования духа и тела.

2. Изучение специальной литературы, беседы с ведущими тренерами по борьбе самбо позволило разработать экспериментальную методику развития силовых способностей борцов самбистов. В содержание экспериментальной методики мы включили доступные современные средства и методы развития силовых качеств юных борцов.

3. Предварительные результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент групп однороден. Изучение уровня развития силовых качеств выявило, что показатели развития мышечной силы борцов обеих групп до проведения педагогического эксперимента не имели достоверных различий ($p > 0,05$).

Список литературы:

1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов // М.: Физкультура и спорт. 1988. 331 с. [Электронный ресурс] URL: <http://www.sportreferat.ru/atlet/sports/trening/Verhosh11.html>

2.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Спортивная жизнь, 2005. 176 с.

3. Болтиков, Ю.В. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет / Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием.- Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - С. 287-288.

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ 14-16 ЛЕТ

*Хасанов Р.Р., студент 51101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Бикмухаметов Р.К.*

Актуальность. Важность силовой выносливости для юных борцов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. Повышение уровня общей физической и специальной силовой выносливости спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, но используя только эти средства подготовки невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют борцу ускорить процесс освоения новых технических действий [3]. Поэтому целенаправленное использование средств силовой выносливости борцов 14-16 лет на этапах базовой подготовки соревновательного периода является одним из необходимых принципов тренировочного процесса квалифицированных юных борцов [2].

Цель: исследовать развитие силовой выносливости у борцов на поясах в возрастной группе 14-16 лет.

Результаты и их обсуждение. Наше исследование, как и любое другое педагогическое исследование, проводилось в три основных этапа: первый этап – май 2016 г. – июль 2016 г.; второй этап – август 2016 г. – февраль 2017 г.; третий этап – март 2017 г. – апрель 2017 г.

Для решения ранее поставленных задач необходимо было в начале эксперимента провести тестирование с целью выявления базового уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств борцов.

Стаж занятий в секции у спортсменов обеих групп одинаковый – около 4 лет. Тестирование проводилось в течение нескольких дней после 15-ти минутной разминки. Тестирующие упражнения носили силовую и скоростно-силовую направленность.

В ходе исследования мы сформировали две группы по 10 человек:

контрольная и экспериментальная, причем комплектация групп предусматривала относительно равноценное распределение юношей, по своей физической и функциональной подготовленности.

Нами был проведен блок концентрированной силовой подготовки: время 10 подтягиваний, челночный бег 3*10 м, время 10 бросков манекена, время 10 напрыгиваний на высоту, прыжок в длину с места. За 6 месяцев было проведено 180 тренировочных занятий (т.е. по 360 часов в каждой).

После чего, была изучена реализация тренировочного эффекта, тестирование, которого проводилось каждые две недели для получения наиболее точной динамики изменений. Анализ результатов исследования показал, что все показатели постепенно возрастают и наивысших значений достигают на восьмой неделе в экспериментальной группе, в контрольной группе также наблюдается прирост, но изменения не значительные. Самый лучший результат прироста в прыжках в длину составил 16 см, во времени выполнения 10 подтягиваний – 1,8 сек, в челночном беге 3*10 м – 0,8 сек, во времени выполнения 10 бросков манекена – 1,4 сек, 10 напрыгиваний на высоту 0,7 м – 0,9 сек.

В результате полученных данных, прирост в показателях скоростно-силовой подготовленности больше у борцов экспериментальной группы. Время выполнения 10 подтягиваний улучшилось в экспериментальной группе на 19,38 %, а в контрольной на 4,2 %; время выполнения теста челночный бег 3*10 м в экспериментальной группе на 14,76 %, а в контрольной - на 4,4 %; время выполнения 10 бросков манекена улучшилось в экспериментальной группе на 7,28 %, а в контрольной – на 2,38%; время выполнения 10 напрыгиваний на высоту 0,7 м улучшилось в экспериментальной группе на 12,89%, а в контрольной - на 4,31%; результат в прыжках в длину с места улучшился в экспериментальной группе на 9,13%, а в контрольной – на 3,18%.

Самый наибольший прирост в экспериментальной группе оказался во времени выполнения 10 подтягиваний на перекладине и составил 19,38 %, наименьший – 7,28% в упражнении выполнение 10 бросков на время. В

контрольной группе наибольший прирост оказался во времени выполнения челночного бега 3*10 м и составил 4,4%, наименьший – 2,38% в выполнении 10 бросков на время.

Выводы. Анализ проведенного исследования показал, что применение блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки позволяет более существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных борцов 14 – 16 лет. Данную нагрузку необходимо использовать со спортсменами, чья квалификация не ниже второго разряда и стаж занятий не менее 3 лет, так как они уже набрали необходимый объем нагрузки и их организм способен переносить длительную нагрузку повышенной интенсивности.

Список литературы:

1. Ахатов, А.М. Методологические основы скоростно-силовой подготовки борцов на поясах различных весовых категорий на объектах Универсиады / А.М. Ахатов, Р.К. Бикмухаметов, Т.Е. Худобко // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: Международная научно-практическая конференция. Редколлегия Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина. -2013. – С.392-394.
2. Ивлев, В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2010. – с. 20 – 23.
3. Болтиков, Ю.В. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет / Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием.- Поволжская ГАФКСиТ. - 2015. - С. 287-288.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба. [электронный ресурс]: http://www.sportsbook.ru/har/h_2.htm. (21.02.2015 г.)

ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ В ПРАКТИКЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ - СТУДЕНТОВ

*Хасанов А.Р., Корнев О.А., Колясов Р.Р.
Казанский государственный медицинский университет
Научный руководитель – к.п.н., Колясов Р.Р.*

Существует достаточно много методических приемов, применение которых способствует повышению эффективности технико-тактической подготовки в спортивной борьбе (вольной и греко-римской), в целом, в тренировке студентов - в частности.

Одним из них является метод постепенного увеличения сопротивления условного противника. Данный методический прием заключается в том, что в упражнения, которые предлагаются для совершенствования в технике, вводятся сопротивление спарринг-партнера по занятию ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать совершенствование в техническом приеме следует в условиях пассивного сопротивления, которое позволял борцу успешно выполнять технический прием, сразу направляет его действия на правильный путь, дает возможность почувствовать допущенные ошибки. Далее, в упражнение постепенно вводится активное сопротивление, которое требует от спортсменов правильного выбора исходного положения, подготовительных действий, рациональной структуры приема. Элементы схватки с условным противником помогают борцу эффективнее совершенствовать структуру и нужный ритм выполнения технического приема, быстрее достигнуть его стабильности и результативности.

Также рассмотрим метод использования необычных исходных положений. По ходу состязания борец может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать необходимым техническим контрприемом, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от захватов противника. Изменение пространства для выполнения технических действий. Усложнение

условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для реализации приема.

Выполнение упражнений в состоянии значительного утомления. Показателем эффективности подбора правил в совершенствовании технического мастерства является соответствие навыков и умений задачам и условиям соревновательной деятельности. Большинство ответственных задач соревновательной борьбы приходится решать в условиях экстремальной и сверх максимальной напряженности. Известно, что в условиях глубокого утомления у спортсмена в первую очередь наблюдается нарушение структуры мышечных напряжений в скоростных двигательных актах, сопряженных с большой точностью. Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Чтобы несколько «разгрузить» при этом психику борца, целесообразно проводить организм к утомленному состоянию не основными упражнениями вида спорта, а средствами общей и специальной физической подготовки.

Прием периодического выключения или ограничения зрения. Практика показывает, что многие спортсмены отдают предпочтение зрительному контролю за ходом и точностью выполнения технического приема. Обычно у таких спортсменов недостаточно развита способность к тонкому восприятию и оценке собственных движений. Поэтому, периодическое выключение и ограничение зрения заставляет спортсмена максимально мобилизовать все физиологические механизмы мышечного чувства для успешного выполнения упражнений. Постепенный переход от контроля зрения к мышечно-суставному чувству и чувству равновесия позволит освободить психику спортсмена (центральную нервную систему) для усиления ориентировочного компонента двигательного навыка.

Приём формирования рабочей установки. Этот прием настраивает борца на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в

соревновательных условиях. Формирование рабочей установки на обязательное и решительное применение усовершенствованного приёма в экстремальных условиях должно иметь четкое смысловое содержание, мотивы которого ясны спортсмену. Здесь должны учитываться мобилизационные особенности установки, способность к распределению и переключению внимания и мышления при выполнении двигательного навыка.

Приём снижения мышечных напряжений. Вариативность мышечных напряжений от максимума до минимума (через оптимум) при выполнении технического приема позволяет более тонко осуществлять коррекцию отдельных движений в двигательном навыке, наладить контроль за координацией движений, что интенсифицирует процесс совершенствования. Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить быстроту выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требования к результативности, эффективности приема путем варьирования, например, весом манекена и т.п.

Данные частные методические приемы могут быть использованы тренерами для моделирования соревновательных ситуаций при освоении технико-тактических действий в спортивной борьбе студентами-спортсменами.

Список литературы:

1. Ахатов, А.М. Популярность борьбы как вида спорта среди населения Республики Татарстан / И.А.Земленухин, Н.Х. Давлетова, Д.С. Мартыканова, С.М. Мугаллимов, А.М. Ахатов // Международные спортивные игры «Дети Азии»- фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва: Международная научная конференция, посвященная 20-летию 1 Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране. Под общей редакцией М.Д.Гуляева.-2016. –С.322-323.

2. Болтиков, Ю.В. Деятельностный подход в профессиональной подготовке тренера-преподавателя / О.Б. Соломахин, Ю.В. Болтиков, Э.И. Ахметшина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2008.- № 4 (9). - С. 78-84.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ № 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	3
<i>Абулгасанов Г.И.-о, Имаров Ф.Э.</i> АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ АНАБОЛИЧЕСКИХ СТЕРОИДОВ ИЛИ ДОПИНГА В СПОРТЕ	4
<i>Баширова Д.М.</i> ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ УСПЕШНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	8
<i>Васильев А.О.</i> ПОКАЗАТЕЛИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ	13
<i>Васильева И.Г.</i> ВЛИЯНИЕ ХРОНОТИПА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА	17
<i>Васильева И.Г.</i> УРОВЕНЬ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА У СПОРТСМЕНОВ	22
<i>Гиндуллина Л.А.</i> РЕАКЦИЯ РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ	27
<i>Гинятуллин Р.Р.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА А	33
<i>Гонохова А.С.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА	36
<i>Губайдуллина С.И., Круглова А.И.</i> ОСОБЕННОСТИ СОСТАВА ТЕЛА ПЛОВЦОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ	39
<i>Данилова Ю.Е.</i> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ, СПОРТИВНОЙ И ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	42
<i>Земленухин И.А.</i> РАЗРАБОТКА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ КОЖНЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СПОРТСМЕНОВ – БОРЦОВ	45
<i>Иванов А.Д.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	49
<i>Иванов А.Д.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК 17-19 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ	53

<i>Иванова Е.С.</i> ОЦЕНКА ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И СПОРТСМЕНОВ	57
<i>Круглова А.И., Губайдуллина С.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕДУРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ БИОИМПЕДАНСНЫМ МЕТОДОМ	62
<i>Лупанов О.Б.</i> ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ	64
<i>Мелентьев М.И.</i> СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ХОККЕИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	69
<i>Мелькова М.А.</i> СОМАТОМЕТРИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТСМЕНОВ	72
<i>Мухаева Ю.А.</i> К ВОПРОСУ О ФАКТОРАХ РИСКА ЗДОРОВЬЮ ПЛОВЦОВ В УСЛОВИЯХ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА	74
<i>Мухамбет Ж.С.</i> ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ	78
<i>Мухутдинова Э.И.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ВЕЛОСПОРТОМ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ СПОРТИВНОЙ ГЕНЕТИКИ	83
<i>Низамова Ч.И.</i> МОНИТОРИНГ БЕЗОПАСНОСТИ СРЕДСТВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ	89
<i>Низамутдинова Н.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВИ У ЮНОШЕЙ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА	93
<i>Панченкова Т.А.</i> СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ	98
<i>Петрова Г.С.</i> ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	101
<i>Пищальникова М.С., Ахунова М.В., Федотова Д.О.</i> РАЗРАБОТКА ДЕСЕРТА ПОВЫШЕННОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ	105
<i>Платонов А.Г.</i> ГИДРОТЕРАПИЯ – КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ	111
<i>Рогов А.В., Барканов А.Г.</i> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ	116

<i>Скиба И.А., Булатов Р.Р., Корнев О.А.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ОРГАНЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ	119
<i>Тарасова Е.В.</i> ВЛИЯНИЕ ОРТОСТАТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ	122
<i>Филимонов А.А., Одегов Р.О.</i> МОРФОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И БОРЦОВ	126
<i>Харисова Э.З., Винокуров Д.А.</i> АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТЫ СЕРДЦА У СПОРСМЕНОВ 17-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СИТУАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	130
<i>Хисамова А.И.</i> РЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ НА ФОНЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ	134
<i>Худакова К.С., Габдуллина А.Р.</i> ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ БАТОНЧИКОВ ДЛЯ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ПОДРОСТКОВ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ	139
<i>Худакова Л.В.</i> РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫБОРЕ МЯСА, КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	143
<i>Шакиров Б.Ф.</i> ИСТОЧНИКИ АКУСТИЧЕСКОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ КРЫТОГО СПОРТИВНОГО СООРУЖЕНИЯ	149
<i>Шарафутдинов А.М., Золкин Ю.О.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ДЕСЕРТОВ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЯЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ОРГАНИЗМА	153
СЕКЦИЯ №5. ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	160
<i>Абдуллин Н.А.</i> МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	161
<i>Апанаева Е.Р.</i> СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В РАМКАХ ШКОЛЬНОГО СПОРТА	163
<i>Атнагулов Р.Г.</i> К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	167
<i>Багиев Б.И.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ В Г. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ	171
<i>Багиев Б.И.</i> ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ	175

<i>Батаева С.С.</i> ИЗУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРОВОДИМЫХ В ГОРОДЕ	179
<i>Батаева С.С.</i> РЫНОК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ ГОРОДА НИЖНЕКАМСКА	183
<i>Беибаев Ф.Г.</i> СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ, КАК СПОСОБ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ФАНАТСКОЙ ИДЕОЛОГИИ	187
<i>Борозна Я.В.</i> ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЧЕСКОГО МАРКЕТИНГА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	191
<i>Гайфуллина А.И.</i> ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕСТА ПО КОМПЛЕКСУ ГТО В ДОУ	195
<i>Галиуллина Л.Р.</i> СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНОМ ТАНЦЕВАЛЬНОМ КЛУБЕ	198
<i>Галиуллина Л.Р.</i> СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ КЛИЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.	200
<i>Гарфа М.</i> ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ФУТБОЛЬНОГО ПАТРИОТИЗМА	203
<i>Гатауллина К.Р.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ	206
<i>Гришина И.Н.</i> МЕТОДЫ ОЦЕНКИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ	210
<i>Гришина И.Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	214
<i>Демин С.С.</i> РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ВИДОВ ОПЕРАЦИЙ СВЯЗАННЫХ С ОРУЖИЕМ В СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЕ	217
<i>Загидуллина М.Р.</i> САМОМЕНЕДЖМЕНТ, КАК ФАКТОР ЛИЧНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА	221
<i>Зуев Е.Г.</i> МЕСТО СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА В СИСТЕМЕ ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	226
<i>Зуев Е.Г.</i> СТРУКТУРА И ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРАЗДНИКОВ	230
<i>Казанцева К.Р.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ РАЗНОГО ТИПА	233
<i>Калимуллина К.С.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ КЛИЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТАХ	237
<i>Карбаева Е.А.</i> ПОДГОТОВКА К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ	243

<i>Карбаева Е.А.</i> СОЗДАНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ТСК «ЮВЕНТА»	247
<i>Кузьмина Н.В.</i> ПРОЕКТ «МОБИЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ» КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА НАСЕЛЕНИЯ	251
<i>Кузьмина Н.В.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ФОРМЫ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	254
<i>Куприянова С.П.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И СПОРТИВНОГО ДОСУГА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ АВИАСТРОИТЕЛЬНОГО РАЙОНА Г.КАЗАНЬ)	258
<i>Махматов Р.Р.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ СОЗДАНИЯ ШАХМАТНОГО КЛУБА В ВУЗЕ	262
<i>Махматов Р.Р.</i> СОЗДАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В КЛУБНОЙ ФОРМЕ	265
<i>Морозкин Д.С.</i> К ВОПРОСУ О КОНКУРЕНЦИИ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	268
<i>Морозкин Д.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	272
<i>Нуритдинова Ю.Р.</i> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	276
<i>Нурмиева Р.М.</i> ПРОГРАММЫ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	280
<i>Рязанова Д.В.</i> СТЮАРД - НОВАЯ ПРОФЕССИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	283
<i>Савосина Н.Л.</i> ДОХОДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ	286
<i>Салюков Е.Г.</i> ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ ФЕДЕРАЦИИ БАДМИНТОНА С РАЙОНАМИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН	290
<i>Сафиуллина А.А.</i> СТИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ	295
<i>Сафиуллин Д.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПАРТАКИАДЫ СРЕДИ СОТРУДНИКОВ УПРАВЛЕНИЯ ПЕНСИОННОГО ФОНДА РОССИИ ПО РТ	299

<i>Сафиуллин Д.</i> СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ	304
<i>Смирнов И.В.</i> СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	308
<i>Талдыкина А.О.</i> РОЛЬ СТУДЕНТОВ В УПРАВЛЕНИИ СБОРНОЙ КОМАНДОЙ В ВУЗЕ	312
<i>Терзиян Р.Э.</i> ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТАТАРСТАНСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ДЕТСКИЙ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ «НУР»	315
<i>Тимеркаев Р.М.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	320
<i>Тимофеева А.А.</i> ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С БОЛЕЛЬЩИКАМИ НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	324
<i>Тлегенова А.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ КЛИЕНТОВ В ФИТНЕС-КЛУБАХ	327
<i>Федорова А.С.</i> СПОРТИВНЫЙ КЛУБ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ	330
<i>Хазипов Л.И.</i> СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	334
<i>Хамадрахимова Н. Г.</i> РАЗВИТИЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В РОССИИ (СССР) И ТАТАРСТАНЕ	337
<i>Хамадрахимова Н. Г.</i> ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА	339
<i>Хамидуллин Д.Ф.</i> КАЧЕСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ	343
<i>Хамидуллин Д.Ф.</i> КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ	347
<i>Хисамова А.И.</i> ПОНЯТИЙНОЕ ПОЛЕ ВИДОВ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА ОРГАНИЗАЦИИ	352
<i>Шарипов Р.Р.</i> СРЕДНЯЯ ПОСЕЩАЕМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ В ГОД И ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ	356
<i>Шарипов Р.Р.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ УСЛУГ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМИ ОБЪЕКТАМИ	360

<i>Шибеев И.Д.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	364
<i>Шибеев И.Д.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ	368
СЕКЦИЯ № 6. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР	372
<i>Абдуллазянова А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	373
<i>Абрамова А.В.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ В ЗОННОЙ ЗАЩИТЕ БАСКЕТБОЛИСТОК 18-20 ЛЕТ С УЧЕТОМ РАЗНОГО АМПЛУА	377
<i>Алхусни Абд Алрхман</i> ВЫЯВЛЕНИЕ СТАНДАРТНОЙ ЧАСТОТЫ И ДЛИНЫ ШАГА У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, ИМЕЮЩИХ РАЗНЫЙ РОСТ	380
<i>Баранов М.В.</i> ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ, КАК ОСНОВА КОНТРОЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ИХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	383
<i>Баранова К.А.</i> МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ВАРИАТИВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ	386
<i>Бибенин П.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ	390
<i>Белов И.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НАПАДАЮЩИХ ВТОРОГО ТЕМПА	393
<i>Бойко Д.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ	397
<i>Бубненкова О.М., Мазурина А.В.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ АМПЛУА	400
<i>Буянов В.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФИТНЕС УПРАЖНЕНИЙ НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУТБОЛИСТОВ 18-20 ЛЕТ	403

<i>Власова Э.И.</i> ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	407
<i>Власова Э.И.</i> СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	411
<i>Газнанов Л.М.</i> ИЗУЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ВАРИАТИВНЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	414
<i>Газнанов Л.М.</i> ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	417
<i>Галанов П.Н.</i> ПРОБЛЕМА КОМПЛЕКТОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ПАРНОМ РАЗРЯДЕ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ	420
<i>Грачёва С.А.</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У БАДМИНТОНИСТОВ 12-15 ЛЕТ	427
<i>Данилов И.А.</i> РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	429
<i>Елисеев С.А.</i> АНАЛИЗ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	432
<i>Елисеева А.С.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	435
<i>Заппаров И.И.</i> ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЕ	438
<i>Ибятова А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ	441
<i>Камалов А.К.</i> СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ЛЬДУ ИЛИ КАТАНИЯ ШИРОКИМ ШАГОМ, КАК ЭЛЕМЕНТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	444
<i>Королев А.Н.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ НА ТРАВЕ В РОССИИ И ГОЛЛАНДИИ	447
<i>Косарев Д.А., Гилявиев И.В.</i> ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ ДЕЙСТВУЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	451
<i>Костина К.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО	454

ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОК С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

- Криволап Р.П.* ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕАЛИЗАЦИЮ БЫСТРОГО ПРОРЫВА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ 456
- Куликова Т.Ю.* ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ 459
- Кунакова К.А.* СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ 462
- Лазарева А.И.* ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАДМИНТОНИСТОВ 10-11 ЛЕТ 465
- Лукашевич В.В.* ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ 468
- Матвиенко О.В.* БАЗОВЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 471
- Медведева К.А.* СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ СЕМИМЕТРОВЫХ БРОСКОВ У ГАНДБОЛИСТОВ 474
- Мелькова М.А.* АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ В АЦИКЛИЧЕКИХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА) 477
- Мухутдинова Д.Э.* ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОК 9-10 ЛЕТ 481
- Назарова К.И., Джеджула Р.А., Семенова А.Ю.* ПРОБЛЕМЫ ВЫБОРА ПАРТНЕРА В ПАРЕ «МИКСТ» БАДМИНТОНА 484
- Николаев А.Ю.* МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 487
- Ниязов А.Т., Ниязова Л.Е.* РАЗВИТИЕ ПРОГРАММЫ «SHUTTLE TIME» СРЕДИ ДЕТЕЙ-ШКОЛЬНИКОВ В Г. ШЫМКЕНТ РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН 490
- Никитин С.В.* СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПОДАЧИ СТУДЕНЧЕСКИХ И ШКОЛЬНЫХ КОМАНД ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 493
- Нурмухаметов А.А.* РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, КАК ЭЛЕМЕНТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КОРЭШИСТОВ 496

<i>Пакреев М.Р.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ	500
<i>Пономарева И.П.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАДМИНТОНИСТОВ 10-12 ЛЕТ	503
<i>Гарифуллин И.А., Хафизов А.И.</i> КОМАНДНАЯ СИНЕРГИЯ В ХОККЕЕ КАК РЕЗУЛЬТАТ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ КОММУНИКАЦИЙ	506
<i>Попов А.С.</i> АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БЕЙСБОЛА В ГОРОДЕ МОСКВЕ	509
<i>Поторочин Д.О.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ПО МЯЧУ НОГОЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	513
<i>Прокопьева Ю.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	517
<i>Романова Т.А.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ УДАРУ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	520
<i>Русанов В.С.</i> ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ПОСЕЩЕНИЮ ДЕТЕЙ СЕКЦИИ ФУТБОЛА (НА ОСНОВАНИИ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА)	523
<i>Сабитова А.М.</i> СЛОЖНОСТЬ ПРОГРАММЫ, КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	526
<i>Савельев С.В.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ	529
<i>Садьков Т.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	532
<i>Сайфутдинов А.Д.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ХОККЕИСТОВ 8-9 ЛЕТ	535
<i>Самойлов Р.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА	538
<i>Сергеев М.В.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 лет	542
<i>Серебрянникова Н.А., Калашникова К.Д.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ПРЫГУЧЕСТИ) БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ	545

<i>Сибгаатов А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ	549
<i>Тимуришин И.Р.</i> РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КРУГОВОГО МЕТОДА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 12 – 13 ЛЕТ	552
<i>Фахрутдинова Д.Р.</i> К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙ (НА ОСНОВАНИИ ДАННЫХ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА)	555
<i>Шаган В.П.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА ПО КОЛЬЦУ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	558
<i>Шакиров Б.Ф.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 10-12 ЛЕТ	561
<i>Шувагина В.Д.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА У БАСКЕТБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ	554
<i>Щеголькова Е.А.</i> ПОИСК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	567
<i>Ястребков В.А.</i> АНАЛИЗ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	571
СЕКЦИЯ № 7. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА	575
<i>Абузярова Р.Р.</i> ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ И КАЧЕСТВО БРОСКА БУЛАВЫ У ГИМНАСТОК–ХУДОЖНИЦ	576
<i>Аминова Ф.Р.</i> АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК ЮНОШЕСКИХ РАЗРЯДОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	581
<i>Артамонова Е.С.</i> ОТНОШЕНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ	584
<i>Барташ Е.С.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РАЗМАХИВАНИЯМ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ	588
<i>Бубненкова О.М., Мазурина А.В.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ХОККЕИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ АМПЛУА	592
<i>Васин А.А.</i> УГЛУБЛЕННОЕ РАЗУЧИВАНИЕ ЭЛЕМЕНТА «ПЕРЕЛЕТ ТКАЧЕВА» ГИМНАСТАМИ 12-14 ЛЕТ	595
<i>Галеева А.И.</i> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ЧУВСТВА РИТМА У	600

ЮНЫХ ГИМНАСТОК.

- Голубева Ю.А.* ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ 605
- Дуткина Л.Р.* МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В УПРАЖНЕНИИ НА БРЕВНЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК 608
- Елкина О.И., Кашеваров Г.С., Смирнова А.Э.* ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ФУНКЦИЮ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ СРЕДИ МАЛЬЧИКОВ-ГИМНАСТОВ 612
- Зинович К.В.* ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИМНАСТОК 9-10 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ 616
- Ишмулкина М.С.* СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ ОБРУЧА ГИМНАСТОК 5-7 ЛЕТ 621
- Кашеваров Г.С., Елкина О.И.; Смирнова А.Э.* СВЯЗЬ КИНЕМАТИКИ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЗЕМЛЕНИЯ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТАБИЛОМЕТРИИ У ГИМНАСТОВ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА 624
- Кашина А.Д.* КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ АРТИСТИЗМА ДЕВУШЕК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ В ДИСЦИПЛИНЕ «АЭРОБИКА» 628
- Колокольнева К.В.* КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОСТОГО ПРИЗЕМЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ГИМНАСТОВ 7-8 ЛЕТ 632
- Копылова К.Д.* СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ ГИМНАСТОК 10-12 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 636
- Маркелова А.С.* ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИНТЕГРАТИВНОЙ МОДЕЛИ МИНИМИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ОШИБОК В КОНТРОЛЬНОМ УПРАЖНЕНИИ У ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ 640
- Муллахметова А.Р.* ИССЛЕДОВАНИЕ КИНЕСТЕЗИИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ 643
- Муртищева С.М.* ОТНОШЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ РТ К РАЗВИТИЮ МУЖСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ (НА ОСНОВАНИИ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА) 647
- Савельева Л.А., Ботова Л.Н.* АНАЛИЗ ФИНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В ОПОРНЫХ ПРЫЖКАХ У ЖЕНЩИН (НА ПРИМЕРЕ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ 2015 ГОДА) 650

<i>Сабитова А.М.</i> СЛОЖНОСТЬ ПРОГРАММЫ, КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	654
<i>Сафонова М.В.</i> ЗНАЧЕНИЕ КУРБЕТНОГО ДВИЖЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	656
<i>Семенова Д.О.</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ	659
<i>Иванова К.С.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВРАЩЕНИЙ В ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	663
<i>Иванова А.А.</i> ИГРОВАЯ ФОРМА, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	670
<i>Шмидт В.В.</i> МЕЖПОЛУШАРНАЯ АСИММЕТРИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА У СПОРТСМЕНОВ	673
<i>Юсупзянова. А.Р.</i> КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 8-9 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ	676
<i>Яшина И.А.</i> АНАЛИЗ СОСТАВОВ КОМАНД ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ИГРАХ ОЛИМПИАД.	679
СЕКЦИЯ № 8. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ЕДИНОБОРСТВ	693
<i>Альмеева Л.Г.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У БОРЦОВ 12-13 ЛЕТ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	683
<i>Антоновский Н.И.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОРДИНАЦИИ В БОРЬБЕ ДЗЮДО У ЮНОШЕЙ 11-13 ЛЕТ.	687
<i>Антоновский Н.И.</i> ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	691
<i>Антоновский Н.И.</i> СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 13-14 лет.	695
<i>Гаврилюк К.А.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ	698
<i>Жарова И.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 18-20 ЛЕТ	701

<i>Земленухин И.А.</i> РАЗРАБОТКА МЕРОПРИЯТИЙ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ КОЖНЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ ИХ У СПОРТСМЕНОВ – БОРЦОВ	706
<i>Земленухин И.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ЭКИПИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ	709
<i>Имаров Ф.Э., Абулгасанов Г.И.</i> ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ СТОРОН ЛИЧНОСТИ БОРЦА ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	713
<i>Имомов М.А., Мирзаев И.И.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	716
<i>Мухаметзянова Э.Д.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОРЦОВ 13-14 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ	719
<i>Седунова М.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ	724
<i>Седунова М.В.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ	728
<i>Федоров П.С.</i> МЕТОДИКА ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	731
<i>Хабибуллина Г.Х.</i> ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ 12-13 ЛЕТ	735
<i>Хабибуллина Г.Х.</i> ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ 12-13 ЛЕТ	738
<i>Хамидулин Э.Д.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ГИБКОСТИ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ 14 и 17 ЛЕТ	742
<i>Хамидулин Э.Д.</i> РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 14-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ	746
<i>Хамидулин Э.Д.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 14-16 ЛЕТ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА	751
<i>Хамидулин Э.Д.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ПАРТНЕРОМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 11-13 ЛЕТ	757

<i>Хамидуллина Г.Ф.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 6-9 ЛЕТ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ	761
<i>Хамидуллова Ю.Р.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ САМБИСТОВ 13-14 ЛЕТ	765
<i>Хасанов Р.Р.</i> ВОСПИТАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ 14-16 ЛЕТ	768
<i>Хасанов А.Р., Корнев О.А.</i> ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ В ПРАКТИКЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ - СТУДЕНТОВ	771