

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

материалы X международной
научно-методической конференции



Уфа

УНПЦ «Издательство УГНТУ»

2022

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан
Уфимский государственный нефтяной технический университет
Уфимский государственный авиационный технический университет
Башкирский государственный педагогический университет им. Акмуллы
Ассоциация образовательных организаций
«Электронное образование республики Башкортостан»**



**СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ
SPORTS OF HIGHER ACHIEVEMENTS:
INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE**

**Материалы V Международной научно-методической конференции,
посвященной XXIV зимним Олимпийским играм в г. Пекине**



TOKYO 2020



25 марта 2022 года

Уфа
УНПЦ «Издательство УГНТУ»
2022

УДК 796.034.6
ББК 75.4
С 73

Редколлегия:

Н.А. Красулина (отв. редактор)
Л.Р. Шафикова (редактор)
О.А. Малушко (редактор)
О.С. Маркешина (редактор)
А.В. Греб (редактор)

С 73 Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы
V Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа:
Изд-во УГНТУ, 2022. – 192 с.

ISBN 978-5-7831-2191-3

Представлены материалы Международной научно-методической конференции «Спорт высших достижений: интеграция науки и практики» для сотрудников, преподавателей, научных работников вузов, тренеров спортивных школ России и зарубежья. В сборнике отражены результаты научно-исследовательской и методической работы. В материалах конференции представлены научно-технические, организационно-методические и нравственно-этические аспекты спорта высших достижений

УДК 796.034.6
ББК 75.4

ISBN 978-5-7831-2191-3

© ФГБОУ ВО «Уфимский
государственный нефтяной
технический университет», 2022

© Коллектив авторов, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Антипина Т.В., Юламанова Г.М., Федулина И.Р. Совершенствование техники нападающего удара у волейболисток 15-16 лет.....	6
Бовтрель В.В., Назаренко И. А. Узловые диапазоны выполнения низкого старта.....	9
Бондаренко К.К. Развитие координационных способностей в каратэ.....	12
Валеева Г.В. Требования к современному бадминтону.....	15
Верзакова Д.А., Кузьмин А.М. Теоретический анализ изучения влияния тревожности на спортивный результат юных дзюдоистов.....	21
Волкова С. С., Палашенко М.Ю. Использование физических упражнений для коррекции техники плавания.....	24
Габдрахманова А.С., Крутько В.Б., Токмакова Н.Ю. Определение уровня развития физических качеств у тхеквондистов 9-10 лет.....	27
Гареева А.С., Нагаев Н.В. Определение наиболее значимых скоростных качеств фехтовальщиков на колясках	30
Гареева А.С., Сафин Т.М. Определение тактических действий, наиболее часто вызывающие спорные судейские решения у высококвалифицированных фехтовальщиков на рапирах...33	33
Гареева А.С., Щитов Н.А. Индивидуально-психологические особенности хоккеистов 14-15 лет в обеспечении эффективной реализации оборонительных тактических действий.....	36
Гнилицкая О.А. Олимпиада в период строгих ограничительных мер связанных с covid-19.....	39
Голунова Е.Д., Юламанова Г.М., Емелева Т.Ф. Теоретические аспекты воспитания специальных физических качеств квалифицированных гандболисток.....	43
Грошев Ю.М., Кравец-Абдуллина А.В. Определение ведущих компонентов скоростных качеств хоккейных вратарей 15-16 лет.....	47
Есаулов А. М., Илёсов И. В., Исмагилова А. Э., Матвеева Л. М. Определение наиболее значимых скоростных качеств фехтовальщиков на колясках. Методика сопряженной тренировки силовых способностей скалолазов 12-13 лет по искусственному рельефу (скалодрому).....	50
Ефремова У.С., Абзалилов Р.Я., Хусанов Д.З., Самоходова Т.С. Анализ психического состояния спортсменов и их качества сна.....	54
Иванов С.Е., Гнилицкая О.А. Анализ результатов соревнований по скалолазанию в республике	

Башкортостан	57
Иргашев Н.Н.	
Воспитание скоростных способностей юных спортсменов.....	59
Иргашева Ш.	
Формирование тактических знаний и умений в системе многолетней подготовки фехтовальщиков.....	63
Конанков В. А.¹, Бондаренко А. Е	
Оценка силовых параметров гребка.....	67
Коннов Я.А., Яникеева М.С., Барахнина В.Б., Маликова К.А.	
Информационная среда как дополнительный инструмент подготовки спортивного мероприятия (команды).....	70
Костарев А.Ю., Кинзябулатова Л.И.	
Совершенствование технико-тактической подготовленности девочек 15-16 лет занимающихся в секции по лапте.....	74
Кравец-Абдуллина А.В., Колпаков М.В., Кравец Э.В.	
Выявление компонентов физических качеств, определяющих эффективность верхней подачи волейболистов 12-13 лет.....	78
Криулина Р.Н., Красулина Н.А., Халилова З.Р., Туголуков А.М., Смирнова А.П.	
Велосипедный спорт.....	81
Крутько В.Б.	
Определение распространенных нарушений в технике плавания спортсменов 13-14 лет, специализирующихся на короткие дистанции вольным стилем.....	85
Крутько В.Б.	
Методика воспитания физических качеств лыжников с нарушением зрения в бесснежном периоде.....	89
Лаврешин М.С., Кравец-Абдуллина А.В.	
Исследование взаимосвязей между показателями результативности групповых тактических действий в зоне атаки и уровнем развития волевых качеств хоккеистов 13-14 лет.....	93
Лапицкая Л.А., Романенко В.В.²	
Адаптивный спорт: современное состояние и перспективы развития в Беларуси.....	96
Лихачева Г.Т., Лопатина З.Ф., Сапаров Р.Ю.	
Борьба с допингом в спорте.....	99
Лутыев Р.Р., Юламанова Г.М., Кулешов Р.С.	
Выявление эффективных средств и методов, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей игроков в лапту.....	102
Мануйленко Э.В., Магомедова М.К.	
Экономическое значение спортивного туризма в России.....	106
Мануйленко Э.В., Матрос М.А.	
Особенности и перспективы инвестирования в спортивную деятельность.....	110
Матвеев А.С., Матвеев С.С., Матвеева Л.М.	
Научно-технические аспекты в боксерском поединке.....	114

Мурашова С.К., Юламанова Г.М., Кулешов Р.С.	
Выявление эффективных средств и методов, направленных на воспитание скоростно-силовых качеств у кикбоксеров 15-17 лет.....	118
Пирогов С.Б., Лапицкая Л.А.	
Физиологические механизмы восстановления физической работоспособности при занятиях мам.....	121
Поляков	
Спортивные игры. настольный теннис.....	125
Собиров А.Ж.	
Индивидуальность в начальном обучении шахматам в младшем школьном возрасте.....	128
Торопов В.А., Фока А.В, Лашин С.В., Тяжелкова А.С.	
Маркетинг и менеджмент в сфере физической культуры и спорта.....	132
Усманов Д.Д., Ямилева Р.М.	
Особенности силовой подготовки футболистов 17-18 лет.....	137
Федорова С.В.	
Развитие координационных способностей фигуристов 9-12 лет упражнениями круговой тренировки.....	140
Хайруллин Т.А., Кравец-Абдуллина А.В.	
Определение часто применяемых и эффективных способов передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет.....	144.
Хмельницкая М. П., Бондаренко К. К	
Энергетические составляющие выполнения прыжка с шестом.....	147
Частоедова А.Ю., Гусева Е.А.	
методы воспитания кондиционных качеств юных волейболистов.....	150
Частоедова А.Ю., Хегай А.А.	
Эффективность применения различных видов маневрирования в тхэквондо.....	154
Шафикова Л.Р., Гайсина А.Х., Маркешина О.С.	
Роль скоростно-силовых качеств сложно координационного характера в спортивной акробатике.....	159
Шафикова Л.Р., Ямилева Р.М., Берчатова М.Б., Мацкевич А.В	
К вопросу воспитания силовых способностей у студентов-единоборцев	164
Шаяхметова А.Р., Таздинов Р. Б., Шафионецкий Л. Л.	
Сборная россии под руководством Черче сова Станислава.....	169
Шпиичко В.А., Дашков С.Ю.	
К вопросу обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при применении огнестрельного оружия в условиях вооруженного сопротивления...175	
Шпиичко В.А., Дашков С.Ю.	
К вопросу применению огнестрельного оружия на короткой дистанции.....	179
Щученко А.Г., Бондаренко К. К.	
Биодинамика выполнения подачи в волейболе.....	184
Ямилева Р.М., Шафикова Л.Р., Усманов Д.Д.	
Анализ восстановительных мероприятий, используемых в женском боксе.....	187

УДК 796.325

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У
ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ**

**IMPROVING THE TECHNIQUE OF AN OFFENSIVE STRIKE IN
VOLLEYBALL PLAYERS AGED 15-16**

Антипина Т.В.¹, Юламанова Г.М.¹, Федулина И.Р.¹

**¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет
им.М.Акмиллы, Уфа, Российская Федерация**

Antipina T.V.¹, Yulamanova G.M.¹, Fedulina I.R.¹

**¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa,
Russian Federation
gulamanmin@mail.ru**

Аннотация: В статье представлена апробация специальных упражнений для совершенствования техники нападающего удара у волейболисток 15-16 лет и доказана их эффективность.

Ключевые слова: волейбол, нападающий удар, технические приемы волейбола, экспертное оценивание.

Abstract: The article presents the approbation of special exercises for improving the technique of an offensive strike among volleyball players aged 15-16 years and proves its effectiveness.

Keywords: volleyball, forward strike, volleyball techniques, testing, experimental group.

Актуальность. Современный волейбол предъявляет к технической подготовке волейболисток самые высокие требования, что обеспечивает поиск более совершенных методических подходов [3, 4]. Возросший уровень волейбола требует неуклонного совершенствования техники нападающего удара у волейболисток. Нападающий удар занимает ведущее место в технической подготовленности волейболисток от точного выполнения зависит результативность соревновательной деятельности [2]. Поэтому выявление эффективных методов и средств для совершенствования техники нападающего удара в тренировочном процессе является актуальным.

Результаты исследования и их обсуждение. Для совершенствования техники нападения у волейболисток 15-16 лет в основном используются специальные упражнения. Специальные упражнения призваны усовершенствовать освоению основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности, которые состоят из общеразвивающих и подводящих упражнений [1].

Для совершенствования техники нападающего удара у волейболисток 15-16 лет специальные упражнения разделены на три типа: упражнения для совершенствования нападающего удара по зонам (на точность) и в зависимости от действий защитников задней зоны; упражнения для совершенствования нападающего удара при противодействии (блокирование); упражнения для совершенствования нападающего удара с различных по траектории и скорости второй передачи [8, 9].

В ходе наблюдений за тренировочным процессом были выявлены следующие типичные ошибки: нападающий касается сетки при выполнении нападающего удара; нападающий не попадает по мячу и бьет по высокому мячу; мяч попадает в сетку при

выполнении нападающего удара; при выполнении нападающего удара мяч летит за пределы площадки [5, 6].

Нами разработаны шесть заданий с использованием специальных упражнений для совершенствования техники нападающего удара у волейболистов старшего школьного возраста с учетом типичных ошибок при выполнении нападающего удара [7, 10].

Для определения эффективности использования специальных упражнений для совершенствования техники нападающего удара у волейболисток нами был проведен эксперимент. Для определения уровня техники нападающего удара у волейболисток проведено экспертное оценивание выполнения техники нападающего удара у волейболисток по пятибалльной шкале (табл.).

Таблица

Показатели уровня владения техникой нападающего удара волейболисток 15-16 лет контрольной (n=10) и экспериментальной групп (n=10) после педагогического эксперимента, (M±m)

№	Нападающие удары	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
1	Боковой нападающий удар	3,3±0,15	4,6±0,11	<0,05
2	Прямой нападающий удар	4,2±0,13	4,8±0,18	<0,05

Примечания: M – среднееарифметическая величина; m – ошибка среднееарифметического значения; p – достоверность различия

Результаты исходного тестирования уровня техники нападающего удара волейболисток экспериментальной и контрольной групп не имеют достоверно значимых различий при $p < 0,05$. В течение трех месяцев внедряли систему тренировок с использованием специальных упражнений для совершенствования техники нападающего удара в волейболе у экспериментальной группы. А контрольная группа занималась по обычной программе. После апробации разработанных специальных упражнений в экспериментальной группе достоверно улучшились показатели, характеризующие эффективность выполнения техники нападающего удара по сравнению с результатами контрольной группы, при $p < 0,05$.

Выводы. Проведенное исследование доказывает, что использование специальных упражнений в учебном процессе по волейболу действуют с положительной стороны на повышение уровня техники нападающего удара. Разработанные фрагменты занятий с использованием специальных упражнений значительно улучшают технику выполнения нападающего удара у волейболисток 15-16 лет.

Литература

1. Гареева, А.С. Критерии эффективности судейства футбольных арбитров / А.С. Гареева, А.О. Ветлугин // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы II Междунар. науч.-метод. конф. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2019. С. 12-16.
2. Гареева, А.С. [Определение наиболее значимых компонентов скоростных качеств, обеспечивающих эффективное выполнение технических действий хоккеистов 14-15 лет](#) / А. С. Гареева, А.И. Янчук // [Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»](#) : материалы Всероссийской научно-

практической конференции с международным участием / БИФК. – Уфа, 2020. – С. 162-165.

3. Греб, А.В. Роль занятий скандинавской ходьбой в повышении адаптационных возможностей студенток специально-медицинских групп УГНТУ / А.В. Греб, Л.Р. Шафикова // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции (Уфа, 15.03.2018). – Уфа, 2018. – С.66-70

4. Греб, А.В. Тренировочный процесс в русской лапте с учётом гендерных особенностей и индивидуализации / А.В. Греб, Н.А. Красулина // Материалы II Международной научно-методической конференции, 15.04.2019. – Уфа, 2019. – С.45-49.

5. Крутько, В. Б. [Особенности совершенствования техники бега на короткие дистанции спортсменов с нарушением зрения](#) / В. Б. Крутько, А. В. Кравец-Абдуллина, Е. В. Кожевникова // [Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт](#). – 2018. – № 1. – С. 145-149.

6. Маркешина, О.С. Развитие физических и духовно-моральных качеств студентов на примере футбола / О.С. Маркешина, Р.Р. Утешев // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции, 15.03.2018. – Уфа, 2018. – С.176 -179

7. Хабибуллин, И.Р. Тестирование уровня готовности кандидатов в сборную УГНТУ по мини-футболу / И.Р. Хабибуллин, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции, 16.04.2018. – Уфа, 2018. – С.113 – 116.

8. Хасанов, А.Х. Повышение технического мастерства с применением специализированных заданий в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя / А.Х. Хасанов, А.С. Гареева // Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XXVI Международного научного Конгресса. – Казань, 8-11 сентября 2021 г. – С. 70-73.

9. Чурилова, М.Е. Выявление часто встречающихся ошибок в технике плавания у спортсменов 13-14 лет / М.Е. Чурилова, В.Б. Крутько, Г.Р. Фатхетдинова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм г. Токио. – Уфа, 2020. – С. 203-207.

10. Янбаев, И.М. Выявление особенностей тренировочного процесса спортсменов 13-14 лет, занимающихся пауэрлифтингом / И.М. Янбаев, В.Б. Крутько. // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы IV Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио. – Уфа, 2021. –С. 202-205.

УДК 796.015.12:796.325

УЗЛОВЫЕ ДИАПАЗОНЫ ВЫПОЛНЕНИЯ НИЗКОГО СТАРТА
NODES RANGES OF LOW START PERFORMANCE

Бовтрель В.В.¹, Назаренко И. А.¹

**¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель,
Республика Беларусь**

Bovtrel V. V.¹, Nazarenko I. A.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Аннотация: в статье изложены результаты исследования кинематических характеристик выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции. Приведены данные диапазонов углов нижних конечностей в различных фазах низкого старта. Рассчитаны параметры линейных скоростей и ускорений общего центра масс тела спортсмена при выполнении низкого старта.

Abstract: the article presents the results of a study of the kinematic characteristics of a low start in sprinting. The data of ranges of angles of the lower extremities in various phases of a low start are given. The parameters of linear velocities and accelerations of the general center of mass of the body of an athlete were calculated when performing a low start.

Keywords: low start, speed, acceleration, ranges of motion.

Актуальность. Кинематические характеристики бега на короткие дистанции определяются параметрами длины и частоты шага [2]. Длина и частота шагов изменяются по мере увеличения скорости во время стартовой фазы движения [3]. Стартовый разбег состоит из положений низкого старта и начальных беговых шагов. Время, в течение которого стопа находится в контакте с опорой во время цикла шага, называется опорной фазой. Безопорная фаза определяется маховым положением от ипсилатерального удара стопой до ипсилатерального отрыва пальца ноги [10]. Фаза ускорения в спринтерском беге характеризуется относительно длительной опорной фазой, поскольку спортсмен пытается развить скорость [7, 9]. Подбор средств формирования техники стартового разбега должен соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена [5, 11]. В качестве тренировочных средств зачастую используются имитационные упражнения, направленные на формирование рациональных траекторий спортивных движений [1, 4]. Скорость формирования двигательного навыка зависит от характера восприятия нагрузочной деятельности скелетными мышцами спортсмена [6]. Взаимосвязь биомеханических параметров соревновательного движения с характером задействования функциональных систем организма спортсмена способствует эффективности тренировочного процесса и достижения высокого спортивного результата [8].

Цель исследования заключалась в определении рациональных положений частей тела спортсмена при выполнении низкого старта.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на группе квалифицированных бегунов на короткие дистанции во время тренировочных занятий. Каждый из девяти спортсменов выполнил по восемь выбеганий с низкого старта. Видеограммы движения анализировались посредством системы видеоанализа с расчётом кинематических изменений положений звеньев тела. Кроме того, по хронограмме движения, были рассчитаны суммарные значения линейных скоростей

и ускорений общего центра масс тела (ОЦМт).

Результаты и их обсуждение. Были рассмотрены четыре узловых положения низкого старта: положение «на старт», положение «внимание», положение «старт» (момент отрыва рук от дорожки – начало разгибания туловища), первый шаг стартового движения. На основании анализа данных угловых суставных положений были выявлены наиболее рациональные диапазоны углов нижних конечностей.

В положение «на старт», диапазон положения между бедром и голенью маховой ноги составил 29-34°, толчковой – 17-21°. Диапазон угла между бедром маховой ноги и проекций туловища пояснично-крестцовое – пояснично-грудное сочленения составило 83-91°, толчковой ноги – 31-36°. В положении «внимание», диапазон углов в коленном суставе маховой ноги составил 75-81°, толчковой ноги – 86-92°. Диапазон угла между бедром маховой ноги и туловищем – 17-22°, толчковой ноги и туловищем – 49-55°. В положении «старт», диапазон углов в коленном суставе маховой ноги составил 71-78°, толчковой ноги – 103-107°. Диапазон угла между бедром маховой ноги и туловищем – 24-31°, толчковой ноги и туловищем – 67-74°. При выполнении первого шага стартового движения, диапазон углов в коленном суставе маховой ноги составил 143-149°, толчковой ноги – 96-103°. Диапазон угла между бедром маховой ноги и туловищем – 157-162°, толчковой ноги и туловищем – 76-81°.

Суммарная скорость при перемещении ОЦМт из положения «на старт» в положение «внимание» составила $0,53 \pm 0,02$ м/с. Скорость перемещение из положения «внимание» в положение «старт» - $0,59 \pm 0,02$ м/с. Перемещение ОЦМт на первом шаге старта показало суммарную скорость $3,07 \pm 0,025$ м/с. Суммарная скорость на втором шаге стартового движения составила $5,10 \pm 0,028$ м/с. Ускорение ОЦМт от момента положения «на старт» до момента «старт» составило 0.37 ± 0.011 м/с². Из положения «старт» до первого шага – 7.76 ± 0.13 м/с². При выполнении второго шага стартового движения было отмечено незначительное замедление. Параметры линейного ускорения составили 6.15 ± 0.19 м/с².

Заключение. Определение кинематических параметров стартового разбега могут быть использованы для формирования рациональной техники движений спортсмена. Характер линейных скоростей и ускорений ОЦМт тела спортсмена позволяет определить средства и методы повышения эффективности стартовых усилий и улучшить спортивный результат в беге на короткие дистанции.

Литература

1. Бондаренко, А. Е. Применение имитационных упражнений в подготовке юных бегунов на короткие дистанции / А. Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации: матер. V междунар. научн.-практ. конф. – Чита, 2019. – С. 125-128.
2. Бондаренко, А. Е. Биомеханические параметры стартового разбега юных бегунов в коротком спринте / А. Е. Бондаренко // Спорт и спортивная медицина: матер. междунар. научн.-практ. конф., посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. – Чайковский, 2020. – С. 44-49.
3. Бондаренко, А. Е. Оценка биомеханических параметров стартового разбега юных бегунов на короткие дистанции / А.Е. Бондаренко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научн.

трудов Всерос. научн.-практ. конф., посвященной 55-летию кафедры теории и методики физического воспитания и 15-летию кафедры безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний. Елец, 2020. - С. 120-123.

4. Бондаренко, А. Е. Кинофизиологические характеристики стартового разбега в беге на короткие дистанции / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко // Актуальные проблемы и инновационные решения физической культуры и спортивной тренировки: матер. научн.-практ. конф. с междунар. участ., посвящ. 90-летию В. Г. Семенова. – Смоленск, 2019. – С. 100-103.

5. Бондаренко, К. К. Структура тренировочных нагрузок 15-16 летних бегунов на короткие дистанции на основе учета их индивидуальных особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / К.К. Бондаренко; ВНИИФК – М., 1994. – 23 с.

6. Бондаренко, К. К. Особенности функционального состояния скелетных мышц бегунов на короткие дистанции / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. – Уфа, 2018. – С. 21-25.

7. Бондаренко, К.К. Структура тренировочных нагрузок 15-16-летних бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки / К.К. Бондаренко, В.Г. Никитушкин // Физическая культура и спорта. – 1996. – № 8. – С. 29-32.

8. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство: тез. межд. науч. конф. – Минск, 2012. – С. 124-125.

9. Сидоренко, А. С. Обучение студентов вузов технике спринтерского бега на основе методики совершенствование внутрициклового структуры бегового шага / А. С. Сидоренко // дисс. на соиск. уч. степени канд. пед. наук / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2004. – 138 с.

10. Чушева, Е. В. Положение стопы при беге у бегунов на короткие дистанции / Е. В. Чушева, К. К. Бондаренко // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: матер. Всерос. научн.-практ. конф. Ответственный редактор Е.В. Панов. – Красноярск, 2020. – С. 192-195.

11. Shilko, S. V. Ergonomic assessment of sport skiers based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S. V. Shilko [et al.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. – Vol. 24, №4. – P. 439-452.

УДК 796.011.3:796.012.1

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В КАРАТЭ DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN KARATE

Бондаренко К.К.¹

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель,
Республика Беларусь

Bondarenko K.K.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы формирования координационных способностей посредством выполнения формальных комплексов упражнений (ката) в каратэ. Приводятся данные изменения восприятия движений с изменёнными условиями с течением времени.

Ключевые слова: пространственное восприятие, каратэ, ката.

Abstract: the article deals with the formation of coordination abilities through the implementation of formal complexes of exercises (kata) in karate. The given changes in the perception of movements with changed conditions over time.

Keywords: spatial perception, karate, kata.

Актуальность. Формирование двигательного навыка обеспечивается созданием условно-рефлекторных связей. В спортивной деятельности этому способствует освоение сложно координационных упражнений [8]. Одним из таких упражнений является выполнение ката в каратэ.

Ката является не только видом тренировочного упражнения, но и видом соревновательной деятельности. Это формальный комплекс технических действий со строгой геометрией передвижений, созданием определённых усилий, скорости перемещения и изменения положений звеньев тела. При помощи ката формируется правильная техника движений, ориентация в пространстве, навык обеспечения устойчивости положений [1]. Соревнуются спортсмены и индивидуальном, и командном ката, где оценивается не только правильность положений, но и синхронность выполнения. Отдельным элементом является бункай ката, где даётся зрелищная расшифровка действий каратистов.

Оценка движений спортсмена в каратэ определяется кинематическими и динамическими параметрами [2, 5, 7, 11]. На характер положения звеньев тела относительно осевой проекции накладывает отпечаток степень утомления умственного и физического утомления [9]. Особую роль в адекватности сохранения положения тела спортсмена играет функциональное состояние скелетных мышц и их возможность противостоять утомлению [3, 6, 10]. Это определяется кинезиологией обеспечения возможностей движения скелетными мышцами [4]. Это подтверждают и электромиографические исследования, проведённые со спортсменами различной квалификации [12].

Цель исследования – определение характера формирования координационных способностей юных каратистов.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 14 юных спортсменов группы начальной подготовки 2-го года обучения, занимающиеся каратэ. Каждый из юных спортсменов выполнял по три попытки упражнения - ката, с заранее оговоренными условиями. Траектории выполнения ката фиксировались

двумя камерами, расположенными во фронтальной и сагиттальной проекциях. Ещё одна камера была закреплена сверху. Фиксировалось осевое отклонение общего центра масс (ОЦМ) тела относительно вертикали и отклонение от эмбусена (схемы передвижения в ката).

Результаты исследования и их обсуждение. Ката изучается и многократно отрабатывается по классическим схемам движения. Каратэка должен начать действие из исходной точки, выполнить ката по заданной схеме и вернуться в строго исходную точку.

Для формирования умения перестраиваться и ориентироваться в пространстве, нами было предложено после изучения классического выполнения ката – выполнить его с завязанными глазами.

Из 42 выполненных попыток, только 30,9 % соответствовали правильной структуре выполнения ката. В 50% выполненных попыток отмечалось отклонение от траектории эмбусена. Ещё у 29,1% отмечено отклонение от вертикальной проекции положения тела, характеризующееся наклоном туловища и не соответствием требований к выполняемой стойке.

Следующим шагом формирования двигательных ощущений является зеркальное выполнение ката, т.е. если Вы начинали движение в левую сторону, то следует выполнять ката с правой стороны со строго зеркальным выполнением движений.

При зеркальном выполнении ката было отмечено 88,1% ошибочных действий, связанных с переключением действий на привычную схему передвижения после выполнения поворотов и ошибки в положении ориентации звеньев тела относительно туловища. При этом, у всех спортсменов выполнявших упражнения отмечалось отклонение от траекторий эмбусена.

После этого, предлагалось выполнить ката зеркально с завязанными глазами. В 95,2% выполненных попыток отмечены ошибки в изменении схемы передвижения. Отклонение от траектории эмбусена носило более выраженный характер.

Для определения влияния тренировочной деятельности на эффективность ориентации в пространстве, нами в течение одного месяца (14 тренировочных занятий) использовались различные упражнения, связанные с выполнением движений в зеркальном исполнении и с закрытыми глазами. При этом, не проводились тренировки на зеркальное и «слепое» выполнения ранее изученных ката. Результаты проведённого эксперимента позволили выявить повышение координационных способностей занимающихся, а именно:

- при выполнении ката в зеркальном отражении процент ошибок снизился на 42,2% и составил 35,9%;
- выполнение ката с завязанными глазами соответствовало структуре движения в 66,7% попыток;
- при зеркальном выполнении ката с завязанными глазами успешность выполнения упражнения составила 57,1%.

Выводы. Использование упражнений с непривычным характером действий в виде зеркального выполнения движений и выполнение движений с отсутствием возможности визуального контроля способствуют развитию мышления, двигательной ориентации, формированию пространственного понимания положений

тела. В нашей практике используется и выполнение ката с конца к началу. Однако, такое выполнения комплекса упражнений возможно только при высоком уровне формирования навыка классического воспроизведения ката. Это удаётся не многим спортсменам, но способствует активному формированию новых нейронных связей.

Нами отмечено, что у юных спортсменов, занимающихся по данной методике, значительно улучшаются не только физические кондиции, но и значительно улучшаются показатели учебной деятельности.

Литература

1. Бондаренко, К. Рациональність тренувальних впливів при підготовці в карате / К. Бондаренко, И. Фигуренко / Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали 1 регіон. наук-практ семінару. – Львів: ЛНУ імя І. Франка, 2006. – С. 17-19.

2. Бондаренко, К. К. Кинематические характеристики выполнения ударов в карате / К. К. Бондаренко // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 253-257.

3. Бондаренко, К. К. Изменение характера движений при утомлении в карате / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II всероссийской научной конференции, 30 марта 2018 г. / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. – С. 68-72.

4. Бондаренко К. К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учебно-методическое пособие / К.К. Бондаренко, Г.В. Новик, А.Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с.

5. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате / А. Е. Бондаренко [и др.] // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. Витебск, 25 апр. 2018 г.: В двух томах. – Витебск: ВГТУ, 2018. – Т.1 – С. 422-424.

6. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский [и др.] // Россия - Беларусь - Сколково: единое инновационное пространство: тезисы международной научной конференции, Минск, 19 сент. 2012 г. / Редактор: С. Я. Килин. – Минск: Издательский дом «Белорусская наука», 2012. – С. 124-125.

7. Старовойтова, Л. В. Биомеханические параметры ударных действий в карате / Л. В. Старовойтова, П. К. Грицева, К. К. Бондаренко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30-31 янв. 2019 г. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – С. 504-507.

8. Система управления тренировочным процессом на основе многофункциональных научно-исследовательских стендов / К. К. Бондаренко [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 18–19 февр. 2016 г. – Минск: БНТУ, 2016. – С. 118–122.

9. Хихлуха, Д. А. Значение физических упражнений в профилактике умственной перегрузки и утомления студенческой молодежи / Д. А. Хихлуха, С. И. Лопухов // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сб. науч. тр. / Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности; под общ. ред. А.А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 198-203.

10. Шилько, С. В. Обобщенная модель скелетной мышцы / С. В. Шилько, Д. А. Черноус, К. К. Бондаренко // Механика композитных материалов. – 2015. – Т. 51, №6. – С. 1119-1134.

11. Bondarenko, K. K. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / K. K. Bondarenko, A. D. Lebed // Medicine and Physical Education: Science and Practice. – 2020. – №2(8). – P. 77-83

12. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [and etc.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. – Vol. 24, №4. – P. 439-452.

УДК 378.016

ТРЕБОВАНИЯ К СОВРЕМЕННОМУ БАДМИНТОНУ REQUIREMENTS FOR MODERN BADMINTON

Валеева Г.В.

**ФГБОУ ВПО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, Уфа, Российская Федерация**

Valeeva G.V.

Ufa State Petroleum Technological University, Ufa,
Russian Federation

Аннотация: в статье описана краткая характеристика современного спортивного бадминтона. Это потребовало коренной перестройки тактики и техники. В современном бадминтоне преобладает атакующая игра при умелой защите. Развитие психологической способности бадминтониста должно протекать параллельно с технико-тактическим обучением и тренировкой координационных качеств.

Ключевые слова: философия бадминтона, современный бадминтон, техника и тактика, физические качества, биомеханика удара, психологическая подготовка,

Abstract: the article describes a brief description of modern sports badminton. This required a radical restructuring of tactics and technology. Modern badminton is dominated by an attacking game with skillful defense. The development of the psychological ability of a badminton player should proceed in parallel with technical and tactical training and training of coordination qualities.

Keywords: badminton philosophy, modern badminton, technique and tactics, physical qualities, impact biomechanics, psychological preparation,

История бадминтона насчитывает много веков. В Европе он известен более ста лет. И все эти годы бадминтон был, в основном забавой, доступной многим. Лишь в последние несколько десятков лет эта игра приобрела ярко выраженный спортивный характер.

Достоин бадминтон философских размышлений и в силу того, что ОН довольно тесно связан с формированием и проявлением важнейших черт личности человека. Так, игра может способствовать разумному разрешению такого противоречия бытия человека как потребности слиться с обществом, коллективом, их интересами и в то же самое время выделиться из общества своей самобытностью, дарованиями, значительными поступками. Бадминтон способствует этому тем, что эта игра преимущественно индивидуальная, основанная на обостренном чувстве личности. В ней каждый утверждает себя сам, даже находясь в команде. В этом отношении игра отвечает такой закономерности бытия человека, как конкуренция способностей. В игре спортсмен должен максимально проявить свою ловкость, сноровку, выносливость, гибкость ума, тактическое мышление. Занятие бадминтоном, систематическое участие в соревнованиях развивают и поддерживают в человеке дух здорового соперничества, азарт борьбы. Соревновательное начало, ставка на победу формируют бойцовские качества, так необходимые человеку в его повседневной жизни, а также нравственные качества спортсмена. [1].

Прежде, чем приступить к разбору методических основ в спортивном бадминтоне, надлежит дать краткую сравнительную характеристику современных игровых видов со спортивным бадминтоном.

Интересна сравнительная оценка бадминтона и родственных ему игр: настольного и большого тенниса с точки зрения величины общей нагрузки, во-первых, и соотношения между интенсивностью мышечной и нервной нагрузок, во-вторых. В большом теннисе время от начала и до конца спортивной встречи достигает 3-4 часов, в бадминтоне встреча длится обычно 20-30 минут и нередко достигает 50-60 минут. Однако, «чистое время работы» спортсмена в большом теннисе значительно меньше полной длительности встречи. Остановка игры для сбора мячей и другие остановки правилами тенниса не регламентируются и составляют 30-40% времени. Это обеспечивает частые перерывы для отдыха. Темп работы бадминтониста выше, чем теннисиста за счет того, что в бадминтоне приняты удары только «с лета», скорость полета волана выше скорости полета теннисного мяча (соответственно 463 и 180 км в час), а площадка меньше. Перерывы для сбора воланов в бадминтоне отсутствует. Никакие перерывы в игре не допускаются. Вышеизложенное подтверждают сравнительные показатели соревновательной нагрузки теннисиста, волейболиста и бадминтониста (таблица 1)

Сравнительные показатели соревновательной нагрузки в игровых видах спорта

Виды спортивных игр	Группы	Количество ударов пульса за одну встречу	Количество времени затрачиваемого на одну встречу	Количество игр в день по правилам соревнования	Сумма пульса за один игровой день
Настольный теннис	Мужчины	1639	11 мин	9 встреч	14731
	Женщины	1672	12 мин	8 встреч	13276
Волейбол	Мужчины	650	28 мин	1 встреча	6500
	Женщины	6160	22 мин	1 встреча	6160
Бадминтон	Мужчины	3339	21 мин	6 встреч	20034
	Женщины	2632	17 мин	6 встреч	21056

Сравнение соревновательной нагрузки в настольном теннисе, волейболе и бадминтоне (уровень 2 разряда) показало, что эта игра дает бадминтону большой объем нагрузки и с более высокой интенсивностью, чем настольный теннис и волейбол.

Согласно статистическим данным, сердце бадминтониста за 19 мин игры при пульсе 190 уд/мин совершает 3610 ударов и перекачивает около 500 л крови. Бадминтонист в течение игрового дня проводит 3 или 4 матча, а это значит, что требования к кардиореспираторной системе значительно повышаются [2].

Было признано, что современный атакующий бадминтон высокого класса должен быть основан на таких качествах игрока, как скорость его передвижения по площадке, быстрота выполнения ловкого ударного действия, быстрота мышления и появления такого специфического качества человека (игрока), как риск. В значительной степени эти качества игрока являются природными, зачастую мало поддающимися тренировкам.

Как уже отмечалось, в основе подготовки бадминтонистов заложено такое качество, как быстрота. Особое внимание должно быть уделено своевременному передвижению в игровую позицию для непосредственного удара. В идеале игрок должен возвратиться в свой игровой центр до того, как волан подлетит к ракетке соперника. Игрок, вовремя прибежавший в свой игровой центр, будет иметь больше времени для предугадывания ответного удара соперника. На рисунке 1 показаны основные передвижения по площадке с возвращением в игровой центр.

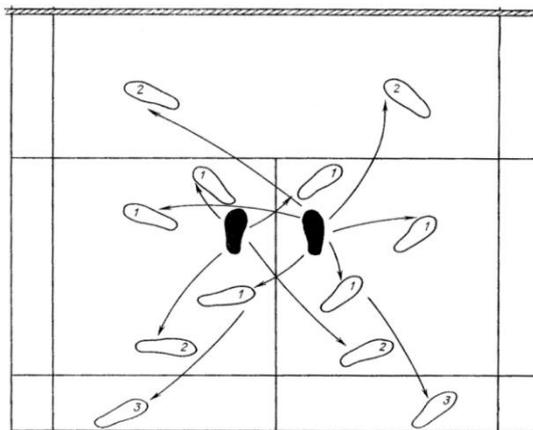


Рис. 1. Основные варианты передвижений по площадке

Основа техники состоит из удара и работы ног (передвижения), которые в бадминтоне составляют одно целое. Интенсивная тренировка передвижения является предпосылкой быстрой игры и ее эффективности. В равной игре спортсменов примерно одинаковой физической готовности, технического и тактического мастерства тот игрок, у которого быстрее и мягче работа ног, будет иметь инициативу в атаке. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особенное внимание. Это – ноги, пресс, спина, предплечья и кисти. Многие игроки высокого класса, особенно с азиатских стран, обладают сильными ногами и, относительно небольшим телом и руками. Безусловно, важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Удары над головой часто включают в себя много наклонов назад, в то время как удары в передней зоне включают наклоны вперед, именно по этой причине мышцы спины и пресса очень важны [4].

В любой период определенное количество тренировок следует отводить ударам. Игроки должны уметь производить удар из высокого положения быстрым движением руки и быстрым хлестким движением кисти. Надежная и гибкая хватка – это важнейшая предпосылка правильного удара. Хватка должна быть не жесткой и не слабой, обеспечивающей свободное движение и создающей условия для взрывной мощности [].

Ударное действие игрока по волану должно быть максимально быстрым, поскольку быстрота эта обеспечивает как надлежащую силу удара, так и наиболее быстрый полет волана, особенно в том случае, когда волан летит в место, наиболее удаленное от соперника. Ведение атакующей игры требует от игрока такой хватки, чтобы ракетка ни в коем случае не находилась бы в опущенном положении. Особенно это недопустимо при подходе к сетке. Ракетка не должна ожидать волан внизу, а должна двигаться навстречу волану, стараясь ударить по нему, как можно раньше, не

допуская встречи волана ниже уровня сетки. Тренируя игрока для ведения атакующей игры, тренер должен всегда помнить, что в современном бадминтоне игра на сетке является определяющей для победы. Используя только смещи, как ранее применяли китайцы, теперь нельзя выиграть, поскольку сейчас смещ, даже достаточно мощный, могут отбивать и женщины, и дети. Сейчас смещ достигает цели, если он пробит на свободное место, то есть удаленное от соперника.

Вышеуказанные основные положения атакующей игры должны обеспечиваться многократными упражнениями из акробатики, атлетики, гимнастики и легкой атлетики. Особо тренируют гибкость в помощь развитию реакции, прыжков, резких остановок, скорости поворотов, а также для развития мощности и координации. При тренировках с весом игрок должен больше внимания уделять увеличению скоростной силы. В то же время, развивая абсолютную силу, надо стремиться развить необходимую для игры взрывную мощность. Тренировка физических качеств должна производиться круглогодично индивидуально.

Таким образом, отличительными чертами игры в бадминтон являются: быстрота реагирования и выносливость к многократно повторяемым кратковременным действиям. В то же время требуется постоянная настороженность (поддерживание внимания на высоком уровне) в связи с коварством полета волана и обманными действиями противника.

Биомеханическое обоснование удара. Для получения максимально большой конечной скорости (при смеше) необходим оптимально длинный путь ускорения ракетки. Движение должно быть максимально координировано и идти от мышц ног к туловищу, затем к плечу и руке, в результате чего получается высокая скорость в точке удара и сообщение волану этой скорости для необходимой силы и дальности полета.

Психологическая подготовка. Возможности спортсмена выдержать в соревновании тактические маршруты, сохранить свою оптимальную боеспособность самым теснейшим образом связаны с психологическим состоянием игрока. Психологические возможности спортсмена развиваются в совокупности с тренировочными нагрузками. Спортсмен поверит в свои возможности только тогда, когда он во время тренировочного процесса много раз преодолеет подобные трудности самостоятельно.

Психологические возможности спортсмена нельзя развивать изолированно от тренировки. Тренировка этих возможностей протекает параллельно с технико-тактическим обучением и тренировкой координационных качеств. Преодоление трудностей и преодоление тяжелых тренировочных нагрузок являются одновременно и упражнениями по тренировке психологических возможностей. Ответственные соревнования могут представлять для спортсмена большой стресс.

Подведем итоги. Максимальное количество ударов, зафиксированное в матче, – 19725. Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам

игровых видов спорта. Самое длительное время встречи в бадминтоне 1 час 16 минут, при этом волан держался в игре 37 минут. Бадминтонист высокого класса может играть на пульсе 200 и более ударов в минуту. Самый большой волан можно увидеть в городском музее Канзас Сити (Миссури, США). Он более 5 метров в высоту и весом более 2 тонн.

Бадминтон стал олимпийским видом спорта в 1992 году и собрал тогда более 1,1 миллиарда телезрителей. На Олимпийских играх в Сиднее приняли участие 172 бадминтониста. За время Игр они использовали 8400 воланов. 15000 человек – это стабильное количество зрителей на главных соревнованиях Малайзии и Индонезии. По данным мировой статистики, бадминтоном увлекается каждый 50-й человек в мире.

Литература.

1. Алексеев. Философия бадминтона. – Архангельск: ИПП «Правда Севера», 1993 – 15 с.

2. Валеева Г.В. ППФП будущих инженеров химиков-технологов и механиков нефтяного производства: дис... канд. пед. наук. Л., 1988. 201 с.

3. Валеева Г.В., Валеев Д.З. Формирование модели специалиста нефтегазового профиля средствами физического воспитания//Нефтегазовое Дело: электрон. науч. журн., 2014. №1. С. 517-533.

4. Валеева Г.В. Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры: бадминтон». уч. пособ. - Уфа, - УГНТУ, - 2021 – 97 с.

5. Фрэнк Перд. Энциклопедия бадминтона // Материалы IV-го Европейского семинара тренеров по бадминтону. – Престон, 1984.

УДК 796.853.23

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗУЧЕНИЯ
ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

**THE RELEVANCE OF STUDYING THE PROBLEM
THE EFFECTS OF ANXIETY ON SPORTS PERFORMANCE
YOUNG JUDOISTS**

Верзакова Д.А., Кузьмин А.М.

**ФГБОУ ВО Уральский государственный университет
физической культуры,**

Г. Челябинск, Российская Федерация

Verzakova D. A., Kuzmin A. M.

**Ural State University of Physical Culture,
city of Chelyabinsk, Russian Federation**

89124784240@mail.ru

Аннотация. В данной статье проводится теоретический анализ изучения проблемы влияния тревожности на спортивный результат юных дзюдоистов. Анализ проводился на основе анализа отечественной и зарубежной научно-методической литературы.

Ключевые слова: спорт, дзюдо, юные дзюдоисты, тревожность.

Abstract. This article provides a theoretical analysis of the study of the problem of the influence of anxiety on the sports result of young judoists. The analysis was carried out on the basis of the analysis of domestic and foreign scientific and methodological literature.

Keywords: sport, judo, young judoists, anxiety.

Спортивный результат спортсмена зависит не только от уровня его физической, технической, тактической подготовленности, но и от максимального напряжения психических функций, которые лежат в основе психологической подготовленности спортсмена. Результативность соревновательной деятельности определяется в большей степени психическим состоянием спортсменов на данный момент. Проблема психологической подготовки борцов подчеркивалась в научных исследованиях А.В. Еганова, Р.А. Пилюяна, Б.А. Вяткина, А.В. Бобровского.

За период спортивной деятельности, спортсмены, независимо от квалификации и вида спорта, регулярно испытывают чувство тревожности накануне и во время спортивных соревнований.

Тревожность является компонентом психологической подготовки и определяется как психологическое качество, характеризующееся стремлением индивида к переживанию беспокойства. Спортивное соревнование в единоборствах характеризуется быстротечностью спортивного поединка, что оказывает существенное влияние на повышение нервно-психического напряжения спортсменов.

Цель исследования – провести теоретический анализ изучения проблемы влияния тревожности на спортивный результат юных дзюдоистов.

Организация и методы исследования - при изучении проблемы были использованы методы анализа, синтеза, индукции, дедукции.

Результаты исследования и их обсуждение.

Первое определение феномену тревожности дал З.Фрейд, который определял ее как неприятное эмоциональное переживание, которое является сигналом антиципируемой опасности [1].

А.В. Петровский рассматривал тревожность как психологическое качество, определяемое стремлением индивида к переживанию беспокойства, которое характеризуется невысоким порогом взаимодействия беспокойства [2].

Многие авторы отмечают взаимосвязь между тревожностью и результативностью соревновательной деятельности.

В настоящее время в связи с ростом спортивных результатов и высокой конкурентностью на международной арене к психологической подготовке спортсменов предъявляются повышенные требования.

А.Ц. Пуни определял психологическую подготовку как «система мероприятий, направленных на организацию сознания и деятельности спортсмена, сообразованных с предполагаемыми условиями на предстоящем соревновании» [3].

Тревожность является одним из компонентов психологической подготовки спортсменов, проявление которой у спортсменов сопровождается рядом негативных явлений.

Подготовленность спортсмена к соревновательной деятельности и достижение высокого спортивного результата зависят от технической, психологической, тактической и физической подготовленности спортсмена. По мнению А.В. Гаськова, высокий уровень подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности снижает показатели тревожности.

Б.А. Вяткин, Е.А. Калинин, Г.Ш. Габдреева, И.В. Бочкарева, изучая влияние тревожности на организм спортсмена, на практике доказали, что проявление тревожности у спортсменов во время соревновательной деятельности оказывает отрицательное воздействие на спортивные результаты, поскольку тревожность приводит к ухудшению эмоционального состояния спортсменов [4].

Проблема снижения уровня тревожности у спортсменов перед и во время соревновательной деятельности на сегодняшний день остается нерешенной и занимает особое место в подготовке спортсменов, что связано с низким уровнем проводимых специалистами в области физической культуры и спорта мероприятий, направленных на снижение чрезмерного уровня тревожности во время тренировочного процесса.

Средства, направленные на снижение чрезмерного уровня тревожности у спортсменов разной специализации, представлены в работах Б.А. Вяткина, Е.А. Калинина, Ю.Л. Ханина, Ч.Д. Спилберга. Работы данных авторов внесли существенный и неоценимый вклад в накопление и систематизацию знаний по исследуемой нами проблеме.

Под тревожностью у единоборцев понимается такое состояние, при котором спортсмен испытывает сложное эмоциональное состояние, состоящее из различных переживаний перед поединками и схватками. Тревожность может как тормозить, так и способствовать успешному выступлению спортсмена. Одни спортсмены, испытывающие тревожность, могут показать максимальный спортивный результат, другие, наоборот, не могут настроиться и успешно выступить на спортивных мероприятиях.

Если рассматривать тревожность у единоборцев как эмоциональное состояние при подготовке к спортивным мероприятиям и непосредственно перед ними, то можно утверждать, что тревожность связана с системой мотивации спортсменов.

Е.А. Калинин и А.П. Шумилин, изучая тревожность у единоборцев, говорили о том, что без мотивации у спортсменов не возникает тревожное состояние перед поединками, при этом важно отметить, что для достижения высокого спортивного результата тревожность не должна быть на чрезмерно высоком уровне и не должна оказывать тормозящее воздействие на единоборца в процессе борьбы.

Причин возникновения тревожности у спортсменов может быть множество, основной причиной возникновения тревожности у единоборцев является страх перед противником, имеющим более высокий уровень спортивной специализации или более высокий уровень спортивной подготовленности.

Многие авторы отмечают, что снижению тревожности способствует непосредственное общение спортсменов друг с другом, поскольку при взаимодействии подбираются необходимые слова поддержки, которые настраивают единоборцев на соревновательную борьбу. При анализе проблем оптимизации состояния тревожности у спортсменов, С.А. Астахов, С.Д. Бойченко пришли к выводу, что взаимодействие выступает существенной характеристикой учебно-тренировочного процесса единоборцев, направленная на снижение тревожности. [5].

На наш взгляд, решить данную проблему возможно при помощи проведения комплекса мероприятий, направленных на снижение тревожности.

Понятие методика широко используется в современной отечественной и зарубежной научной литературе. Впервые понятие ввели в Древней Греции и трактовали его как «путь исследования», «теория», «учение».

Психолого-педагогические методики и средства, направленные на снижение уровня тревожности спортсменов, представлены в работах Б.А. Вяткина, Г.Д. Горбунова, Е.А. Калинина, Ю.Л. Ханина, Ч.Д. Спилбергера, Е.П. Ильина и других авторов.

Снижение чрезмерной тревожности в основном происходит с использованием средств физической подготовки, которая осуществляется при помощи конструирования соответствующей модели тренировки с единоборцами, данный способ снижения тревожности представлен в работах А.В. Каргапольцева, С.С. Аганова, Л.П. Матвеева. Данный способ является эффективным поскольку дает возможность единоборцам приблизиться к решениям задач соревновательной борьбы.

Заключение. Теоретический анализ литературных источников показал, что результаты единоборцев на спортивных мероприятиях показывают эффективность тренировочного процесса в целом. Высокий уровень тревожности может оказывать отрицательное влияние на спортивный результат.

Литература.

1. Бабушкин, Г.Д. Психология физической культуры: учебник / Бабушкин Г.Д. - М.: Спорт, 2016. - 624 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981. - 112 с.

3. Петровский А.В. Введение в общую психологию. М.: Просвещение, 2019. – 496 с.

4. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. - 88 с.

5. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции 1-15 / З. Фрейд. - СПб., Алетейя СПб, 1999. - 417 с.

УДК 796.012.3:797.21

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

USE OF PHYSICAL EXERCISES TO CORRECT SWIMMING TECHNIQUES

Волкова С. С.¹, Палашенко М.Ю.¹

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель,
Республика Беларусь

Volkova S. S.¹, Palashenko M. Yu.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы коррекции техники движения в плавании способом брасс. Дана сравнительная характеристика изменений показателей физической подготовленности пловцов в результате использования программы формирования механизмов адаптации скелетных мышц при плавании способом брасс.

Ключевые слова: плавание, кинематика гребка, механизмы адаптации.

Abstract: the article deals with the issues of correcting the technique of movement in swimming by the breaststroke method. A comparative characteristic of changes in the indicators of physical fitness of swimmers as a result of using the program for the formation of adaptation mechanisms of skeletal muscles during breaststroke swimming is given.

Keywords: swimming, stroke kinematics, adaptation mechanisms.

Актуальность. Оценка кинематических параметров движения способствует формированию рациональных траекторий и созданию усилий, необходимых для достижения высокой скорости продвижения тела пловца в воде [6]. Фазная структура гребка позволяет не только оценить вклад всех звеньев тела в результативность движения, но и подобрать упражнения, посредством которых возможно формировать эффективную технику плавания и корректировать отклонения двигательных действий от оптимальных траекторий [3, 5].

Большинство ошибок в плавании возникает в результате неправильного планирования нагрузочной деятельности и, соответственно, излишнего утомления групп мышц, отвечающих за заданные траектории движения [2, 8]. Это же и предопределяет кинезиологию движений [4]. Кроме того, формирование механизма срочной и долговременной адаптации напрямую зависит от функционального состояния скелетных мышц [1].

Цель исследования. Определить эффективность корректирующей программы техники движения в плавании способом «брасс».

Методы и организация исследования. Исследования проводились в период с 2020-2021 учебный год на базе бассейна спортивно-культурного комплекса «Випра»

г. Гомель. В исследованиях приняли участие 36 спортсменов, девушки и юноши в возрасте 13-15 лет, имеющие квалификацию I-II взрослых разрядов, имеющие схожие параметры техники плавания. Средний возраст девушек и юношей составил 14 лет. В начале исследования спортсмены были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. В обе группы попали спортсмены с примерно одинаковым уровнем спортивной подготовленности. Это определялось по показателям тестов на проявление быстроты (плавание 25 м), силы (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа), силовой выносливости (поднимание и опускание туловища за 60 с), скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места). Кроме того, сравнивались показатели результата в плавании на основной соревновательной дистанции – 100 м.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проведено предварительное тестирование спортсменов для коррекции техники плавания способом брасс и для коррекции техники плавания способом дельфин.

После проведения кинематического анализа движений спортсменов, выявления технических ошибок, а также определения механизмов срочной адаптации мышечной деятельности в ответ на выполнение специальных упражнений в спортивном плавании, мы сформировали комплекс необходимых мер для формирования устойчивой, долговременной адаптации скелетных мышц при плавании способом брасс.

По нашему мнению, комплекс необходимых мер, для формирования «долговременной» адаптации скелетных мышц в спортивном плавании должен включать в себя: оценку кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в плавании; кинематический анализ техники плавания избранным способом плавания; определение общей физической и специально-физической подготовки спортсменов; выявление параметров правильной техники плавания избранным способом; формирование у спортсменов представления о техничном плавании избранным способом; разработка необходимых комплексов упражнений для коррекции техники плавания.

Для определения результатов предложенной программы при формировании механизмов «долговременной» адаптации скелетных мышц при специальных нагрузках в спортивном плавании, она была внедрена в тренировочный процесс экспериментальной группы. Тренировочный процесс контрольной группы остался без изменений.

В экспериментальной группе, применялась программа комплексов упражнений, направленных на коррекцию техники плавания способом брасс, а также теоретические занятия по гидродинамике движения [7] с использованием нами разработанного видеоматериала эталонной техники плавания. Комплексы упражнений включали в себя упражнения в зале сухого плавания и упражнения в чаше бассейна, на воде. Данный комплекс упражнений способствует улучшению техники движения спортсменов, экономичности энергозатрат, улучшению гидродинамических характеристик спортсмена, следовательно, и увеличению скорости плавания силовыми способами. Частота и продолжительность занятий в двух группах были одинаковы.

Комплексы упражнений были включены в тренировочный процесс спортсменов, участвующих в эксперименте, и применялись на протяжении шести

месяцев, три раза в неделю. В ходе эксперимента нами была отмечена положительная динамика в росте скоростно-силовых способностей у спортсменов экспериментальной группы.

По прошествии шести месяцев эксперимента, нами были проведены повторные тестирования уровня развития физических качеств и скоростно-силовых способностей спортсменов.

В начале эксперимента проплывание дистанции 25 метров способом брасс в экспериментальной группе заняло у девушек – $16,1 \pm 0,7$ с, у юношей – $14,8 \pm 0,4$ с. После проведения эксперимента значения изменились, девушки экспериментальной группы преодолели дистанцию 25 метров способом брасс за $15,3 \pm 0,34$ с, юноши – $13,4 \pm 0,31$ с.

При проплывании дистанции 25 метров способом брасс экспериментальная группа показала улучшение результатов на 0,8 с – девушки, на 1,4 с – юноши. Улучшение результатов экспериментальной группы на дистанции 100 метров брасс составило у девушек на 1,8 с, а у юношей на 1,5 с.

Выводы. Определение кинематических характеристик движения могут способствовать формированию рациональных технических траекторий спортсмена и способности эффективного расходования энергетического потенциала, накопленного в процессе предыдущей тренировочной деятельности.

Литература

1. Бондаренко, А. Е. Влияние функционального состояния организма на формирование механизм «срочной» адаптации / А. Е. Бондаренко // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : Сборник научных трудов Всерос. научн.-практ. конф. и Всерос. конкурса научн. работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общ. Ред. А.А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 226-231.

2. Бондаренко, А. Е. Параметры «срочной» адаптации организма спортсменов циклических видов спорта при напряженной тренировочной деятельности / А. Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: матер. V региональной научн. конф. молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – Чурапча, 2019. – С. 54-57.

3. Бондаренко К. К. Узловые элементы движения конечностей в плавании способом баттерфляй / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: матер. Междунар. научн.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С.42-45.

4. Бондаренко К. К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учеб.-метод. пособие / К.К. Бондаренко, Г. В. Новик, А. Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с.

5. Волкова, С. С. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / С. С. Волкова, К. К. Бондаренко // Актуальні проблеми громадського здоров'я: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко. Т.2. –

Суми: ФОП Цьома С. П. – С.25-27.

6. Волкова, С. С. Оценка кинематических параметров движения пловца по узловым элементам / С. С. Волкова, К. К. Бондаренко, Е. Ю. Юминова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. М.: Изд-во «Первый том», 2019 – С. 504-507.

7. Митрофанов, А. А. Использование гидроакустической спидографии для оценки внутрицикловой скорости в плавании / А. А. Митрофанов, Н. Ж. Булгакова, О. И. Попович // Ученые записки университета Лесгафта. –2018. – №10 (164) – С. 224-229.

8. Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [et al.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. Vol. 24, №4 – P. 439-452.

УДК 796.92

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ТХЕКВОНДИСТОВ 9-10 ЛЕТ

**DETERMINATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL
QUALITIES IN TAEKWONDO 9-10 YEARS OLD**

Габдрахманова А. С.¹, Крутько В.Б.¹, Токмакова Н.Ю.¹

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа, Российская Федерация
krutko07@mail.ru**

Gabdrakhmanova A.S.¹, Krutko V.B.¹, Tokmakova N.Y.¹

**¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFK, Ufa, Russian
Federation**

Аннотация: в статье представлено, исследование, определяющее уровень развития физических качеств у юных тхеквондистов 9-10 лет.

Ключевые слова: тхеквондо, физические качества, уровень развития, спортсмены 9-10 лет.

Abstract: the article presents a study determining the level of development of physical qualities in young taekwondo athletes 9-10 years old

Keywords: taekwondo, physical qualities, level of development, athletes 9-10 years old.

Тхеквондо вид спорта, в котором необходимо проявление всех физических качеств наряду с психологической, а также тактической и технической подготовленностью [3, 4]. По мнению многих тренеров и специалистов в этой области формирование ритмо-скоростной структуры двигательных способностей тхеквондистов и закреплению основательно правильной техники исполнения движений обеспечивает высокий уровень силовых, координационных и скоростных способностей, не в меньшей степени необходима и гибкость [6, 9]. Выносливость и функциональная подготовка тхеквондиста оказывает высокое влияние на применение рациональной техники в соревновательных поединках и определяет высокий уровень спортивного мастерства спортсмена [1, 2].

Целью представленной работы является определение уровня развития физических качеств у юных спортсменов 9-10 лет, специализирующихся в тхеквондо [8, 10].

Для достижения цели нашего исследования было проведено педагогическое тестирование спортсменов 9-10 лет, специализирующихся в тхеквондо [1, 2]. В данном изучении приняли участие тридцать мальчиков данного возраста [5, 7].

Исследование проводилось с января 2020 года по октябрь 2021 года на базе Региональной общественной организации «Федерация Тхеквондо (МФТ) Республики Башкортостан».

В таблице 1 представлены показатели уровня развития физических качеств у тхеквондистов 9-10.

Таблица

Параметры результатов исследования (n=30)

№ п/п	Тестовые упражнения	M±m
1.	Ловля метрической линейки, (см)	8,8±2,64
2.	Бег на 20 метров с высокого старта, (с)	4,2±0,35
3.	Прыжок в длину с места, (см).	161,5±3,22
4.	Стойка на одной ноге, (с)	32,5±2,37
5.	Челночный бег 4x10 м, (с)	10,3±0,83
6.	Сгибание в локтевом суставе, (градусы):	
	Правый	168,6±6,9
	Прямой	145,5±10,4
	Левый	149,8±8,9
7.	Бег за 6 минут (м)	850±50

Примечание: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического значения, n – количество человек.

После проведения нашего приема тестов все данные были обработаны. Как можно увидеть из таблицы показатель упражнения на координацию - «Ловля метрической линейки», у спортсменов равен 8,8±2,64 см, что соответствует высокому уровню развития простой реакции для спортсменов данного возраста.

Средний показатель в тесте на скоростные способности- «Бег на 20 метров с высокого старта» у тхеквондистов соответствует 4,2±0,35сек, данный результат не очень высокий и соответствует низкому уровню развитию быстроты движений для спортсменов в данном возрасте.

При рассмотрении, данных тестирования, оценивающих скоростно-силовые качества - «Прыжок в длину с места», можем увидеть, что в среднее значение группы по данному тесту равен - 161,5±3,22 см. данный результат очень хороший и показывает, что проявления данного качества у спортсменов-тхеквондистов 9-10 лет, на высоком уровне.

В процессе изучения упражнения на координацию - «Стойка на одной ноге» вы также заметите, что уровень развития компонента данного качества – способность к равновесию составляет 32,5±2,37 сек, что свидетельствует о том, что достаточно высокий уровень развития для спортсменов 9-10 лет, занимающихся тхеквондо.

А вот показатель тестового упражнения, направленного на определение уровня развития способности к пространственно-временным характеристикам движений - «Челночный бег 4x10 м» - равен всего $10,3 \pm 0,83$ сек, данный результат свидетельствует о низком уровне развития данного качества у спортсменов данного возраста.

Показатели тестовых упражнений, направленных на определение уровня развития гибкости спортсменов-тхеквондистов свидетельствуют о неудовлетворительном уровне подвижности в тазобедренном суставе спортсменов. Непосредственно в тесте - «прямой шпагат» спортсмены-тхеквондист показали результат $168,6 \pm 6,9$ градусов, в упражнении «левый шпагат» мальчики также показали низкий уровень, который составил - $149,8 \pm 8,9$ градусов. Вот по тесту «Правый шпагат» мальчики показали более лучший результат $168,6 \pm 6,9$ градусов, но данный результат соответствует только среднему уровню.

В последнем тестовом показателе, определяющим уровень развития выносливости - «Бег за 6 минут» мальчики показали результат 850 ± 50 м, данный результат свидетельствует о среднем уровне развития данного качества у тхеквондистов 9-10 лет.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что уровень развития физических качеств тхеквондистов данного возраста находится на среднем уровне. Соответственно рекомендуем усовершенствовать методику, направленную на рост уровня развития следующих физических качеств, а именно быстроты движений; способности к пространственно-временным характеристикам движений и подвижность в тазобедренных суставах.

Литература

1. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1 С. 134-140.
2. Кальметьев, А.Х. Особенности омега-потенциала боксеров различных возрастных групп / А.Х. Кальметьев, Э.Ш. Шаяхметова, Р.М. Муфтахина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2009. - № 8. - С. 253-260.
3. Хаматнурова, Э.А. Выявление уровня владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет / Э.А. Хаматнурова, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018. С. 116-119.
4. Шафикова, Л. Р. Воспитание выносливости у студенток-первокурсниц на занятиях аэробикой // Л. Р. Шафикова, О. С. Маркешина, М. Б. Берчатова-Емелина // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 75-летию годовщине Победы совет. нар. в Великой Отечественной войне, 20 марта 2020 г. - Уфа, 2020. - С. 314-319
5. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках / Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390

6. Юламанова, Г.М. Исследование значимости видов подготовки для спортсменов с ПОДА (на примере фехтования на колясках) / Г.М. Юламанова, Е.И. Емельянов Е.И., Э.Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 7 (53). С. 114-118.

7. Юламанова, Г.М. Особенности энергетического обеспечения соревновательных поединков фехтовальщиков с нарушениями функций спинного мозга / Г.М. Юламанова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5 (41). – С. 99-101.

8. Юламанова, Г.М. Особенности энергетического обеспечения соревновательных поединков фехтовальщиков с нарушениями функций спинного мозга / Г.М. Юламанова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5 (41). – С. 99-101.

9. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.

10. Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. 2011. – №4 (34). – С. 14-18.

УДК796.86:616.7

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ
ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА КОЛЯСКАХ**
DETERMINATION OF THE MOST SIGNIFICANT HIGH-SPEED QUALITIES
OF WHEELCHAIR FENCERS

Гареева А.С.¹, Нагаев Н.В.¹

¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа, Российская Федерация

Gareeva A.S.¹, Nagaev N.V.¹

¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFK, Ufa,
Russian Federation

Аннотация: в научной статье представлены результаты корреляционного анализа по определению взаимосвязей между показателями результативности выступления на соревнованиях и скоростными качествами фехтовальщиков на колясках.

Ключевые слова: фехтование на колясках, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья, скоростные качества.

Abstract: the scientific article presents the results of correlation analysis to determine the relationships between performance indicators of performance at competitions and speed qualities of wheelchair fencers.

Keywords: wheelchair fencing, athletes with disabilities, speed qualities.

Актуальность. В Российской Федерации огромное значение уделяется людям с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура и

адаптивных спорт являются не только мощным фактором физической реабилитации, но и средством социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья ОВЗ [1, 5].

Фехтование на колясках является одним из самых популярных, конкурентоспособных видов спорта в мире. В России фехтованию на колясках уделяется большое внимание, о чем свидетельствуют результаты выступления на международных соревнованиях и Олимпийских играх. В связи с этим повышаются требования к уровню физической подготовленности и функциональному состоянию фехтовальщиков с нарушением опорно-двигательного аппарата. Всего этого невозможно добиться без целенаправленного грамотного развития адаптационно-компенсаторных реакций их организма к физическим нагрузкам [2, 4].

Ведущую роль в подготовке фехтовальщиков с нарушением опорно-двигательного аппарата играет физическая подготовка. Из всей совокупности физических качеств, координационные способности являются наиболее «отстающими» и одними из наиболее значимых в тренировочной и соревновательной деятельности данной категории спортсменов. Значимость координационных способностей определяется тем, что именно координационные способности считаются основополагающими в развитии адаптационно-компенсаторных возможностей людей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Вторым важным аспектом является то, что координация является базой для формирования двигательных навыков в любом виде спорта [3, 6].

Еще один ведущим фактором подготовки и успешности выступления на соревнованиях квалифицированных фехтовальщиков является высокий уровень скоростных способностей, а именно, быстроты простой реакции и одиночного движения [7, 9]. Проявление скоростных способностей кардинально отличается от их проявления у относительно здоровых фехтовальщиков. Это связано с невозможностью передвижений спортсменов на колясках, постоянной дистанцией между ними и скоротечностью боев фехтовальщиков на колясках. Именно от простой реакции и молниеносности одиночного движения (укола) зависит результат всего поединка в целом [8, 10].

Методы и организация исследований. Цель работы – выявить наиболее значимые скоростные качества фехтовальщиков на колясках.

Для достижения цели нашего исследования, нами был проведен анализ результатов выступления на Первенстве России по фехтованию на колясках, а также проведено тестирование скоростных качеств фехтовальщиков с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Далее нами был проведен корреляционный анализ между изучаемыми показателями. В исследовании приняли участие высококвалифицированные фехтовальщики в количестве 8 человек.

Результаты и их обсуждение. Для выявления взаимосвязей между результатами выступлений на соревнованиях и показателями скоростных качеств фехтовальщиков с ПОДА был проведен корреляционный анализ. Корреляционный анализ проводился с помощью расчета коэффициента корреляции Спирмена. Значимые отрицательные корреляционные взаимосвязи выявлены между:

– количеством результативных уколов в первом раунде и простой двигательной реакцией ($r=-0,74$), быстротой одиночного движения ($r=-0,8$);

– количеством результативных уколов во втором раунде и простой двигательной реакцией ($r=0,69$), быстротой одиночного движения и быстротой движений ($r=0,73$).

– количеством результативных уколов в третьем раунде и простой двигательной реакцией выбора ($r=0,63$) и антиципирующей реакцией ($r=0,71$)

Значимые положительные корреляционные взаимосвязи выявлены между:

– занятым местом и показателями простой реакции ($r=0,6$), реакцией выбора ($r=0,59$).

Таким образом, выявлены корреляционные взаимосвязи между показателями количества результативных уколов в первом и втором раундах поединка и занятого места с такими показателями скоростных качеств, как: простая реакция, быстрота одиночного движения, а также реакцией выбора и антиципирующей реакцией.

Полученные данные свидетельствуют о том, что с приростом показателей простой реакции, быстроты одиночного движения и реакции выбора и антиципирующей реакции предполагается будет происходить и прирост в количестве результативных уколов в первом и втором раунде боя. Кроме того, определена зависимость занятых мест от перечисленных показателей.

Заключение. Полученные результаты проведённого корреляционного анализа помогут определить основные направления в планировании процесса воспитания скоростных качеств фехтовальщиков на колясках. Основным акцентом в данном случае необходимо уделять на воспитание таких компонентов скоростных качеств, как: простая зрительно-моторная реакция, реакция выбора, антиципации и быстрота одиночного движения.

Литература

11. Казарьян, Ю.Б. Взаимосвязь уровня развития физических качеств высококвалифицированных гребцов с ампутацией нижних конечностей с результативностью соревновательной деятельности / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.И. Быков, А.Н. Попов // Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23. Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23.

12. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1 С. 134-140.

13. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмагилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -№1. -2018. -С. 47-49

14. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах / А.М. Панькин, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 96-99.

15. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. – Уфа: БашИФК, 2010. – 78 с.

16. Хаматнурова, Э.А. Выявление уровня владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет / Э.А. Хаматнурова, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 116-119.
17. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках/ Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390
18. Юламанова, Г.М. Особенности энергетического обеспечения соревновательных поединков фехтовальщиков с нарушениями функций спинного мозга / Г.М. Юламанова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5 (41). – С. 99-101.
19. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.
- 20.Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. 2011. – №4 (34). – С. 14-18.

УДК 796.862

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО
ВЫЗЫВАЮЩИЕ СПОРНЫЕ СУДЕЙСКИЕ РЕШЕНИЯ У
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА РАПИРАХ**
DEFINITION OF TACTICAL ACTIONS MOST FREQUENTLY
CHALLENGING CONTROVERSIAL JUDGING DECISIONS OF HIGHLY
QUALIFIED FOIL FENCERS

Гареева А. С.¹, Сафин Т. М.¹

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа, Российская Федерация**

Gareeva A.S.¹, Safin T.M.¹

**¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFK,
Ufa, Russian Federation**

Аннотация: в научной статье с помощью анкетирования выявлены тактические действия, реализация которых чаще всего приводят к спорным судейским решениям в поединках высококвалифицированных фехтовальщиков на рапирах.

Ключевые слова: высококвалифицированные фехтовальщики, тактические действия, спорные судейские решения.

Abstract a scientific article using a questionnaire revealed tactical actions, the implementation of which most often, lead to controversial refereeing decisions in fights of highly qualified fencers.

Keywords: highly qualified fencers, tactical actions, controversial refereeing decisions.

Актуальность. В настоящее время одним из самых популярных зрелищных видов спорта, как в мире, так и в России, является фехтование. Зрелищность вида

спорта определяется высокой динамикой боев, огромным количеством технико-тактических действий, ситуаций, задач, требующих молниеносного решения. Кроме того, высокая конкуренция вида спорта также делает фехтование зрелищным и привлекает внимание не только зрителей, но и специалистов [4, 6].

Фехтование на рапирах характеризуется необходимостью решения постоянно меняющихся тактических задач в минимальные временные отрезки. Именно от рапиристов требуется высокий уровень всех видов подготовленности. Но в фехтовании, как и в большинстве видах спорта, большую роль играет судейство. От качества работы судей, от правильного разбора фехтовальной фразы зависит успешность фехтования, как олимпийского вида спорта. Судьи по фехтованию постоянно проходят судейский семинары, на крупные соревнования допускаются лишь опытные судьи, работающие качественно [5, 7]. Но и в фехтовании, как и в других видах спорта, существуют моменты, связанные со спорными судейскими решениями. Это не говорит о том, что судья неправ в той или иной ситуации, а свидетельствует о значимости роли судьи в результативности боя для того или иного спортсмена [1, 3].

Результаты исследования и их обсуждение. Цель работы – тактические действия, реализация которых чаще всего приводят к спорным судейским решениям в поединках высококвалифицированных фехтовальщиков на рапирах.

Для достижения цели нашего исследования, нами было проведено анкетирование ведущих специалистов в области фехтования, а именно: тренеров высшей квалификационной категории, а также фехтовальщиков – мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и Заслуженных мастеров спорта [2, 8]. Всего в анкетировании приняли участие 23 респондента. Специалистам был предложен перечень тактических действий высококвалифицированных фехтовальщиков, им необходимо было расставить ранговое место тем действиям, реализация которых, по их мнению, наиболее часто приводит к спорным решениям судей. Полученные данные представлены в таблице.

Таблица

Результаты анкетирования (n=23)

П/П	Тактические действия	Ранг
1.	Основная атака	6,4
2.	Повторная атака	2,5
3.	Ответная атака	2,1
4	Обоюдные атаки	1,3
5	Атака на подготовку	3,1
6	Атака с действием на оружие	6,1
7	Парад рипост (защита-ответ)	4,5
8	Контр рипост	5,3

Как видно из таблицы, к наиболее распространенным тактическим действием высококвалифицированных фехтовальщиков на рапирах, реализации которых ведет к спорным судейским решениям, относятся: обоюдные атаки, ответная атака, повторная атака и атака на подготовку [9, 10].

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что реализация этих

действий, предполагаемо, может вызывать у высококвалифицированных фехтовальщиков на рапирах особые психические состояния. Поэтому в процессе тактической подготовки следует уделять им особое внимание с точки зрения формирования устойчивости к соревновательным стресс ситуациям, связанные со спорными судейскими решениями.

Литература

21. Казарьян, Ю.Б. Взаимосвязь уровня развития физических качеств высококвалифицированных гребцов с ампутацией нижних конечностей с результативностью соревновательной деятельности / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.И. Быков, А.Н. Попов // Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23. Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23.

22. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1 С. 134-140.

23. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмагилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -№1. -2018. -С. 47-49

24. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах / А.М. Панькин, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 96-99.

25. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. – Уфа: БашИФК, 2010. – 78 с.

26. Хаматнурова, Э.А. Выявление уровня владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет / Э.А. Хаматнурова, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 116-119.

27. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках/ Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390

28. Юламанова, Г.М. Особенности энергетического обеспечения соревновательных поединков фехтовальщиков с нарушениями функций спинного мозга / Г.М. Юламанова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5 (41). – С. 99-101.

29. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.

30. Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. 2011. – №4 (34). – С. 14-18.

УДК 796.92

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭФФЕКТИВНОЙ
РЕАЛИЗАЦИИ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ**

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES
HOCKEY PLAYERS 14-15 YEARS IN ENSURING EFFECTIVE
IMPLEMENTATION OF DEFENSIVE TACTICAL ACTIONS

Гареева А.С.¹, Щитов Н.А.¹

¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа, Российская Федерация

Gareeva A.S.¹, Shchitov N.A.¹

¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFK,
Ufa, Russian Federation

Аннотация: в научной статье предпринята попытка обоснования значимости индивидуально-психологических особенностей хоккеистов в обеспечении эффективности реализации оборонительных тактических действий спортсменов в возрасте 14-15 лет.

Ключевые слова: хоккеисты 14-15 лет, индивидуально-психологические особенности, оборонительные тактические действия.

Abstract: in a scientific article, an attempt was made to substantiate the significance of the individual psychological characteristics of hockey players in ensuring the effectiveness of the implementation of defensive tactical actions of athletes aged 14-15 years.

Keywords: hockey players 14-15 years old, individual psychological features, defensive tactical actions.

Актуальность. Хоккей с шайбой в нашей стране и в мире является одним из наиболее популярных олимпийских видов спорта [6, 7]. Популярность, зрелищность этого вида спортивных игр привлекает огромное количество детей для занятий хоккеем. Это способствует росту конкурентоспособности вида спорта. Хоккей становится более скоростным, интересным [9]. Высокие скорости обуславливают повышение значимости одного из главных видов подготовки в хоккее – тактической подготовки [2, 4].

Тактическая подготовка является основополагающим фактором достижения результатов в хоккее. Но, в последнее время мы наблюдаем больше атакующий хоккей в наших сборных, часто это приводит к большому количеству пропущенных шайб [8, 10]. Таким образом, оборонительные действия в хоккее играют важную роль. Особенно данный факт принимает актуальность у хоккеистов углубленной специализации.

По мнению многих авторов, высокая эффективность тактических действий обеспечивается высоким уровнем развития индивидуально-психологических особенностей хоккеистов. На первое место выходят такие психические явления, как психические процессы мышления, внимания и памяти [1, 3].

Методы и организация исследований. Цель работы - выявить значимость индивидуально-психологических особенностей в обеспечении реализации оборонительных тактических действий хоккеистов 14-15 лет.

Для достижения цели нашего исследования, нами в наших ранних исследованиях были определены наиболее результативные оборонительные тактические действия хоккеистов 14-15 лет [5]. В результате проведенного анкетирования ведущих специалистов в области хоккея нами было определено, что к таковым относятся: позиционные атаки, контратаки, атаки с ходу.

По мнению авторов, наиболее значимые для тактики хоккеистов индивидуально-психологические особенности являются: личностная тревожность, ситуативная тревожность, устойчивость внимания, концентрация внимания, оперативное мышление

Результаты и их обсуждение. Для выявления взаимосвязей между показателями тактических действий хоккеистов 14-15 лет и их индивидуально-психологическими особенностями также проводился корреляционный анализ между исследуемыми компонентами.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице.

Таблица

Взаимосвязь между показателями тактических действий и индивидуально-психологическими особенностями хоккеистов 14-15 лет (n=25)

П/П	Тактические действия/индивидуально-психологические особенности	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность	Устойчивость внимания	Оперативное мышление	Концентрация внимания
1.	Контратака	0,25	0,34	0,74	-0,74	0,68
2.	Атака с ходу	0,31	0,26	0,69	-0,68	0,34
3.	Позиционная атака	0,41	0,31	0,64	-0,75	0,41

Как видно из таблицы, значимые положительные корреляционные связи обнаружены:

- между показателями коэффициента контратаки и устойчивостью внимания ($r=0,74$);

между показателями коэффициента атаки с ходу и устойчивостью внимания ($r=0,68$);

между показателями коэффициента позиционной атаки и устойчивостью внимания ($r=0,69$);

между показателями коэффициента позиционной атаки и устойчивостью внимания ($r=0,69$).

Значимые отрицательные корреляционные связи обнаружены:

- между показателями коэффициента контратаки и оперативным мышлением ($r=-0,74$);

- между показателями коэффициента атаки с ходу и оперативным мышлением ($r=0,-68$);

- между показателями коэффициента позиционной атаки и оперативным мышлением ($r=-0,75$);

- между показателями коэффициента контратаки и концентрацией внимания ($r=-0,68$).

Заключение. Полученные значимые взаимосвязи позволяют сделать вывод о том, что с приростом показателей индивидуально-психологических особенностей (оперативного мышления, устойчивости и концентрации внимания), предположительно улучшаются показатели тактических действий, и наоборот. Все вышеизложенное свидетельствует о необходимости повышения эффективности процесса развития оперативного мышления и внимания в процесс тактической подготовки хоккеистов 14-15 лет.

Литература

31. Казарьян, Ю.Б. Взаимосвязь уровня развития физических качеств высококвалифицированных гребцов с ампутацией нижних конечностей с результативностью соревновательной деятельности / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.И. Быков, А.Н. Попов // Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23. Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23.

32. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1 С. 134-140.

33. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмагилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -№1. -2018. -С. 47-49

34. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах / А.М. Панькин, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А.Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 96-99.

35. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. – Уфа: БашИФК, 2010. – 78 с.

36. Хаматнурова, Э.А. Выявление уровня владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет / Э.А. Хаматнурова, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 116-119.

37. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках/ Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390

38. Юламанова, Г.М. Исследование значимости видов подготовки для спортсменов с ПОДА (на примере фехтования на колясках) / Г.М. Юламанова, Е.И. Емельянов Е.И., Э.Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 7 (53). С. 114-118.

39. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.

40. Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. 2011. – №4 (34). – С. 14-18.

УДК 796.032

**ОЛИМПИАДА В ПЕРИОД СТРОГИХ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ МЕР
СВЯЗАННЫХ С COVID-19**
OLYMPICS DURING THE PERIOD OF STRICT RESTRICTIVE MEASURES
RELATED TO COVID-19

Гнилицкая О.А.

ФГБОУ ВПО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация

olg197313@mail.ru

Gnilitskaya O.A.

Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

Аннотация: прошедшая Олимпиада в Токио и проходящая сейчас зимняя Олимпиада в Пекине стали одними из самых непростых с организационной точки зрения. Для их проведение потребовалось введение строгих правил и ограничительных мер, были изменены условия их проведения с целью не допустить распространения новой коронавирусной инфекции в стране проведения Олимпиады и сохранению здоровья спортсменов. Целью исследования было проанализировать эффективность мер, предпринятых Организационным Комитетом принимающей стороны и Международного Олимпийского Комитета (МОК) для успешного проведения Олимпиады в условиях пандемии COVID-19, которая продолжается уже не один год.

Ключевые слова: Олимпийские игры, пандемия COVID-19, Международный Олимпийский Комитет, спорт, спортсмены.

Abstract: the last Olympics in Tokyo and the upcoming Winter Olympics in Beijing have become one of the most difficult from an organizational point of view. Their implementation required the introduction of strict rules and the introduction of restrictive measures, changing the conditions of their conduct in order to prevent the spread of a new coronavirus infection in the country of the Olympics and to preserve the health of athletes. The purpose of the study was to analyze the effectiveness of the measures taken by the Organizing Committee of the host country and the International Olympic Committee (IOC) for the successful holding of the Olympics in the conditions of the COVID-19 pandemic, which has been going on for more than one year.

Keywords: Olympic Games, COVID-19 pandemic, International Olympic Committee, sport, athletes

Пандемия COVID-19, которая началась в конце 2019 года и продолжается уже не один год, внесла свои коррективы на проведение многих международных соревнований в том числе на проведение Олимпийских игр. Так летние олимпийские игры в Токио, которые должны были пройти в 2020 году, решением Международного Олимпийского Комитета (МОК) и Организационного Комитета летних олимпийских игр в Токио перенесли на год из-за пандемии и прошли с соблюдением строжайших

санитарно-эпидемиологических требований. Впервые в истории Олимпийские игры были не отменены из-за чрезвычайного события, а перенесены с 2020 на 2021 год и прошли с 23 июля по 8 августа 2021 года. При этом в маркетинговых целях было сохранено название "Токио-2020". Что бы не допустить распространение новой коронавирусной инфекции в стране ввели чрезвычайное положение на весь период проведения игр, спортсменов, журналистов и официальным представителям не разрешалось покидать олимпийскую деревню. Свод антиковидных правил для участия в этих Олимпийских играх занимал более 60 страниц.

Все меры, которые были приняты организаторами Олимпиады в Токио, должны были минимизировать вероятность заражения и распространения COVID-19 на Олимпиаде. Атлеты, по сути, жили в изоляции в Олимпийской деревне, а журналистам в Токио было запрещено фактически все, вплоть до съемки на трибунах, нормальной записи интервью, и было строго ограничено передвижение по городу. Не смотря на все предпринимаемые меры, 19 спортсменов, заболевших COVID-19, не смогли выступить на Олимпиаде в Токио и для олимпийцев это событие стало тяжелым ударом. Предолимпийский год выдался очень сложным для спортсменов: введение строгих ограничений и закрытие спортивных тренировочных объектов на какое-то время, лишило спортсменов возможности полноценно тренироваться; были отменены одни за другими многие важные соревнования; постоянные тесты, отстранение некоторых спортсменов прямо перед соревнованиями из-за положительных ПЦР тестов. Помимо груза ответственности, защищать честь стран, на самых престижных и главных соревнованиях в жизни каждого спортсмена появился страх получить положительный ПЦР-тест на Covid-19 и как итог отстранение от соревнований

На спортивные трибуны не пустили не только иностранных туристов, но даже местные жители не имели возможности посещать соревнования. Прибывающих в страну проведения Олимпиады спортсменов ждал обязательный трехдневный карантин и ежедневное тестирование на COVID-19 на протяжении всех дней пребывания спортсменов в Токио. В случае если тест оказывался положительным, атлета отправили на карантин.

Среди заболевших на Олимпиаде в Токио не было россиян, но двое наших соотечественников не смогли поучаствовать в Играх – это пловец Илья Бородин, он не смог вылететь в японскую столицу из-за полученного накануне положительного теста, а также каратистка Анна Чернышева сдала положительный тест сразу по прибытии. Помимо коронавирусных ограничений на российской команде висел еще и груз антидопинговых санкций. Но, несмотря на отсутствие флага и гимна, а также постоянных провокаций западных СМИ, наши спортсмены выстояли и выглядели достойно, завоевав 71 награду, из которых 20 — золотых, 28 бронзовых и 23 серебряных медалей и занять 5 место в общекомандном зачете.

Олимпиада в Токио стала одной из самых непростых и с организационной точки зрения. Пандемия и здесь внесла свои коррективы в первоначальные планы организаторов, а экономические потери исчислялись миллиардами долларов. Правительство Японии рассчитывало хоть немного компенсировать траты за счет туризма. Но закрытие трибун для болельщиков, а границ для иностранцев сорвало эти планы.

Но несмотря на все трудности, Олимпийские игры в Токио прошли и в первую очередь это были соревнования лучших спортсменов мира, которые боролись за возможность подняться на высшую ступеньку пьедестала и стать лучшим из лучших во всем мире.

Под угрозой переноса соревнований оказалась и зимняя Олимпиада в Пекине в 2022. Перенос был вполне реален. Особенно на фоне остановленного накануне, прямо по ходу турнира молодежного чемпионата мира по хоккею, отмененной Универсиады и распространения нового подвида коронавируса - Омикрона. Однако власти Китая настояли на первоначальных планах — Игры пройдут в срок.

Пекин станет первым в истории городом, который примет и летнюю, и зимнюю Олимпиаду. Для проведения соревнований будут использоваться как новые объекты, так и уже существующие, которые остались после летней Олимпиады - 2008.

Китайские власти пошли на многое, чтобы провести Игры-2022 в утвержденные сроки и сделать их безопасными. Учитывая опыт Токио в Пекине, будут действовать более суровые антиковидные правила. Чтобы минимизировать риски, которые неизбежно возникают из-за прибытия в страну тысячи спортсменов и членов делегаций, в Китае разработали так называемую систему "пузыря". По сути, все лица, которые прибыли на Олимпиаду, могут перемещаться только в пределах "замкнутого круга" - в него входят аэропорты, места проведения соревнований и тренировок, а также олимпийские деревни, которых на Играх в Пекине будет целых три в трех разных провинциях, а передвигаться между ними можно будет на специально построенной высокоскоростной железной дороге. Внутри олимпийской деревни добираться до спортивных объектов делегации смогут только на специальных автобусах, которые будут двигаться исключительно по специально выделенным полосам. В «олимпийский пузырь» не сможет попасть не один посторонний, но также никто не сможет и покинуть его.

Каждый, кто планирует попасть в зону Олимпиады, за две недели до приезда должен установить специальное мобильное приложение. Это правило касается спортсменов, тренеров, журналистов, членов олимпийских комитетов и всех остальных сотрудников, задействованных на площадках. В приложение нужно ввести паспортные данные, информацию о перелетах и данные о своем здоровье — статус вакцинации против коронавируса, результаты ПЦР, информацию о любых недавних симптомах, которые могут быть связаны с COVID-19. Все обитатели олимпийских деревень должны ежедневно сдавать ПЦР-тест: если результат отрицательный, перемещение по территории разрешено, если нет — приложение сможет отследить возможные контакты. И те, у кого ПЦР- тест окажется положительным, отправят в специальные отели-изоляторы, а при наличии симптомов - госпитализируют.

Болельщиков-иностранцев на игры не пустят, в свободной продаже билетов не будет. На трибуны будет допущен очень узкий круг зрителей (не более 30%) исключительно из местного населения - например, представителей спонсоров Олимпиады, волонтеров, членов делегаций, прибывших для участия в соревнованиях. Но и к ним так же будут применяться жесткие антиковидные меры: обязательная вакцинация, карантин, наличие отрицательного ПЦР – теста на COVID-19.

Что бы поддерживать социальную дистанцию в Олимпийской деревне между гостями и персоналом на помощь организаторам придут роботы. Доставка еды в

номер, сбор мусора, обработка воздуха антисептиком — все это будет осуществляться при помощи новейших технологий, с участием роботов.

Главная цель организаторов олимпиады в Пекине – это сделать эти Игры максимально безопасными с целью сохранения здоровья всех участников и причастных к этому мероприятию. Полностью избежать возможность заразиться не получится, но свести на минимум число заразившихся и исключить возможность вспышки распространения заболеваний COVID-19 является для них приоритетным.

Еще до начала олимпиады в Пекине, в процессе получения допуска на Игры, некоторые спортсмены лишились возможности приехать на Олимпиаду из-из положительных тестов на COVID-19. А те, кто прилетел ежедневно будут переживать, что их выступление может перечеркнуть¹ положительный ПЦР-тест.

Еще одной серьезной проблемой современных Олимпийских игр, являются политические разногласия и конфликты между некоторыми странами, власти которых используют Игры в своих интересах, как инструмент давления, а это нарушает главный посыл Олимпийских Игр - быть вне политики. Еще во времена античности в период проведения олимпийских игр запрещалось вести войны. Ведь главным было увидеть достижения конкретных людей, а не государств. В этом был смысл игр. Идея, которую предложил молодой французский ученый Пьер де Кубертен, собрать в одном месте сильнейших спортсменов мира и за несколько дней провести мирные состязания по разным видам спорта была блестящей, но, к сожалению, не всегда соответствовала принципам Олимпийской хартии. Современные Олимпийские игры за 127 лет от своего возрождения не редко становились инструментом большой политики, где было все, от пропаганды и бойкотов до терроризма. А спортсмены становились заложниками этих разногласий.

Не смотря на все трудности, ограничения, связанные с COVID-19, политические интриги, не стоит забывать, что главные действующие лица - это конечно же спортсмены, которые проходят трудный путь каждодневных упорных тренировок, преодолевают немало трудностей, что бы мечта - попасть на Олимпийские игры, стала реальностью, И поэтому, в первую очередь, все действия организаторов Олимпийских игр и Международного Олимпийского Комитета должны быть направлены на сохранение здоровья, сокращению риска возможности заражения и распространения COVID-19, а так же не допускать попыток некоторых государств превратить Олимпийские игры в инструмент политического давления и использовать это в своих интересах. Олимпиада должна стать долгожданным праздником, который войдет в историю и запомнится высшими достижениями, где люди разных национальностей и разных вероисповеданий соревнуются в честной борьбе за возможность подняться на олимпийский пьедестал не смотря ни на какие трудности.

Подводя итоги, мы можем сделать вывод, что мир приспособливается жить в условиях пандемии, в том числе и большой спорт, предпринимая определенные меры для сокращения риска заражения и распространения новой коронавирусной инфекцией, а на сколько эти меры будут эффективны покажет только время.

Литература

1. Комаров, М. Е. Олимпийские игры Токио 2020: экономические последствия пандемии COVID-19 / М. Е. Комаров // Проблемы Дальнего Востока. – 2021. – № 1. – С. 49-59
2. Влияние пандемии Covid-19 на организацию и проведение XXIV Олимпийских зимних игр 2022 года в Пекине / В. В. Мельников, Н. Ю. Мельникова, Куан Исинь [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 283-287.

УДК 796.322

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОК THEORETICAL ASPECTS OF THE EDUCATION OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

Голунова Е.Д.¹, Юламанова Г.М.¹, Емелева Т.Ф.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский. Государственный Педагогический Университет им. М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация

Golunova E.D.¹, Yulamanova G.M.¹, Emeleva T.F.¹

¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russian Federation

golunova8@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы воспитания специальных физических качеств квалифицированных гандболисток 18-20 лет.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, координационные способности, гандбол.

Abstract: This article discusses the issues of education of special physical qualities of qualified handball players aged 18-20 years.

Keywords: speed-strength abilities, coordination abilities, handball.

Актуальность. Современные спортивные игры предполагают высокий уровень подготовки игроков, способных на высоких скоростях максимально долго играть в быстром и рваном темпе. Гандбол, не отставая от общей динамики развития игровых видов спорта, с каждым годом становится атлетичнее и быстрее. Приоритетное значение в подготовке квалифицированных гандболисток необходимо отводить грамотному сочетанию средств и методов воспитания специальных физических качеств.

Известно, что в любом виде спорта главное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые нужны для определенного вида спорта. Современное состояние гандбола отличает резкий рост конкуренции команд на мировой арене и внутри страны. Для достижения побед необходимо изыскивать все более совершенные средства и методы подготовки гандболистов. Определено, что для гандболистов координационные и скоростно-силовые способности – главная составляющая всех в обеспечении результативности соревновательной деятельности. Именно поэтому следует воспитывать скоростно-силовые и координационные способности, поскольку именно в результате естественного прироста специальных

физических качеств наблюдается высокая адаптация организма к тренировочным воздействиям, связанным с их развитием [1, 5].

Достижения науки становятся важным фактором роста спортивного мастерства в гандболе, необходимым инструментом оптимальной организации системы подготовки, прогнозирования ее эффективности, оценки ее качества [4, 9]. Возникает необходимость глубокого изучения особенностей процесса специальной физической подготовки гандболистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Спецификой игры гандбол является большой объем, разносторонность, вариативность и чрезмерная сложность проявления двигательных навыков в соревновательной деятельности. Для гандбола характерны многообразие действий, быстрый темп, сменяемость игровых ситуаций и противоборство с противником, высокие скорости передвижения на относительно малом пространстве. При этом происходит продолжительное воздействие психологической нагрузки эмоционального и сенсорного характера.

Учёные в этой области говорят о том, что физическая подготовка на определённых этапах должна быть специализированной. Такое предложение было связано с представлениями о том, что адаптационные изменения, происходящие под влиянием воздействия тренировочных нагрузок, специфичны и, следовательно, физические способности спортсмена должны быть сформированы адекватно для овладения избранной им спортивной деятельностью [2, 6].

Если общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие двигательных навыков, физического развития и создание функционального потенциала, то специальная физическая подготовка (СФП) ориентирована на развитие двигательных навыков строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в нашем случае – гандбол и особенностями соревновательной деятельности в нём [3, 4].

По мнению ведущих ученых в области гандбола, общая физическая подготовка – это система физических упражнений, направленная на воспитание всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка – не спорт, но не в одном виде спорта без неё не обойтись.

Определяя место и значение специальной физической подготовки в общей системе подготовки гандболистов, следует выделить, что эта подготовка сводится к решению лишь одной из групп задач учебно-тренировочного процесса. Однако эта группа задач тесно связана со всем комплексом задач системы подготовки гандболистов. Ее с полным основанием можно назвать базисной специальной физической подготовкой, она направлена на воспитание физических качеств и способностей, специфических для игры в гандбол [7, 10]. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры.

Средствами специальной физической подготовки выступают подготовительные упражнения, развивающие специальные физические качества, такие как: прыгучесть, быстрота выполнения беговых упражнений, бросковые движения, акробатическая ловкость, прыжковая выносливость, подвижность рук в лучезапястном и плечевом суставах, гибкость позвоночника. При помощи специальных упражнений вырабатываются предпосылки для лучшей подготовки

технических приемов гандболиста (ловля, передача, отрыв, бросок, блокирование), совершенствование мастерства их выполнения [8].

Таким образом, определяя место и значение СФП в общей системе подготовки гандболистов, следует выделить, что эта подготовка сводится к решению лишь одной из групп задач учебно-тренировочного процесса. Однако эта группа задач тесно связана со всем комплексом задач системы подготовки гандболистов. Ее с полным основанием можно назвать базисной.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в гандбол. К специальным физическим качествам гандболисток относят скоростно-силовые и координационные способности. Средствами специальной физической подготовки выступают упражнения, развивающие специальные физические качества, такие как: скоростные упражнения, прыжки с отягощениями и без них, бросковые упражнения, передачи с использованием набивных мячей. При помощи таких упражнений вырабатываются предпосылки для лучшей подготовки технических приемов гандболиста (ловля, передача, отрыв, бросок, блокирование), совершенствование мастерства их выполнения. Перечисленные упражнения являются своего рода фундаментом технико-тактического мастерства.

В целях воспитания специальных физических качеств детей 11-12 лет, занимающихся в секции по гандболу, разработан комплекс упражнений и внедрен в тренировочный процесс экспериментальной группы. В содержание разработанного комплекса включены упражнения для воспитания скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств, а также упражнения на совершенствование техники ведения, броска и перемещения, и подвижные игры. Комплекс упражнений применялся в течение 15-20 минут на каждом тренировочном занятии. Упражнения выполняются максимально быстро и чередовались с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. Отличительными особенностями комплекса упражнений, применяемого в экспериментальной группе, является то, что основным методом воспитания специальных физических качеств был сопряженный метод, использовались соревновательные и специально-подготовительные упражнения для воспитания координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. В контрольной группе для воспитания специальных физических качеств использовались обще-подготовительные упражнения.

Для определения эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание специальных физических качеств детей 11-12 лет, занимающихся в секции по гандболу, проводился педагогический эксперимент. Результаты межгруппового анализа в конце эксперимента представлены в таблице.

Таблица

Изменение показателей уровня специальных физических качеств у детей 11-12 лет, занимающихся в секции по гандболу после эксперимента в ЭГ и КГ ($M \pm m$)

Тестовые задания	ЭГ	КГ	P
Прыжок в длину с места, см;	167,9±1,7	162,3±1,8	p<0,05
Ведение мяча с изменением направления, сек;	12,1±0,07	12,8±0,09	p<0,05

Метание мяча левой/правой, %;	62,9±0,7	59,9±0,7	p<0,05
-------------------------------	----------	----------	--------

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа, p - достоверность различий между группами; М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

В тесте «Прыжок в длину с места» средние показатели в конце эксперимента у экспериментальной группы равны 167,9±1,7 см, а контрольной 162,3±1,8 см, при p<0,05. В тесте «Ведение мяча с изменением направления» средние показатели в конце эксперимента у экспериментальной группы – 12,1±0,07 сек, а контрольной 12,8±0,09 сек, при p <0,05. В тесте «Метание мяча левой/правой» средние показатели в конце эксперимента у экспериментальной группы – 62,9±0,7 %, а контрольной 59,9±0,7 %, при p <0,05.

Выводы. По результатам межгруппового анализа было выявлено, что разработанный комплекс упражнений является эффективным для воспитания специальных физических качеств детей 11-12 лет, занимающихся в секции по гандболу. Статистически достоверные изменения произошли в экспериментальной группе по результатам всех контрольных тестов, по сравнению с контрольной группой в конце эксперимента.

Литература

11. Крутько, В.Б. [Воспитание выносливости у легкоатлетов-средневикиков с нарушением зрения в подготовительном периоде](#) / автор. Дис... кандидата пед. наук / Крутько. – Н. Челны, 2010 – 16 с.
12. Павлов, С. В. [Комплектование составов в парных акробатических упражнениях](#) / С.В. Павлов, А.В. Кравец-Абдуллина, К.П. Габдюшева // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы II Междунар. науч.-метод. конф. – Уфа, 2019. – С. 94-97.
13. Соколов, А. Л. [Определение ведущих физических качеств, влияющих на эффективное выполнение технических действий каратистов 12-13 лет](#) / А. Л. Соколов, А. В. Кравец-Абдуллина // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сборник межрегион. студ. науч.-практич. конф. / БИФК. – Уфа, 2019. – С. 124-128.
14. Чурилова, М.Е. Выявление часто встречающихся ошибок в технике плавания у спортсменов 13-14 лет / М.Е. Чурилова, В.Б. Крутько, Г.Р. Фатхетдинова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм г. Токио. – Уфа, 2020. – С. 203-207.
15. Шафикова, Л.Р. Адаптивные реакции системы кровообращения у юных баскетболистов с признаками сутулости / Л.Р. Шафикова, А.Х. Гайсина, Ю. В. Ивановский // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы III Междунар.науч.-метод. конф. посвящ. XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, г. Уфа, 30 марта 2020 г./ УГНТУ. - Уфа, 2020. - С. 211-217
16. Шафикова, Л.Р. Воспитание выносливости у студенток-первокурсниц на занятиях аэробикой // Л.Р. Шафикова, О.С. Маркешина, М.Б. Берчатова-Емелина // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 75-летней

годовщине Победы совет. нар. в Великой Отечественной войне, 20 марта 2020 г. - Уфа, 2020. - С. 314-319

17. Шафикова, Л.Р. Воспитание силовых способностей и выносливости у женщин среднего возраста на занятиях оздоровительной аэробикой / Л.Р. Шафикова // Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. В 3 т. - Т.3. (Уфа, 16.03.2016) – Уфа, 2016. - С. 155-160

18. Шаяхметова, Э.Ш. Сверхмедленные электрофизиологические процессы головного мозга человека диапазона 0-0,5 Гц в экстремальных условиях деятельности: монография / Э.Ш.Шаяхметова и [др], – Уфа: БГПУ, 2014 - 178 с.

19. Юлдашев, Р.Р. Определение ведущих компонентов скоростных способностей футболистов 12-14 лет с учетом их игрового амплуа / Р.Р. Юлдашев, В.Б. Крутько // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат. X Междунар. науч.-практич. конф. / УГАТУ. – Уфа, 2016. – С. 542-545.

20. Ямилева, Р.М. Анализ психологических показателей у боксеров до и после тренировочных нагрузок / Р.М. Ямилева, В.О. Ким, Д.Д. Туко, А.С. Матвеев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сб. тр. всерос. науч. конф., 03-04 апреля 2020 г. /ЧГИФК. - Чайковский, 2020. - С. 189-192.

УДК 796.966

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНЫХ
КАЧЕСТВ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 15-16 ЛЕТ**

**DETERMINATION OF LEADING COMPONENTS OF SPEED QUALITIES OF
HOCKEY GOALKEEPERS OF 15-16 YEARS**

Грошев Ю.М.¹, Кравец-Абдуллина А.В.¹

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа, Российская Федерация**

alyaav@mail.ru

Groshev Yu.M.¹, Kravets-Abdullina A.V.¹

**¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFK, Ufa,
Russian Federation**

Аннотация: Научная работа включает анкетный опрос экспертов в области хоккея по определению ведущих компонентов скоростных качеств хоккейных вратарей 15-16 лет.

Ключевые слова: хоккейные вратари 15-16 лет, хоккей с шайбой, скоростные качества, компоненты скоростных качеств, физические качества.

Abstract: Scientific work includes a questionnaire survey of hockey experts to determine the leading components of the high-speed qualities of hockey goalkeepers 15-16 years old.

Keywords: hockey goalkeepers 15-16 years old, ice hockey, speed qualities, components of speed qualities, physical qualities.

Актуальность. Структура и содержание игровой деятельности вратаря, связанные с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока [9, 10]. В отличие от полевых игроков вратарь

постоянно участвует в игре и в течение шестидесяти минут чистого игрового времени находится в состоянии высокого физического и особенно психического напряжения. Особенность игровой деятельности вратаря в хоккее с шайбой предъявляет повышенные требования к развитию его физических качеств. К основным специфическим физическим качествам вратаря следует отнести скоростные, координационные и гибкость [2, 4].

Скоростная подготовка, как один из важных факторов повышения спортивного мастерства, в современном юношеском хоккее приобретает особое значение [1, 5].

Большинство современных программ и рекомендаций разработаны с расчетом на хоккейных вратарей высокой квалификации [7, 8]. В большинстве из них не учтены особенности развития, характерные для хоккеистов тренировочных групп спортивных школ, поэтому их использование в тренировочном процессе юных хоккеистов возможно только после существенной предварительной переработки. Все это не способствует повышению качества тренировочного процесса и соревновательной деятельности [3, 6].

Таким образом, существует необходимость определять ведущие компоненты скоростных качеств у хоккейных вратарей 15-16 лет.

Методы и организация исследований. Цель исследования – определить ведущие компоненты скоростных качеств хоккейных вратарей 15-16 лет.

Для определения ведущих компонентов скоростных качеств хоккейных вратарей 15-16 лет было проведено анкетирование, в котором приняло участие 15 тренеров высшей и первой квалификационной категории по хоккею с шайбой. Затем результаты были обработаны методами математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетного опроса представлены в таблице.

Таблица

Результаты анкетного опроса по определению ведущих компонентов скоростных качеств вратарей 15-16 лет в хоккее с шайбой

Компоненты скоростных качеств:	Процентное соотношение, (%)
1. Скорость одиночного движения	18,7±1,2
2. Скорость движений	7,0±0,9
3. Простая реакция	11,3±1,5
4. Сложные реакции:	
а) реакция на движущийся объект	21,2±1,3
б) антиципирующая реакция	20,8±1,6
в) реакция выбора	21,0±1,5

В ходе проведенного анкетного опроса пятнадцати экспертов (тренеров по хоккею первой и высшей квалификационной категории), представленного в таблице, определено, что ведущими компонентами скоростных качеств для хоккейных вратарей 15-16 лет являются: скорость одиночного движения (18,7±1,2) %, а также все сложные реакции, к которым относятся – реакция на движущийся объект (21,2±1,3) %, реакция выбора (21,0±1,5) % и антиципирующая реакция (20,8±1,6) %.

Таким образом, полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на воспитание скоростных качеств у вратарей 15-16 лет, то есть в процессе физической подготовки спортсменов данного возраста и амплуа необходимо акцентировать внимание на воспитании ведущих компонентов данных качеств, а именно на воспитании скорости одиночного движения и всех сложных реакций – реакции на движущийся объект, реакции антиципации и реакции выбора.

Литература

21. Казарьян, Ю.Б. Взаимосвязь уровня развития физических качеств высококвалифицированных гребцов с ампутацией нижних конечностей с результативностью соревновательной деятельности / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.И. Быков, А.Н. Попов // Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23. Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23.
22. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1 С. 134-140.
23. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмагилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -№1. -2018. -С. 47-49
24. Хамматов, Б. М. [Анализ соревновательной деятельности квалифицированных хоккеистов](#) / Б. М. Хамматов, Г. М. Юламанова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат. XIII Междунар. науч.-практич. конф. / УГАТУ. – Уфа, 2019 – С. 397-398.
25. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках/ Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390
26. Юламанова, Г.М. Исследование значимости видов подготовки для спортсменов с ПОДА (на примере фехтования на колясках) / Г.М. Юламанова, Е.И. Емельянов Е.И., Э.Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 7 (53). С. 114-118.
27. Юламанова, Г.М. Особенности энергетического обеспечения соревновательных поединков фехтовальщиков с нарушениями функций спинного мозга / Г.М. Юламанова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5 (41). – С. 99-101.
28. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.
29. Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. 2011. – №4 (34). – С. 14-18.
30. Янчук, А. Д. Определение наиболее значимых компонентов скоростных качеств, обеспечивающих эффективное выполнение технических действий

хоккеистов 14-15 лет / А. Д. Янчук, А. С. Гареева, А. В. Марчинский // [Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»: сб. Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. уч. 2020 / УралГУФК. – Уфа, 2020. – С. 162-165.](#)

УДК 796.051.3

МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СКАЛОЛАЗОВ 12-13 ЛЕТ ПО ИСКУССТВЕННОМУ РЕЛЬЕФУ (СКАЛОДРОМУ)
THE METHOD OF CONJUGATE TRAINING OF STRENGTH ABILITIES OF CLIMBERS 12-13 YEARS OLD ON ARTIFICIAL TERRAIN (CLIMBING WALL)

Есаулов А. М.¹, Илёсов И. В.¹, Исмагилова А. Э.¹, Матвеева Л. М.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмиллы, г.Уфа, Российская Федерация

Esaulov A.M.¹, Ilyasov I.V.¹, Ismagilova A. E.¹, Matveeva L.M.¹

**¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russian Federation
 matveeval57@mail.ru**

Аннотация: в статье рассматривается тренировочный процесс, направленный на воспитание силовых способностей юных скалолазов с использованием модифицированной методики с использованием упражнений на кампус-борде и боулдеринге.

Ключевые слова: скалолазание, тренировочный процесс, силовые способности, педагогическое тестирование, скалодром, кампус-борд, боулдеринг.

Abstract: the article discusses the training process aimed at educating the strength abilities of young climbers using a modified technique using exercises on campus board and bouldering.

Keywords: climbing, training process, strength abilities, pedagogical testing, climbing wall, campus board, bouldering.

Здоровье во все времена остается важнейшим фактором долголетия и молодости человека. Прежде всего, сильный не духом, а телом человек, ведущий здоровый образ жизни, как правило, более воспитан, образован, интеллигентен, красив и силен. Пропаганду здорового образа жизни нужно распространять с самого раннего возраста, начиная проведением специальных занятий в школах, либо уделять не малое время обсуждениям на занятиях по физической культуре. И продолжать в высших учебных заведениях уделять большое внимание, здоровому образу жизни, не смотря на специфику образования [4].

Здоровый образ жизни – все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности [3].

Стремительный прогресс спортивного мастерства в спортивном скалолазании заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и выявлять

возможности для его дальнейшего совершенствования. Наиболее перспективными методами подготовки являются те, которые связаны с решением проблемы повышения эффективности процесса управления тренировкой с учетом информации об уровне физической подготовленности скалолазов [1].

Силовые способности спортсмена являются важнейшими из физических качеств, особенно – в скалолазании. Достижения высокого спортивного результата на соревнованиях невозможно без знания методики и воспитания основных двигательных качеств, умение грамотно и целесообразно применять известные методики на практике [2].

В отличие от многих других видов спорта, в скалолазании выражены творческая и естественная направленность. У юных спортсменов не ущемляется его воля в выборе действий во время тренировочной деятельности. Сами часто выбирают маршрут, учатся принимать самостоятельно решения.

Это один из редких видов спорта, где одновременно развиваются такие качества как координация, ловкость, логическое и пространственное мышление, появляется решительность и целеустремленность. Кроме того, укрепляется мышечный корсет плечевого пояса, спины и живота.

Профессиональные скалолазы способны выполнить более сложные движения, которые требуют максимального приложения сил, гораздо дольше, чем начинающие клаймеры. Следовательно, этот показатель прямо пропорционален различным уровням тренированности.

Прежде чем планировать тренировочный процесс необходимо составить программу спортивной подготовки на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП), где прописываются конкретные методические рекомендации по организации и планированию спортивной подготовки на разных этапах по отбору и комплектованию спортивных групп в зависимости от возраста, уровня физической подготовленности, психофизиологических качеств и индивидуальных способностей занимающихся [5].

Целью нашего исследования состоит в том, чтобы определить эффективность модифицированной методики, направленной на воспитание силовых способностей юных скалолазов 12-13 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 11» в три этапа.

Нами были использованы методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

В начале эксперимента контрольной и экспериментальной группы были проведены тестирование юных спортсменов скалолазов 12-13 лет, результаты исследования приводятся в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня силовых способностей детей 12-13 лет в скалолазании до начала эксперимента

Контрольные упражнения	Группы спортсменов	Достоверность различий
------------------------	--------------------	------------------------

	КГ	ЭГ	p
Отжимания (кол-во раз)	13,6±1,2	13,9±1,2	>0,05
Подъем туловища из положения лежа (кол-во за 30 сек.)	18,5±2,4	18,4±2,2	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	121,9±2,4	122±2,2	>0,05

Где: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа,
p – достоверность различий.

Как видно, из результатов, представленных в таблице 1, уровень силовых способностей на начальном этапе педагогического эксперимента в обеих группах был одинаковым, достоверно не различаются.

После проведенного эксперимента в тренировочном процессе экспериментальной группе юных скалолазов 12-13 лет была применена модифицированная методика с использованием упражнений на кампус-борде и боулдеринге.

По окончании эксперимента в экспериментальной группе было проведено повторное педагогическое тестирование юных спортсменов скалолазов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп, результаты которых представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели уровня силовых способностей детей 12-13 лет в скалолазании после эксперимента

Контрольные упражнения	Группы спортсменов		Достоверность различий
	КГ	ЭГ	p
Отжимания от пола (кол-во раз)	18,5±1,8	22,8±2,1	<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во за 30 сек.)	23,7±2,5	26,4±1,7	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	131,8±2,6	141,9±2,5	<0,05

Где: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа,
p – достоверность различий.

Анализ результатов педагогического эксперимента, в ходе которого в экспериментальной группе целенаправленно осуществлялось воспитание силовых способностей, позволил выявить достоверные улучшения в основных показателях, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе. Однако в экспериментальной группе изменения более значимы (Табл.1).

В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» – средние результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента были практически равными: 13,6 и 13,9 раз. Показатели групп после эксперимента стали следующими: контрольная группа – 18,5 (повышение на 26,5%); экспериментальная – 22,8 (повышение на 39%); таким образом, произошли улучшения результатов данного теста экспериментальной группы по сравнению с результатами до эксперимента и

относительно показателей контрольной группы ($p < 0,05$). В тесте «подъем корпуса из положения лежа на спине» – средние результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента были равными: 18,5 и 18,4 раз за 30 секунд. Показатели групп после эксперимента стали следующими: контрольная группа – 23,7 (повышение на 21,9%); экспериментальная – 26,4 (повышение на 30,3%) (Табл.2).

Выводы: по итогам исследования мы определили, что для воспитания силовых способностей целесообразно в системе спортивной подготовки юных скалолазов в возрасте 12-13 лет применять модифицированную методику с использованием упражнений на кампус-борде и боулдеринге. Межгрупповой анализ показал, что модифицированная методика является эффективной при воспитании силовых способностей юных скалолазов 12-13 лет. В тесте «прыжок в длину с места» – средние результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента составляли: 121,9 и 122 см. Показатели групп после эксперимента стали следующими: контрольная группа – 131,8 (повышение на 7,5%); экспериментальная – 141,9 (повышение на 14%). Таким образом, произошли улучшения результатов данного теста экспериментальной группы по сравнению с результатами до эксперимента и относительно показателей контрольной группы ($p < 0,05$). Анализ полученных данных говорит о том, что спортсмены экспериментальной группы после эксперимента показали лучшие результаты во всех тестовых упражнениях, по сравнению со спортсменами контрольной группы, при этом между группами обнаружены достоверные различия. Результаты, полученные, после педагогического эксперимента статистически точная разница результатов тестов до и после исследования. Подтвердились положительные изменения в показателях юных спортсменов экспериментальной группы по окончании эксперимента, а также превосходство над показателями спортсменов контрольной группы.

Литература

1. Антонович, И. И. Спортивное скалолазание / И. И. Антонович // М.: Физкультура и спорт, 2017. – 70 с.
2. Ломовцев, Д. Ю. Модельные характеристики специальной физической подготовленности скалолазов // Д. Ю. Ломовцев, А.И. Кравчук // Омский научный вестник. – 2015. № 3 (139). – С. 166-169.
3. Матвеев, С.С. Воспитание гибкости обучающихся высших учебных заведений / С. С. Матвеев, Р. М. Имамова, Л.М. Матвеева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. тр. XV Межд. науч-практ. конф., 14-15 мая 2021 г. / УГАТУ. – Уфа, 2021. – С. 38.
4. Матвеева, Л. М. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях пандемии / С. С. Матвеев, А. С. Матвеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. тр. XV Межд. науч-практ. конф., 14-15 мая 2021 г. / УГАТУ. – Уфа, 2021. – С. 39.
5. Шаратских А. Ю. Особенности специальной физической подготовки спортсменов-скалолазов на тренировочном этапе (углубленной специализации) / А. Ю. Шаратских, И. И. Богатова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. № 2 (156). – С. 283-289.

УДК 796.015.6

**АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ
И ИХ КАЧЕСТВА СНА**
ANALYSIS OF THE MENTAL STATE OF ATHLETES AND THEIR
SLEEP QUALITY

Ефремова У.С.¹, Абзалилов Р.Я.¹, Хусанов Д.З.¹, Самоходова Т.С.¹
¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет
Минздрава России, Уфа, Российская Федерация
Efremova U.S.¹, Abzalilov R.Ya.¹, Khusanov D.Z.¹, Samohodova T.S.¹
Bashkir State Medical University, Ufa, Russian Federation

Аннотация: Представлено пилотное исследование психического состояния спортсменов и их качество сна. Были использованы психодиагностический, статистический и социологические методы исследования. Было проведено кросс-секционное исследование, участниками исследования стали 17 спортсменов, имеющие разряд кандидата мастера спорта или мастера спорта, состоящие в какой-либо сборной и участвовавшие в соревнованиях в течение хотя бы трех месяцев до или после проведения исследования. Респондентам было предложено заполнить Индекс тяжести инсомнии и Шкалу астенического состояния. Результаты показали, что среди прошедших опрос спортсменов у большинства отсутствуют признаки астении, однако более, чем у половины респондентов были обнаружены признаки нарушений сна. Корреляционных связей уровня инсомнии или степенью астении с возрастом, полом или временем до, или после соревнования выявлено не было. Была выявлена корреляция между уровнем бессонницы и выраженностью астении ($R=0,69$, $p=0,002$).

Ключевые слова: спорт, психологическое состояние, астения, бессонница, инсомния, спортивные достижения

Abstract: We present a pilot study of the mental state of athletes and their quality of sleep. Psychodiagnostic, statistical and sociological research methods were used. A cross-sectional study was conducted, the participants of the study were 17 athletes who have the rank of candidate master of sports or master of sports, are members of any team and participated in competitions for at least three months before or after the study. Respondents were asked to complete the Insomnia Severity Index and the Asthenic Condition Scale. The results showed that among the athletes who were surveyed, the majority had no signs of asthenia, but more than half of the, respondents showed signs of sleep disorders. There were no correlations between the level of insomnia or the asthenia with age, gender, or time before or after the competition. A correlation was found between the level of insomnia and the severity of asthenia ($R=0.69$, $p=0.002$).

Keywords: sport, mental state, asthenia, sports achievements

Многие авторы сходятся во мнении, что важной проблемой спорта является эмоциональное и психическое состояние спортсменов [6], так как оно влияет как на результаты соревнований [5], так и на качество жизни спортсменов.

На психологическое состояние спортсменов оказывают воздействие различные факторы: индивидуально-личностные качества спортсменов и внешние ситуации, которые возникают во время соревнований [1]. При этом, спортсмены часто

испытывают утомление. Накопление утомления совместно со стрессом и эмоциональными переживаниями спортсменов приводит к постепенному развитию реактивной астении [12], которая способна оказывать негативное влияние на спортсменов даже на донологическом этапе формирования заболевания [3]. Астенические состояния неразрывно связаны с повышением тревожности, ухудшением самочувствия и снижением жизнестойкости [2].

Кроме того, большое влияние на спортсменов оказывают стресс [4] и нарушения сна. При этом авторы описывают, как общие нарушения гигиены сна [9], так и проблемы со сном непосредственно перед соревнованиями [8]. Сон считается ценным ресурсом для психологического и физического благополучия спортсменов, а хроническая бессонница может выступить предиктором депрессии и возможных последующих психических расстройств [11].

Целью нашей работы стало исследовать психическое состояние спортсменов и их качество сна.

Методами исследования были выбраны психодиагностический, статистический и социологически. Было проведено кросс-секционное исследование с применением дистанционных технологий на платформе «Google forms», что позволило обеспечить полную анонимность и добровольность респондентов. Распространение происходило с помощью социальных сетей, такой, как «ВКонтакте» с помощью бесед, в которых состоят спортсмены. Была подготовлена анкета, содержащая Индекс тяжести инсомнии (ISI) [10] для оценки тяжести инсомнии и Шкалу астенического состояния (ШАС) Л.Д.Малкова в адаптации Т.Г.Чертовой [7] для оценки возможного снижения психического состояния, повышенной истощаемости, расстройств сна и физической слабости.

Критериями включения являлись наличие взрослого разряда, членство в какой-либо сборной, участие в соревнованиях в течение трех месяцев до или после прохождения опроса. Критериями невключения являлись отказ от заполнения всех или части вопросов, заведомо неправильные данные (пропуски в анкете и др.), отсутствие взрослого разряда (ниже кандидата мастера спорта и юношеские), отсутствие членства в какой-либо сборной, участие в соревнованиях в течение срока больше 3 месяцев до или после прохождения опроса. Для статистической обработки применялся статпакет Microsoft Excel, STATISTICA 10. В качестве статистических критериев использовались Коэффициент ранговой корреляции Спирмена и Хи-квадрат Пирсона.

Прошли опрос 38 человек, из которых 21 человек не были включены в исследование в соответствии с критериями невключения. Участниками исследования стали 17 спортсменов, имеющие разряд кандидата мастера спорта или мастера спорта в различных видах спорта (горные лыжи, биатлон, фехтование, бокс). Среди участников опроса 1 человек входит в состав сборной России, остальные – региональных сборных (в частности, сборной Московской области, сборной Башкортостана). Распределение по полу составило: 52,9% (9/17) – женского пола и 47,1% (8/17) – мужского пола. Средний возраст респондентов составил $20,23 \pm 2,07$.

Мы предложили респондентам пройти ISI. Результаты показали, что у 23,5% (4/17) наблюдались умеренные нарушения сна, у 41,2% (7/17) – легкие нарушения сна и у 35,3% (6/17) нарушения сна отсутствовали. У двух спортсменов с наибольшими

результатами до ближайших соревнований осталось менее двух недель и предстоящие соревнования спортсмены считают важными, однако корреляции между индексом выраженности бессонницы и промежутком до или после соревнований не наблюдалось ($p>0,05$), как и не было связи нарушений сна с возрастом или полом ($p>0,05$).

Далее респондентам была предложена Шкала астенического состояния. По ее результатам у 11,8% (2/17) присутствует умеренная астения, у 17,7% (3/17) – слабая и у 70,6% (12/17) – астении нет. При этом у спортсмена с максимальным результатом последние соревнования закончились около недели назад и эти соревнования спортсмен признал важными для себя (соревнования были всероссийского уровня), однако корреляций между показателем ШАС и временем до/после соревнований, возрастом или полом обнаружено не было ($p>0,05$).

Была обнаружена взаимосвязь между степенью выраженности бессонницы и уровнем астении ($R=0,69$, $p=0,002$).

По результатам исследования, мы можем сделать вывод, что среди прошедших опрос спортсменов у большинства отсутствуют признаки астении, однако более, чем у половины респондентов были обнаружены признаки нарушений сна. Корреляционных связей уровня инсомнии или степени астении с возрастом, полом или временем до, или после соревнования выявлено не было. Следует заметить, что в работе было представлено пилотное исследование. Данные носят предварительный характер, исследование будет продолжено для получения более расширенной информации.

Литература

1. Аушева Ю. М., Иванова Н. В., Логвичева Г. Н. Влияние внешних факторов на психологическое состояние спортсменов //Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – №. 1. – С. 6-7.
2. Костов Ф. Ф. и др. Методика профилактики донозологических проявлений реактивной астении у спортсменов //Вестник психотерапии. – 2020. – №. 73 (78). – С. 100-109.
3. Костов Ф. Ф., Родичкин П. В. Диагностика астенического синдрома и методика профилактики реактивной астении у спортсменов //Культура физическая и здоровье. – 2018. – №. 1. – С. 139-143.
4. Латогуз С. И. Особенности влияния стресса на функциональное состояние спортсменов //Проблеми безперервної медичної освіти та науки. – 2013. – №. 2. – С. 38-40.
5. Павленкович С. С. Психоэмоциональное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности //Страховские Чтения. – 2018. – №. 26. – С. 216-221.
6. Петров С. В. и др. Психологическое состояние спортсменов перед основными соревнованиями //Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2008. – №. 6. – С. 204-207.
7. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие //М.: ВЛАДОС. – 1998. – С. 134-142.
8. Erlacher D. et al. Sleep habits in German athletes before important competitions or games //Journal of sports sciences. – 2011. – Т. 29. – №. 8. – С. 859-866.

9. Knufinke M. et al. Self-reported sleep quantity, quality and sleep hygiene in elite athletes //Journal of Sleep Research. – 2018. – Т. 27. – №. 1. – С. 78-85.
10. Morin C.M. Insomnia: Psychological assessment and management. New York: Guilford Press, 1993
11. Riemann D., Voderholzer U. Primary insomnia: a risk factor to develop depression? //Journal of affective disorders. – 2003. – Т. 76. – №. 1-3. – С. 255-259.
12. Zvolensky M.J., Lejuez C.W., Eifert G.H. Prediction and control: operational definitions for the experimental analysis of anxiety // Behaviour research and therapy. – 2000. – Vol. 38, No 7. – P. 653–663.

УДК 373

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН**
ANALYSIS OF THE RESULTS OF CLIMBING COMPETITIONS
IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

Иванов С.Е.¹, Гнилицкая О.А.¹

**ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

Ivanov S.E.¹, Gnilitskaya O.A.¹

Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В данной статье приведён анализ скалодромов Республики Башкортостан, анализ тенденций в скалолазном спорте республики Башкортостан, и рассматривается потенциал развития ранее не популярных дисциплин скалолазания в Республике Башкортостан.

Ключевые слова: Спорт, Скалолазание, Скорость, Боулдеринг, Трудность.

Abstract. This article provides an analysis of climbing gyms in the Republic of Bashkortostan, an analysis of trends in rock climbing in the Republic of Bashkortostan, and considers the potential for the development of previously unpopular climbing disciplines in the Republic of Bashkortostan.

Keywords: Sport, Climbing, Speed Climbing, Bouldering, Difficulty.

В скалолазание существует три основных дисциплины, в которых спортсмены участвуют в соревнованиях: Скорость, Боулдеринг, Трудность.

Скорость или скоростное скалолазание—это дисциплина, в которой спортсмены должны бежать по 15метровый ровной стене, которая называется «эталон». Спортсмены бегут с верхней страховкой, зацепки всегда одни и те же, и соревнуются они лишь в скорости прохождения трассы. Трудность —это дисциплина, в которой спортсмены один за другим, проходят сложные большие и очень высокие трассы. Кто пройдёт дальше-тот и побеждает, при этом спортсмены страхуют себя самостоятельно. Боулдеринг—это дисциплина, в которой спортсмен проходит небольшую трассу, состоящую из 6 – 10 отрезков, движения выполняются без страховки, и на стене, высотой не более 4 метров. Спортсмены соревнуются в качестве проведения трассы, и в количестве пройденных трасс.

Республика Башкортостан всегда славилась спортсменами, показывающими высокие результаты в скоростной дисциплине скалолазания. Чтобы тренировать эту

дисциплину необходима высокая 15метровая эталонная трасса. Но в последнее время, спортсмены Республики Башкортостан показывают не такие высокие результаты в дисциплине скоростного скалолазания, как это делали ранее, и это может быть связано с тем, что эталонные трассы в крупных городах Республики отсутствуют. Раньше в городах Уфа и Салават находились высокие частные скалодромы, на которых была возможность тренировать спортсменов, но их владельцы, не имея возможности поддерживать работу спортивного комплекса – закрыли их все до одного. Так, в Уфе в период с 2019 по 2021 год были закрыты скалодромы «МаршалАртс», «КулТао», «Арена 3000».

Среди спортсменов Башкирии есть члены сборной России и призеры различных соревнований разного уровня: Коробкин Степан - член сборной России по скалолазанию в дисциплине скорость; Кан Дарья – трёхкратная победительница первенства Мира по скоростному скалолазанию; Даукаев Эдуард – призёр первенства мира, призёр чемпионата России; Файзулин Руслан – призёр первенства мира, призёр чемпионата России по скоростному скалолазанию.

Сейчас, чтобы тренировать скоростное скалолазание все эти спортсмены вынуждены проходить на тренировках либо отдельные небольшие кусочки эталонной трассы, либо посещать другие города Российской Федерации. И как следствие этого на первенстве мира по скоростному скалолазанию 2021 г. спортсмены республики Башкортостан не заняли ни одного призового места, что не является хорошим итогом соревнований. Спортсмены лишены условий для занятий, ведь частные залы, в которых тренируются спортсмены в дисциплине скорость - не получают государственную поддержку.

Вместе с падением престижа скоростного скалолазания наблюдается другое явление - в республике появляются спортсмены, показывающий высокие результаты в Боулдеринге и Трудности. Например, спортсмен Невзоров Никита занял восьмое место на первенстве мира по боулдерингу, а в полуфинале он шёл четвёртым. Годами ранее именно в направлении Боулдеринга наши спортсмены подтверждали свой профессионализм и высокий уровень. Это может быть связано с тем, что в Башкирии для воспитания молодых спортсменов существуют оборудованные специальными условиями (стены с наклоном от 10 до 70 градусов, тренажёры для пальцев, стикборды и пр.) для занятий Боулдерингом и Трудностью, имеющие государственную поддержку, как, например, РДООЦИТКИЕ «Скалодром Микст», в котором воспитывают молодых спортсменов в дисциплинах Боулдеринг и Трудность.

Согласно данным из личных интервью с тренерами по скалолазанию Хасановым Романом Айдаровичем и Ишмаевым Александром Николаевичем – становится понятно, что дисциплину Боулдеринг тренировать сложнее всего, и поэтому так долго она находилась в тени скоростного скалолазания. но судя по всему, сейчас, из-за отсутствия у скоростных спортсменов возможности заниматься, переквалификации их в дисциплины Боулдеринг и Трудность, и перехода в них тренерского состава в эти направления. Республика Башкортостан, как представитель сильной школы скалолазания может переродиться в другой стезе, и заявить о себе, как о столице дисциплин Боулдеринг и Трудность.

Проведённый анализ статистических данных, приведённых в открытых источниках, показывает явление смены сильных направлений Республики

Башкортостан в дисциплине скалолазания. Видно, что несмотря на отсутствие условий в Башкирии очень много спортсменов, продолжающих показывать высокие результаты в скоростном скалолазании, но так как для тренировок отсутствуют возможности, в виде специально оборудованных 15-метровой стеной залов, и прочих возможностей для спортсменов, есть основания полагать, что скоростное скалолазание в самое ближайшее время отойдет на второй план для Башкирии и лидирующие позиции займут другие дисциплины – Трудность и Боулдеринг.

Литература

1. Сайт федерации скалолазания России – URL: <https://rusclimbing.ru> (дата обращения от 11.02.2022)
2. Группа ВКонтакте Федерации Скалолазания Республики Башкортостан, результаты соревнований - URL: <https://vk.com/bashclimbers> (дата обращения от 13.02.2022)

УДК 796.83

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ EDUCATION OF SPEED ABILITIES OF YOUNG ATHLETES

Иргашев Н.Н.¹

¹ **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Республика Узбекистан**

Irgashev N.N.¹

¹ Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Republic of Uzbekistan
shaxnozirkirgasheva0207@gmail.com

Аннотация. В статье описаны некоторые аспекты скоростной подготовки боксеров 14-15 лет в рамках специальной физической подготовки.

Ключевые слова: юные боксеры, скоростные способности, специальная физическая подготовка, скорость реакции, скорость одиночного движения, скорость передвижений, скорость серии движений, психотехнические игры.

Abstract. The article describes some aspects of high-speed training of boxers 14-15 years as part of special physical training.

Keywords: young boxers, high-speed abilities, special physical training, reaction rate, solitary speed, speed of movement, speed of a series of movements, psychotechnical games.

Бокс без сомнения один из наиболее популярных видов единоборств. На сегодняшний день в Республике Узбекистан наблюдается массовый интерес молодежи именно к данному виду спорта. Наши спортсмены за последние годы добились впечатляющих успехов международной арене в данном виде спорта. В 2016 году боксеры Узбекистана заняли первое место в мировом рейтинге. Завоевав 3 золотые, 2 серебряные и 2 бронзовые медали на Олимпийских играх 2016 года, а также 3 золотые, 1 серебряную и 1 бронзовую медали на Чемпионате мира 2019 года, наша страна завоевала статус самой сильной страны по боксу в мире, а наши боксеры стали победителями в номинации «Лучший боксер» чемпионата мира [4]. Узбекский боксер Хасанбой Дусматов стал обладателем Кубка Вэла Баркера, который вручается самому техничному боксеру по итогам Олимпиады. Узбекистан в

прямом смысле превращается в страну бокса. Благодаря этим победам такие понятия, как «Школа бокса Узбекистана», «Боксеры Узбекистана» навсегда вошли в историю мирового спорта.

Актуальность. Вместе с тем существуют определенные проблемы, препятствующие сохранению и укреплению лидирующих позиций в боксе, повышению его качества, а также дальнейшему развитию бокса в соответствии с современными требованиями. В частности, к данным проблемам можно отнести вопросы селекции, отбора и определения модельных характеристик юных боксеров.

Ведущие специалисты бокса [1,5] отмечают, что в специальной физической подготовке спортсменов основной уклон необходимо делать на развитие скоростных способностей, в воспитании которых важную роль отводят простой и сложной двигательной реакции. В бою все эти реакции чередуются одна за другой, и являются качественными предпосылками к мгновенной оценке пространственно-временных параметров, быстрой ответной реакции, точности двигательных действий в условиях меняющейся соревновательной деятельности. Кроме того, показатели, характеризующие скоростные способности, определяются не только временем двигательной реакции, но и временем выполнения одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Необходимо отметить, что данные формы проявления физических качеств относительно независимы друг от друга.

Немаловажным фактором при развитии скоростных способностей определяется психологический тип спортсмена. Так как соревновательная деятельность является фактором, влияющим на изменение состояния спортсмена. Эти изменения сказываются на поведении спортсмена и результативности его двигательных действий. Многие спортивные психологи [2,3] считают, что психологический фактор составляет почти половину успеха, спортсмена потому, что спортивную победу, равно как и поражение определяет взаимодействие двух процессов – помеховлияние и помехоустойчивость. Помеховлияющее воздействие, направленное на спортсмена, заставляет его противопоставить этому процессу свои волевые усилия, принимать оптимальные тактические решения и адекватные технические приемы. В связи с этим, можно использовать в тренировочной деятельности помеховлияющие средства, с одной стороны, для создания помех и формирования помехоустойчивости у самого спортсмена, с другой стороны, обучить спортсмена использовать их в атакующем воздействии на соперника.

Таким образом, по нашему мнению, проблема воспитания скоростных способностей должна решаться не только посредством физических упражнений, но и одновременно включать элементы психологической подготовки.

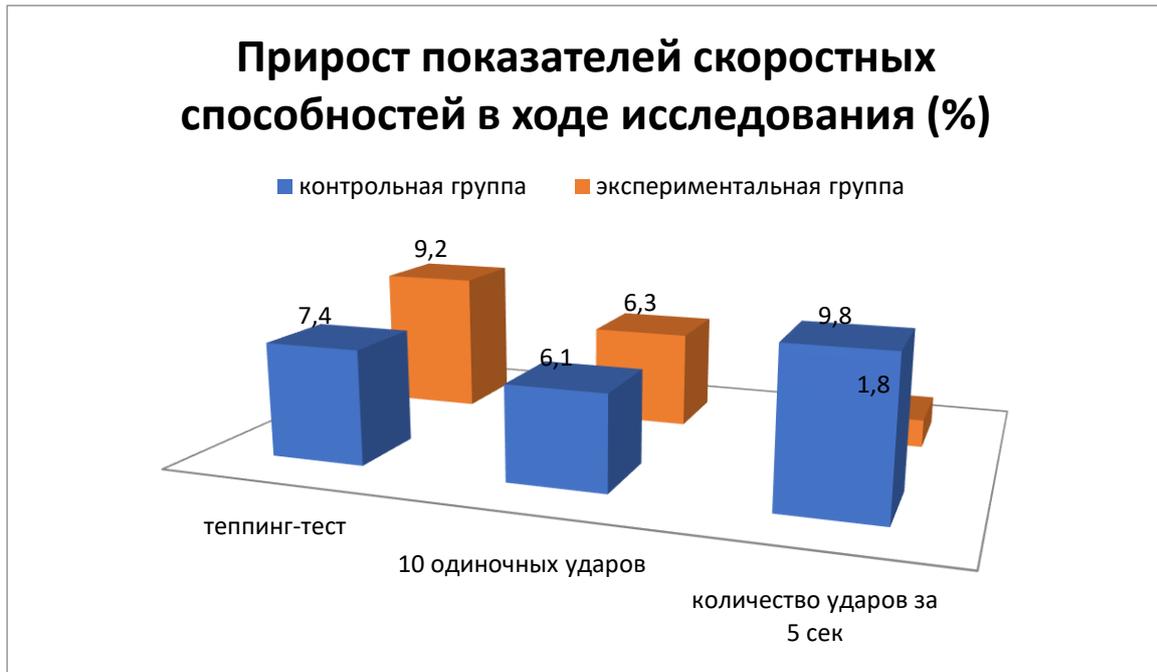
Методы исследования. В ходе работы нами были использованы следующие методы: анализ литературных источников, контрольное тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. В ходе исследования был проанализирован тренировочный процесс юных боксеров (14-15 лет). Объем их тренировочной нагрузки в неделю составлял 6 занятий. На специальную физическую подготовку, согласно, учебно-тренировочного плана, было выделено 25% от общего тренировочного времени.

Анализ литературных источников показал, что уровень развития скоростных способностей спортсменов зависит от многих факторов, большинство из которых (подвижность нервных процессов, соотношение различных мышечных волокон) задано генетически, а некоторые (эффективность внутримышечной и межмышечной координации, совершенство техники движений, степень развития скоростных качеств, силы, координационных способностей, гибкости) поддаются развитию в процессе тренировки. Возраст 14-15 лет является благоприятным для развития скоростных способностей, поэтому данный элемент подготовки должен занимать значительное место в тренировочном процессе, причем развитие скоростных способностей должно происходить параллельно с совершенствованием техники движений и психологической подготовкой.

Для развития скоростных способностей у боксеров 14-15 лет экспериментальной группы, нами были разработаны комплексы специальных упражнений и психотехнических игр. Так как воспитание скоростных способностей необходимо проводить на фоне полного восстановления организма, предложенные нами комплексы скоростной подготовки, применялись в начале микроцикла. В комплексы входили упражнения на тяжелом боксерском мешке; упражнения на легком боксёрском мешке; упражнения на настенной ударной подушке с нанесенным на нее контуром человека с отмеченными болевыми точками; упражнения на пневматическом манекене. В каждом виде упражнений использовались как одиночные удары, так и серии ударов. Также были использованы упражнения в парах – на манекене и на ринге. Обязательным элементом были упражнения на скорость реакции в сочетании с физической нагрузкой. Раз в неделю с рядом упражнений организовывалась круговая тренировка, включающая в себя 4 станции, каждая из которых соответствовала проявлению разновидностей проявления скоростных качеств – скорость одиночного движения, скорость передвижений, скорость выполнения серийных движений и скорость работы в защите. Одновременно в тренировочный процесс были внедрены психотехнические игры, направленные на выработку способности к сосредоточению, устойчивости и управлению вниманием. Данные игры служили, в том числе, и как средство активного отдыха между подходами упражнений.

Для оценки уровня скоростной подготовки юных боксеров было проведено тестирование. Были использованы такие тесты, как серия одиночных ударов, количество ударов за определенное время и теппинг-тест. В результате внедрения в тренировочный процесс предложенной методики удалось добиться значительного прироста показателей скоростных способностей. Так, результаты теппинг-теста улучшились на 9,2%, время выполнения серии из 10 одиночных ударов улучшилось на 6,3%, количество ударов за 5 секунд увеличилось на 20% в экспериментальной группе. В контрольной группе также данные показатели улучшились, но не столь значительно. Так результаты теппинг-теста улучшились на 7,4%, время выполнения серии из 10 одиночных ударов улучшилось на 6,1%, количество ударов за 5 секунд увеличилось на 9,8%. Как видно из результатов, лишь один из показателей изменился в равной степени как в контрольной, так и в экспериментальной группах (время выполнения серии из 10 одиночных ударов), тогда как разница между другими показателями весьма значительна.



Выводы: таким образом, можно сказать, что применяемые в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы разработанные комплексы упражнений достаточно эффективно сказались на уровне специальной физической подготовки юных боксеров.

Литература

1. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. / К.В. Градополов. – 4-е издание. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 338 с.
2. Малинаускас Р.К. Профилактика психических состояний спортсменов в юношеском возрасте / Р.К. Малиунаускас // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: Материалы 6-й междунар. Науч. практ. конф. – Томск: ТГПУ, 2001. – С. 215-216.
3. Общая и спортивная психология: Учебник для физкультурных вузов // Под ред. Г.Д.Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2004. – 416 с.
4. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию бокса» от 29.04.2021 г. № ПП-5099 / <https://lex.uz>
5. Супов Б.П. Очерки спортивной деятельности боксеров / Б.П. Супов. – М.: МИИТ, 2004. – 324 с.

УДК 796.86

**ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ В СИСТЕМЕ
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ**
FORMATION OF TACTICAL KNOWLEDGE AND SKILLS IN THE SYSTEM OF
LONG-TERM TRAINING OF FENCERS

Иргашева Ш.¹

**¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Республика Узбекистан
Irgasheva Sh.¹**

¹ Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Republic of Uzbekistan
shaxnozirkigasheva0207@gmail.com

Аннотация. В работе рассмотрено место и значение тактической подготовки в ходе многолетней подготовки фехтовальщиков. Затронут вопрос возможности реализации оперативной информации, полученной фехтовальщиками в ходе поединка.

Ключевые слова: фехтование, тренировочный процесс, тактические знания, тактические умения, тактическое мышление, оперативная информация, этап углубленной специализации.

Abstract. The work is considered the place and importance of tactical training in the course of many years of preparation of fencers. The question will affect the possibility of implementing operational information obtained by fencers during the fight.

Keywords: fencing, training process, tactical knowledge, tactical skills, tactical thinking, operational information, stage of in-depth specialization.

В Узбекистане особое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни, что естественным образом взаимосвязано с активной популяризацией физической культуры и спорта. Как отметил глава нашего государства Шавкат Мирзиёев, «...мы и впредь будем придавать большое значение развитию спорта, стимулированию и поддержке спортсменов, достигающих высоких результатов на международных соревнованиях».

Одним активно развивающихся видов спорта является фехтование. Практически во всех регионах республики функционируют отделения республиканской Федерации фехтования, призванные развивать и популяризировать этот зрелищный вид спорта. Результатом этого является заметный успех фехтовальщиков Узбекистана на международной арене. По словам члена исполкома Международной федерации фехтования Новака Перовича «...Узбекистан — страна больших возможностей и мы сделаем все, чтобы развить фехтование у вас».

На сегодняшний день в фехтовании, также как и во многих других видах спорта, наблюдается значительный рост конкуренции на международной арене. Для удержания достигнутых результатов и их неуклонного роста необходимо постоянно отслеживать передовые технологии тренировочного процесса и применять их в практической деятельности как тренера, так и спортсмена.

Анализ соревновательной деятельности сильнейших спортсменов мира говорит о том, что в фехтовании при отличной технической подготовленности, ведущим направлением совершенствования спортивного мастерства является именно тактическая подготовка.

Актуальность. В фехтовании, как и в большинстве других видов единоборств, для соревновательной деятельности характерна многонаправленность и многозадачность различных видов перемещений. При этом в действиях участников предусмотрены произвольный выбор атак и противодействий атакам, вариативность способов их подготовки и применения, взаимозаменяемость между разновидностями действий (В.А. Аркадьев, 1969; В.С. Келлер, 1977; А.В. Родионов, 1979). Как известно, в основе тактического мастерства в числе прочего лежит тактическое мышление. Именно оно позволяет спортсмену трансформировать полученную с помощью анализаторов извне информацию трансформировать в решения о выполнении тех или иных действий, позволяющих в сложившейся ситуации успешно реализовывать тактические намерения, как в атаке, так и в нападении. Таким образом, тактическая информация определяет выбор намерений и двигательных действий для эффективного ведения соревновательной борьбы и ориентирует на тренировку тактической направленности [2,3].

Немаловажным в подготовке высококвалифицированных фехтовальщиков является и умение «считывать» информацию о тактических замыслах противника, что также зависит от уровня тактической подготовленности спортсмена.

Таким образом, назрела необходимость построения новой модели технико-тактической подготовки фехтовальщиков, заключающаяся в повышении у спортсменов уровня тактических знаний и умений, позволяющих соответственно ситуации выбирать действия, создавать ситуации, предвидеть пространственные и временные передвижения противников в соревновательных схватках.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, обобщение опыта специалистов, моделирование, педагогические наблюдения, анкетирование, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На этапе углубленной специализации в ходе тренировочного процесса уже четко определяется предрасположенность спортсмена к достижениям в том или ином виде соревновательной деятельности. Таким образом, подготовка на этом этапе уже приобретает относительно специализированный характер и имеет достаточно тесную взаимосвязь с соревновательной деятельностью спортсмена. Это предполагает достаточно высокий уровень владения техникой [1]. Поэтому на данном этапе подготовки происходит углубленное совершенствование техники, ее индивидуализация, а также разработка тактических схем проведения поединков.

Результаты исследования. В ходе исследования на основе анализа опыта ведущих тренеров мира нами были выделены факторы, наиболее значительно влияющие на результативность соревновательной деятельности. Были систематизированы на основе экспертной оценки тренеров, с целью дальнейшего анализа, компоненты тактической подготовки и проанализирован ее состав с оценкой наиболее востребованных тактических знаний и умений. На основании видеозаписей ведущих фехтовальщиков оценивался уровень анализа текущей информации во время боя, а также их тактические знания и умения. Учитывая, полученные сведения была предложена методика по повышению уровня тактического мышления.

Эффективность тренировки по предложенной технологии, направленной на формирование и развитие тактических знаний, умений и навыков, и интегрируемой в систему многолетней тактической подготовки спортсменов, обеспечивается, как теоретическим усвоением, так и практическим овладением тактическими действиями в моделируемых ситуациях, приближенных к экстремальным условиям соревновательных поединков. Методика повышения уровня знаний и умений на различных этапах многолетней тренировки фехтовальщиков направлена на совершенствование технико-тактических составляющих применения действий у спортсменов, что определяет эффективность соревновательной практики.

Методы технико-тактической подготовки должны включать усложнения условий выбора и реализации намерений в схватке, а также способствовать формированию оптимальной структуры последовательного применения средств единоборства в схватке и поединке на основе особенностей соревновательной деятельности спортсменов в конкретном виде оружия.

В поединке постоянно меняются исходные и фазовые дистанционные и моментные характеристики и их сочетания в действиях соперников. В связи с этим фехтовальщик должен уметь моделировать конкретные пространственные, временные, пространственно-временные параметры приемов, корректировать их в течение схватки в зависимости от действий соперника.

Упражнения для предугадывания длины, ритма, быстроты, амплитуды движений оружием, параметров перемещений участника поединка, времени начала атаки и действий в обороне необходимы в процессе совершенствования практически всех видов действий. Но наиболее эффективны они в предсоревновательном микроцикле для улучшения уровня специальной подготовленности квалифицированных спортсменов и в качестве средства педагогического контроля за эффективностью тренировочного процесса.

В поединках квалифицированные спортсмены достаточно часто могут предугадать кинематические характеристики передвижений соперника (в атаках и контратаках), момент начала их применения, момент выполнения защит и контрзащит и их амплитуду. Однако для реализации полученной оперативной информации о предстоящих действиях соперника и адекватной реакции необходимо выбрать и выполнить в последующей схватке необходимое действие с определенными параметрами (длиной, продолжительностью, ритмом и амплитудой финтов, мощностью батмана или захвата).

Овладение столь разнообразными составляющими техники действий нападения и защиты строится на основе многократного повторения пространственно-временных разновидностей их выполнения. В последующем моделируются типовые ситуации в индивидуальных уроках (парных упражнениях) на основе чередуемых тренером (партнером) собственных конкретных параметров движений оружием и передвижений.

Наступать и обороняться фехтовальщик вынужден с самых разнообразных исходных дистанций, а перемещения противников нередко являются неожиданными по направлению и длине. Поэтому для оптимизации параметров собственных действий спортсмен вынужден изменять их длину в ходе выполнения. Иначе многие нападения не достигнут цели из-за нехватки длины, а излишняя длина

(следовательно, и продолжительность нападений) создаст для противника дополнительные возможности для опережения нападений контратаками. В свою очередь, недостаточное отступление приводит к запаздыванию защиты, а увеличение дистанции боя лишает спортсмена возможности нанести ответ или использовать другие средства противодействия.

В тренировочных схватках индивидуального урока (парных упражнениях), например, при совершенствовании атак, обороняющийся должен обязательно неожиданно отступать, сближаться или оставаться на месте. По аналогичному принципу строятся упражнения для совершенствования других разновидностей действий.

Взаимоперемещения оружия спортсменов в схватках весьма разнохарактерны (по направлению, амплитудам, скорости, длине, ритму, мощности соприкосновения клинков), что предъявляет определенные требования к их выполнению и совершенствованию. Поэтому действия оружием в атаках (переводы, переносы, финты) приводятся в соответствие с защитными и подготавливающими движениями противника оружием. Иначе почти неминуемо столкновение клинков, что дает защищающемуся право ответа. Аналогичны требования, к действиям обороняющегося по их соответствию скорости и длине нападением противника, при ритмичности их выполнения, что увеличивает эффективность защитных противодействий.

Самостоятельное значение для фехтовальщика представляет совершенствование действий с оптимизацией времени начала движений укола (удара) при выполнении атак (ответов). Время начала контратаки также решающий фактор, определяющий ее результативность, так как двух-трехтемповую атаку можно опередить только на ее стартовую часть, а атаку со сверхдальней дистанции можно опередить контратакой после достаточного в ней продвижения.

Вывод: Соревнования высшего ранга последних лет показали, что современный поединок во всех видах единоборств представляет собой реализацию высокого уровня подготовленности спортсмена. Перспективы развития единоборств определяются особенностями соревновательной деятельности элитных спортсменов – лидеров мирового спорта. Выступления лучших единоборцев мира на крупнейших соревнованиях содержат важную информацию, анализ которой позволяет не только определить современные тенденции развития вида спорта, но и, сделав определенные обобщения, совершенствовать тренировочный процесс. В преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро особенно актуальна проблема повышения спортивного мастерства олимпийцев. Одним из важных направлений в его совершенствовании является технико-тактическая подготовка, основу которой должны составлять как традиционные тренировочные средства, так и современные информационные технологии.

Литература

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. л-ра, 2014. 679 с.
2. Рыжкова Л.Г. Тактическая информация в тренировке фехтовальщика / «Ученые записки», № 6(52) – 2009 год

3. Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки / Д.А. Тышлер [и др.]. М.: Человек, 2013. 176 с.

УДК 796.012.446:797.122

**ОЦЕНКА СИЛОВЫХ ПАРАМЕТРОВ ГРЕБКА
EVALUATION OF POWER PARAMETERS FORCE**

Конанков В. А.¹, Бондаренко А. Е.¹

**¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель,
Республика Беларусь**

Konankov V. A.¹, Bondarenko A. E.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Аннотация: в статье приведены данные биомеханических параметров движения при выполнении гребли на гребном эргометре. Рассчитаны показатели максимального усилия, развиваемого гребцами на рукоятке в фазе тяги. Выявлена траектория движения общего центра масс тела гребца в различные фазы движения.

Ключевые слова: гребля академическая, гребной эргометр, биомеханика.

Abstract: the article presents data on the biomechanical parameters of movement when rowing on a rowing ergometer. The indicators of the maximum effort developed by the rowers on the handle in the thrust phase are calculated. The trajectory of movement of the common center of mass of the rower's body in various phases of movement is revealed.

Keywords: academic rowing, rowing ergometer, biomechanics.

Актуальность. Оценка биомеханических характеристик движения в гребле зачастую представляет определённые сложности, связанные с выполнением соревновательного упражнения в условиях передвижения спортсмена по водной среде [3, 5]. В этом случае, получить объективные данные движения всех звеньев тела, а также, создаваемых усилий на опору позволяют эргометры, имитирующие условия гребли в естественных условиях [4]. Кроме того, это определяется характером проводимых методов исследований [1].

Использование гребного эргометра «Concept2» предоставляют возможность установить дополнительные датчики определения создаваемых усилий на веселее, сидении и подножке [8]. Кроме того, существует ряд исследований, в которых приведены характеристики работы скелетных мышц во время выполнения спортивного движения, полученные за счёт отсутствия реального перемещения спортсмена и, поэтому, позволяющие более точно оценить характер задействования мышечной системы и её функциональных возможностей [6, 7]. При этом, характер движения во многом взаимосвязан с кинезиологическими особенностями выполнения упражнений [2]. Использование стационарных эргометров, позволяет определить не только кинематические и динамические характеристики гребка, но протекание физиологических процессов, возникающих при интенсивной двигательной деятельности [9].

Цель исследования заключалась в определении биомеханических параметров гребка при выполнении движения на гребном эргометре.

Материалы и методы. Исследования проводились на базе учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва по гребным видам спорта». В

исследовании приняли участие спортсмены академической гребли группы спортивного совершенствования.

Исследование проводилось на гребных эргометрах «Concept2». Во время выполнения гребли выполнялась видеосъёмка движений. Система захвата движения была соединена с аналоговым датчиком силы. Частота сбора кинематических и динамических параметров гребли составляет 60 Гц. При помощи датчика силы с диапазоном измерения 10000 Н, определялись показатели в тягово-компрессионном режиме. Анализ кинематических и динамических параметров гребли определялся в лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, на основании системы видеоанализа движений [1].

Результаты исследования. Параметры гребли оценивались в четырёх фазах: фазе захвата, фазе тяги (движение рукоятки), фазе выхода (конец гребка), фазе возврата (восстановление).

В фазе тяги, среднее значение максимального усилия на рукоятке в фазе тяги, развиваемое гребцами, составило $984,1 \pm 18,7$ Н (рис. 1). Этот показатель при заданном темпе гребка являлся постоянным, равным поддерживаемой частоте гребков. Усилие, развиваемое гребцом на рукоятке во время выполнения тяги, остается фактически постоянным на уровне $18,6 \pm 0,8$ Н при любой скорости гребка.



Рис. 1. Создание усилия на рукоятке гребного тренажера в фазе тяги

В конце пропульсивной фазы измеряемые вертикальные силы возрастают в среднем до $648,5 \pm 34,2$ Н. Фактически аналогичные показатели зафиксированы и в начале фазы восстановления $639,8 \pm 31,1$ Н.

Положение общего центра масс тела (ОЦМт) гребца в течение всего цикла позволило получить информацию о мульти компенсации сил, реализуемых гребцом, измеренных на эргометре. На рисунке 2 показано изменение высоты ОЦМт в сторону уменьшения в конце движения. Это уменьшение показывает силу реакции сиденья, поскольку ускорение туловища влияет на силы, воздействующие на опору. Смещение ОЦМт во время цикла не показало зависимость от частоты гребка, поэтому зона смещения ОЦМт на рукоятке была всегда одинаковой.



Рис. 2. Траектория ОЦМт гребца в цикле гребка на гребном эргометре: восстановление представлено нижней частью, а тяга – верхней частью кривых.

Выводы. Результаты анализа силы тяги рукоятки показывают, что они не меняются в зависимости от параметров темпа движения, но их максимум составляет $984,1 \pm 18,7$ Н. Смещение ОЦМт гребца показывает, что он использует свое туловище как ускоренную инертную массу для увеличения скорости рукоятки в среднем до 90% пропульсивной фазы.

Литература

1. Бондаренко, К. К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летн. юбилею Респ. Башкортостан. – Уфа, 2019. – С. 18-22.
2. Бондаренко, К. К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, выполняющих программу дисциплины «Физическая культура» / К. К. Бондаренко, Г. В. Новик, А. Е. Бондаренко – Гомель, 2021. – 134 с.
3. Бондаренко, К. К. Изменение кинематики гребка при утомлении скелетных мышц / К. К. Бондаренко [и др.] // Российский журнал биомеханики. – 2009. – Т. 13. – № 2. – С. 24-33.
4. Плескачевский, Ю. М. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство тез. межд. науч. конф. – Минск, 2012. – С. 124-125.
5. Хихлуха, Д. А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всероссийской

научно-практ. конф. с международным участием / отв. ред. Л.Г. Пашенко. - Нижневартовск, 2018. - С. 580-583.

6. Хихлуха, Д. А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых / под ред. А.Ф. Сыроватской. - Чурапча, 2018. - С. 514-517.

7. Хихлуха, Д. А. Влияние нагрузочной деятельности на функциональное состояние нервно-мышечной системы у юных гребцов / Д. А. Хихлуха / Сборник материалов региональн. науч. конф. молодых ученых: Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. - Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. - С. 511-514.

8. Découfour N. and Pudlo P. Effect of stroke rates on hand-curve on a rowing ergometer. In Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering, 8(1), pp 67-68, 2005.

9. Shilko, S. V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S. V. Shilko [et al.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. Vol. 24, №4 – P. 439-452.

УДК 796.011.3

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СРЕДА КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ (КОМАНДЫ)
INFORMATION ENVIRONMENT AS AN ADDITIONAL TOOL TO PROMOTE A
SPORTS EVENT (TEAM)**

**Коннов Я.А., Яникеева М.С., Барахнина В.Б., Маликова К.А.
ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет,
Уфа, Российская Федерация**

Konnov Ya.A., Barackhnina V.B., Yanikeeva M.S., Malikova K.A.
Ufa State Petroleum Tehnological University, Ufa, Russian Federation,
verarosental@rambler.ru

Аннотация: Проведен сравнительный анализ основных направлений формирования имидж-бренда спортивного мероприятия и хоккейной команды. Определены сущность, структура и функции имидж-бренда спортивного мероприятия международного уровня и спортивной команды. Выявлена роль информационной среды как дополнительного инструмента в формировании имидж-бренда спортивного мероприятия (команды).

Ключевые слова: спорт, информационная среда, спортивное мероприятие, команда, студенческие соревнования, организаторы, средства массовой информации.

Abstract: the comparative analysis of the main directions of the formation of the image brand of a sporting event and a hockey team has been carried out. The essence, structure and functions of the image brand of a sports event of international level and a sports team are determined. The role of the information environment as an additional tool in the formation of the image-brand of a sports event (team) is revealed.

Keywords: sport, information environment, sports event, team, student competitions, organizers, mass media.

В настоящее время спорт рассматривается в качестве продукта, обладающего определенными специфическими чертами: массовостью потребления, доступностью, государственной поддержкой и др. Работа в спортивной индустрии должна быть системной и технологичной, с применением грамотных, разбирающихся в спорте и владеющих соответствующими технологиями специалистов. Еще одна важной особенностью спорта, как товара – это получение выгоды. Ярким примером могут послужить Олимпийские игры в 2000 году. Телеканалу NBC необходимо было заплатить 750 млн долл. за право транслировать игры на территории США [3]. Эти затраты многократно окупились благодаря спонсорским рекламным роликам. Актуальность темы исследования определяется новым контекстом спорта на международном уровне, вовлечением его в сферу политических и коммерческих процессов, во влиянии на международное общественное мнение и заинтересованных сторон разного уровня.

Объектами исследования явилось формирование имидж-бренда спортивного мероприятия (команды).

Предметом исследования выступают средства связей с общественностью в формировании имидж-бренда спортивного мероприятия (команды).

Целью работы являлся сравнительный анализ основных направлений формирования имидж-бренда спортивного мероприятия и хоккейной команды (ХК), а также разработка рекомендаций его формированию.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

1) определить сущность, структуру и функции имидж-бренда спортивного мероприятия международного уровня (ХК);

2) выявить роль связей с общественностью в формировании имидж-бренда спортивного мероприятия (команды);

3) проанализировать основные направления формирования имидж-бренда Универсиады-2019 в г. Красноярск и ХК «Трактор» средствами связей с общественностью.

Так как спорт является особым видом товара, то он нуждается в продвижении. PR играет важную роль в рамках данной деятельности и выполняет функцию создания положительного имиджа и репутации спортивной организации, клуба, спортсмена или отдельно взятого мероприятия. Помимо главной функции, PR применяется для пропаганды физической культуры, здорового образа жизни и увеличения аудитории.

Зимняя Универсиада 2019 в г. Красноярск – студенческие спортивные соревнования 29-й Всемирной зимней Универсиады. Ранее зимние Универсиады ни в СССР, ни в России не проводились. Специально разработанные фирменный стиль, логотип, талисман соревнований, оригинальная графика и цветовые решения в оформлении Студенческих игр являются элементами зарегистрированного товарного знака. В соответствии с требованиями Международной федерации студенческого спорта логотип Зимней Универсиады-2019 состоит из следующих элементов:

- заглавной латинской буквы «U», которая символизирует ледяную глыбу, демонстрирующую суровость сибирской природы;
- указанного города и года проведения игр;
- порядкового номера и наименования события;

– пяти звезд разных цветов.

Основной посыл Универсиады-2019: «Спорт как мир, объединяющий гостей и участников универсиады». «Спорт как мир, демонстрирующий открытость и дружелюбие России», «Спорт как мир, объединяющий различные культуры и ценности», «Спорт как мир, стоящий над временем».

С января по май 2013 года был проведен публичный конкурс по выбору талисмана, интернет-голосование проводилось с широким привлечением общественности, творческого профессионального сообщества и молодежных активистов. На основании итогов конкурса был утвержден талисман – сибирская собака-лайка по имени «U-лайка». Универсиада привлекла огромную зрительскую аудиторию и породила необходимость в значительном охвате средствами массовой информации, на 11 дней приковав в себе внимание всего мира. Это сочетание медийного покрытия и пристального мирового внимания сделало ее привлекательной для спонсоров, побудило их выпустить новые продукты и развивать свою репутацию во всероссийском масштабе.

Хоккейный клуб «Трактор» (основан в 1947 году) – профессиональный хоккейный клуб, выступающий в Континентальной хоккейной лиге. Продвижение «Трактора» происходит за счет применения следующих PR инструментов: новости, публикации, мероприятия, встречи, реклама. Вся деятельность клуба является объектом непрерывного внимания со стороны СМИ. За всеми происходящими событиями болельщик может наблюдать на региональных каналах (Спорт, ОТВ, 31 канал, ГТРК Южный Урал, Россия 2). На перечисленных каналах транслируют спортивные новости региона, а также программы, посвященные хоккейному клубу и игрокам. Новости доступны на официальном сайте ХК «Трактор», на сайте печатных изданий «Спорт-Экспресс», «Sports». Информационные публикации о деятельности ХК «Трактор» в основном издаются в интернет-источниках: «Спорт-Экспресс», «Челябинск спортивный». Регулярно анализируют деятельность клуба и печатные издания: газета «Футбол-хоккей Южного Урала», «7 дней спорта», «Комсомольская правда», «Челябинский трактор» и другие. В указанных источниках публикуются интервью, результаты пресс-конференций, высказывания тренеров и игроков клуба, официальные сообщения, пресс-релизы. Логотипом хоккейного клуба «Трактор» является белый медведь, разгрызающий хоккейную клюшку. Изначально у южноуральской хоккейной команды на свитерах был изображен желтый трактор. Но перед игрой в Швейцарии организаторы посчитали, что нужен более яркий и сильный рисунок. Как и сложилось с ранних времен, что у европейцев Россия ассоциируется с медведем. Поэтому дизайнеры предложили вариант с белым медведем. Хотя и в Челябинске не водятся белые медведи, руководство клуба решили оставить данный вариант. Челябинск считается самым «хоккейным» городом России, поэтому посчитали, что логотип должен быть эффективным [2]. Особо стоит отметить тот факт, что хоккейный клуб производит свою собственную продукцию. Любой болельщик может приобрести спортивную одежду и сувениры с логотипом клуба [3]. Мерчендайзинг является важным инструментом продвижения команды и построения бренда. Благодаря данному инструменту спортивный клуб повышает свои доходы, а также благодаря болельщикам, которые покупают товары, повышает узнаваемость бренда. Например, профессор Тим Штробель утверждал, что мерчендайзинг является

мощным инструментом воздействия на приверженность фаната к клубу, с помощью которого можно не только заработать деньги на продаже, но и увеличить постоянную аудиторию болельщиков и приобрести их доверие [4].

Таким образом, конкурентоспособность любого товара, в том числе спортивного, зависит от репутации, имиджа, болельщиков и множества иных факторов. Болельщики являются ведущим фактором в обеспечении конкурентности спортивного клуба. Для них очень важно почувствовать принадлежность к какой-либо социальной группе, ценность и значимость этой принадлежности. Спортивное мероприятие (команда) при этом отдает то, что нужно потребителю и получает ответную реакцию у аудитории.

То есть можно сделать вывод, что PR-службы спортивных мероприятий (команд) воздействуют на аудиторию через эмоции. Проводимые ими работы направлены на решение нескольких задач: финансовых вопросов, налаживание связей с болельщиками и внешними организациями, формирование о себе позитивного мнения. При формировании имидж-бренда спортивного мероприятия (команды) требуется четкая координация между организатором, представителями СМИ, болельщиками и др.

Литература

1. Еникеева, Т.М., Барахнина, В.Б. Изменение в организме в процессе старения. В кн.: Материалы 55-й научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых 2004. – С. 454-455.

2. Еникеева, Т.М., Барахнина, В.Б., Киреев, И.Р. Физиология труда. Электронное учебное пособие для студентов специальности 280102 «Безопасность технологических процессов и производств» «Физиология трудовой деятельности», – Уфа: 2012.

3. Еникеева, Т.М., Барахнина, В.Б., Назаренко, А.В. Преподавание основ физиологии человека для студентов нефтегазового вуза. В кн.: Материалы VI Международной научно-методической конференции, посвященной 70-летию УГНТУ «Физическая культура и спорт в системе высшего образования», 15 марта 2018 года, — Уфа: Изд-во УГНТУ. – С. 90-94.

4. Сафиуллина, М.А., Сайтова, К.А., Барахнина, В.Б. Формирование практических навыков организации спортивного спонсорства у студентов направления «Реклама и связи с общественностью». Материалы III Междунар. науч.-метод. конф. «Спорт высших достижений: интеграция науки и практики» / редкол.: Н.А. Красулина и др. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2021. – С. 141-145.

УДК 796.31/.32

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 15-16 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В
СЕКЦИИ ПО ЛАПТЕ**

IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF GIRLS AGED 15-
16 ENGAGED IN THE LAPTA SECTION

Костарев А.Ю., Кинзябулатова Л.И.

**ФГБОУ ВО Башкирский. Государственный Педагогический Университет им.
М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация**

Kosterev A.Y., Kinzyabulatova L.I.

Federal State Educational Institution of Higher Education Bashkir State Pedagogical

University M. Akmullah

Ufa, Russian Federation

kostarev21@mail.ru, kinzabulatovaliana1@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы технико- тактической, подготовки девочек, занимающихся в секции по лапте.

Abstract. The article deals with the issues of technical and tactical training of girls engaged in the lapta section.

Ключевые слова: Тактическая подготовленность, лапта, групповые, индивидуальные, командные действия.

Keywords: Tactical training, rounders, group, individual, teamwork.

Актуальность. Традиционно спортивные игры популярны среди всех категорий населения благодаря разнообразному воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне [5].

Главной задачей в спортивных играх является достижение высокого спортивного результата. Результат зависит от уровня общей подготовки. Особое место в подготовке занимают знание по технике и тактике игры.

Лапта - полезная и увлекательная игра, не требующая ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специального фундаментального оборудованных площадок. Основу игры составляют естественные движения: бег, прыжки, броски мяча и т. д. Игра в лапту способствует физическому развитию, воспитывает чувство коллективизма, сплоченности и, другие ценные качества и навыки [2].

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, при ограниченном времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций [1].

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической обработки данных.

Анализ и обобщение научно-методической литературы. В результате работы анализировалось большое количество литературы, мы сравнивали различные подходы, взгляды, мнения разных специалистов и авторов развития технической и тактической подготовки игроков в лапту. Собирался обширный материал, и выбирались методы тестирования по технической и тактической подготовке девочек 15-16 лет, занимающихся в секции по лапте.

Контрольные испытания. В ходе изучения литературы по теме исследования были выделены основные контрольные испытания (тесты). С помощью, которых можно судить о росте подготовки техники и тактики у спортсменов игроков в лапту.

Таковыми тестами являются:

1. Тесты по технической подготовке: броски мяча в цель; удары битой по мячу способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны.
2. Тесты по тактической подготовке: ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру; ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне.

Характеристика упражнений:

1. Броски мяча в цель. Дистанции между участником и целью (круг диаметром 0,5 м) - 10 м. Дается 10 попыток. Бросок выполняется, сохраняя технику броска.

2. Удары битой по мячу способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны. Участники производят удары, находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 10 попыток (5 во 2-ю зону и 5 в 3-ю зону) 2-я и 3-я зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 м от линии дома). Удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию («аут»).

3. Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча в дальнюю зонную. Основное содержание испытаний - поймать мяч в ближней зоне, и в зависимости от того, в какую зону перебегают нападающий, выполнить передачу партнеру в ту зону. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи партнеру.

4. Ловля в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне. Участник ловит мяч в 4-й зоне (после удара сбоку), передает в 5-ю зону и осаливает соперника, бегущего с линии дома. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий (ловля мяча, правильно выбранное направление бега и осаливание соперника) [4].

Чтобы результаты тестирования были точными, и учащиеся не получили травм необходимо обязательно соблюдать определенные правила:

- выполнение тестов надо проводить, когда организм не утомлен, и занимающийся находится в хорошей физической форме;
- тесты выполняются после легкой разминки, когда организм достаточно разогрет и тонус мышц повышен, а системы дыхания и кровообращения активно работают;
- физическое упражнение, используемое в качестве тестов, должно быть хорошо освоено.
- Соблюдение этих правил отличает тестирование от обычных упражнений.

В ходе педагогического исследования была сформирована группа из 12 спортсменов, играющих в русскую лапту, из которых 6 игроков нападения и 6 игроков защиты.

Во время тренировок группа использовала специальные упражнения для развития технических приемов и тактических действий. Основное время уделялось технической и тактической подготовке (70%), а остальные (30%) времени уходили – на общефизическую и специальную подготовку.

На учебно-тренировочных занятиях за основу была взята методика главного тренера сборной Республики Башкортостан по лапте Костарева А.Ю. по воспитанию технической и тактической подготовки игроков в лапту с добавлением специальных упражнений и подвижных игр. В разминке присутствовали специальные упражнения. В начале исследования они выполнялись в невысоком темпе, а потом постепенно темп увеличивался. В процессе воспитания тактических способностей, предпочтение отдавали упражнениям, выполненным с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника, движений [3].

В конце принималось конечное тестирование, также проводилось тестирование технических приемов и тактических действий в защите и в нападении в процессе тренировочных занятий. Результаты проведенного тестирования заносились в протоколы, и подвергались математической обработке.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанной комплексной методики, направленной на совершенствование технической и тактической подготовленности девочек 15-16 лет занимающихся в секции по лапте. Эксперимент проводился на базе Республиканской гимназии №1 «Полилингвальная многопрофильная». В исследовании принимали участие 12 девочек 15-16 лет.

Метод математической обработки данных. Для обработки полученных данных были применены общепринятые методы математической статистики: среднее арифметическое значение (M), ошибка средней арифметической величины (m), достоверность различий определяется с помощью t -критерия-Стьюдента. Отличия признавались достоверными при $p < 0,05$.

Организация исследования. Исследование проходило в 3 этапа:

I этап - (апреля 2021- май 2021). Подготовительный.

Проводилась подборка литературных источников по теме исследования. Определялись объект и предмет исследования. Набиралась группа занимающихся.

II этап - (август 2021-ноябрь 2021). Основной.

На этом этапе осуществлялся педагогический эксперимент. Проводилось начальное тестирование.

Во вторник и среду основное внимание уделялось общей физической подготовке спортсменов (кроссы, занятия в тренажерном зале, упражнения на развитие скоростной выносливости и т.д.).

В понедельник, среду, пятницу основное время в тренировочном процессе уделялось технической и тактической подготовке (выполнение ударов различными способами, максимальное количество раз, выполнение передач на малые, средние и большие расстояния в парах, в тройках, способом «расчёска» при соблюдении

правильной техники броска.) Обязательная тренировка взаимодействия игроков защиты на площадке.

В исследовании проводилась проверка технических приемов и тактических действий игроков, с учетом выполняемых ими функций в нападении и защите.

III этап - (декабрь 2021- январь 2022). Заключительный. Обработывались и анализировались полученные данные. Оформлялась научная работа.

Результаты и их обсуждение. Анализируя, полученные данные можно сделать выводы, что технические и тактические данные спортсменов находятся в прямой зависимости от количества проводимых занятий по технике и тактике игры.

Для оценки влияния технической и тактической подготовки игроков в лапту было проведено тестирование в группе занимающихся лаптой в периоды с мая 2021 по ноябрь 2021 г., где спортсмены проводили около 70% тренировочного времени на технические и тактические действия.

Таким образом, применение разработанной методики, направленной на совершенствование технико - тактической подготовленности, занимающихся лаптой девочек 15-16 лет можно считать обоснованным. Применение ее на тренировочных занятиях с группой девушек, участниц эксперимента доказало свою эффективность. Это подтверждают показатели контрольных тестирований, достоверно свидетельствующие о значимом улучшении всех оцениваемых показателей по сравнению с показателями тестирования в начале педагогического эксперимента.

Выводы. Данный процесс проходил с целью выявления эффективности предложенной методики. Было установлено, что применение разработанной методики, направленной на совершенствование технико - тактической подготовленности, занимающихся в секции по лапте можно считать, что применение на тренировочных занятиях с группой девушек, участниц эксперимента доказало свою эффективность. Это подтверждают показатели контрольных тестирований, достоверно свидетельствующие о значимом улучшении всех оцениваемых показателей по сравнению с показателями тестирования в начале педагогического эксперимента.

Литература

1. Валиахметов Р. М., Гусев Л. Г., Костарев А. Ю., Щемелинин В.И. Лапта: Пособие. – Уфа.: БГПИ, 1998.- 100 с.
2. Костарев А. Ю., Гусев Л. Г., Щемелинин В. И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. – Уфа.: БГПИ, 1996. - 40 с.
3. Костарев А.Ю. Временные характеристики технико-тактических действий в русской лапте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка-2004.- № 3.- С. 28-30.
4. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства / Костарев А.Ю, Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. – М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.; под ред. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

УДК 796.325

**ВЫЯВЛЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ,
ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЕРХНЕЙ ПОДАЧИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ**

IDENTIFICATION OF COMPONENTS OF PHYSICAL QUALITIES
DETERMINING EFFICIENCY OF VOLLEYBALL PLAYERS UPPER SUPPLY
12-13 YEARS OLD

Кравец-Абдуллина А.В.¹, Колпаков М.В.¹, Кравец Э.В.²

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа, Российская Федерация**

**²Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей №96»
г.Уфа, Российская Федерация**

Kravets-Abdullina A.V.¹, Kolpakov M.V.¹, Kravets E.V.²

**¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFK,
Ufa, Russian Federation**

**²Municipal budgetary educational institution «Lyceum № 96»,
Ufa, Russian Federation
alyaav@mail.ru**

Аннотация: Данная статья посвящена выявлению компонентов физических качеств, определяющих эффективность верхней подачи у волейболистов 12-13 лет, с помощью выявления взаимосвязей между показателями эффективности техники данного технического действия и уровнем развития физических качеств спортсменов данного возраста.

Ключевые слова: волейболисты 12-13 лет, волейбол, физические качества, верхняя подача, технические действия волейболистов, техника.

Abstract: This article is devoted to the identification of the components of physical qualities that determine the efficiency of the upper serve in volleyball players 12-13 years old, by identifying the relationships between the indicators of the effectiveness of the technique of this technical action and the level of development of the physical qualities of athletes of this age.

Keywords: volleyball players 12-13 years old, volleyball, physical qualities, top serve, technical actions of volleyball players, equipment.

Актуальность. Спортивные достижения волейболистов во многом зависят от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей оптимизации процесса технической подготовки – одна из важнейших проблем современного волейбола [3, 5].

В волейболе технику составляют приемы и способы, необходимые для ведения игры. Для понимания техники игры как комплекса приемов и способов существует классификация техники.

В технический арсенал занимающихся волейболом входят около 15 технических приемов, и только половина из них более или менее систематически используется спортсменами в соревнованиях [1, 4].

Среди технических приемов, без которых невозможна успешная соревновательная деятельность, особое место занимают подачи. Высокий уровень владения подачами может сразу принести команде очки или прием мяча после подачи

бывает настолько затруднен, что противник лишается возможности эффективно осуществлять нападающие действия. А это облегчает подающей команде организацию защитных действий [2, 6].

Подача – единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнерами или противником. Подающий игрок владеет мячом – он сам выбирает место подачи, способ ее выполнения и решает, куда направить мяч. Это обстоятельство предъявляет самые высокие требования к техническому исполнению подачи [7, 9].

Большое значение для техники играет уровень сформированности физических качеств у спортсменов, не является исключением и техника подачи у волейболистов. Проявление таких физических качеств, как координационные и скоростные качества, скоростно-силовые качества, гибкость особенно важны для волейболистов [8, 10].

Следовательно, возникает необходимость определения компонентов физических качеств, определяющих эффективность верхней подачи волейболистов 12-13 лет.

Методы и организация исследований. Цель исследования – выявить компоненты физических качеств, определяющие эффективность верхней подачи волейболистов 12-13 лет.

Для выявления компонентов физических качеств, определяющих эффективность верхней подачи волейболистов 12-13 лет, проводился корреляционный анализ между показателями эффективности техники верхней подачи и уровнем развития физических качеств спортсменов данного возраста

Результаты и их обсуждение. Результаты данного корреляционного анализа представлены в таблице.

Таблица

Показатели корреляционного анализа между показателями эффективности верхней подачи и уровнем развития компонентов физических качеств у волейболистов 12-13 лет

Показатель	Компоненты физических качеств							
	способность к пространственным характеристикам (кол-во раз)	способность к динамическому равновесию, (кол-во раз)	скоростно-силовые качества мышц ног (см)	скоростно-силовые качества мышц рук (м)	скорость одиночного движения (с)	реакция выбора (кол-во раз)	реакция на движущийся объект (с)	Подвижность плечевого сустава (см)
Эффективность верхней подачи, (%)	0,76	0,36	0,83	0,80	-0,36	0,54	-0,43	-0,73

В ходе корреляционного анализа между показателями эффективности верхней подачи и уровнем развития компонентов физических качеств у волейболистов 12-13 лет, результаты которого представлены в таблице, определено, что сильные

положительные корреляционные связи выявлены между следующими показателями: эффективностью верхней подачи и уровнем развития способности к пространственным характеристикам ($r=0,76$), скоростно-силовыми способностями мышц ног ($r=0,83$) и мышц рук ($r=0,80$). Отрицательная сильная взаимосвязь была выявлена между показателями эффективности верхней подачи и уровнем проявления подвижности в плечевых суставах ($r=-0,73$).

Заключение. Следовательно, компонентами физических качеств, определяющими эффективность техники верхней подачи у волейболистов 12-13 лет, являются – способность к пространственным характеристикам, скоростно-силовые способности мышц ног и рук, подвижность в плечевых суставах. При построении процесса технической подготовки волейболистов 12-13 лет необходимо учитывать полученные данные, так, при совершенствовании техники верхней подачи у спортсменов данного возраста необходимо одновременно повышать уровень развития и компонентов физических качеств, определяющих эффективность данных технических действий.

Литература

41. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1 С. 134-140.
42. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмагилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -№1. -2018. -С. 47-49
43. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах / А.М. Панькин, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 96-99.
44. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. – Уфа: БашИФК, 2010. – 78 с.
45. Хаматнурова, Э.А. Выявление уровня владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет / Э.А. Хаматнурова, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 116-119.
46. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках/ Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390
47. Юламанова, Г.М. Исследование значимости видов подготовки для спортсменов с ПОДА (на примере фехтования на колясках) / Г.М. Юламанова, Е.И. Емельянов Е.И., Э.Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 7 (53). С. 114-118.
48. Юламанова, Г.М. Особенности энергетического обеспечения соревновательных поединков фехтовальщиков с нарушениями функций спинного

мозга / Г.М. Юламанова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5 (41). – С. 99-101.

49. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.

50. Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. 2011. – №4 (34). – С. 14-18.

УДК 796.61.093.582

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ CYCLING

**Криулина Р.Н.¹, Красулина Н.А.¹, Халилова З.Р.¹, Туголуков А.М.¹,
Смирнова А.П.¹**

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация**

**Kriulina R.N.¹, Krasulina N.A.¹, Khalilova Z.R.¹, Tugolukov A.M.¹,
Smirnova A.P.¹**

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация: в статье рассматривается тема влияния велоспорта на жизнь человека в целом, какую пользу данный вид транспорта оказывает на здоровье жителей мегаполисов и не только. Особое внимание уделяется вопросу о пандемии и её воздействию на спрос на велосипеды. Анализируются противопоказания к езде на велосипеде и повествуется о существующих видах велоспорта на сегодняшний день.

Abstract: the article touches upon the topic of the impact of cycling on human life in general, what benefits this type of transport has on the health of residents of megacities and not only. Particular attention is paid to the issue of the pandemic and its impact on the demand for bicycles. Analyzed contraindications to cycling and, tells, about the existing types of cycling today.

Ключевые слова: велоспорт, польза велосипеда, влияние пандемии на человека.

Keywords: cycling, the use of a bicycle, the impact of a pandemic on a person.

В современном обществе здоровый человек-идеал, к которому все стремятся, отличающийся высоким уровнем физической и умственной работоспособностью, хорошим самочувствием, а также внутренним душевным комфортом. К сожалению, ряд неблагоприятных факторов: напряжения, постоянный стресс, перегрузки, а также плохие экологические условия способствуют малоподвижному образу жизни и оказывают негативное влияние на организм, нарушая его должное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. Для профилактики или предотвращения вышесказанного важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здорового

организма. Велоспорт является одним из эффективных мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма в целом.

Велосипед – это из наиболее экологически чистых методов передвижения, колёсное транспортное средство, приводимое в движение мускульной силой человека через ножные педали или (крайне редко) через ручные рычаги. Наиболее распространены велосипеды с двумя колесами, но бывают и трёхколёсные велосипеды, а также велосипеды с большим количеством колёс [1].

История создания велосипеда удивительна. Оказалось, что он был изобретен в далёком прошлом, в 1800 году крепостным Артамоновым на одном из заводов Нижнего Тагила, однако, ему не удалось взять патент на изобретение. Официальная история велосипеда началась в 1817 году, когда немецкий профессор Карл фон Дрез создал и спустя год запатентовал первый двухколесный самокат, который был назван “машиной для бега”, основным отличием велосипеда того времени от нынешнего следовало неимение педалей. Из всех событий развития велоспорта можно выделить 1896 год, когда велосипедный спорт, как спортивная дисциплина, был включен в программу Олимпийских игр в Афинах, где и состоялись пять трековых гонок и одна шоссейная.

Первые международные соревнования в России по велогонкам прошли в Москве в 1883 году, отсюда официально образовалось сообщество любителей велоспорта в Москве и Санкт – Петербурге, а затем эта тенденция разошлась, по прилегающим и не только, городам. Начиная, с 1950-х годов советские и российские велогонщики начинают свои выступления на международной арене, выигрывают престижные соревнования, завоевывают золотые олимпийские медали [2].

Пандемия внесла значительные корректировки в жизнь многих людей. С возникновением новой коронавирусной инфекции люди вынужденно перешли на удаленный режим работы и учебы, тем самым максимально активировав фазу сидячего образа жизни, что влечет за собой неблагоприятные последствия и значительный вред здоровью, если не уделять свободное время физической активности. Всемирная организация здравоохранения настоятельно рекомендовала по возможности сменить привычный для нас транспорт на передвижение по городу с помощью велосипеда, а также участить прогулки на свежем воздухе.

Именно пандемия повлияла на значительный спрос данного вида транспорта среди населения мегаполисов. Популярность велосипеда основана на результатах его использования, ведь велоспорт способствует улучшению сна и процесса пищеварения, снижение стресса и укрепление нервной, сердечно-сосудистой системы, улучшение кровообращения, работы легких и органов зрения, укрепление иммунитета, повышение выносливости, снижение веса, повышение мышечного тонуса.

Велосипедные прогулки уже сами по себе являются отличным средством от стрессов и депрессий. Одним из преимуществ велопогулок перед другими видами спортивных увлечений является возможность заниматься ими всей семьей. Бешеный ритм современной жизни оставляет очень мало времени для общения с родными и близкими, интернет и электронные гаджеты постоянно поглощают наше внимание. Но стоит попробовать однажды совершить всей семьей велосипедную прогулку, получив честно заработанную дозу адреналина от довольного и благодарного

организма, и вы уже никогда не сможете отказаться от возможности получить эти эмоции снова и снова [5].

К сожалению, не все могут позволить себе данный вид спорта. Поэтому, оставить своего двухколесного друга до лучших времен, следует тем, у кого: диагностированы умеренные и выраженные дегенеративно-дистрофические изменения в позвоночнике и суставах (патологические изменения суставов, связочного аппарата, тканей межпозвоночных дисков и позвоночных сегментов); умеренный и выраженный сколиоз; обострение заболеваний суставов или позвоночника (поездка может усилить боли); опущение почек (в связи с вибрацией и тряской во время движения); женщинам во время беременности (тряска и вибрация во время езды); диагностирована язва желудка и двенадцатиперстной кишки, которая часто обостряется и кровоточит.

Есть люди, которым пришлось навсегда отказаться от велосипеда и это рекомендуют при следующих заболеваниях: обострение варикозной болезни; обострения любых хронических заболеваний; диагностированные заболевания сердечно-сосудистой системы (острый инфаркт миокарда, нестабильная стенокардия, острые воспалительные заболевания сердца, пороки сердца с критическими нарушениями внутрисердечной гемодинамики, аневризма сердца, аорты, других сосудов, аритмии и т.д.); лихорадочные состояния (повышение температуры); артериальная гипертензия (тяжелая форма или неконтролируемое состояние); если не прошло и года после проведения любых хирургических вмешательств; снижения зрения высокой степени (миопия 5,0 диоптрии и более), особенно если есть изменения на глазном дне; если человек страдает хронической одышкой или бронхиальной астмой; при эпилепсии, склонностью к обморокам; при заболеваниях, приводящих к нарушениям координации [2].

Велоспорт имеет много различных вариаций и подвидов, среди которых наиболее распространены:

- шоссейные велогонки
- трековые велогонки велосипедный мотокросс
- гонки на горных велосипедах

В больших городах велоспорт является самым перспективным направлением, который способствует облегчить тяжёлую транспортную обстановку, привлекает и, в свою очередь, призывает население к физической активности. В мегаполисах население выделяет мало времени спорту, поэтому включение в ежедневный маршрут велопогулки окажет ощутимое позитивное воздействие на здоровье. [3]

На базе УГНТУ был проведен социологический опрос с целью оценки роли велоспорта в жизни жителей мегаполисов.

Участие в анкетирование приняли 140 человек. По результатам опроса выяснилось, что:

1. Имеют велосипед 92 человека (70,2 %);
2. Умеют управлять велосипедом отлично 128 человек (93,4%), учатся 4 человека (2,9%), не умеют 3 человека (2,2%), хотят научиться 2 человека (1,5%);

3. Цель поездок на велосипеде: прогулки-97 человек (73,1%), путешествия - 13 человек (9,6%), тренировки-14 человек (10,3%), работа-5 человек (3,7%), учеба-1 человек (0,7%), дела-6 человек (4,4%);

4. Частота езды на велосипеде: используют только в теплое время года-99 человек (71,7%), не используют или используют очень редко-34 человека (24,6%), считают велосипед основным транспортным средством- 5 человек (3,6%);

5. Нуждаются в велопарковке- 44 человека (32,1%);

6. Ответами на вопрос «Какие качества развиваются при езде на велосипеде?» были такие: выносливость, внимательность на дорогах, физическая сила и психическое здоровье, координация, равновесие, умение оценивать ситуацию, кардиотренировка, скорость реакции, улучшение дыхания.

7. Люди описали состояние организма после езды на велосипеде и выявили плюсы и минусы данного вида транспорта.

Плюсы: улучшается настроение и самочувствие, бодрость, счастье, полезно для здоровья, доступно, легкость, сплеча энергии, быстро и без затрат средств, активный отдых, отличная тренировка для всего организма, экономия времени на дорогу, организм испытывает приятное чувство усталости, времяпровождение на свежем воздухе.

Более быстрое перемещение, относительно ходьбы, заряд энергии, отличный тренажёр всех мышц ног, так и рук, поддержание физической формы, экологически безопасный транспорт, кардионагрузка, разгоняющая кровь по телу, положительно влияет на организм, легкие становятся выносливее.

Минусы: усталые ноги, не удобно использовать в плохую погоду, затекает спина, напрягаются мышцы, после чего чувствуется дискомфорт, опасность, тяжело поднимать домой, не комфортен для дальних расстояний, движение только в тёплое время года.

8. На вопрос «Какую пользу приносит велосипед в вашу жизнь?» ответы были такие: здоровье, спорт, поднятие настроение и тренировочный процесс, адреналин, укрепляет тело и дух, снижение стресса, экологически чистый вид транспорта, дарует мне возможность путешествовать.

9. Желают проведение соревнований по велоспорту в УГНТУ 104 человека (81,3%)

Литература

1. Туголуков А.М., Криулина Р.Н., Халилова З.Р., Красулина Н.А., Смирнова А.П., Егоров М.В.: Велосипедный спорт. Шоссе. Учебно – методическое пособие. 2021.

2. Криулина Р.Н., Туголуков А.М., Смирнова А.П., Хаджимамедова В.А.: Велосипед, как средство оздоровления. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. 2015.- С.14-17.

3. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодежи / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // XIII Всероссийская научно-практическая Интернет-конференция. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы, 27 мая – 2 июня 2017 г. – Уфа, 2017. - С. 143-146.

4. Гнилицкая, О.А. Роль нравственного воспитания / О.А. Гнилицкая, Я.В. Гусева // Международная научно-практическая конференция. Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект, 16.10.2017, – Стерлитамак, 2017. – С.25-27.

5. Валеева, Г.В. Здоровье как базис формирования здорового образа жизни подрастающего поколения / Г.В. Валеева, Е.Д. Валеева, Е.В. Прохорова, В.А. Хаджимамедова // XIII Международная научно-практическая конференция, 21-23.03.2019. – Уфа, 2019. – С.127-131.

УДК 796.92

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В БЕССНЕЖНОМ ПЕРИОДЕ
METHODS OF EDUCATION OF PHYSICAL QUALITIES OF SKIERS WITH
VISUAL IMPAIRMENT IN THE SNOWLESS PERIOD**

Крутько В.Б.¹

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа, Российская Федерация**

Krutko V.B.¹

**¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFK, Ufa, Russian
Federation krutko07@mail.ru**

Аннотация: в статье представлено обоснование методики воспитания физических качеств в бесснежном периоде у юных спортсменов с нарушением зрения, занимающихся лыжными гонками.

Ключевые слова: юные спортсмены с нарушением зрения, лыжные гонки, бесснежный период, лыжники класс В3.

Abstract: the article presents the rationale for the methodology of physical qualities education in the snow-free period in young athletes with visual impairment engaged in cross-country skiing.

Keywords: young athletes with visual impairment, cross-country skiing, snow-free period, skiers, class В3.

Актуальность. Проблема физической подготовки юных спортсменов с нарушением зрения на этапе начального обучения является одной из наиболее актуальных для дальнейшей системы спортивной подготовки. Эффективность тренировочного процесса юных лыжников класса В3 (спортсмены со слабым зрением) тесно связана с воспитание физических качеств. При этом рациональное построение тренировочного процесса уже на начальном этапе подготовки, направленного на равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие подвижности в суставах, координации движений, умения сохранять равновесие, а также развитие функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания создает в дальнейшем приобретение спортсменами с нарушением зрения максимальных спортивных результатов [2, 4].

Многочисленные исследования специалистов показывают то, что воспитание физических качеств спортсменов с нарушением зрения, у юных спортсменов занимающихся лыжными гонками в настоящее время находится на невысоком

уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым лыжникам данного возраста. Поэтому, проблема воспитания физических качеств спортсменов с нарушением зрения актуальна и требует дальнейшего совершенствования [1, 3].

Методы и организация исследований. Цель работы - определить эффективность методики воспитания физических качеств лыжников с нарушением зрения в бесснежном периоде.

В процессе организации тренировочного процесса со спортсменами, имеющие нарушение зрительного анализатора, необходимо учитывать особенности зрительного восприятия, искаженность представлений предметов, психологическое состояние. У лиц с депривацией зрения сниженная ориентации в пространстве, в связи с этим и низкий уровень развития координационных способностей, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных двигательных действий. У такой категории детей присуще быстрая физическая утомляемостью исходя из этого снижается работоспособность. Всё это затрудняет процесс овладения новых двигательных навыков [5, 8].

Для избегания осложнений и обострения болезней зрительного анализатора, у юных спортсменов занимающихся лыжными гонками необходимо учитывать некоторые ограничения по выполнению физических упражнений. К ним относятся: прыжки на твердой поверхности, резкие и наклоны головы, кувырки, подъему около предельной тяжести [6, 7].

В процессе занятий с такими детьми ведущее значение приобретают словесные методы обучения. Поскольку детям с нарушением зрения приходится часто пользоваться слуховым анализатором, широко применяется и звуковой метод. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

По мнению авторов с помощью игрового метода решаются самые различные задачи: развитие координационных способностей, физических качеств, быстроты, силы, выносливости, воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Этот метод характеризуется наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся, эмоциональностью, что безусловно содействует при его применении воспитанию нравственных [9, 10].

Игровая деятельность в физическом воспитании строиться чаще всего на комплексном материале различных двигательных действий (бег с маневрированием, передача мяча, ловля, броски с поражением предметной цели, преодоление естественных препятствий и т.д.). Вместе с тем для нее характерна высокая динамичность операций, связанных с непрерывным решением быстро и внезапно возникающих двигательных задач, что является важным фактором развития координационных и других двигательных способностей. Поэтому мы взяли за основу воспитания физических качеств у юных лыжников со слабым зрением (класс В3) - игровые задания.

При организации и проведении игровых заданий у спортсменов со слабым зрением необходимо придерживаться следующих правил:

- простота и доступность правил;
- четко описание и объяснение слабовидящим учащимся двигательных

действий, которые им предстоит выполнять;

- вовлечение в игру каждого спортсмена;
- подбор яркого и красочного инвентаря с учетом контрастности предметов (рекомендуем использовать желтый, зеленый, красный, оранжевый цвета);
- игровые задания предусматривают выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций.

Для достижения цели исследования нами была определена методика воспитания физических качеств у юных лыжников со слабым зрением (класс В3), в основу которой легли игровые задания. Исследование проводилось в течении четырех месяцев, на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №5» городской округ город Уфа. В исследовании приняли участие 9 юношей (9-10 лет) с незначительным нарушением зрения, группа первого года обучения. Тренировочные занятия в группе начальной подготовки проходили по плану СШ №5 три раза в неделю. В первый день недельного микроцикла применялись игровые задания, направленные на воспитание скоростных качеств и координации. Во второй день недельного микроцикла применялись игровые задания, направленные на воспитание силовых качеств и гибкости. Во второй день недельного микроцикла применялись игровые задания направленные на воспитание выносливости. При организации и проведении игры мы использовали простые и доступные правила, применялся яркий инвентарь (зеленый, красный, оранжевый цвета).

Результаты и их обсуждение. Для определения уровня физической подготовленности спортсменов было проведено тестирование до и после применения игровых заданий. Результаты испытаний представлены в таблице.

Таблица

Результаты тестирования уровня развития физических качеств у юных лыжников с нарушением зрения

Контрольные упражнения	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	9,5±0,1	12,7±0,5	P <0,05
6 минутный бег (м)	1008,0±10,6	1121,3±18,1	P <0,05
Челночный бег 3x10 (сек)	14,66±0,07	14,05±0,02	P <0,05
Бег на 30м (сек)	7,9±0,3	7,6±0,2	P <0,05
Наклон туловища вперед сидя на полу (см)	7,5±1,5	10,5±1,0	P >0,05

Примечание: p- достоверность различий внутри группы, M – среднее арифметическое значение, m – ошибка среднего арифметического значения.

Из таблицы 1 видно, что по тесту сгибание и разгибание рук в упоре лежа до эксперимента был показан результат 9,5±0,1раз, после эксперимента -12,7±0,5раз, при p-<0,05. По тесту 6 минутный бег до эксперимента был показан результат 1008,0±10,6м, после эксперимента результат улучшился и составил 1121,3±18,1 м, при p-<0,05. По тесту челночный бег до эксперимента был показан результат 14,66±0,07сек, после эксперимента спортсмены пробежали данную дистанцию с результатом - 14,55±0,02сек. В беге на 30м до эксперимента спортсмены показали

результат равный $7,9 \pm 0,3$ сек, после эксперимента они его у $7,6 \pm 0,2$ сек, при $p < 0,05$. До начала эксперимента спортсмены 8-9 лет смогли наклониться лишь на $7,5 \pm 1,5$ см, но после эксперимента данный результат улучшили спортсмены до $10,5 \pm 1,2$ см.

Анализ результатов, полученных, внутри контрольной группы показал, что достоверно значимых различий были выявлены по всем тестовым, это означает, что уровень физической подготовленности у спортсменов повысился.

Заключение. В ходе анализа показателей уровня воспитания физических качеств лыжников 9-10 лет с нарушением зрения на начальном этапе подготовки выявлено, что после применения усовершенствованной методики результаты спортсменов достоверно улучшились. Следовательно, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности применения усовершенствованной методики, направленной на воспитание физических качеств лыжников 9-10 лет с нарушением зрения на начальном этапе подготовки.

Литература

51. Казарьян, Ю.Б. Взаимосвязь уровня развития физических качеств высококвалифицированных гребцов с ампутацией нижних конечностей с результативностью соревновательной деятельности / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.И. Быков, А.Н. Попов // Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23. Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23.

52. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1 С. 134-140.

53. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмагилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -№1. -2018. -С. 47-49

54. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах / А.М. Панькин, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 96-99.

55. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. – Уфа: БашИФК, 2010. – 78 с.

56. Хаматнурова, Э.А. Выявление уровня владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет / Э.А. Хаматнурова, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 116-119.

57. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках/ Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390

58. Юламанова, Г.М. Исследование значимости видов подготовки для спортсменов с ПОДА (на примере фехтования на колясках) / Г.М. Юламанова, Е.И. Емельянов Е.И., Э.Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П.Ф.

Лесгафта. 2009. № 7 (53). С. 114-118.

59. Юламанова, Г.М. Особенности энергетического обеспечения соревновательных поединков фехтовальщиков с нарушениями функций спинного мозга / Г.М. Юламанова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5 (41). – С. 99-101.

60. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.

УДК 797.212.4

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ НАРУШЕНИЙ В ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ

DETERMINATION OF COMMON VIOLATIONS OF SWIMMING TECHNIQUE OF SWIMMERS 13-14 YEARS OLD, SPECIALIZING IN SHORT DISTANCE FREESTYLE

Крутько В.Б.¹

¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Уфа, Российская Федерация

krutko07@mail.ru

Krutko V.B.¹

¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFK, Ufa, Russian Federation

Аннотация: статья посвящена выявлению наиболее распространенных нарушений в технике плавания пловцов 13-14 лет, специализирующихся на короткие дистанции вольным стилем.

Ключевые слова: пловцы, вольный стиль, техника плавания, нарушения в технике плавания.

Abstract: the article is devoted to the identification of the most common violations in the swimming technique of swimmers aged 13-14 years, specializing in short freestyle distances.

Keywords: swimmers, freestyle, swimming technique, violations in swimming technique.

Актуальность. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта как в нашей стране, так и за рубежом [7, 10]. Выполняемые упражнения на суше и на воде укрепляют не только мышцы рук и ног, а также мышцы туловища, что способствует формированию правильной осанки у детей в раннем возрасте [5, 6]. Вольный стиль в плавании является наиболее популярным и самым быстрым среди всех стилей. В соответствии со своим названием, не ограничен какой-либо определённой техникой, пловцу разрешено плыть любыми способами, меняя их произвольно на дистанции [8, 9]. Стиль, который в наши дни называется вольным, а также он известен как кроль на груди или австралийский кроль [1, 2]. Так как данный вид стиля является наиболее скоростным,

то пристальное внимание в данном стиле уделяется правильной технике и технической подготовленности спортсменов [3, 4].

Методы и организация исследований. Цель работы – выявить наиболее распространенные нарушения в технике плавания пловцов 13-14 лет, специализирующихся на короткие дистанции вольным стилем.

Определение наиболее часто встречаемых распространенные нарушения в технике кроль на груди осуществлялось на основе анкетирования тренеров. В анкетирование принимали участие 7 экспертов высшей и первой квалификационной категории. Для регистрации результатов использовались протоколирование с использованием условных обозначений. Использовался метод ранжирования, где нужно было выявить самую частую ошибку, совершенную спортсменами в технике плавания по 3 элементам (положение тела, движения руками, движения ногами), где наиболее встречающаяся определяется цифрой под номером «1». Результаты тренеры заносили в протокол регистрации. После завершения каждого этапа исследования, полученные результаты были обработаны и вычислены. Результаты опроса респондентов представлены ниже.

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования тренеров по плаванию и обработке итогов было выявлены следующие показатели.

Как видно из таблицы 1 в элементе «положении туловища в воде» тренеры считают, что наиболее часто повторяющаяся ошибка совершается такая как высоко поднятая голова над водой; на втором месте в этом же элементе эксперты считают, что так же часто совершается ошибка - туловище согнуто в тазобедренных суставах; на третьем месте так же часто встречается ошибка такая как - сильно опущенная голова в воду; гораздо реже встречаются ошибки в элементе «Расположение туловища в воде» при движении вольным стилем такие как - наибольший угол атаки туловища и голова выполняет резкое движение для вдоха.

Таблица 1

Определение наиболее часто встречающихся ошибок в технике плавания способом кроль на груди

Элемент техники	Наиболее распространенные нарушения в технике	Ранговое место
Расположение туловища в воде	Голова поднята высоко над водой.	1
	Голова сильно опущена в воду	3
	Туловище согнуто в тазобедренных суставах	2
	Резкое движение головой для вдоха	5
	Огромный угол атаки туловища	4

Как видно из таблицы 2 в элементе «движение руками» тренеры считают, что наиболее часто повторяющаяся ошибка совершается такая как не правильное движение локтя во время средней части гребка (заваливание); на втором месте в этом же элементе эксперты считают, что так же часто совершается ошибка - ошибки ноги во время работы расположены глубоко в воде; на третьем месте так же часто встречается ошибка такая как гребок выполняется в стороне реже встречаются ошибки в элементе «движение руками» при плавании способом кроль на груди такие как - укороченный гребок и рука «шлепает» при входе в воду.

Таблица 2

**Определение наиболее часто встречающихся ошибок в технике плавания
способом кроль на груди**

Элемент техники	Наиболее распространенные нарушения в технике	Ранговое Место
Во время выполнения движений руками	Гребок выполняется в стороне	3
	Заваливание локтя во время средней части гребка	1
	Укороченный гребок	4
	Ошибки при входе руки в воду	2
	Рука «шлепает» при входе в воду	5

Тренеры из практического опыта определили, что наиболее часто повторяющаяся ошибка в элементе «движение ногами» таблица 3, совершается такая как ноги бьют по поверхности воды; на втором месте в этом же элементе эксперты определили - ошибка при входе руки в воду; на третьем месте так же часто встречается ошибка такая, как во время выполнения спортсменами вдоха ноги перестают работать. Менее часто встречаются в этом возрасте такие нарушения в технике, как нет движения «от бедра» стопы слабо подвижны и амплитуда движений слишком велика.

Таблица 3

**Определение наиболее часто встречающихся ошибок в технике плавания
способом кроль на груди**

Элемент техники	Наиболее распространенные нарушения в технике	Ранговое Место
Во время выполнения движений ногами	Нет движения «от бедра» Стопы слабо подвижны	4
	Ноги работают по поверхности воды	1
	При выполнении вдоха ноги прекращают работать	3
	Ноги работают слишком глубоко в воде	2
	Большая амплитуда движений	5

Заключение. Таким образом, по мнению экспертов в плавании кролем на груди было выделено три главных ошибки по всем трем элементам: в положение тела—это голова поднята высоко над водой, эксперты посчитали эту ошибку главной, в работе рук – заваливание локтя во время средней части гребка; в движениях ногами – это когда ноги бьют по поверхности воды.

Полученные данные рекомендуется применять для повышения эффективности процесса технической подготовки. Так же процесс технической подготовки необходимо дополнить специальными упражнениями в тех элементах, где выявили нарушения в технике плавания пловцов 13-14 лет, как на суше, так и на воде.

Литература

1. Гайсина, А.Х. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительной гимнастикой / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // материалы IV студенческой заочной Международной научной конференции, посвященной 85-летию образования ИрГТУ (Иркутск, 2015).

- Иркутск, 2015. - С. 712-718

2. Казарьян, Ю.Б. Взаимосвязь уровня развития физических качеств высококвалифицированных гребцов с ампутацией нижних конечностей с результативностью соревновательной деятельности / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.И. Быков, А.Н. Попов // Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23. Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23.

3. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах / А.М. Панькин, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 96-99.

4. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. – Уфа: БашИФК, 2010. – 78 с.

5. Хаматнурова, Э.А. Выявление уровня владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет / Э.А. Хаматнурова, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 116-119.

6. Шафикова, Л.Р. К вопросу о гормональном статусе высококвалифицированных акробатов в предсоревновательном периоде / Вопросы теоретической и практической медицины: сборник материалов 79-й всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых: // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. Сетевое издание. /Л.Р. Шафикова. - Уфа, 2014. № 3 (приложение) - С. 235-239

7. Шафикова, Л.Р. Картина красной крови организма девочек различных возрастных групп / Л.Р. Шафикова // Материалы II Международной научно-методической конференции, 15.04.2019. – Уфа, 2019. – С.131-133.

8. Шафикова, Л.Р. Функциональное состояние и здоровье девушек 17-18 лет, занимающихся фитнес-аэробикой / Л.Р. Шафикова, Г.А. Бартдинова // материалы III Всероссийского конгресса с международным участием: Спортивная медицина: наука и практика – М, - 2013. № 1 (10). - С. 312-314

9. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках/ Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390

10. Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. 2011. – №4 (34). – С. 14-18.

УДК 796.052.242

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗОНЕ
АТАКИ И УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ
13-14 ЛЕТ**

**STUDY OF RELATIONSHIPS BETWEEN INDICATORS OF PERFORMANCE
OF GROUP TACTICAL ACTIONS IN THE ATTACK ZONE AND LEVEL OF
DEVELOPMENT OF STRONG-WILLED QUALITIES OF HOCKEY PLAYERS
13-14 YEARS**

Лаврешин М.С.¹, Кравец-Абдуллина А.В.¹

**¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», г. Уфа, Российская Федерация**

Lavrashin M.S.¹, Kravets-Abdullina A.V.¹

**¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFK,
Ufa, Russian Federation
alyaav@mail.ru**

Аннотация: Научная работа направлена на исследование взаимосвязей между показателями результативности групповых тактических действий в зоне атаки и уровнем проявления волевых качеств хоккеистов 13-14 лет.

Ключевые слова: хоккеисты 13-14 лет, тактические комбинации, групповые тактические действия, волевые качества, хоккей с шайбой, результативность групповых тактических действий.

Abstract: Scientific work is aimed at studying the relationships between the performance indicators of group tactical actions in the attack zone and the level of manifestation of the will qualities of hockey players 13-14 years old.

Keywords: hockey players 13-14 years old, tactical combinations, group tactical actions, strong-willed qualities, ice hockey, performance of group tactical actions.

Актуальность. Групповые тактические действия игроков в современном хоккее крайне важны для достижения победы и зрелищности хоккея в целом [4, 6, 9]. Из этого следует что, чем выше тактическое мастерство хоккеистов, тем более успешнее и грамотнее они используют свою технику, физические качества, знания и навыки в борьбе с соперниками в возникших игровых ситуациях [2, 3, 7].

Известно, что большое значение при реализации тактических действий в хоккее имеют не только физическая подготовленность спортсменов, но и уровень проявления волевых качеств хоккеистов, таких как: решительность, смелость, самообладание, инициативность, целеустремленность, упорство, активность и другие [1, 5, 8].

Методы и организация исследований. Цель исследования – выявить взаимосвязи между результативными групповыми тактическими действиями в зоне атаки и ведущими волевыми качествами у хоккеистов 13-14 лет.

Результаты и их обсуждение. Для установления результативных атакующих групповых тактических действий у хоккеистов 13-14 лет проводилось педагогическое наблюдение за двенадцатью финальными играми Первенств России среди спортсменов данной возрастной категории. В ходе педагогического наблюдения определено, что хоккеисты 13-14 лет на Первенстве России чаще всего применяют

такие эффективные групповые тактические действия в нападении: при игре в большинстве – передача шайбы ($79,2 \pm 5,6$), комбинации «скрещивание» ($66,2 \pm 3,8$) и «оставление шайбы» ($74,8 \pm 4,7$); при игре в меньшинстве – передачу шайбы ($64,3 \pm 5,6$), «пропуск шайбы» ($61,3 \pm 3,6$) и «оставление шайбы» ($55,1 \pm 4,7$); при игре в равных составах чаще всего применяются такие эффективные групповые тактические действия в нападении, как передача шайбы ($62,5 \pm 5,6$) и «скрещивание» ($66,8 \pm 3,8$).

Далее для установления взаимосвязей между показателями результативности данных действий при игре в большинстве, меньшинстве, в равных составах в зоне атаки и уровнем проявления волевых качеств хоккеистов 13-14 лет проводился корреляционный анализ между изучаемыми компонентами. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели корреляционного анализа между результативностью групповых тактических действий в зоне атаки и уровнем проявления волевых качеств хоккеистов 13-14 лет

Групповые тактические действия в нападении, в зоне атаки (%)	Волевые качества, (баллы)					
	Целеустремленность	Дисциплинированность	Смелость	Решительность	Самообладание	Настойчивость
Результативные групповые тактические действия при игре в большинстве						
«оставление шайбы»	0,73	0,69	0,52	0,52	0,65	0,61
передача шайбы	0,82	0,43	0,65	0,52	0,65	0,55
«скрещивание»	0,80	0,42	0,62	0,63	0,51	0,69
Результативные групповые тактические действия при игре в меньшинстве						
передача шайбы	0,68	0,31	0,72	0,69	0,63	0,51
«оставление шайбы»	0,65	0,67	0,81	0,55	0,64	0,57
«пропуск шайбы»	0,59	0,61	0,79	0,52	0,61	0,64
Результативные групповые тактические действия при игре в равных составах						
«скрещивание»	0,54	0,77	0,57	0,62	0,56	0,67
передача шайбы	0,60	0,80	0,66	0,61	0,67	0,60

В ходе корреляционного анализа между показателями результативности групповых тактических действий в зоне атаки и уровнем развития волевых качеств хоккеистов 13-14 лет, представленного в таблице, определены следующие сильные корреляционные связи между: результативностью всех групповых тактические действий при игре в большинстве в зоне атаки (передача шайбы, «оставление шайбы», комбинация «скрещивание») и таким волевым качеством, как целеустремленность ($r=0,73 \dots 0,82$); результативностью всех групповых тактические действий при игре в меньшинстве в зоне атаки (передача шайбы, «оставление шайбы», «пропуск шайбы») и таким волевым качеством, как смелость ($r=0,72 \dots 0,81$); результативностью всех групповых тактические действий при игре в равных составах в зоне атаки (передача шайбы, комбинация «скрещивание») и таким волевым качеством, как дисциплинированность ($r=0,77 \dots 0,80$).

Следовательно, при игре в большинстве хоккеистам 13-14 лет необходимо проявлять целеустремленность, по-видимому, для того чтобы реализовывать это большинство; при игре в меньшинстве необходимо проявление смелости для того, чтобы держать оборону и при удобном случае выводить шайбу из зоны и возможно атаковать соперника; при игре в равных составах спортсменам необходимо проявлять дисциплинированность, в каком то смысле является базой при игре в хоккей, от которой зависит результат, матча, и даже Чемпионата, так как большое количество времени хоккеисты проводят именно в равных составах.

Заключение. Таким образом, полученные данные должны быть приняты во внимание при построении тренировочного процесса, направленного на совершенствование групповых тактических действий в зоне атаки у хоккеистов 13-14 лет при игре в меньшинстве, в большинстве и в равных составах. Так, больше внимания следует уделять совершенствованию наиболее результативных групповых тактических действий в нападении спортсменов данного возраста: при игре в большинстве – передачам шайбы, «скрещиванию» и «оставлению шайбы»; при игре в меньшинстве – передачам шайбы, «оставлению шайбы», «пропуску шайбы»; при игре в равных составах – передачам шайбы и «скрещиванию». Кроме того, при совершенствовании данных групповых тактических действий при игре в большинстве в зоне атаки одновременно необходимо делать акцент на развитии такого волевого качества, как целеустремленность, при игре в меньшинстве акцентировать внимание на развитии смелости, и при игре в равных составах – дисциплинированности.

Литература

1. Бажин, А.В. Проблемы участия и сдаче испытаний ВФСК «ГТО» обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья / А.В. Бажин, И.Р. Хабибуллин // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею РБ, 15.03.2019. – Уфа, 2019. – С.259-263.
2. Гареева, А.С. Выявление индивидуально-психологических особенностей, влияющих на эффективную реализацию тактических действий хоккеистов 16-17 лет / А.С. Гареева, В.С. Цыбульский, Б.М. Хамматов // Kant. – 2020 – №1 (34). – С. 210-214.
3. Чурилова, М.Е. Выявление часто встречающихся ошибок в технике плавания у спортсменов 13-14 лет / М.Е. Чурилова, В.Б. Крутько, Г.Р. Фатхетдинова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм г. Токио. – Уфа, 2020. – С. 203-207.
4. Шаяхметова, Э.Ш. Особенности изменения свойств внимания и зрительной работоспособности боксеров высокой квалификации в процессе адаптации к тренировочным нагрузкам / Э.Ш. Шаяхметова, Р.М. Муфтахина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2012. - № 5. - С. 342-349.
5. Шаяхметова, Э.Ш. Психофизиологические особенности повышения физической работоспособности боксеров высокой квалификации / Э.Ш. Шаяхметова, Л.М. Матвеева, Р.М. Муфтахина // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №1. - С. 27-29.

6. Юламанова, Г.М. Исследование временных параметров поединка в фехтовании на колясках / Г.М. Юламанова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 5. – С. 383-390

7. Юламанова, Г.М. Исследование значимости видов подготовки для спортсменов с ПОДА (на примере фехтования на колясках) / Г.М. Юламанова, Е.И. Емельянов Е.И., Э.Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 7 (53). С. 114-118.

8. Юламанова, Г.М. Исследование значимости видов подготовки для спортсменов с ПОДА (на примере фехтования на колясках) / Г.М. Юламанова, Е.И. Емельянов Е.И., Э.Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 7 (53). С. 114-118.

9. Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. 2011. – №4 (34). – С. 14-18.

УДК 796.034-056.24(476)

**АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: СОВРЕМЕННОЕ
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В БЕЛАРУСИ**
ADAPTIVE SPORTS: CURRENT
STATE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT IN BELARUS

Лапицкая Л.А.¹, Романенко В.В.²

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
кафедра физического воспитания и спорта¹, группа А-31²

Гомель, Республика Беларусь

Lapitskaya L.A.¹, Romanenko V.V.²

Educational institution "Francisk Skaryna Gomel State University",

Department of Physical Education and Sports¹, group A-31²

Gomel, Republic of Belarus

lapitskayalyuda@gmail.com

Аннотация: Статья направлена на проведение исследования в области развития адаптивного спорта в Республике Беларусь, анализ современного состояния адаптивной физкультуры и рассмотрение способов усовершенствования культурно-массовых мероприятий, которые могут быть организованы в данной области.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, инвалиды, спортивные клубы, равенство возможностей, факторы развития адаптивного спорта

Abstract: The article is aimed at conducting research in the field of adaptive sports development in the Republic of Belarus, analyzing the current state of adaptive physical education and considering ways to improve cultural events that can be organized in this area.

Keywords: [adaptive physical culture](#), [adaptive sports](#), [disabled people](#), [sports clubs](#), equal opportunities, factors of development of adaptive sports

На сегодняшний день адаптивной физкультуре и спорту придаётся все больше и больше значимости. Лица с ограниченными возможностями физического или

психического здоровья могут иметь различные нарушения: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Однако, люди, которые относятся к данной категории, тоже хотят быть активно вовлечены в спорт и вести активный здоровый образ жизни. Этому и способствуют занятия адаптивной физической культурой. Адаптивный спорт даёт возможность восстановить двигательную активность, создаёт условия для адекватной конкурентоспособности во время соревнований друг с другом. Для многих адаптивный спорт является хорошим средством реабилитации. Стоит отметить, что люди данной категории никоим образом не чувствуют себя обделёнными и постоянно имеют возможность реализовать себя в области спорта. Все вышеперечисленные аспекты могут выступать в роли ключевых причин для создания всех необходимых условий, чтобы адаптивная физическая культура и спорт могли быть развиты во всех регионах страны и территориально.

Адаптивная физическая культура – это комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, которые направлены на успешную реабилитацию и скорейшую адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными физическими или психическими возможностями. Это направление физической культуры необходимо для преодоления психологических барьеров, которые могут влиять на личностный рост, на осознание важности вклада каждого в развитии спортивной индустрии, а также на ощущение жизни полноценно и красочно.

На основе вышеупомянутого определения следует выделить ряд задач, которые ставит перед собой адаптивная физическая культура:

1. Повышение уровня качества жизни людей с ограниченными возможностями.
2. Возможность осуществления коммуникативной деятельности по средствам расширения круга общения.
3. Социализация людей с ограниченными возможностями, основываясь на физической активности.
4. Формирование активного здорового образа жизни.
5. Достижение высоких результатов в выбранном виде спорта.

Адаптивный спорт (спорт инвалидов) – один из компонентов адаптивной физической культуры, который способствует удовлетворению потребностей личности, даёт возможность реализовать свои способности и обеспечивает достаточный уровень коммуникативной деятельности и социализации в обществе.

Адаптивный спорт ставит перед собой основную цель, которая заключается в максимальном приобщении лиц с ограниченными физическими или психическими возможностями к самореализации в области спорта, повышение уровня реабилитации и качества жизни.

В настоящее время на планете земля около 10% населения составляют люди с ограниченными физическими или психическими возможностями здоровья. И данные показатели с годами только растут. Статистические данные показывают, что на протяжении долгих лет грандиозного развития в сфере адаптивного спорта не наблюдалось. Однако мир имеет тенденцию к изменениям, а значит и развитие в области спортивной индустрии не стоит на месте. К данному моменту существуют уже специально-организованные и хорошо оснащенные комплексы для занятия адаптивной физической культурой и спортом.

В нашей стране все больше и больше внимания уделяется людям с ограниченными возможностями. Набор спортивных дисциплин стал гораздо разнообразнее, количество спортивных культурно-массовых мероприятий выросло в разы. Однако до сих пор существует ряд проблем, которые необходимо решить:

1. Организация качественной спортивной подготовки инвалидов.
2. Организация и проведение соревнований для инвалидов.
3. Материально-техническое обеспечение не является достаточным для покупки качественного оснащения.
4. Борьба с допингом.
5. Наличие квалифицированных специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта, малое количество тренеров для обучения спортсменов с ограниченными физическими или психическими возможностями.
6. Недостаток детских и юношеских спортивных школ для детей-инвалидов.
7. Слабая интеграция адаптивной физической культуры и спорта в общество.

Естественно, что решению данных проблем может способствовать только кооперации работников разных сфер: медицины, физической культуры, образования и социального обеспечения.

Физическая реабилитация и социализация инвалидов – возможность защиты людей с ограниченными возможностями. Спорт – хорошая возможность достижения высоких результатов. В Республике Беларусь ежегодно проводятся массовые оздоровительные мероприятия, которые охватывают абсолютно все категории инвалидов. Оживляется работа общественных объединений и за пределами страны. Наблюдается расширение международных связей спортсменов-инвалидов с людьми с любой точки земного шара.

В заключении стоит отметить, что для усовершенствования деятельности в области адаптивного спорта была проведена огромная работа. Самым ярким достижением в этой сфере является разработка идеи социально реабилитации лиц с ограниченными возможностями с опорой на физическое воспитание. Спорт – это система регулярных тренировок организма, благодаря которым человек получает заряд бодрости, много положительных эмоций и обеспечивает себя хорошей физической подготовкой. Все это и способствует полноценно жизнедеятельности.

Литература:

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т.П. Бегидова. – М.: Физкультура и спорт, 2007 – 192 с.
2. Островский, Э.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. / Э.В. Островский, Л. И. Чернышова. – М.: Вузовский учебник, 2009 – 384 с.
3. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Советский спорт, 2006 – 296 с.

УДК 796.06

БОРЬБА С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ
THE FIGHT AGAINST DOPING IN SPORTS
Лихачева Г.Т.¹, Лопатина З.Ф.¹, Сапаров Р.Ю.¹

¹**ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет им.**

М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация

Likhacheva G.T.¹, Lopatina Z.F.¹, Saparov R.Yu.¹

¹ Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla,
 Ufa, Russian Federation

Аннотация. В данной статье рассматривается и анализируется вопрос осуществления допинг-контроль в спорте и обеспечения работы антидопинговой комиссии.

Ключевые слова: контроль; допинг; спорт; здоровье; медицина.

Abstract. this article discusses and analyzes the issue of control in the field of medicine and ensuring the work of the anti-doping commission.

Keywords: control; doping; sport; health; the medicine.

Употребление допинг - препаратов в спорте, вызывающий непродолжительный стимулирующий эффект, впервые отмечено в XIX веке. Допинг-контроль в спорте появился с 1968 г., первых современных Олимпийских игр

Актуальность. В настоящее время очень сложно выбрать правильную стратегию построения тренировочного цикла для спортсменов международного класса без применения фармакологических средств или каких-либо БАДов. Это многолетняя, уже хорошо сложившаяся практика мирового спорта высших достижений настолько отработана, что уже даже сложилась своеобразная классификация веществ, которые теперь делятся на допустимые и запрещенные препараты. И одно только существование допустимых препаратов делает мир спорта уязвимым, поскольку какой-нибудь витамин в любой момент может быть переквалифицирован в допинг, который сразу же становится препятствием.

Допинг до сих пор является одной из самых актуальных у проблем планетарного масштаба. Во время национальных и международных соревнований допинг-контроль спортсменов призеров, а также и остальных участников проходит по жребию или по выбору судьи по допингу

В настоящее время антидопинговая система развилась в очень влиятельную и четко организованную структурную единицу. Основными сторонами в сфере борьбы с допингом являются Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), правительства, спортивное сообщество Международный олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК), международные федерации (МФ), национальные федерации (НФ), национальные антидопинговые организации (НАДО), аккредитованные лаборатории, органы по рассмотрению спортивных споров, Спортивный арбитражный суд в Лозанне (CAS). Каждый элемент структуры имеет свое предназначение и функции, сложившиеся в результате многолетней и плодотворной работы заинтересованных сторон.

Допинг— это, введение или применение спортсменами фармакологических препаратов для дополнительного источника энергии, повышающих спортивную работоспособность, увеличивая выносливость организма и ускорение

восстановительных процессов. Многие спортивные специалисты утверждают, что спортсменам, испытывающим значительные физические нагрузки (учебно-тренировочные занятия, сборы, турниры, соревнования) очень сложно восстанавливаться без применения фармакологии. Среди многих спортсменов, тренеров и спортивных чиновников (55% респондентов) сформировался стереотип допустимости употребления допинга для улучшения результатов. Это убеждение вносит некоторые сложности в борьбе с этим пагубным явлением в спорте. И, главное, что эта борьба должна носить избирательный характер, чтобы наряду с анаболиками не пострадали действенные препараты восстановительного плана.

Допинг — это своеобразная форма преступности в спорте. Антидопинговое законодательство непрерывно и избирательно усовершенствуется, и меры ответственности ужесточаются. Однако, несмотря на все предпринимаемые усилия, совершенствуются и методы избегания от ответственности, что вполне естественно и ожидаемо. Медицинской комиссией (МОК) определен ряд запрещенных стимулирующих средств, и этот список постоянно пополняется новейшими препаратами. За употребление некоторых из них следует незамедлительная дисквалификация — зачастую на несколько лет, и даже пожизненная, однако решения этой проблемы пока не предвидится.

Целью антидопингового образования является выработка негативного отношения к нарушению антидопинговых правил, к применению запрещенных веществ; формирование внутреннего убеждения у спортсмена о благородстве и справедливости спортивной борьбы.

Методы и организация исследования. В настоящее время необходимо развивать у руководства и учебно-педагогического коллектива учебно-спортивных учреждений, в тренерской среде негативное отношение к применению допинга. Немаловажно в обеспечении ДЮСШ, СДЮСШОР, центрах спортивной подготовки специальной антидопинговой литературы, учебнометодических пособиях и не только для самих спортсменов, но и для тренеров, преподавателей физического воспитания и спорта. С помощью систематических теоретических занятий по антидопинговой проблематике, о различных последствиях и осложнениях применения допинга и, часто о преувеличенном, положительном эффекте их приема. Применение в качестве допинга средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. Известно, что в настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний или склонение к их приему.

Результаты и их обсуждения. Сегодня все больше людей в России приходит к пониманию, что борьба с допингом — это борьба за престиж и репутацию нашей страны. Допинговые скандалы с участием российских спортсменов все чаще становятся предметом обсуждения не только журналистов и спортивных чиновников, но также ученых и политиков. Одновременно с этим присутствует понимание, что некоторые случаи с участием российских спортсменов раздуты и не выдерживают критики, но это не снимает ответственности с руководителей тех же федераций.

Важно подходить к изучению антидопинговой проблематике комплексно: с исторической, экономической, юридической и социально-политической точки

зрения. Тем самым более четко формируя гражданскую и морально-нравственную позицию.

Борьба с допингом в спорте предполагает дальнейшее обсуждение в вопросе усовершенствования законодательства, в области физической культуры и спорта и урегулирование деятельности тренеров, медицинских врачей, спортсменов.

Выводы. Следует подчеркнуть, что необходимо минимизировать распространение применения допинга и проводить повсеместно борьбу с применением фарм. препаратов негативного действия и вести разъяснительную работу среди спортивного руководства.

В РФ повсеместно внедряются и финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию. Охрана здоровья не только обязанность государства, но и долг каждого гражданина РФ, от этого зависит здоровье нации. От состояния здоровья человека зависит дееспособность и максимальная продолжительность его активной жизни. Отношение к своему здоровью зависит также от воспитания в семье, школе, вузе, мотивации, самоорганизации, самодисциплины и саморазвития. В связи с этим подготовка профессиональных кадров, будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта играет большую роль.

Актуально внедрение профессиональной образовательной программы «Антидопинговое законодательство в сфере физической культуры и спорта» высшего образования программы бакалавриата в вузах РФ. Только через обучение и воспитание в учебном педагогическом процессе, возможно формирование антидопингового мировоззрения у студентов преимущественно спортивных факультетов и не только, и неприятие искусственного воздействия на организм.

В целом, видение обсуждаемой проблемы заключается в том, что первостепенными функциями антидопингового контроля выступают:

1. Медицинский контроль над всеми группами людей, которые занимаются любой физической активностью и спортом;
2. Обеспечение диспансеризации спортсменов, имеющих высокую квалификацию;
3. Медико-педагогический контроль и анализ за спортсменами на мероприятиях спортивного характера;
4. Осуществление профилактических, а также оздоровительных и лечебных мероприятий людей, занимающихся спортом и физической активностью;
5. Санитарно-гигиенический анализ за обстоятельствами проведения мероприятий спортивного характера.

Литература

1. Епифанова, В.А. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник / В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина, 1990.- 368 с.
2. Карпман, В.Л. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ. /Под ред. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 288 с
3. Солдатенков, Ф.Н. Современное состояние антидопингового движения и возможности его развития в рамках физкультурно-спортивного образования / Ф.Н.

Солдатенков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 2 (60). - С. 112-116.

4. Чоговадзе, А.А. Спортивная медицина / А. В. Чоговадзе. [и др.] - М: Медицина, 1984. - 383 с.

5. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 [Электронный ресурс] // URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399. – Дата обращения 20.01.2022

6. Аннотация рабочей программы «Антидопинговое законодательство в сфере физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] // URL : http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u102/upload/antidopingovoe_zakonodatelstvo_v_sfe_re_fkis.pdf. – Дата обращения 20.01.2022.

УДК 796.328

**ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ИГРОКОВ В ЛАПТУ**

IDENTIFICATION OF EFFECTIVE MEANS AND METHODS AIMED AT
EDUCATION OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF LAPTU PLAYERS

Лутыев Р.Р.¹, Юламанова Г.М.¹, Кулешов Р.С.¹

¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы Уфа, Российская Федерация

Lutyev R.R.¹, Ulamanova G.M.¹, Kuleshov R.S.¹

¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla Ufa,
Russian Federation

kafedra.tmfks@bk.ru

Аннотация. В данной статье представлены результаты анкетного опроса, с помощью которого были выявлены наиболее эффективные средства и методы, воспитания скоростно-силовых способностей игроков в лапту.

Ключевые слова. Лапта, физическая подготовка, скоростно-силовые способности, спорт, физическая культура.

Abstract. This article presents the results of a questionnaire survey, with the help of which the most effective means and methods were identified for educating the speed-strength abilities of bast shoes players.

Keywords. Lapta, physical training, speed-strength abilities, sports, physical culture.

Актуальность. Современный уровень развития лапты предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков, одной из сторон которой являются, скоростно-силовые качества. В ряде видов спорта, в том числе в лапте, методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании [3, 7]. По данным ряда исследований, игроки в лапту незначительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов спорта [4, 6]. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности игроков в том возрасте, в котором ведётся совершенствования их спортивного мастерства [5, 10]. Очевидно, искать резервы повышения эффективности тренировочного процесса следует в учете

особенностей индивидуального развития игроков в лапту при совершенствовании физических качеств [1, 9].

Уровень и темпы изменения двигательных качеств у людей различного биологического возраста неодинаков. В то же время, имеющиеся в литературе сведения недостаточно полно отражают уровень показателей скоростно-силовых качеств у людей различного биологического возраста, занимающихся лаптой [2, 8].

Также анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время современная русская лапта стремительно развивается, растет конкурентоспособность в данном виде спорта. В связи с этим отмечается необходимость в разработке методик, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей игроков в лапту [3].

Таким образом, исследования, посвященные анализу развития двигательных качеств у индивидов различной степени биологической зрелости, а также разработка методики воспитания скоростно-силовых способностей игроков в лапту, являются актуальными направлениями в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

Результаты и их обсуждение. Для определения эффективных средств и методов, направленных на воспитание скоростно-силовой подготовленности игроков в лапту, проводилось анкетирование. Исследовались результаты опроса 10 тренеров по лапте, 2 из них имеют высшую квалификационную категорию, 4 – первую категорию. Тренерам предлагалось ответить на вопросы анкеты.

50% опрошенных для воспитания скоростно-силовых качеств у игроков в лапту применили бы упражнение «удар битой по мячу с последующим ускорением по площадке» 30% отдают предпочтение выполнению отжиманий от пола в количестве 10 раз с последующим ускорением и 10% выполнение бега на месте с последующим ускорением.

По мнению 50% опрошенных средства следует использовать при воспитании скоростно-силовых качеств у игроков в лапту специально-подготовительные упражнения, 30% используют соревновательные упражнения и 20% обще подготовительные упражнения.

Для воспитания скоростно-силовых качеств у игроков в лапту 40% экспертов считают, что упражнения нужно выполнять в парах и 60% – в индивидуальном порядке.

30% считают, что для воспитания скоростно-силовых качеств у игроков в лапту больше внимания нужно уделять соревновательному методу тренировок, также 30% полагают, что повторному методу тренировки, и по 20% опрошенных отдали предпочтение переменному и игровому методу тренировок.

По мнению 50% опрошенных при воспитании скоростно-силовых качеств у игроков в лапту целесообразнее выполнять упражнения с отягощением, 30% проголосовало за упражнения в гору (по лестнице), а 20% считают целесообразнее выполнять упражнения без отягощений.

50% тренеров считают, что при воспитании скоростно-силовых качеств у игроков в лапту наиболее эффективно выполнять скоростно-силовые упражнения 3 раза за недельный цикл, 30% отдали предпочтение выполнению упражнений 2 раза в неделю и 10% – выполнению упражнений 5 раз в неделю.

Результаты анкетирования

№	Вопрос, варианты ответов	Ответы
1	2	3
1	Какие упражнения, на Ваш взгляд, помогут воспитывать скоростно-силовые качества игроков в лапту?	
	А) удар битой по мячу с последующим ускорением по площадке;	50%
	Б) выполнение отжиманий от пола в количестве 10 раз с последующим ускорением;	30%
	В) выполнение бега на месте с последующим ускорением.	20%
2	По Вашему мнению, какие средства следует использовать при воспитании скоростно-силовых качеств у игроков в лапту?	
	А) обще подготовительные упражнения	20%
	Б) Специально-подготовительные упражнения	50%
	В) Соревновательные упражнения	30%
3	Какой вариант выполнения упражнений Вы выберете для воспитания скоростно-силовых качеств у игроков в лапту?	
	А) упражнения в парах;	60%
	Б) в индивидуальном порядке.	40%
4	При воспитании скоростно-силовых способностей у игроков в лапту какие, по Вашему мнению, методы тренировки следует использовать?	
	А) Повторный метод тренировки;	30%
	Б) Переменный метод тренировки;	20%
	В) Соревновательный метод;	30%
	Г) Игровой метод тренировок;	20%
5	По Вашему мнению, при воспитании скоростно-силовых качеств у игроков в лапту в каких условиях целесообразнее выполнять упражнения:	
	А) в гору (по лестнице);	30%
	Б) с отягощением (парашют, трос с грузом и т.п.);	50%
	В) без отягощения.	20%
6	Для воспитания скоростно-силовых качеств у игроков в лапту, по Вашему мнению, сколько раз за недельный цикл подготовки следует уделять внимание именно скоростно-силовой подготовке?	
	А) 2 раза	30%
	Б) 5 раз;	20%
	Г) 3 раза	50%

Выводы. Таким образом, результаты проведенного анкетирования тренеров свидетельствуют, что для воспитания скоростно-силовых способностей у игроков в лапту применяют упражнения, такие как удар битой по мячу с последующим ускорением по площадке, выполнение отжиманий от пола в количестве 10 раз с последующим ускорением, специально подготовительные упражнения, также

упражнения с отягощением и использовать упражнения в индивидуальном порядке, выполняемые повторным методом и соревновательным методом.

Литература

1. Греб, А.В. Особенность технической подготовленности студентов, занимающихся в секции лапты в вузе / А.В. Греб, Н.А. Красулина // Материалы VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию РБ, 15.03.2019. – Уфа, 2019. – С.72-75.
2. Греб, А.В. Тренировочный процесс в русской лапте с учётом гендерных особенностей и индивидуализации / А.В. Греб, Н.А. Красулина // Материалы II Международной научно-методической конференции, 15.04.2019. – Уфа, 2019. – С.45-49.
3. Крутько, В.Б. Воспитание выносливости у легкоатлетов-средневикиков с нарушением зрения в подготовительном периоде / автор. Дис...кандидата пед. наук / В.Б. Крутько. – Н. Челны, 2010 – 16с.
4. Крутько, В.Б. Воспитание выносливости у легкоатлетов-средневикиков с нарушением зрения в подготовительном периоде / автор. Дис...кандидата пед. наук / В.Б. Крутько. – Н. Челны, 2010 – 16с.
5. Крутько, В.Б. Совершенствование техники бега на короткие дистанции легкоатлетов с нарушением зрения. / В.Б. Крутько / Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XI международной научно-практической конференции. – Уфа, 2017. –С. 251-254.
6. Крутько, В.Б. Совершенствование техники бега на короткие дистанции легкоатлетов с нарушением зрения. / В.Б. Крутько / Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XI международной научно-практической конференции. – Уфа, 2017. –С. 251-254.
7. Чурилова, М.Е. Выявление часто встречающихся ошибок в технике плавания у спортсменов 13-14 лет / М.Е. Чурилова, В.Б. Крутько, Г.Р. Фатхетдинова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм г. Токио. – Уфа, 2020. – С. 203-207.
8. Шафикова, Л.Р. Спортивная акробатика и функциональное состояние детей на этапе начальной спортивной подготовки / Л.Р. Шафикова // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции, 16.04.2018). – Уфа, 2018. – С.122 – 124.
9. Шафикова, Л.Р. Характеристика проявлений скоростно-силовых качеств в спортивной акробатике / Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики. Региональные аспекты сервиса и туризма: сборник трудов научно-практической конференции, посвященной дням молодежной науки в Республики Башкортостан. /Л.Р. Шафикова. - Уфа: РИЦ БашИФК, 2012. - С. 184-187
10. Янбаев, И.М. Выявление особенностей тренировочного процесса спортсменов 13-14 лет, занимающихся пауэрлифтингом / И.М. Янбаев., В.Б Крутько. // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы IV Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио. – Уфа, 2021. –С. 202-205.

УДК 336.48

ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

ECONOMIC SIGNIFICANCE OF SPORTS TOURISM IN RUSSIA

Мануйленко Э.В., Магомедова М.К.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)», Ростов-на-Дону, Российская Федерация

Manuylenko E.V., Magomedova M.K.

Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don, Russian Federation
mane2010@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматривается экономическое значение спортивного туризма, дано понятие и общая классификация видов спортивного туризма. Проведен анализ научной литературы, в ходе которого были рассмотрены мнения ученых по поводу влияния данного вида туризма на экономику. Выделены типы туристов в зависимости от потребностей и интересов.

Ключевые слова: спортивный туризм, событийный туризм, экономика, туристские дестинации, туристы.

Abstract: the article discusses the economic importance of sports tourism, gives the concept and general classification of sports tourism. The analysis of scientific literature was carried out, during which the opinions of scientists on the impact of this type of tourism on the economy were considered. The types of tourists are distinguished depending on the needs and interests.

Keywords: sports tourism, event tourism, economics, tourist destinations, tourists.

Актуальность темы спортивного туризма во многом обусловлена популяризацией спорта в современном мире. На данный момент многие люди занимаются спортом и стараются вести здоровый образ жизни. По этой причине спортивный туризм становится более популярным среди населения.

Цель статьи: выяснить, какое влияние спортивный туризм оказывает на экономику России, и чем данное влияние обусловлено.

Наука сегодня по-разному трактует понятие туризма. Существует множество различных видов туризма. Научный туризм, гастрономический, паломнический и множество других. В данной статье речь пойдет об одном из развивающихся сейчас в мире видов туризма - спортивном туризме. К главным целям, которые преследуют туристы, занимающиеся спортивным туризмом, относятся занятия различными видами спорта, участие в каких-то спортивных событиях либо же посещение спортивных мероприятий в качестве зрителя. В более обширном понимании спортивный туризм — это любая поездка, организованная с целью отдыха, связанного со спортивной, в широком смысле этого слова, активностью.

Спортивный туризм в общем смысле классифицируют на активный и пассивный. В основе активного спортивного туризма лежат состязания на различных дистанциях. Эти соревнования чаще всего представляют собой преодоление препятствий.

На данный момент популярность набирает событийный туризм. Событийный туризм относится к пассивному спортивному туризму, так как его суть заключается в том, что человек выступает в роли наблюдателя, болельщика на спортивных

мероприятиях. Спортивный событийный туризм, как правило, предполагает, что клиентами будут люди, которые не занимаются спортом на профессиональном уровне. С экономической точки зрения именно этот вид спортивного туризма является наиболее выгодным.

Сегодня новые тенденции в обществе дают много возможностей для развития сферы туризма. Для получения максимальных экономических и социальных выгод, необходимо уметь четко выявлять потребности самых разных категорий туристов.

Ученые Valls J.-F., Mota L., Franco M., исследуя спортивный туризм, выделили шесть типов туристов, в зависимости от потребностей и интересов [6]:

1. Болельщики и любители спорта, которые предпочитают лично присутствовать на спортивных мероприятиях.
2. Любители спорта, которые наблюдают за спортивными соревнованиями из дома, баров, по телевидению и т.д.
3. Геймеры, которые играют в различные видеоигры, связанные со спортом.
4. Спортсмены, которые индивидуально участвуют в соревнованиях на уровне профессионалов или любителей.
5. Спортсмены, которые принимают участие в соревнованиях в составе команды или клуба.
6. Туристы, которые посещают места проведения спортивных мероприятий.

Влияние мега-событий на экономику туристских дестинаций, а также вопросы использования наследия рассматриваются в работах авторов Е.В. Маркиной, Е.Г. Прытковой, Г.М. Романовой, А.М. Ветитнева, Н.А. Савельевой, С.В. Гриненко, Р. Баумана, В. Матесона и др. Российские и зарубежные ученые приходят к выводу, что мега-события являются драйверами социально-экономического развития принимающих дестинаций и в значительной степени способствуют росту турпотока, что полностью подтверждается статистикой Международного Олимпийского комитета (МОК). Чемпионат мира по футболу ФИФА 2014 в Бразилии увеличил турпоток в страну на 1 млн. чел., а рост турпотока в Сочи в первый постолимпийский сезон составил 36 % к 2013 году, в абсолютном выражении – 5,1 млн. человек. Статистика МОК показывает, что принимающая дестинация показывает 30% рост турпотока в первый сезон после проведения игр. [5]

Исследования показывают, что возрастает поток туристов, которые ищут места для занятия спортом. Например, в Испании, одном из лидеров мирового туррынка, 10,6 млн. иностранных туристов занимаются спортом во время посещения Испании, формируя траты на уровне 114 евро в день. [6]

Влияние масштабных спортивных событий на экономику рассматривается в исследовании Савельевой О.В., которая считает, что спортивные соревнования и другие мероприятия способны привлечь внимание большого количества туристов. Крупные мероприятия, такие как Олимпийские игры, а также менее масштабные события могут способствовать развитию страны, если она будет успешно использовать их для извлечения социальных и экономических выгод. [2]

Спортивный туризм на данный момент развивается в 66 субъектах Российской Федерации. В этих субъектах существуют региональные федерации спортивного туризма и отделения Туристско-спортивного союза России. Несомненно, вклад данного вида туризма в экономику очень весом. Во-первых, транспортная система.

Большинство туристов во время пребывания в стране пользуются различным транспортом, чтобы добраться из одной точки в другую. Помимо обычных туристов, данными услугами также пользуются спортивные команды. Следовательно, транспортные компании России получают большую прибыль. Из полученной прибыли транспортные предприятия уплачивают налоги, за счет чего пополняются местные бюджеты, что в свою очередь даёт возможность властям улучшить благосостояние региона и его населения.

Во-вторых, развивается гостиничный бизнес. Прибывшие в Россию туристы, как правило, останавливаются в гостиницах на период проведения какого-либо спортивного мероприятия. Спрос на услуги гостиничного комплекса растет, что способствует появлению новых рабочих мест в данной отрасли. И это также приносит региону, организовавшему данное мероприятие, прибыль, так как болельщики, как правило, помимо посещения спортивных соревнований, просто отдыхают, посещают различные экскурсии и т.д. На все эти мероприятия люди тратят деньги, которые остаются в регионе и способствуют его дальнейшему развитию.

Также важно отметить, что довольно часто туристы, болельщики и зрители каких-либо соревнований хотят, чтобы у них осталось что-то на память об этом событии. Поэтому они приобретают множество сувениров, которые в огромных количествах продаются во время подобных мероприятий.

В нашей стране спортивный туризм довольно популярен. Так, в России одним из регионов с наиболее развитой отраслью спортивного туризма является Краснодарский край. Во многом это обусловлено проведением в Сочи зимней Олимпиады 2014 года. В тот год наблюдался большой приток туристов из зарубежных стран. И также после Олимпиады Сочи до сих пор остается привлекательным местом для спортивного туризма, так как во время Олимпиады там было построено множество туристических объектов.

Также чемпионат мира по футболу 2018 года, проведенный в России, благоприятно отразился на российской экономике. В исследовании влияния чемпионата мира по футболу в России на экономическую, социальную и экологическую сферы, опубликованном ТАСС, отмечено, что положительный эффект от проведения мундиала на российскую экономику составил почти трлн. рублей. Это объясняется расходами туристов, инвестициями в инфраструктуру и другими факторами. [3]

Несмотря на стремительное развитие спортивного туризма, в период пандемии спрос был значительно меньше. В первую очередь это связано с карантинными мерами и закрытием границ. При всем желании люди просто не могли вылететь за пределы своей страны, поэтому в период пандемии приток иностранных туристов значительно уменьшился. Что касается денежной составляющей, то в целом туристический бизнес в России за 2020 год потерял около 600 млрд. рублей. Об этом сообщила глава Ростуризма Зарина Догузова.

Таким образом, спортивный туризм в Российской Федерации набирает большую популярность, в частности событийный туризм очень популярен среди людей. Это обусловлено в большей степени популяризацией спорта и здорового образа жизни. Сейчас многие люди нацелены на сохранение своего здоровья. Что касается экономического аспекта, несомненно, данный вид туризма приносит

большую пользу стране. В России довольно много мест для людей, занимающихся активным спортивным туризмом и преодолением различных дистанций. Природа страны очень разнообразна, поэтому Россия и в данном плане очень привлекательна для спортивного туризма. Также в экономической пользе данного вида туризма можно убедиться исходя из приведенных данных по чемпионату мира по футболу 2018 года. В большинстве случаев усилия по организации подобных мероприятий окупаются. Несмотря на убытки, принесенные пандемией, по прогнозам, в будущем популярность спортивного туризма будет только расти, поэтому все потери восполнятся.

Литература

1. Богинский, К.А. Развитие подходов к определению спортивного туризма / К.А. Богинский // Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета. – 2010. – № 6(66). – С. 82-84.

2. Елисеев, В.А. Социально-экономическое влияние спортивного туризма / В.А. Елисеев, О.В. Савельева // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2020. – №5-1(45) – С. 284-288.

3. Однозеркина, Ж. Праздник на триллион: что ЧМ-2018 принес России. [Электронный ресурс]: Газета.РУ, 2018 // URL: <https://sport.rambler.ru/football/41053200-raskryta-summa-dohoda-rossii-ot-provedeniya-chm-2018/> (Дата обращения: 09.12.2021 г.).

4. Сердюкова, Н.К. Анализ развития туроперейтинга на рынке Сочи в постолимпийский период / Н.К. Сердюкова, Д.А. Сердюков // Олимпийское наследие и крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестинаций: материалы VIII междунар. науч.-практ. конф., г. Сочи, 17–20 мая 2016 г. / отв. ред. Г.М. Романова. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», – 2016. – С. 123–129.

5. Сердюкова, Н.К. Спортивный туризм как инструмент увеличения турпотока в дестинацию на внутреннем и международном туристских рынках / Н.К. Сердюкова, Д.А. Сердюков // Вестник Евразийской науки. – 2020. – №4. <https://esj.today/PDF/25ECVN420.pdf>

6. Valls, J.-F. Sport tourism and destination planning / J.-F. Valls, L. Mota, M. Franco // Motricidade © Edições Desafio Singular 2019, vol. 15, S2, pp. 13–18. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.18360>. – Available from: https://www.researchgate.net/publication/334726568_Sport_tourism_and_destination_planning

УДК 338.49

ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИНВЕСТИРОВАНИЯ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

FEATURES AND PROSPECTS OF INVESTING IN SPORTS

Мануйленко Э.В., Матрос М.А.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», Ростов-на-Дону, Российская Федерация

Manuylenko E.V., Matros M.A.

Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don, Russian Federation
mane2010@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматривается спортивная отрасль и ее влияние на экономическую деятельность, способы и перспективы привлечения инвестиций. Анализируется влияние увеличения дохода субъектов на посещение спортивных мероприятий. Рассматриваются препятствия для внебюджетного инвестирования, объясняются причины необходимости заинтересованности государства в привлечении инвесторов в спорт, делаются выводы о проведении необходимых мероприятий для удержания и стимулирования денежных потоков в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спортивная индустрия, государственные инвестиции, капитал, доходы, физическая культура, внебюджетные инвестиции, инвестиционные барьеры.

Abstract: the article discusses the sports industry and its impact on economic activity, ways and prospects for attracting investment. The impact of increasing the income of subjects on attendance at sports events is analyzed. Obstacles to off-budget investment are considered, the reasons for the need for the state to be interested in attracting investors to sports are explained, conclusions are drawn about taking the necessary measures to retain and stimulate cash flows in the field of physical culture and sports.

Keywords: sports industry, public investment, capital, income, physical culture, off-budget investments, investment barriers.

В последние десятилетия экономическая привлекательность спортивной индустрии стремительно растет. В настоящее время спорт – это не только активное времяпрепровождение, но и отличная возможность для ведения бизнеса, а также ключевая сфера экономики, где предприниматели могут получать стабильную прибыль. Популяризация и развитие спорта, прежде всего, играет важную социальную роль в жизни всего общества. Но в то же время физическая культура и спорт оказывают непосредственное влияние на экономическую сферу, на структурные изменения в потребительском поведении, внешнеэкономические связи, повышение качества человеческого капитала и многое другое. Как и любая другая сфера бизнеса, спортивная индустрия развивается по законам деловой активности. Основным критерием его эффективности является прибыль.

Государство, безусловно, должно быть заинтересовано в сотрудничестве с частными инвесторами, поскольку привлекаемый капитал важен как для социальной, так и для экономической сфер по ряду причин [1]:

1. Спорт недостаточно капитализирован и нуждается в денежных ресурсах, чтобы стабилизировать и укрепить свое положение в краткосрочном и долгосрочном периоде, а также найти возможности для восстановления.

2. Спортивная индустрия подвергается постоянным изменениям, и ей нужно быстро адаптироваться, чтобы оставаться на плаву.

3. В результате формируется общество, активно занимающееся физической культурой и спортом, что является неотъемлемым шагом на пути формирования здоровой нации, что приводит к сокращению государственных расходов на здравоохранение.

Питер Линч, легендарный управляющий взаимным фондом Magellan компании Fidelity Investments, однажды сказал, что выгодно инвестировать в область, которую вы знаете на собственном опыте. Конечно, он и другие эксперты также говорят, что чрезвычайно важно тщательно изучить вопрос об инвестициях. В конце концов, ваша страсть к спорту может не принести больших результатов относительно инвестиционной деятельности.

Сейчас мы можем инвестировать в спорт множеством способов. Bankrate рассматривает различные инвестиции в спорт: от владения командой низшей лиги до инвестиций в акции, связанные со спортом, владения франшизой клуба здоровья и инвестирования в предметы коллекционирования. [2]

На вершине тотемного столба бейсбольная команда уровня Triple-A может стоять от 20 до 25 миллионов долларов, говорит Мэтт Перри, президент консалтинговой фирмы National Sports Services из Топики, штат Канзас.

У множества других видов спорта также есть лиги, включая хоккей, футбол, лакросс и регби. Команды в более популярных видах спорта, таких как бейсбол, будут стоять дороже.

Компании по производству одежды предлагают более высокую прибыль, дивиденды и солидную прибыль на капитал. Магазинам приходится беспокоиться о ликвидации произведенных запасов, в то время как производители одежды обычно этого не делают. К тому же бренды компаний, производящих одежду, лучше узнаваемы.

Любителям фитнеса может понравиться идея владеть франшизами оздоровительных клубов. Индустрия, безусловно, процветает в долгосрочном периоде, но в 2020 году можно было проследить падение доходов на 58%, что являлось большим потрясением после рекордных цифр 2019 г (35 млрд. долларов), по оценкам отраслевой исследовательской фирмы IBISWorld из Лос-Анджелеса.

Категория спортивных инвестиций включает в себя все: от бейсбольных, баскетбольных и футбольных карточек до мячей с автографами, командной формы и сидений со старых стадионов. Хотя невозможно узнать точный размер рынка, поскольку многие цены продажи не являются публичными, но можно утверждать, что они исчисляются в миллиардах долларов. Рекордный мяч для хоумрана Марка Макгуайра был продан за 3 миллиона долларов в 1999 году.

Если вы собираетесь выйти на рынок спортивных инвестиций «Самое главное это, то что вы должны иметь дело с авторитетным источником, когда вы покупаете или продаете — с кем-то, кто может подтвердить подлинность предмета», — говорит

Ирвин Кишнер, партнер, который занимается спортивным бизнесом. Юридическая фирма Herrick, Feinstein LLP. [2]

В Российской Федерации доля граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом в возрасте от 3 до 79 лет, в 2020 году составила 45,4%, что превышает план ведомства относительно предыдущих годов на 3,2%, указанный в "Отчете о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта". В Минспорте подчеркнули, что одним из его приоритетов является увеличение данного показателя до 70 % к 2030 году. [4] Исходя из этого, можно сделать вывод, что на рынке начинает формироваться постоянный платежеспособный спрос на спортивные услуги, товары и мероприятия, что привлекает частный капитал в сферу физической культуры и спорта.

Особый импульс развитию спортивной инфраструктуры придало проведение на территории России крупных международных соревнований, как: Олимпийские игры 2014 года в Сочи, Кубок Конфедераций 2017 года, Чемпионат мира по футболу 2018 года, проведенный в крупных городах России, а также Зимняя Универсиада 2019 года в Красноярске и др. [3] Это непосредственно влияет на вовлеченность людей в сферу спортивной деятельности и увеличивает приток капитала в нее.

Несмотря на то, что спортивная отрасль в настоящее время определяется как быстрорастущая (перспективная), существуют и препятствия для внебюджетных инвестиций в спорт, некоторые из которых менее очевидны, чем другие.

К сожалению, сфера спорта, ее лиги и команды не застрахованы от экономических потрясений. А из-за того, что спортивные развлечения доступны слоям, чья заработная плата превышает МРОТ более, чем в 2 раза, то данная сфера полностью зависит от общего экономического климата, поскольку все еще большая часть населения рассматривают спорт как хороший способ провести свое свободное время, когда есть дополнительный источник дохода или дополнительные денежные средства. Продолжительная слабость экономики после финансового кризиса 2008 года в течение многих лет снижала посещаемость многих спортивных мероприятий. [5] Совсем недавно пандемия COVID-19 помешала многим спортивным объектам принимать болельщиков в оффлайн формате, и многие игры были отложены или отменены из-за болезни членов команды и персонала.

С точки зрения микроэкономики, спрос на посещение спортивных мероприятий эластичен. Другими словами, изменение чьего-либо дохода (в сторону понижения) или изменение стоимости продуктов (повышение цен на билеты) окажет существенное влияние на конечный спрос (продажи билетов, товаров и продажи с оплатой за просмотр). Это неопровержимые экономические факты о том, почему инвестиции в спорт могут быть рискованными, но, возможно, менее очевидными являются экзогенные или человеческие факторы, на которые инвесторы должны быть настроены и которые представляют, по крайней мере, эквивалентный бизнес-риск. [7]

Недостаточная осведомленность хозяйствующих субъектов о развитии рынка в данной сфере, сложный характер спортивных структур и потоков доходов может быть сдерживающим фактором для частных инвесторов. Они, естественно, хотят понимать, во что они инвестируют, в чем заключается ценность, и кто ее контролирует. Коммерческие структуры и коллективные договоренности между спортивными организациями, клубами и спортсменами, возможно, нуждаются в

перестройке и рационализации для оптимизации условий привлечения частных инвесторов.

Наиболее важные определенные барьеры коренятся в экономической структуре страны, некоторых правовых проблемах, структуре индустрии и людских ресурсах.

Все эти причины оказывают большое влияние на отток потенциального инвестиционного капитала в другие отрасли, где выход на рынок более прост и понятен. [6]

Подводя итог вышеизложенному, необходимо отметить, что для удержания и стимулирования денежных потоков в сферу физической культуры и спорта российскому государству необходимо в ближайшее время принять ряд мер по совершенствованию системы гражданского права, создание четкого механизма предоставления льготных кредитов, поддержание баланса между частными интересами предпринимателей и социальными целями государства в сфере физической культуры.

Литература

1. Иванова, А.О. Экономика спорта в России: этапы развития, проблемы и перспективы / А.О. Иванова, Л.А. Кранина // Олимпийская гуманитарная версия. – 2018. – № 7 (2). – С. 54-57.
2. 5 видов инвестиций в спорт, на которые стоит обратить внимание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bankrate.com/investing/5-types-of-sports-investments-to-consider/>
3. Котова, Д.А. Влияние крупных международных событий на развитие территорий: мировой и национальный опыт / Д.А. Котова, Н.Р. Гетаова, Н.Н. Решетникова // Грани межвузовского научного взаимодействия: тренды развития международных экономических исследований: материалы национальной научно-практической конференции с международным участием, 25 марта 2018 г. / ДГТУ. Ростов-на-Дону, 2018. – С. 144-151.
4. Министерство спорта Российской Федерации (2020). Статистическая информация. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/> Дата обращения: 22.11.2021
5. Попова, А.О. Экономическая составляющая сферы услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом / А.О. Попова, Л.А. Иванова, А.Ю. Алексин // Олимпийская гуманитарная версия. – 2017. – № 4 (1). – С. 80-84.
6. Правительство Российской Федерации (2020). Стратегия развития спортивной индустрии до 2035 года. Дата обращения: 21.11.2021
7. Решетникова, Н.Н. Социально-экономическое влияние развития сферы услуг на инвестиционную привлекательность и конкурентоспособность региона / Н.Н. Решетникова, А.С. Петренко, Р.М. Магомедов // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2020. – № 3 (112). – С. 75-80.

УДК 796.015.12

НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В БОКСЕРСКОМ ПОЕДИНКЕ
SCIENTIFIC AND TECHNICAL ASPECTS IN BOXING MATCH

Матвеев А.С.³, Матвеев С.С.², Матвеева Л.М.¹

**Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
 Россия, Уфа¹**

Башкирский государственный университет, Россия, Уфа²
Уфимский юридический институт МВД России, Россия, Уфа³

e-mail: matveevsport@mail.ru

Matveev A.S.³, Matveev S.S.², Matveyeva L.M.¹

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Russia, Ufa¹

Bashkir State University, Russia, Ufa²

Ufa legal institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
 Russia, Ufa³

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы современных технических аспектов подготовки в боксерском поединке. Методика обучения и организация тренировочных занятий за последние года стремительно меняется, совершенствуется мастерство спортсменов, укрепляются физические качества. В боксерских поединках темп боя стремительно растет с каждым годом.

Ключевые слова: бокс, научно-технические аспекты тренировки, спорт высших достижений, физические качества, техническая подготовленность, функциональное состояние.

Abstract: The article deals with the problems of modern technical aspects of training in a boxing match. The methodology of training and the organization of training sessions has been rapidly changing in recent years, the skills of athletes are being improved, physical qualities are being strengthened. In boxing matches, the pace of the fight is growing rapidly every year.

Keywords: Boxing, scientific and technical aspects of training, sports of the highest achievements, physical quality, technical readiness, functional state.

Актуальность. Тренировочный процесс боксеров с каждым годом становится модернизированнее и функциональнее, так как появляются все больше новых универсальных методик в спортивной тренировке. В спорте высших достижений бокс прогрессирует во многих направлениях и становится более просматриваемым в ТВ-сфере. И благодаря видео-фиксации появляется возможность более точно и грамотнее разбирать тактическую подготовку во время ведения боксерского поединка.

Известно, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними меняется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с данными уровня настроения [3].

Благодаря здоровью, и на его основе у обучающихся формируется множество необходимых профессионально-значимых качеств, благодаря которым они осуществляют свою служебную деятельность. Поэтому воспитание ответственного отношения обучающихся к своему здоровью, а как следствие к своей профессиональной подготовке на современном этапе является одной из приоритетных задач образовательных организаций системы МВД России [2].

Цель данной работы – исследовать уровень технической подготовленности курсантов и слушателей Уфимского юридического института МВД России в боксерском поединке.

Методы и организация исследования. Исследование проведено в Уфимском юридическом институте МВД России с целью проведение сравнительного анализа уровня технической подготовленности курсантов и слушателей в боксерском поединке.

Педагогическое наблюдение проведено методом стенографирования видеозаписей с матчевой встречи двух групп курсантов и слушателей. Уровень технической подготовленности определялся через оценку эффективности технических действий, выполненных во время поединков. Эффективность действий оценивалась по следующим показателям: количеству ударов, нанесенных спортсменом, количеству ударов, дошедших до цели, количеству парированных ударов и количеству ударов, получивших оценку экспертов. Высчитывались удары на средней, дальней и ближней дистанции; количество ударов в атаке, встречных и ответных ударов, количество защит корпусом руками и за счет перемещения ног.

Маневрирование сопровождается главным образом, встречными ударами, а также быстрыми, резкими атаками [1].

$K_{э(ат)}$ – коэффициент эффективности атак показывает процентную долю ударов, дошедших до цели, т.е. отношение числа ударов, дошедших до цели, к числу всех ударов, нанесенных боксером за поединок, умноженное на 100%.

$K_{э(з)}$ – коэффициент эффективности защит показывает процентную долю удавшихся защит, т.е. отношение числа парированных ударов к общему числу ударов, нанесенных соперником, умноженное на 100%.

Средняя арифметическая суммы коэффициентов эффективности атакующих и защитных действий ($K_{э(ат)}+K_{э(з)}$) представляет собой коэффициент эффективности боевых действий – $K_{э(бд)}$

K_r – коэффициент результативности показывает процентную долю оцененных ударов, т.е. отношение числа ударов, получивших оценку судей (р), к числу всех ударов, дошедших до цели, умноженное на 100%:

$K_{ТехП}$ – коэффициент технической подготовленности определяется как средняя арифметическая величина коэффициентов эффективности атакующих, защитных, боевых действий и коэффициента результативности.

Произведен просмотр отдельных действий и сочетаний их, в которых проявляются специфические двигательные качества и навыки, отражающие в нашем случае техническую подготовленность курсантов и слушателей. Уровень технической подготовленности определялся через оценку эффективности технических действий, выполненных во время поединков. Эффективность действий оценивалась по следующим показателям: количеству ударов, нанесенных спортсменом, количеству ударов, дошедших до цели, количеству парированных ударов и количеству ударов, получивших оценку судей. Так же высчитывались удары на средней, дальней и ближней дистанции, количество ударов в атаке, встречных и ответных ударов, количество защит корпусом руками и за счет перемещения ног.

Результаты и их обсуждение. Анализ поединков показал, что наряду с повышением плотности боя наблюдается снижение эффективности атаки. Дело в

том, что курсанты и слушатели стремятся вести бой в высоком темпе, а это обуславливает сокращение времени на подготовку и проведение атаки и, следовательно, снижение эффективности атакующих действий.

Таблица

Оценка технической подготовленности курсантов и слушателей (КМС и 1 разряд)

Показатели технической подготовленности (модельные характеристики)	Группа 1 X (Y)	Группа 2 X (Y)
Коэффициенты технической подготовленности курсантов и слушателей Кэ(з), %	73% (0,11)	68% (0,14)
Кэ(ат), %	42% (1,13)	32% (1,46)
Кэ (б.д.) %	57% (1,6)	50% (0,8)
Кр, %	28% (0, 32)	21% (0,42)
КТехП, %	50% (0,79)	44% (0,7)
Количество и качество ударов Общее кол. ударов за бой	56 (2,46)	63 (2,13)
Кол. ударов, дошедших до цели	24 (0,32)	20 (0,11)
Удары на дистанциях Удары на средней дист%	47% (0,12)	37% (0,12)
Удары на ближней дист%	39% (0,18)	35% (,22)
Удары с дальней дист%	14% (0,23)	28% (0,36)
Количество проведенных ударов Кол. встречных ударов%	32% (0,21)	19% (0,43)
Кол. ударов в атаке%	46% (0,16)	57% (0,56)
Кол. ответных ударов%	22% (0,32)	24% (0,23)
Количество проведенных защит Кол. защит руками%	36% (0,56)	42% (0,32)
Кол. защит корпусом%	44% (1,1)	40% (0,86)
Кол. защит за счет перемещения ног%	20% (0,12)	18% (0,18)

Кэ(ат) – коэффициент эффективности атаки (%), Кэ(з) – коэффициент эффективности защиты (%), Кэ(б.д.) – коэффициент эффективности боевых действий (%), Кр – Коэффициент результативности атаки (%).

Произведя математические расчеты, определена достоверность различий между исследуемыми группами по коэффициенту эффективности защиты: группа 1 – 68+0,14%, группа 2 – 73+0,11%, $p < 0,05$.

Выводы. Произведя математические расчеты определена достоверность различий между исследуемыми группами по коэффициенту эффективности и результативности атаки: группа 1 – 42+1,13% , группа 2 – 32+1,46%, $p < 0,05$. Таким образом, видна четкая целенаправленность ударов боксеров 1 группы на точность и качество атак, что не скажешь о группе 2, у которых плотность атак – 63+2,13 ударов, по отношению к группе 2, где плотность – 56+2,46 ударов за поединок. Таким образом,

при планировании тренировочного цикла технической подготовки в группе 2 необходимо уделить внимание качеству атак.

Все показатели технической подготовленности группы 1 и 2 существенно отличаются друг от друга. В данном случае группа боксеров 2 не уступала в желании добиться преимущества и активности, однако их попадания были ниже той активности, в которой они превзошли группу 1. Большинство испытуемых на боксерском ринге группы 1 вели «игровую» форму боя, вынуждая противника ошибаться, проводили качественные встречные и ответные атаки, что позволяло им контролировать ход поединка и встречи в целом. Рассмотрев количество ударов на средней, ближней и дальней дистанции двух групп в боксерском поединке. Курсанты и слушатели 1 и 2 группы выполняют больше ударов на ближней и средней дистанции, из построенной модели видно, что группа 1 меньше атакует с дальней дистанции по отношению к группе 2, предпочитают проводить атаки с подготовкой, тем самым, выигрывая в качестве, в группе 2 удары выполняются гораздо меньше по отношению к группе 1 на средней и ближней дистанции и больше на дальней, что говорит о том, что они стремятся активностью покрыть недостаточность результативности атак, часто атакуя предсказуемо и без подготовки к атаке.

Рассмотрев соотношение защит руками, корпусом и перемещением ног данных групп в боксерском бою. Группа 1 больше и активнее защищается корпусом и эффективнее используют перемещения на ногах в качестве защиты, эффективнее провоцируют соперников корпусом и постоянно сочетают перемещения ног с работой корпуса, что дает им преимущество в контроле дистанции и качеству подготовки к атаке. Группа 2 больше защищалась за счет накладок, подставок и блоков, так как постоянно и активно пытались прессинговать, часто не успевая прибегать к защите корпусом и умелому использованию перемещений ног, уступали в динамике движений и больше пропускали ударов, что сказалось на результате встречи.

Произведя анализ поединков двух групп, построив сравнительные модели, определено, что курсантов и слушателей группы 2 хуже используют защиту корпусом и перемещением ног, эффективность атак и защит – в чем уступают группе 1, что требует в тренировочном процессе акцентировать на данных отстающих показателях. Технический коэффициент в целом ниже группы 1, что требует так же обратить внимание на разницу активности и эффективности атаки, стремиться к точности, а не количеству серий и комбинаций, которые снижают подготовку к атаке и в целом влияют на защиту и атаку.

Литература

1. Абдрахманов, Э.В. [Совершенствование технико-тактических действий кик-боксеров на этапе спортивной специализации](#) / Э.В. Абдрахманов, Р.Р. Нухов, А.С. Матвеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. тр. Междун.науч. конф., 21-23 марта 2019 г. /УГАТУ. – Уфа, 2019. – С. 232-236.
2. Степанов, Г.И. [Роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России](#) / Г.И. Степанов, В.О. Ким, Д.Д. Туко, А.С. Матвеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. тр. Междун.науч. конф., 25-27 марта 2020 г. /УГАТУ. – Уфа, 2020. – С. 467-472.

3. Ямилева, Р.М. [Анализ психологических показателей у боксеров до и после тренировочных нагрузок](#) / Р.М. Ямилева, В.О. Ким, Д.Д. Туко, А.С. Матвеев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сб. тр. Всерос. науч. конф., 03-04 апреля 2020 г. /ЧГИФК. – Чайковский, 2020. – С. 189-192.

УДК 796.835

**ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
У КИКБОКСЕРОВ 15-17 ЛЕТ**

IDENTIFICATION OF EFFECTIVE MEANS AND METHODS AIMED AT
EDUCATION OF SPEED-STRENGTH QUALITIES IN
KICKBOXERS 15-17 YEARS

Мурашова С.К.¹, Юламанова Г.М.¹, Кулешов Р.С.¹

**¹ФГБОУ ВО Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, Уфа, Российская Федерация**

Murashova S.K., Ulamanova G.M., Kuleshov R.S.

**¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla Ufa, Russian
Federation**

kafedra.tmfks@bk.ru

Аннотация: В данной статье представлены результаты анкетного опроса, с помощью которого были выявлены наиболее эффективные средства и методы, воспитания скоростно-силовых способностей качеств у кикбоксеров 15-17 лет.

Ключевые слова: кикбоксинг, скоростно-силовые качества, единоборства, спорт, физическая культура.

Abstract. This article presents the results of a questionnaire survey, with the help of which the most effective means and methods were identified for the development of speed-strength abilities of qualities in kickboxers aged 15-17.

Keywords: kickboxing, speed-strength qualities, martial arts, sports, physical culture.

Актуальность. Кикбоксинг – как форма физической активности чрезвычайно разнообразна. В этом отношении он очень ценен как средство улучшения разнообразных физических характеристик человека: скорости, силы, выносливости, гибкости, координационных навыков [3, 5, 8]. Скоростно-силовые способности - одни из основных способностей в кикбоксинге. Кикбоксер должен обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых способностей, так как во время ведения боя на ринге либо татами, ему необходимо выполнять специальные движения с высокой скоростью и значительной силой [2, 4, 7].

Так как кикбоксинг развивается стремительными темпами, в нем растет конкуренция, необходимо всегда производить поиск наиболее эффективных средств и методов воспитания скоростно-силовых способностей, для того, чтоб разрабатывать новые технологии улучшения тренировочного процесса [1, 6, 9].

Некоторые вопросы контроля, методики их формирования и воспитания остаются дискуссионными, в недостаточной степени разработанными, требуют дальнейшего исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления наиболее эффективных средств и методов развития скоростно-силовых качеств у кикбоксеров

15-17 лет, нами проведено педагогическое исследование, которое включает анкетирование тренеров по кикбоксингу. Проведенное анкетирование позволило выявить (табл.), что наиболее доступную группу средств и методов развития скоростно-силовых качеств у кикбоксеров 15-17 лет составляют общеподготовительные упражнения динамического характера, которые одновременно охватывают основные группы мышц.

В данную категорию входят упражнения без использования предметов и с предметами, сравнительно простые и в меру сложные, выполняемые в меняющихся условиях, с различными положениями тела или его частей, с разной скоростью либо весом. Большое влияние на повышение уровня скоростно-силовых способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков.

Таблица

Результаты анкетного опроса

Наиболее эффективные методы развития скоростно-силовых качеств у кикбоксеров 15-17 лет	Ранговое место	Значимость показателей (%)
Соревновательный	1	47
Стандартно-повторного упражнения	2	24
Вариативного упражнения	3	15
Игровой	4	14
по Вашему мнению, должны содержать тренировки скоростно-силовых способностей		
Спрыгивание на толчковую ногу с выпрыгиванием вверх.	25	1
Прыжки через препятствия.	25	1
После разбега в два шага коленом достичь предмета, подвешенного на высоте 1,2-1,5 метра.	25	1
Выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением на плечах.	25	1
Наиболее эффективные методы развития скоростно-силовых способностей кикбоксеров	Ранговое место	Значимость показателей (%)
Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, бег против ветра и т.п.)	2	34
Упражнения с противодействием партнера	1	36
Упражнения, отягощенные весом собственного тела: - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе).	3	30
Наиболее эффективные методы воспитания скоростно-силовых способностей	Ранговое место	Значимость показателей (%)
Отработка техники с партнерами своего веса и более тяжелыми (на 2-4 кг)	1	26
Отработка техники на месте и в движении	3	24
Отработка техники в начале основной части учебно-тренировочного урока	2	25
Отработка техники в середине учебно-тренировочного урока	5	5
Отработка техники в заключительной части учебно-тренировочного урока на фоне легкого утомления	4	20

Специалисты в области кикбоксинга определили, что упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей кикбоксеров 15-17 лет рекомендуется добавлять в разминку или выполнять в начале основной части тренировки до наступления утомления.

Согласно результатам проведенного анкетирования, в воспитании скоростно-силовых способностей кикбоксеров 15-17 лет наибольшее предпочтение отдается соревновательному (47%) и стандартно-повторному (24%) методам работы. Данный выбор связан с способностью в короткое время эффективно развить их умения.

Для развития скоростно-силовых способностей, по мнению анкетированных, необходимо отдавать предпочтение упражнениям с противодействием партнера – 36%, упражнениям с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, бег против ветра и т.п.) – 34%; упражнениям, отягощенные весом собственного тела: - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе). – 34%.

Также результаты анкетирования показали необходимость заострения мышечных ощущений, которые возникают при выполнении специализированных приемов. Для этого кикбоксерам 15-17 лет рекомендуется отрабатывать технику с партнерами своего веса и более тяжелыми (на 2-4 кг) – 26%, в движении и на месте – 24%, в начале основной части тренировки – 25% и в конце на фоне легкого утомления – 20%.

Выводы. В соответствии с проведенным анкетированием выявлено, что одним из основных средств воспитания скоростно-силовых способностей кикбоксеров являются физические упражнения содержащие элементы новизны, а также упражнения повышенной скорости и с отягощением. Сложность таких упражнений рекомендуется увеличивать за счет изменения динамических, пространственных и временных параметров, а также за счет изменения таких внешних условий как порядок расположения снарядов, их вес, высоту; выполняя упражнения по сигналу или заограниченный промежуток времени.

Литература

1. Бажин, А.В. О необходимости использования упражнений ЛФК для профилактики заболеваний суставов на занятиях физической культурой в образовательных учреждениях / А.В. Бажин, Н.Д. Зубарев // Международная научно-практическая конференция. Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме, 06.10.2017. – Стерлитамак, 2017. – С.06-09.
2. Гайсина, А.Х. Особенности психоэмоционального состояния студентов-медиков в процессе занятий оздоровительной гимнастикой [Текст] / А.Х. Гайсина, Л.Р. Шафикова // материалы Международной научно-методической конференции, посвященной 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов (Уфа, 2015). – Уфа, 20105. - С. 113-118
3. Шафикова, Л.Р. Адаптивные реакции белой крови акробатов в период скоростно-силовой спортивной нагрузки. / Л.Р. Шафикова. // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, часть II. - Уфа: РИЦ БашИФК, 2011. - С 227-234

4. Шафикова, Л.Р. Гормональный статус высококвалифицированных акробатов в период интенсивного тренировочного процесса / Л.Р. Шафикова, // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: матер. IV Международ. науч.-метод. конф., 25 марта 2021 / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С. 196-201.
5. Шафикова, Л.Р. Значение оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студенток медицинского вуза /Л.Р. Шафикова, Г.А. Бартдинова // материалы V Международной научно-методической конференции в 2 т. Т. 1. – Уфа, 2017. - С. 310-314
6. Шафикова, Л.Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики: уч. пос. для студентов. /Л.Р. Шафикова. – Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. – 144 с.
7. Ямилева, Р.М. Анализ психологических показателей у боксеров до и после тренировочных нагрузок / Р.М. Ямилева, В.О. Ким, Д.Д. Туко, А.С. Матвеев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сб. тр. всерос. науч. конф., 03-04 апреля 2020 г. /ЧГИФК. - Чайковский, 2020. - С. 189-192.
8. Ямилева, Р.М. Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бокс»: учебное пособие / Р.М. Ямилева, Н.А. Красулина – Уфа: УГНТУ, 2021 – 161 с.
9. Янбаев, И.М. Выявление особенностей тренировочного процесса спортсменов 13-14 лет, занимающихся пауэрлифтингом / И.М. Янбаев., В.Б Крутько. // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы IV Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио. – Уфа, 2021. –С. 202-205.

УДК 796.015.12:796.8

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ММА
PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF RESTORING PHYSICAL PERFORMANCE DURING MMA CLASSES

Пирогов С.Б.¹, Лапицкая Л.А.²

**Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», кафедра спортивных дисциплин¹,
 кафедра физического воспитания и спорта²,
 Гомель, Республика Беларусь
 Pirogov S.B.¹, Lapitskaya L.A.²**

Educational Institution "Gomel State University named after Francysk Skaryna",
 Department of sports disciplines¹, Department of Physical Education and Sports²
 Gomel, Republic of Belarus
lapitskayalyuda@gmail.com

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема физиологической усталости спортсменов смешанных боевых искусств, ее происхождение и причины, а также способы борьбы с ней с целью повышения работоспособности и эффективности тренировок.

Ключевые слова: смешанные боевые искусства, ММА, усталость, перетренированность, питание, сон, разминка, массаж, восстановление.

Abstract: this article discusses the problem of physiological fatigue of mixed martial arts athletes, its origin and causes, as well as ways to combat it in order to improve performance and effectiveness of training.

Keywords: mixed martial arts, MMA, fatigue, overtraining, nutrition, sleep, warm-up, massage, recovery.

Смешанные боевые искусства (ММА) – это гибридный вид единоборств, включающий приемы бокса, дзюдо, джиу-джитсу, карате, и других дисциплин. Несмотря на то, что поначалу спортивные критики порицали ММА и считали его жестоким кровавым спортом без правил, он постепенно утратил свой имидж запрещенного и стал одним из самых быстрорастущих легальных видов спорта в мире.

С начала 21 века развитие ММА было огромным; сформировались как национальные, так и международные федерации, представляющие этот вид спорта, и бойцы стали знаменитостями, появляющимися в различных новостных сегментах СМИ и реалити-шоу.

Несмотря на рост движения ММА и меры, принятые для обеспечения здоровья и безопасности бойцов, сохраняются опасения по поводу медицинских последствий, а также социального, физического и морального вреда этого вида спорта. И хотя медицинские результаты были предметом общественных дебатов, им уделялось мало внимания в медицинской литературе.

На различных интернет-ресурсах и в книгах мы можем найти информацию о техниках боя, тренировках, диетах и многом другом, но о том, что происходит с организмом и как правильно восстанавливаться после боя, к сожалению, написано недостаточно.

Кто-то тренировался сражаться, кто-то сражался, и лишь немногие накопили достаточно опыта, чтобы разработать универсальную стратегию восстановления после боя и способов борьбы с усталостью, чему и посвящена данная статья.

Симптомы и факторы усталости для каждого человека индивидуальны. То, что может быть чрезмерной нагрузкой для одного, может быть обычной разминкой для другого, однако самая распространенная проблема, связанная с усталостью после физических упражнений – это перетренированность и злоупотребление тренировками.

Перетренированность тела и отсутствие времени на отдых может повлиять на спортсменов как физически, так и умственно, а также привести к состоянию, известному как синдром перетренированности. Синдром перетренированности – это состояние, которое возникает, когда вы тренируетесь слишком много и часто, не давая своему организму достаточно времени для отдыха. Это явление распространено не только среди спортсменов, которые тренируются сверх способностей своего организма, но и среди спортсменов-новичков, которые в связи со своей неопытностью еще не умеют распределять нагрузки правильно, а также считают, что количество повторений лучше их качества.

Есть ряд признаков, которые могут указывать на то, что вы, возможно, перетренированы. Некоторые из наиболее распространенных симптомов синдрома перетренированности включают: чувство подавленности, тревоги, угрюмости или раздражительности, болезненность мышц или суставов, а также снижение

тренировочной способности, интенсивности или производительности, нарушение сна и менструального цикла.

Важно помнить, что спортсмен, который постоянно перегружает свое тело, в конечном итоге достигнет состояния, требующего времени для восстановления, а ведь оно может длиться как неделю, так и несколько месяцев, и привести к снижению спортивных результатов.

Запомните: усталость не является признаком эффективности!

Несомненно, мы все понимаем важность упорных тренировок, однако не все прилагают сознательные усилия, чтобы правильно сбалансировать интенсивность тренировок и время для восстановления.

Восстановление после тренировок и соревнований является жизненно важным компонентом общей парадигмы физической подготовки и имеет первостепенное значение для достижения высоких результатов и дальнейшего совершенствования. При соответствующей скорости восстановления возможны более высокие объемы и интенсивность тренировок без пагубных последствий перетренированности.

Для разработки оптимальных тренировочных программ понимание физиологической концепции восстановления имеет важное значение. В процессе восстановления существует значительная индивидуальная вариабельность, которая зависит от актуальной физической формы спортсмена, факторов усталости и способности человека справляться с физическими, эмоциональными и психологическими стрессовыми ситуациями.

Бойцы ММА знают, что совершенствование и успех приходят благодаря целенаправленной и последовательной тренировке. Но что отличает типичного бойца от лучшего? Как правило, именно сочетание ухода за собой и здоровых привычек, а не тренажерный зал, дает наиболее успешным спортсменам ММА преимущество в борьбе с конкурентами. Если вы будете практиковать эти методы восстановления после тренировок, вы тоже добьетесь беспрецедентных успехов и достигнете своих целей в области тренировок.

1. Растяжка.

Неоспоримо, что динамическая растяжка необходима для любой тренировки ММА, но, если между тренировками вы хотите восстановить мышцы, статическая растяжка - ваш лучший выбор. Статическая растяжка включает в себя удержание положения, которое изолирует и удлиняет напряженную мышцу в течение 30-60 секунд. Поскольку правильные дыхательные техники необходимы для обеспечения мышц достаточным количеством кислорода, йога-отличный вариант растяжки, который способствует гибкости, расслаблению и регенерации мышц.

2. Массаж всего тела.

Профессиональные спортсмены рекомендуют использовать массаж, чтобы облегчить восстановление мышц после боя ММА. К слову, среди многих профессиональных спортсменов и бойцов наиболее популярными являются массаж горячими камнями и ароматерапия. После боя бойцам необходимо расслабить свое тело и уменьшить физическое и психическое напряжение.

Если вы спортсмен, который заботится о своем здоровье, хочет уменьшить болезненность мышц и ускорить процесс регенерации – это отличное решение для вас.

3. Хорошее питание.

Пища играет важную роль в восстановлении организма, и именно поэтому чрезвычайно важно, что вы едите и пьете до и после боя. Бойцам необходимо уделять пристальное внимание восстановлению гликогена, жидкостей и белка, которые они потеряли во время борьбы, поэтому вы должны убедиться, что ваша еда богата белками, витаминами, антиоксидантами и минералами. Также следует помнить, что соблюдение питьевой нормы для спортсмена не менее важно. Из-за сильного потоотделения уровень воды в вашем организме падает, и вам нужно его пополнять.

Если вы хотите, чтобы ваше тело работало как дорогая машина, вы должны обеспечить его топливом и обслуживанием премиум-класса. Без адекватной гидратации и надлежащих макроэлементов за пределами тренажерного зала вы никогда не достигнете пика боевых результатов.

Если вы последуете этим советам, вы заметите, что ваша иммунная система стала сильнее, а ваше тело и мышцы регенерируются намного быстрее.

4. Крепкий сон.

Спортсменам ММА, которые регулярно тренируются и соревнуются, нужно больше сна, чем среднестатистическому человеку. Для бойцов, которые спят менее десяти часов в сутки, умственная ловкость и время мышечной реакции, скорее всего, будут скомпрометированы.

После боя вашему организму необходимо восполнить запас энергии, и именно поэтому рекомендуется, чтобы вы хорошо выспались. Существует много негативных последствий недосыпания для вашего организма, и одно из них заключается в том, что это замедлит процесс восстановления мышц. Это означает, что вы не должны игнорировать этот аспект и должны относиться ко сну очень серьезно.

Если вы недостаточно спите, уровень кортизола (гормона стресса) повысится, и это помешает вашему восстановлению. В дни тренировок вы ваши мышцы находятся в состоянии напряжения, поэтому следует спать около девяти-десяти часов, чтобы уменьшить боль и ломоту. Когда вы спите, ваше тело выделяет гормоны роста, которые помогут в восстановлении поврежденных мышц.

В заключение, хотелось бы напомнить, что чрезмерные тренировки без надлежащих методов восстановления увеличивают вероятность травм, болезней и истощения. Чтобы сохранить вашу умственную концентрацию сильной, а ваше тело в боевой форме, правильные методы восстановления должны считаться столь же важными, как и время, проведенное в тренажерном зале.

Риск получения травм обычно высок в ММА из-за физической природы этого вида спорта. В то время как некоторые раны заживают быстро, другим требуется больше времени на полное восстановление. В результате бойцы ММА должны быть такими же дисциплинированными в восстановлении, как и на ринге.

Некоторые серьезные травмы могут потребовать хирургического вмешательства и длительной реабилитации. Однако легкие травмы, полученные во время боев, можно вылечить, если правильно питаться, пить много жидкости и давать организму достаточно времени для восстановления.

Литература

1. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 2001. —104с.

2. Пирогов, С.Б. Педагогические средства восстановления физической работоспособности при занятиях ММА / С.Б. Пирогов, Л.А. Лапицкая // Соціально-гуманітарний вісник: зб. наук. пр. – Вип. 38. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2021. – 103 с. С.14-17

УДК 796

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС SPORT GAMES. TABLE TENNIS

А.Ю. Поляков

Филиал ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет в г. Октябрьском, Российская Федерация

A. Yu. Polyakov

FSBEI NE Ufa State Petroleum Technological University, Branch of the City of
Oktyabrsky, Russian Federation

polykov.74@mail.ru

Аннотация. Настольный теннис является одним из самых популярных видов спорта в мире. Благодаря своей динамичности, настольный теннис способствует развитию реакции, ловкости и координации тела. Настольный теннис признан отличным видом спорта для людей всех возрастов, а его доступность позволяет заниматься им практически где угодно. Помимо этого, данный вид спорта развивает в человеке и морально-волевые качества, приучая его никогда не сдаваться и продолжать борьбу до самого конца.

Ключевые слова: Настольный теннис, спортивная игра, тактика, развитие, техника игры.

Abstract. Table tennis is one of the most popular sports in the world. Due to its dynamism, table tennis promotes the development of reaction, agility and body coordination. Table tennis is recognized as an excellent sport for people of all ages, and its affordability allows it to be practiced almost anywhere. In addition, this sport develops moral and volitional qualities in a person, teaching him never to give up and continue to fight until the very end.

Keywords: Table tennis, sports game, tactics, development, game technique.

Актуальность. Настольный теннис – это олимпийский вид спорта, игра, в которой два или более игрока (две команды) противостоят друг другу, пытаясь закинуть ракетками мяч (через сетку, разграничивающую две стороны) на поле своего соперника так, чтобы оппонент не смог его отбить. Мяч при этом должен коснуться поля оппонента не менее одного раза.

Одно из главных преимуществ настольного тенниса – его доступность, он довольно популярен в нашей стране, и им могут заниматься все люди в независимости от их возраста. Занятие данным видом спорта практикуется во многих учебных учреждениях: в школах, лицеях, колледжах, вузах, а также на предприятиях, дворовых площадках, в спортивных залах. Множество студентов знакомятся с настольным теннисом именно в стенах университета.

Методы и организация исследования. Если углубиться в тему истории возникновения настольного тенниса, то нельзя однозначно сказать, где впервые был

изобретен этот вид спорта. По одной из версий настольный теннис зародился в Англии – как домашняя версия королевского тенниса, но есть версии о зарождении тенниса в Азии, Америке и Южной Африке.

Существует предположение, что нынешний вид настольного тенниса обязан дождливой английской погоде. Изначально игра проходила на свежем воздухе, из-за непогоды игра переносилась в помещение, сначала играли на полу, затем на столе, со временем появилась сетка и ракетки, мячи зачастую изготавливались из резины обшитой тканью.

В XIX в. Настольный теннис пришел и в Россию. В 1860 г. в Петербурге открылся клуб «Крикет и лаун-теннис». Процесс не стоял на месте, вскоре приспособления для игры в теннис потерпели значительные изменения: ракетки стали изготавливать из фанеры и оклеивать резиной в области игровой поверхности, в игру были введены легкие целлулоидные мячи. Все эти факторы значительно повлияли на ход игры, партии стали проходить быстрее, динамичней и интересней.

В 1900 г. Проходит первое официальное соревнование по настольному теннису в Лондоне, а уже год спустя состоялся турнир в Индии, их принято считать первыми международными соревнованиями по данному виду спорта. Вскоре в 1926 г. Была создана Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ).

Из-за появления губчатой резины и впоследствии изменения восприятия игры (игра стала более разнообразной и намного интересней). Тогда ИТТФ сообщила о намерении изменить название игры, вместо «пинг-понг», игра получила название настольный теннис. В 1988 г. Настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр.

Результаты и их обсуждение. Встречи в настольном теннисе следует проводить на большинство из 3, 5, 7, 9 партий. Партию выигрывает первый, набравший 11 очков игрок.

Для игры в настольный теннис необходимы: ракетки, стол, сетка и мяч. Ракетки изготавливаются из фанеры, длина составляет примерно 26-30 см, ширина 15 – 17 см. Накладки – резиновый материал, который покрывает игровую сторону ракетки. Стол обязан находиться в горизонтальном положении, быть гладким и ровным, длина стола должна составлять около 2,74 м, и шириной 1,525 м, высота от пола 0,76 м, стол разделяется сеткой на два игровых поля. Диаметр мяча равен 40 мм, масса 2,7 г. Изготавливается из пластмассы и представлен в двух видах: оранжевого и белого цвета.

Важным аспектом настольного тенниса является техника ведения игры. Стойки, удары и перемещения – всё это относится к технике. Каждый игрок подбирает свою индивидуальную удобную для себя позу, это зависит от физических особенностей игрока и стиля игры. Игрок всё время находится в движении, основная задача игрока заключается в том, чтобы как можно скорее достигнуть места предполагаемого удара соперника.

В зависимости от характера вращения мяча и тактического назначения удары делят на два вида: защитные и промежуточные. Защитные удары определяются обратным вращением мяча. К промежуточным относятся: накат, подача, завершающий удар, крученая «свеча».

Заключение. В настольном теннисе большую роль играют умственные качества игрока. Важно точно оценивать ситуацию на игровом столе, и быстро предпринимать ответные действия – все это во многом зависит от интеллектуальных способностей игрока. Тот, кто желает добиться высоких результатов в настольном теннисе должен понимать, что физические качества игрока оказывают огромное влияние на игру. В данном случае будут хороши упражнения направленные на укрепление мускулатуры и сердечно сосудистой системы.

Настольный теннис – спорт, основанный на скорости реакции, решения необходимо принимать мгновенно. Теннис способствует как физическому, так и моральному развитию личности, развивает концентрацию, побуждает человека к совершенствованию.

Литература

11. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодёжи / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // XIII Всероссийская научно-практическая Интернет-конференция. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы, 27 мая – 2 июня 2017 г. – Уфа, 2017. - С. 143-146.
12. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л. А. Дмитриева // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, 15.03.2018. – Уфа, 2018. – С.150-154.
13. Красулина, Н.А. Повышение результативности двигательной деятельности спортсменов на примере спортивного плавания / Н.А. Красулина, Г.А. Гилев, В.В. Владыкина, А.И. Фабрика // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции, 16.04.2018. – Уфа, 2018. – С.33 – 36.
14. Красулина, Н.А. Травмоопасность в современном фигурном катании / Н.А. Красулина, К.Е. Сивачева // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции, 16.04.2018. – Уфа, 2018. – С.64 – 67.
15. Красулина, Н.А. Развитие физических и духовно-моральных качеств студентов на примере футбола / Н.А. Красулина, Р.Р. Утяшев // Сборник статей по итогам XII Международной научно-практической конференции, 22-24.03.2018. – Уфа, 2018. – С.118 – 121.
16. Красулина, Н.А. Обеспечение информационной безопасности в процессе получения высшего образования / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Р.А. Шаймухаметова // Сборник материалов III Всероссийской научно-методической конференции, 01-02.12.2017. – Казань, 2018. – С.123-125.
17. Красулина, Н.А. Кафедра физического воспитания УГНТУ на современном этапе развития / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, А.В. Греб // XIII Международная научно-практическая конференция, 21-23.03.2019. – Уфа, 2019. – С.19-21.
1. Красулина, Н.А. Программа организации и реализации элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Фитнес-направление: Аэробика" с использованием различных фитнес-программ для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета: учебное пособие / Н.А.

Красулина, О.С. Маркешина, О.А. Гнилицкая – Уфа: Нефтегазовое дело, 2020 – 119 с.

2. Красулина, Н.А. Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура" для студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 19.01.02 "Лаборант-аналитик": учебно-методическое пособие / Н.А. Красулина [и др.] – Уфа: УГНТУ, 2020 – 19 с.

3. Красулина Н.А. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту "Циклические виды спорта: Лыжная подготовка" для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата: учебное пособие / Н.А. Красулина, Т.Л. Панькина, М.Н. Юрьева – Уфа: УГНТУ, 2020 – 76 с.

УДК 794.1

**ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ В НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ШАХМАТАМ В
МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**
INDIVIDUALITY IN INITIAL CHESS TEACHING AT YOUNG SCHOOL AGE

Собиров А.Ж.¹

**¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Республика Узбекистан
Sobirov A.Zh¹**

¹ Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Chirchik, Republic of Uzbekistan

Аннотация. в статье рассматривается проблема совершенствования шахматного образования. Описывается значение индивидуального подхода в обучении игре в шахматы в младшем школьном возрасте.

Ключевые слова: шахматное образование, юные шахматисты, система подготовки, индивидуально-психологические особенности ребенка, индивидуализированный подход, программа индивидуализации обучения.

Abstract.: The article discusses the problem of improving chess education. The value of an individual approach in the training game of chess in the younger school age is described.

Keywords: Chess education, young chess players, training system, individual-psychological features of a child, an individualized approach, an individualization program.

В соответствии с постановлением президента Республики Узбекистан № 4954 «О мерах по дальнейшему развитию и популяризации шахмат, а также совершенствованию системы подготовки шахматистов» в 150 общеобразовательных школах Узбекистана в рамках обязательной программы введено пилотное обучение учащихся шахматам. В будущем шахматные классы появятся во всех школах. Это решение направлено на популяризацию шахмат как вида спорта, развивающего интеллект и мыслительный процесс человека [4].

Огромное значение игры в шахматы на интеллектуальное и личностное развитие ребенка признано ведущими педагогами во всем мире. При этом основной целью является не достижение высокого результата, а именно общее развитие ребенка,

развитие его логического мышления. По словам выдающегося педагога Сухомлинского В.А. - шахматы должны войти в жизнь младшего школьника как один из элементов умственной культуры [4].

Актуальность. В связи с этим в последние годы активно обсуждается проблема совершенствования системы шахматного образования. Общеизвестным является тот факт, что современная система подготовки юных шахматистов, как, впрочем, и любой другой вид подготовки, должна строиться с учетом индивидуально-психологических особенностей ребенка. Такой индивидуализированный подход в обучении детей позволяет реализоваться каждому ребенку в максимальной степени.

На тренировочных занятиях начинающему шахматисту особенно необходим учет индивидуальных особенностей, потому что возраст 6-7 лет, а именно с этого возраста начинают тренироваться юные спортсмены, является актуальным для развития таких психических процессов как память, внимание, мышление, и тренер обладает исключительной возможностью целенаправленно влиять на развитие всех этих процессов, помогая ученику полностью реализоваться как профессиональному шахматисту.

Таким образом, одним из актуальных и важнейших направлений повышения эффективности и качества подготовки юных шахматистов является использование индивидуализированного подхода.

Целью исследования, исходя из вышеизложенного, является разработка программы индивидуализации обучения игре в шахматы с учетом психических особенностей развития личности ребенка.

Под индивидуализацией мы понимаем педагогический процесс обучения ребенка шахматам с помощью использования индивидуальных самостоятельных заданий, которые учитывают особенности психического развития каждого ребенка [5]. Проблема индивидуального подхода в обучении, а также разница в различных стилях игры и обучения ей на сегодняшний день являются слабо исследованными. Таким образом, большое значение имеет исследование адекватности применяемой методики обучения и индивидуальных особенностей учеников, а также раскрытие психолого-педагогических факторов, способствующих приобретению необходимых знаний, умений и навыков. Это позволит установить и изучить соотношение успешности овладения шахматами с индивидуальными особенностями учащихся, выявить наиболее важные параметры, влияющие на его успешность, наметить пути совершенствования методик обучения.

Усвоение знаний по предмету обучения всегда осуществляется на основе познавательной деятельности самих обучаемых. Ученики на основе своих познавательных возможностей и особенностей развития таких процессов как восприятие, память, мыслительная деятельность усваивают знания, формируют умения и навыки. Каждый ребенок по-своему отражает, воспринимает учебный материал, дифференцирует его. Следовательно, процесс усвоения учебного материала - индивидуален. Дети одного возраста отличаются по уровню развития общих и специальных способностей, скорости и темпов обученности [1, 2].

Результаты исследования и их обсуждение. Основой любого учебного предмета является его программа. Анализ существующих учебных программ по шахматам показал, что они содержат определенные шахматные знания и умения,

необходимые юному шахматисту. Именно учебная программа, ориентированная на определенный уровень индивидуального развития, позволяет эффективно организовывать процесс обучения и лежит в основе разработки любых методик обучения игре в шахматы.

Проведенное предварительное психологическое тестирование позволило определить уровень развития психических процессов каждого ребенка, участвующего в исследовании. Тесты показали различия в развитии видов памяти, мышления и внимания, но в целом по среднему показателю группы были однородны. В экспериментальной группе с первых занятий использовался индивидуализированный подход, который выражался в применении и подборе заданий, ориентированных на актуальный уровень развития ребенка. В контрольной группе занятия проводились по стандартной методике, описанной в литературе, без применения индивидуализированных заданий.

Первый этап обучения включал в себя овладение начальными понятиями. В нашей методике с самых первых занятий, мы ориентировались на то, что каждую фигуру можно представить по-разному, ориентируясь на различные ее функциональные нагрузки во время игры. Основной целью занятия, на котором изучались ходы фигур, было не только представить возможности передвижения, но и с помощью специальных игр дополнительно подключить развитие памяти и внимания, ориентируясь на уровень развития данного психического процесса у ученика.

На этапе усвоения ходов фигур мы использовали при объяснении их возможностей сказочные картинки и предлагали ребенку придумать сказку о данной фигуре. В результате у ребенка возникали смысловые ассоциации с образом данной фигуры, и происходило запоминание.

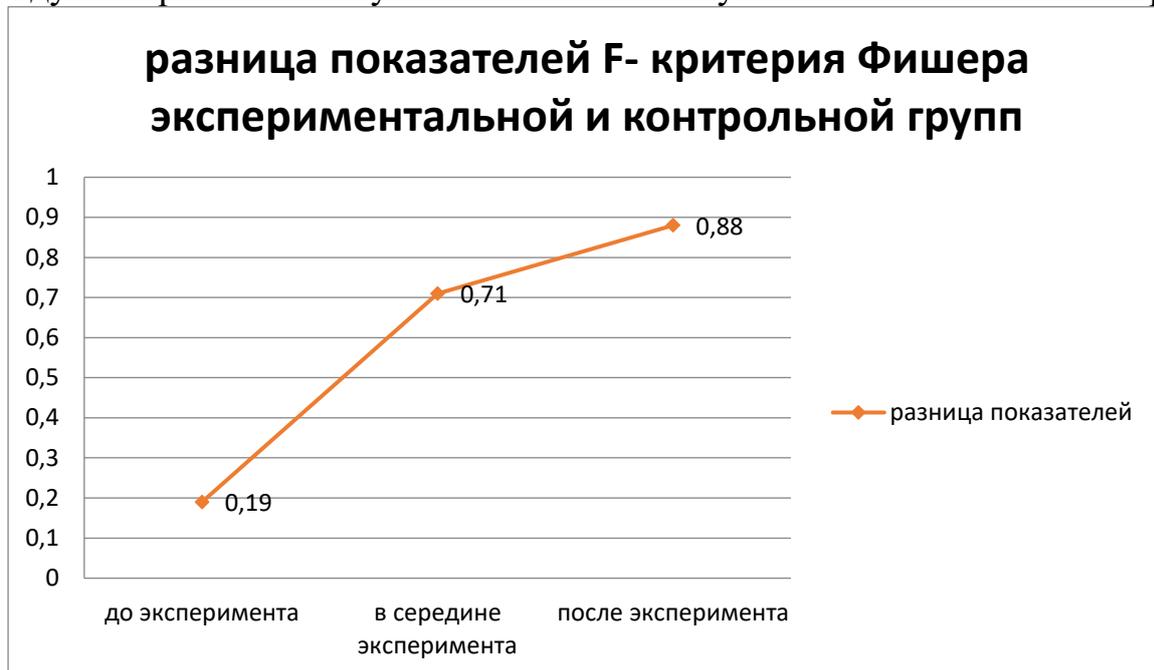
На следующих занятиях мы включали задания, которые были направлены на удержание в памяти зрительного образа определенной фигуры. После того, как ходы фигурами были хорошо усвоены, добавлялись задания без передвижения фигур по доске, которые также направлены на тренировку зрительной памяти.

Таким образом, ориентируясь только на эти данные при обучении ходам фигур на этапе усвоения, мы использовали методику параллельного рассказа, показа и самостоятельного передвижения ребенком фигур на доске. В дальнейшем для развития зрительной памяти давались задания аналогичные первому примеру, а для развития моторно-слухового запоминания давались задания для одновременного прослушивания и передвижения определенной фигуры на доске по определенному маршруту. Давались также задания: сколько фигур на доске; каждым ходом съесть фигуру, какие фигуры можно съесть

Необходимо отметить, что такие задания можно значительно усложнять и использовать практически на любом этапе начальной подготовки юных шахматистов. Возможно добавление в определенной позиции нескольких возможных ответов, что несколько усложнит задание. По такому принципу дети получают первоначальные знания обо всех фигурах, их ходах и возможностях

Проведенное исследование показало, что результаты экспериментальной группы к концу обучения оказались выше, чем у испытуемых контрольной группы и по показателям шахматного тестирования. Если в начале обучения разница

показателей F- критерия Фишера экспериментальной и контрольной групп была 0,19, то после 6 месяцев экспериментального обучения она уже составляла 0,71, а к концу обучения- 0,88. Это подтверждает гипотезу исследования о влиянии индивидуализированного обучения и на качество усвоения шахматного материала.



Выводы. В ходе исследования были выделены следующие психические процесс, которые возможно целенаправленно развивать в ходе индивидуализированного обучения игре в шахматы - память, мышление и внимание. Кроме того, индивидуализированный метод начального обучения шахматам позволил повысить эффективность учебного процесса, что было подтверждено результатами психологических тестов.

Литература

1. Давыдов, В.В. Проблемы общей психологии / В.В. Давыдов. - Москва: Педагогика, 1982.
2. Костров, В.В. Эта книга научит играть в шахматы детей и родителей / В.В. Костров, Д. А. Давлетов. - Санкт-Петербург, 2001.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию и популяризации шахмат, а также совершенствованию системы подготовки шахматистов» № пп-4954 14.01.2021.
4. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. - Киев: Радянська школа, 1978. - 143 с.
5. Теплов, Б.Н. Проблемы индивидуальных различий / Б. Н. Теплов. - Москва: Изд.АПН РСФСР, 1961.

УДК 796

**МАРКЕТИНГ И МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА****MARKETING AND MANAGEMENT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS****Торопов В.А., Фока А.В., Лашин С.В., Тяжелкова А.С**Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург,
Российская Федерация.

Toropov V.A., Foka A.V., Lapshin S.V., Tyazhkova A.S.

St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St.
Petersburg, Russian Federation.

Аннотация: В данной статье сформулированы определения профессиональному спортсмену, понятиям – спортивный маркетинг, спортивный менеджмент. Изложена мотивация того, что создание Всемирного антидопингового агентства (WADA) привело к политизации спорта и использованию его как инструмента с целью устранения сильнейших конкурентов на соревнованиях международного масштаба.

Ключевые слова: спортивный маркетинг, спортивный менеджмент, менеджер, коммерческие отношения, политизация спорта, профессиональный спортсмен, биостимуляторы, допинг.

Abstract: In this article, definitions of a professional athlete, concepts – sports marketing, sports management are formulated. The motivation is stated that the creation of the World Anti-Doping Agency (WADA) has led to the politicization of sport and its use as a tool to eliminate the strongest competitors in international competitions.

Keywords: sports marketing, sports management, manager, commercial relations, politicization of sports, professional athlete, biostimulants, doping.

Актуальность. После перестройки спорт высших достижений в стране стал профессиональным, то есть зависимым от тех, кто вкладывает в него денежные средства. Известно, что международный спорт, спорт высших достижений зарубежных стран развивался и развивается по законам коммерческой деятельности и стал товаром. Наша страна также переходит к рыночным отношениям, физическая культура и спорт становятся зависимыми от экономических отношений. В этих условиях возрастает роль спортивного маркетинга и менеджмента [1,2].

Методы и организация исследования. Из анализа литературных источников мы дали определение профессиональному спортсмену – это человек, который в течение трудового дня выполняет специфическую работу для того, чтобы достичь высокого уровня тренированности и показать на соревнованиях высокие спортивные результаты или занять призовое место. За это он получает денежное или другое вознаграждение. Профессиональный спортсмен в обязательном порядке должен заключить соглашение или договор с руководством спортивного ведомства и неукоснительно выполнять его требования.

Для качественного проведения учебно-тренировочного процесса и успешного выступления на международных соревнованиях спортивные ведомства и клубы располагают спортивными комплексами, сооружениями и туристическими базами,

которые необходимо содержать в рабочем состоянии. Следовательно, обслуживающему персоналу нужно платить за их работу, а профессиональные спортсмены за свой нелёгкий специфический труд нуждаются в дополнительном финансировании. Эти объективные факторы обуславливают развитие коммерческих отношений в области физической культуры и спорта [3].

По данным зарубежной печати в спортивную деятельность высших достижений вкладываются десятки миллиардов долларов. Спортивная промышленность, по их мнению, производит товаров и услуг более, чем на 150 млрд долларов США в год. В нашей стране поставить физическую культуру и спорт на коммерческие рельсы – дело нелёгкое, так как наши спортивные ведомства в маркетинге не имеют опыта. А на содержание спортивных команд, дворцов спорта, бассейнов, оздоровительных центров, организацию проведения спортивных соревнований, оказание физкультурно-спортивных услуг нужны денежные средства.

Результаты и их обсуждение. Понятие "спортивный маркетинг" впервые вошло в сферу спортивной деятельности в середине 70-х годов в Соединенных Штатах Америки. Спорт стали использовать как дополнительное средство для реализации промышленных товаров. На спортивных мероприятиях появились такие рекламы как автомобили, пиво и другие товары.

Спортивный маркетинг – это использование спорта как товара (от английского слова "market" — рынок). Это рыночные отношения, направленные на удовлетворение потребностей человека в спортивных товарах, спортооружениях и физкультурно-оздоровительных услуг. Они предполагают создание современной инфраструктуры, подготовку специалистов, проведение научных исследований и имеют целью на получение прибыли от зрелищных мероприятий, на вовлечение гражданского населения в активные занятия физической культурой и спортом с учетом запросов и желаний каждого гражданина.

Основными направлениями развития спортивного маркетинга являются изучение рынка, спроса, вкусов и потребностей гражданского населения, а также производство товаров на его удовлетворение [4].

По мнению отечественных исследователей, для становления, развития и совершенствования спортивного маркетинга в России, необходимо проводить работу в следующих направлениях:

- изучать спросы потребителя, его желания и требования;
- использовать отечественный и зарубежный опыт в организации производства и продажи спортивных товаров и оказании услуг;
- уметь прогнозировать состояние рынка сбыта, проводить научные исследования в этой области;
- разрабатывать и внедрять новые технологии производства отечественных товаров и услуг;
- научиться реализовывать товары по оптимальным ценам;
- организовывать связь с общественностью посредством рекламы;
- привлекать инвесторов и спонсоров для совершенствования производства спортивных товаров и услуг.

Специалистам по физической культуре и спорту необходимо знать, что в настоящее время происходит переориентация в спортивной сфере на новые ценности,

обусловленные рыночными отношениями. Коммерциализация спорта во многих странах мира развивается и совершенствуется уже не один десяток лет. Наши специалисты должны понимать, что спорт, физкультурно-оздоровительные услуги стали потребительским товаром. Спортсмены, устанавливая новые рекорды в различных видах спорта, привлекают на стадионы большое количество зрителей, что в свою очередь обеспечивает получение большой прибыли.

Сложилась новая форма продажи профессионального спорта. Между спросом и предложением появились посредники, которые быстро перестроили свои концептуальные взгляды на спорт, увидев возможность получения огромных прибылей из этой сферы. Соответствующие фирмы изменили дизайн спортивной одежды, обуви, инвентаря, оборудования и спортивных сооружений, превратив все это в товар. Подготовка спортсменов для достижения высоких результатов значительно подорожала, возросли требования к спортивным сооружениям. Всё это повлекло за собой развитие и совершенствование спортивного маркетинга.

В современном спорте без применения биостимуляторов (медикаментозных средств, медицинских препаратов) человеческий организм не способен выдерживать интенсивные, продолжительные физические и психологические нагрузки. Исходя из этого, необходимо создавать новые отделы научно-технических и медицинских центров для решения проблем повышения работоспособности спортсменов, становлению и развитию физкультурно-оздоровительных услуг [5].

Представители медицины и научные сотрудники должны внедрять в учебно-тренировочный процесс последние достижения современных методических разработок и результаты экспериментальных исследований с целью подготовки человеческого организма для достижения наилучших спортивных результатов. Этот положительный тезис имеет свою негативную сторону. Она заключается в том, что многие спортсмены, стремясь установить мировой рекорд, вместо биостимуляторов принимают допинг, что запрещено уставом Международного олимпийского комитета. Злоупотребление на международных соревнованиях спортсменами допинга привело к созданию в ноябре 1999 года Всемирного антидопингового агентства (WADA) с целью контроля и обнаружения допинга в крови у участников соревнований. В январе 2008 года по инициативе федерального агентства по физической культуре и спорту было организовано Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Все знают, что Россия является сильнейшей спортивной державой в мире, это подтверждается результатами выступлений наших спортсменов на олимпийских играх, на чемпионатах мира, а также Европы. И в то же время создание агентства WADA привело к политизации спорта и использованию его как инструмента с целью устранения сильнейших конкурентов на соревнованиях международного масштаба. Подтверждением этому является:

- после выступления Ричарда Макларена (2015) на заседании «WADA» Российское антидопинговое агентство было лишено статуса соответствия;
- из-за антидопингового скандала к Олимпийских играх в Рио-де Жанейро был допущен половинный состав нашей олимпийской сборной, это 283 спортсмена;
- Российскую команду параолимпийцев вообще не допустили к участию в Олимпиаде из-за допингового скандала;

- заседание WADA, которое проходило 17 ноября 2017 года в Сеуле под лозунгом «Играй честно», международные обозреватели назвали его «судилищем, чистой воды политикой и путём в никуда», а президент Олимпийского комитета России Александр Жуков отметил, что представители «WADA» изыскивают любые причины, чтобы придержать сроки возвращения «РУСАДА» в статус полного соответствия. [6,7];

- кубок мира по биатлону, который проходил в Австрии с 13 по 16 декабря 2018 года в вечернее время, Австрийская полиция нагрянула в расположение российских спортсменов, для проведения обыска на наличие допинговых средств, объясняя это тем, что наши спортсмены в 2017 году в австрийском Хохфильцене нарушили антидопинговые правила во время чемпионата мира. Своим вечерним визитом они пытались нарушить настрой нашей сборной команды на успешное выступление;

- 28 февраля 2019 г. разразился скандал на Чемпионате мира по лыжам в Австрии. Причиной послужило принятие допинга, которое назвали «Кровопускание». На старт 15-километровой дистанции не вышли пятеро спортсменов: два австрийский лыжника, два лыжника из Эстонии и один из Казахстана [9];

- в 2021 году на Олимпийских играх в Токио судейская бригада по художественной гимнастике необъективно оценила выступление сестёр Дины и Арины Авериных, в результате чего израильтянка Линой Ашрам завоевала золотую медаль

«Кровопускание» –это допинг собственной кровью. Примерно за месяц до старта спортсмен сдает свою кровь, ее сохраняют, а перед стартом переливают обратно. Воздействие «кровопускания» на организм заключается в том, что при вливании новой крови увеличивается количество гемоглобина, который связан с кислородом. Соответственно, увеличивается объем кислорода в крови, который в условиях мышечной работы является энергетическим резервом организма. При этом все допинг-тесты будут носить отрицательный характер.

В продолжении содержания данной статьи, необходимо отметить, что в России складывается новая система управления физической культурой и спортом. В результате рыночных отношений в нашей стране широкое распространение получил термин «менеджмент» –это искусство управления предприятием. В отечественной литературе по управлению менеджмент стал употребляться как синоним капиталистического управления, который включает государственные организации, органы местного самоуправления, физкультурно-спортивные движения, профессиональный спорт. В системе рыночных отношений это стало называться спортивным менеджментом – это сфера деятельности не только отдельной личности, но и целых коллективов, решающих большие проблемы: оздоровления населения страны, развития сервисной инфраструктуры, обеспечение трудовой занятости, получение прибыли и т.д.

Для руководства физической культурой и спортом необходимы компетентные специалисты, способные отстаивать интересы спорта. К примеру, руководитель спортивного ведомства или спортивной ассоциации должен хорошо знать характерные особенности многих видов спорта, разбираться в вопросах управления административным и тренерским персоналом, уметь решать хозяйственные

проблемы, организовывать учебно-тренировочный процесс в командах и спортивных секциях, определять компетенцию своих сотрудников, разрешать производственные конфликты, следить за изменениями в законодательстве, устанавливать соответствующую зарплату сотрудникам, решать другие организационные вопросы.

Эти специалисты стали называться менеджерами, в обязанности которых входило изучение конъюнктуры рынка, использование наиболее эффективных методов администрирования, наблюдение за работой подчиненных и осуществление личного контроля за их деятельностью, выявление недостатков в работе и принятие мер по их устранению.

Заключение Исходя из вышесказанного, следует подчеркнуть, что многие любители и специалисты спорта скептически относятся к проникновению маркетинга и менеджмента в спортивную деятельность. Они считают, что маркетинг может превратить спорт в рынок товаров и коммерческое шоу, а рыночные отношения обесценят его идеи гуманизма, провозглашенные в начале зарождения олимпийского движения, основателем которого стал Пьер де Кубертэн.

Литература

1. Барчуков И.С., Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И.С. Барчуков [и др.]. – М: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.

2. Новый менеджмент/ В.И.Бовыкин// Управление предприятиями на уровне высших стандартов Теор. и практ. эффективного управления. –М.: Экономика, 1997.- С.55-60.

3. Жолдак В.И., Менеджмент спорта и туризма/В.И. Жолдак, В.А. Квартальнов// М.: Советский спорт, 2001. - 413 с.

4. Миронов В.В., Особенности преподавания менеджмента в ВИФКе /В.В. Миронов, А.А. Максимихин// Тез. докл. итог. науч. конф. за 2001год. – СПб.: ВИФК, 2002.- С.139-141.

5. Торопов В.А., / Физическая подготовка: учебник/В.А. Торопов [и др.]. – СПб.: Изд-во-СПб ун-та МВД России, 2016.- 300с

6. Павел Колобов «Газета.Ru»
http://www.gazeta.ru/sport/news/2019/01/22/n_12549439.shtml

7.<https://www.1tv.ru/sport/olimpiyskie-igry-2018-v-yuzhnoy-koree/novosti/komitet-wada-prinyal-reshenie-ne-vosstanavlivat-status-rossiyskogo-antidopingovogo-agentstva>

8. <https://www.skisport.ru/news/anti-doping/96354/>

9.https://www.1tv.ru/news/2019-02-28/361163-skandal_na_chempionate_mira_po_lyzham_v_avstrii_na_dopinge_poymali_pyateryh_sportsmenov

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ
PECULIARITIES OF FORMAL TRAINING OF FOOTBALLERS
OF 17-18 YEARS

Усманов Д.Д.¹, Ямилева Р.М.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация

Usmanov D.D.¹, Yamileva R.M.¹

¹Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. В данной статье представлены результаты анкетного опроса тренеров по футболу, в котором затронуты вопросы, касающиеся силовой подготовки футболистов 17-18 лет. Анкетный опрос направлен на выявление мнения тренеров по футболу о наиболее эффективных и часто используемых средствах и методах воспитания силовых способностей у футболистов 17-18 лет.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, футбол, силовая подготовка, силовые способности средства и методы воспитания силовых способностей.

Abstract. This article presents the results of a questionnaire survey of football coaches, which addresses issues related to the strength training of football players aged 17-18. The questionnaire survey is aimed at identifying the opinion of football coaches about the most effective and frequently used means and methods of developing strength abilities in football players aged 17-18.

Keywords: sport, physical culture, football, strength training, strength abilities means and methods of strength abilities education.

В наши дни развитие игровых видов спорта, в том числе и мини-футбола, приобрело огромную популярность. Тысячи спортсменов принимают участие в соревнованиях, регулярно занимаются мини-футболом в секциях под руководством профессиональных тренеров или самостоятельно. Популярность мини-футбола заключается в простоте, доступности этого вида спорта, его благотворным влиянием на здоровье.

Достижение высоких показателей в мини-футболе, как и в любом другом виде спорта, возможно только при проведении систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие и выработку волевых качеств, а также стремление самого спортсмена к постоянному совершенствованию своего спортивного мастерства [1].

Сила в мини-футболе является специальным физическим качеством, однако необходимо заметить, что развитие силовых способностей является неотъемлемой частью всего учебно-тренировочного процесса у футболистов, и занимает в нем одно из важнейших мест. По мнению Ж.К. Холодова, сила—это способность человека к преодолению или противостоянию внешнему сопротивлению за счет мышечных напряжений (усилий). Уровень проявления и роста силовых способностей может зависеть от множества факторов, наиболее важные из них: величина физиологического поперечника мышц (чем она больше, тем больше усилие может развивать мышца); состав мышечных волокон (медленные и быстрые волокна); биомеханические характеристики движения (длины плеч рычагов, возможности

включения в работу крупных мышц, взаимного сочетания напряжений отдельных мышечных групп) [4].

Важно учесть, что силовые возможности тесно связаны с возрастом и полом занимающихся, максимальный прирост показателей абсолютной силы происходит у подростков юношей в 13-14 лет. Относительные показатели силы особенно значительно возрастают в возрасте в 9-11 и 16-18 лет. В 17-18 лет происходит бурное развитие организма этот период характеризуется увеличением силовых показателей, приобретением ловкости, увеличением выносливости, также повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Именно в этот период очень важно гармоничное развитие мышц, ибо одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций. В этом возрасте можно значительно увеличить физическую нагрузку, активной развивать специальную выносливость и силовые качества [3].

Понятие сила лежит в основе комплекса разного рода проявлений человека в какой-либо двигательной деятельности, что и понимается под понятием силовые способности. Следует отметить, что силовые способности подразделяются на несколько видов. Можно выделить скоростно-силовые способности и собственно силовые. Скоростно-силовые способности подразделяются на амортизационную силу и динамическую, им свойственно проявление в более быстрых движениях уступающего и преодолевающего характера. Собственно, силовые способности же в свою очередь наоборот, проявляются преимущественно при медленных движениях и в условиях статистического режима. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека [5].

Современные методы и средства силовой подготовки оказывают интенсивное воздействие на организм спортсмена, особенно на его опорно-двигательный аппарат и нервную систему, именно поэтому стоит более внимательно подходить к выбору и применению в учебно-тренировочном процессе средств и методов совершенствования силовых способностей футболистов 17-18 лет [2].

Для выявления мнений тренеров касаясь силовой подготовки футболистов 17-18 лет было проведено анкетирование, в котором приняли участие 20 тренеров первой и высшей категории по мини-футболу. Результаты анкетного опроса представлены в таблице.

Таблица

Вопросы	Да	Нет
Считаете ли вы, что возраст 17-18 лет является благоприятным для развития силовых способностей?	90%	10%
Как вы считаете, упражнения с внешним сопротивлением являются одними из самых эффективных средств развития силы?	100%	0%
По вашему мнению, можно ли для развития силовых способностей использовать только специально-подготовительные упражнения?	60%	40%
Используете ли вы упражнения из других видов спорта для развития силовых способностей у футболистов 17-18 лет?	100%	0%
По вашему мнению, изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц?	80%	20%
Как вы считаете, стоит ли применять метод статистических усилий для развития силовых способностей у футболистов 17-18 лет?	80%	20%
Целесообразно ли частое использование метода максимальных усилий для развития силовых способностей у футболистов 17-18 лет?	0%	100%
Часто ли вы используете метод неопредельных усилий для развития силовых способностей футболистов 17-18 лет?	100%	0%

Результаты, полученные в ходе анкетирования, следующие: определено, что возраст 17-18 лет является благоприятным для развития силовых способностей (90%). Все опрошенные тренеры (100%) считают, что упражнения с внешним сопротивлением являются одними из самых эффективных средств развития силы. Мнения тренеров относительно вопроса использования исключительно специально-подготовительных упражнений для воспитания силовых способностей спортсменов разделились. Подавляющее большинство опрошиваемых (90%) не согласны с тем, что в процессе тренировок можно использовать только специально подготовительные упражнения. Все опрошиваемые ответили, что для развития силовых способностей футболистов 17-18 лет также используют упражнения из других видов спорта. По мнению наибольшей части (80%) опрошенных тренеров, изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного числа двигательных мышц. Аналогичное количество анкетированных согласно с тем, что метод статистических усилий необходимо применять для развития силовых способностей у футболистов 17-18 лет. Абсолютно все опрошенные (100%) считают целесообразным частое использование метода максимальных усилий для развития физических качеств. Выявлено, что все анкетированные тренеры регулярно применяют метод неопредельных усилий для развития силовых способностей футболистов 17-18 лет.

Результаты проведенного анкетирования свидетельствуют о том, что наиболее эффективным средством развития силовых способностей футболистов 17-18 лет являются упражнения с отягощением, а наиболее часто используемыми методами

совершенствования силовых способностей тренеры считают метод статистических и непредельных усилий.

Литература

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. [Текст]: учебник, М.: Олимпия, Человек, 2010. 27с.
2. Монаков Г.В. [Текст]: Подготовка футболистов. М.: Советский спорт, 2007. 56с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Текст]: учебник. М.: Олимпия пресс, 2001. 520 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. [Текст]: Теория и методика физического воспитания и спорта 2003. 357с.
5. Холодов Ж.К. [Текст]: Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие/, 2004. С. 43-45.

УДК 796.912.012.66

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОВ 9-12 ЛЕТ УПРАЖНЕНИЯМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES OF 9-12 YEARS OLD SKATER BY CIRCLE TRAINING EXERCISES

Федорова С.В.¹

**¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик Узбекистан**

Fedorova S.V.¹

¹Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik Uzbekistan

Fdorova-19@mail.ru

Аннотация. В представленной статье рассматриваются вопросы развития координационных способностей фигуристов. Предложенная круговая тренировка показала свою эффективность и может быть использована в тренировке фигуристов.

Ключевые слова: координационные способности, комплексы упражнений, фигурное катание.

Absract. The presented article deals with the development of coordination abilities of figure skaters. The proposed circuit training has shown its effectiveness and can be used in the training of figure skaters.

Keywords: coordination abilities, complexes of exercises, figure skating.

Актуальность. Фигурное катание относится к сложно-координационным видам спорта, и координация является ведущим качеством фигуристов. В настоящее время в фигурном катании предъявляются высокие требования к выполнению сложных многооборотных прыжков. Для стабильного выполнения сложных элементов необходим высокий уровень развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости. В ведущих сборных Мира уже давно применяются вращательные платформы для тренировки вестибулярной устойчивости, сигнальные жилеты для отработки точности позиции фигуриста в различных фазах прыжков, а также многочисленные системы страховки, лонжи. Тренерам фигурного катания Узбекистана пока не доступны подобные тренажеры, вследствие недостаточности

опыта тренеров и высокой стоимости тренажеров. Тренера республики стремятся ограниченными средствами обеспечить подготовку фигуристов и добиться необходимого уровня физической подготовленности.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность методики развития координационных способностей фигуристов 9-12 лет, с помощью разработанных упражнений круговой тренировки.

Методы и организация исследования.

В исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, тестирование и методы математической статистики.

В исследовании принимало участие 30 фигуристов 9-12 лет. Перед началом эксперимента испытуемые были разделены на две равнозначные (по 15 человек) группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ).

Исследование проводилось на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г. Ташкента, отделения фигурного катания на коньках. В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились согласно типовой программе РШВСМ. В экспериментальной группе занятия были дополнены комплексами упражнений круговой тренировки.

Анализ литературных данных и педагогические наблюдения за тренировочной деятельностью фигуристов позволили разработать комплекс специальных физических упражнений для развития координационных способностей фигуристов с учетом специфики вида спорта. Комплекс упражнений применялся во вне ледовой подготовке в виде круговой тренировки, в основное время тренировочного занятия.

Круговая тренировка состояла из следующих упражнений по станциям:

1 станция - упражнения с использованием степ-платформы: (прыжковые упражнения на степе с различными вариациями прыжков).

2 станция - упражнения на имитацию вращений на спиннере (Винт, волчок).

3 станция - прыжки через вдвое сложенную скакалку в полуприседе.

4 станция - туры в различные стороны поочередно.

5 станция - статические упражнения в удержании баланса (ласточка на одной ноге).

6 станция - броски мяча вверх над головой с одновременным выполнением поворота и ловлей мяча. Выполнение в разные стороны.

7 станция - выполнение трех кувырков вперед и назад.

8 станция - бег с ускорением 20 метров.

9 станция - прыжок с поворотом на 45 градусов в приземление.

10 станция - запрыгивание и спрыгивание на гимнастическую скамейку.

Круговая тренировка проводилась по методу интервального упражнения с перерывами отдыха между станциями 30 секунд. Расстояние между станциями преодолевалось легким бегом.

Результаты исследования и их обсуждение.

В начале и по завершению исследования были проведены тесты по определению уровня развития координационных способностей фигуристов 9-12 лет. (табл. 1) Тестирование на начальном этапе эксперимента показало, что обе группы фигуристок, находятся на одном уровне развития физических способностей.

Таблица 1

Результаты исследований координационных способностей фигуристов 9-12 лет

Тесты	К.Г		Э.Г	
	До эксперимента $X \pm m$	После эксперимента $X \pm m$	До эксперимента $X \pm m$	После эксперимента $X \pm m$
Проба Ромберга (с.)	12,3±0,9	13,2±1,05	12,5±1,08	14,5±1,1
Повороты на гим. скамейке (количество раз)	8,1 ±0,8	9,2±1,03	8,2±0,9	11,1±0,9
Челночный бег 3x10 (с.)	9,9±0,3	9,8±0,5	9,9±0,4	9,6±0,2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1мин. (кол-во раз)	91,8±0,5	100,4±0,7	91,9±0,2	120,1±0,6
Прыжки на скакалке на одной ноге за 1мин. (кол-во раз)	72,1±0,3	80,2±0,7	72,3±0,8	106,4±0,2
Тест Яроцкого (с.)	9,28±0,1	9,3±0,8	9,26±0,7	10,7±0,2
Перешагивание через гимнастическую палку (кол-во раз)	16,1±0,5	16,3±0,3	16,4±0,4	18,9±0,2

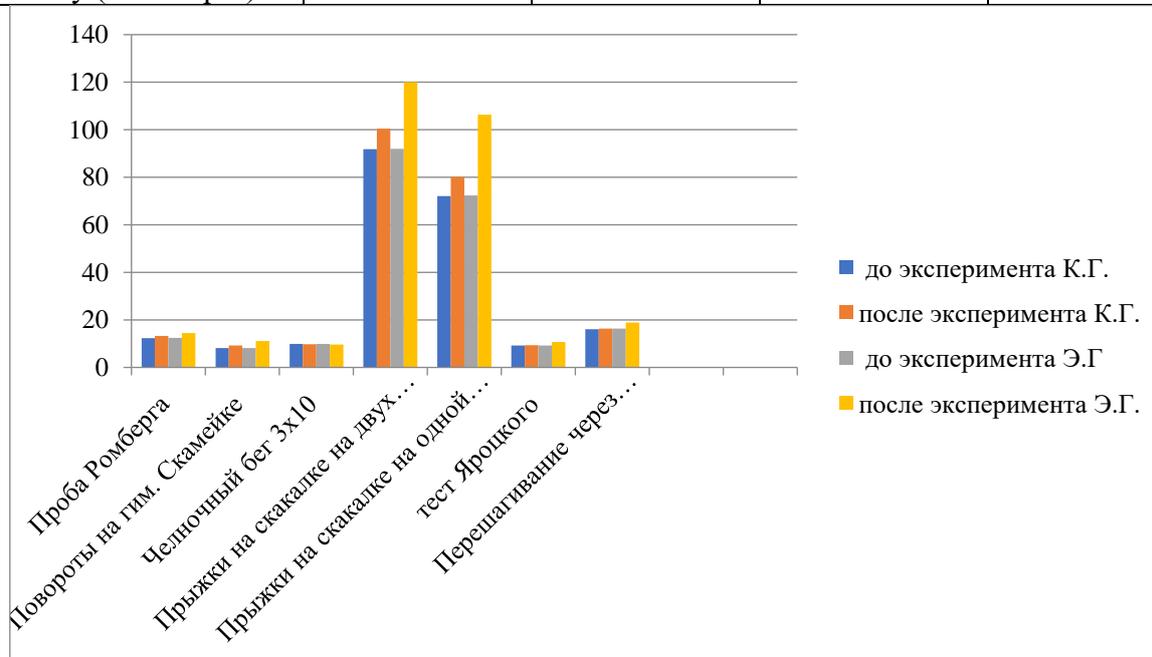


Рис.1 Прирост показателей координационных способностей фигуристов 9-12 лет до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Результаты проведенного исследования показали количественный прирост в результатах тестирования фигуристов. Так, процентный прирост в тесте «Проба Ромберга» в К.Г составил 7,3%, а в Э.Г 16%, процентный прирост количества

прыжков на скакалке на двух ногах за 1 минуту Э.Г возрос на 30,6%, в то время как в К.Г - на 9,3%.

Сравнительный анализ результатов теста «Повороты на гимнастической скамейке» показал, что разница процентного соотношения двух групп (К.Г. и Э.Г.) составила 21,8%; в тесте «Прыжки на скакалке на одной ноге» прирост К.Г составил 11,2%, а Э.Г.47,1%, в тесте «Перешагивание через гимнастическую палку» показатели Э.Г. составили 15,2%, а в К.Г лишь 1,2%.

Сравнивая результаты теста «Челночный бег 3x10 м.» после внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс фигуристок 9-12 лет, наблюдается положительная динамика как в Э.Г, так и в К.Г. Время преодоления дистанции в К.Г сократилось на 1%, а в Э.Г на 3,1%.

Выводы: Показатели во всех тестах экспериментальной группы выше, по сравнению с контрольной группой, что указывает на то, что использование разработанных упражнений круговой тренировки развивает координационные способности фигуристов, повышает уровень их развития и говорит об эффективности их применения.

Проведенные исследования позволили сделать вывод о необходимости применения специальных физических упражнений в круговой тренировке для развития координационных способностей фигуристов. На основании этого разработанную круговую тренировку можно рекомендовать тренерам фигурного катания к использованию в учебно-тренировочном процессе.

Литература

1. Ашмарин, Б. А. Научные исследования в физическом воспитании и спорте - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 386 с.
2. Двейрина
3. , О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учеб. пособ. / О.А. Двейрина. СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. - 47 с.
4. Лях В. И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста. – М.: Терра – Спорт, 1990. – 43 с.
5. Осадченко, И.В. Развитие равновесия и координационных способностей у юных фигуристов /Осадченко И.В., Черепанова И.О.// Олимпийские игры и современное общество. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Малаховка, 2017. – С. 172-178.
6. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. – М., «Sport», 2015г.

УДК 796.966

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЕРЕДАЧИ ШАЙБЫ У ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ
DETERMINATION OF FREQUENTLY USED AND EFFECTIVE METHODS OF PUCK TRANSFER IN HOCKEY PLAYERS 10-11 YEARS OLD

Хайруллин Т.А.¹, Кравец-Абдуллина А.В.¹

¹Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Уфа, Российская Федерация

Hyrullin T.A.¹, Kravets-Abdullina A.V.¹

alyaav@mail.ru

¹Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of UralGUFK, Ufa, Russian Federation

Аннотация: Данная статья посвящена определению часто применяемых и эффективных способов передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет с помощью стенографирования видеозаписей турниров по хоккею с шайбой у спортсменов данного возраста.

Ключевые слова: хоккеисты 10-11 лет, хоккей с шайбой, передача шайбы, способы передачи шайбы, технические действия хоккеистов.

Abstract: This article is devoted to the definition of often used and effective ways to transfer the puck from hockey players 10-11 years old using verbatim recordings of ice hockey tournaments from athletes of this age.

Keywords: hockey players of 10-11 years, ice hockey, transfer of a washer, ways of transfer of a washer, technical actions of hockey players.

Актуальность. Современный хоккей с шайбой требует от спортсмена не только высокого уровня физической подготовленности, но и совершенного владения рациональной техникой хоккейных движений. В связи с этим одна из актуальных проблем подготовки хоккеистов – овладение техникой движений, которые могут быть применимы в их игровой практике. К сожалению, сегодня практическому решению этой проблемы в подготовке юных хоккеистов уделяется мало внимания [2, 4, 6].

Современный хоккей существенно изменил функции игроков, а соответственно и требования к тактическому и техническому мастерству хоккеистов. Нынешний хоккеист должен обладать быстротой реакции, выполнения технических действий, быстротой решения тактических задач в любых игровых ситуациях [1, 3].

Как известно, одним из часто применяемых и эффективных действий у хоккеистов является «передача шайбы», уровень владения которым во многом определяет результативность игры. А эффективность передачи шайбы во многом зависит от технически правильного выполнения этих спортивных движений [5, 10].

Хоккеист, не умеющий хорошо выполнять передачу шайбу, не представляет большой опасности для соперников, поэтому совершенствованию техники данного действия нужно уделять особое место в технической подготовке хоккеиста [5, 8, 9].

Методы и организация исследований. Цель исследования – определить часто применяемые и эффективные способы передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет.

Для определения наиболее часто применяемых и эффективных способов передачи шайбы у юношей-хоккеистов проводилось педагогическое наблюдение с

помощью стенографирования видеозаписей десяти игр Первенства России среди хоккеистов 10-11 лет.

Результаты и их обсуждение. Показатели частоты применения и эффективности способов передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет на Первенствах России представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели частоты применения и эффективности способов передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет на Первенствах России (n=10)

Передачи шайбы	Частота применения, (%)	Эффективность, (%)
1) передача по льду,		
- передача в крюк клюшки партнера,	23,8±1,4	60,3±4,6
- передача в свободное место,	25,1±2,1	55,7±4,8
- передача оставлением шайбы,	10,2±1,2	40,3±5,3
- передача шайбы по борту	12,1±1,0	38,6±3,4
2) передача надо льдом		
- передача в крюк клюшки партнера,	6,5±0,7	44,6±4,3
- передача в свободное место,	16,4±0,5	34,3±3,6
- передача шайбы по борту	5,9±0,4	38,6±3,6

Примечание: n – количество просмотренных игр; М – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического.

В ходе стенографирования видеозаписей игр Первенства России среди хоккеистов 10-11 лет, результаты которого представлены в таблице, определено, что у спортсменов данного возраста чаще всего используются такие способы передачи, как – передача по льду в крюк клюшки партнера – (23,8±1,4) % и передача в свободное место – (25,1±2,1) %. Реже применяются передачи по льду оставлением шайбы – (10,2±1,2) % и по борту – (12,1±1,0) % и передачи надо льдом – в крюк клюшки партнера – (6,5±0,7) %, в свободное место – (16,4±0,5) % и передача шайбы по борту – (5,9±0,4) %.

Наиболее эффективным способом передачи шайбы у спортсменов 10-11 лет являются также передача по льду в крюк клюшки партнера (60,3±4,6) % и передача в свободное место – (55,7±4,8) %. Уступают в эффективности такие передачи, как передачи по льду оставлением шайбы – (40,3±5,3) % и по борту – (38,6±3,4) %, и передачи надо льдом – в крюк клюшки партнера – (44,6±4,3), в свободное место – (34,3±3,6) и передача шайбы по борту – (38,6±3,6) %.

Заключение. Следовательно, часто применяемыми и эффективными способами передачи шайбы у спортсменов 10-11 лет, занимающихся хоккеем с шайбой, являются передача по льду в крюк клюшки партнера и передача в свободное место. При построении процесса технической подготовки хоккеистов 10-11 лет необходимо учитывать полученные данные, таким образом, больше внимания сосредоточить на совершенствовании часто применяемых и эффективных способов передачи шайбы.

Литература

1. Акбашев, Т.Р. Сравнительный обзор Советской и Российской школ хоккея / Т.Р. Акбашев, Р.Б. Тазтдинов // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции, 16.04.2018. – Уфа, 2018. – С.13 – 15.

2. Бажин, А.В. Триатлон: путь становления и современное состояние в РФ / А.В. Бажин, И.Р. Хабибуллина // Международная научно-практическая конференция. Теоретико-методологические и практические проблемы развития психологии и педагогики, 26.09.2017. – Стерлитамак, 2017. – С. 22-27.
3. Гареева, А.С. Выявление индивидуально-психологических особенностей, влияющих на эффективную реализацию тактических действий хоккеистов 16-17 лет / А.С. Гареева, В.С. Цыбульский, Б.М. Хамматов // Kant. – 2020 – №1 (34). – С. 210-214.
4. Гареева, А.С. Критерии эффективности судейства футбольных арбитров / А.С. Гареева, А.О. Ветлугин // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы II Междунар. науч.-метод. конф. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2019. С. 12-16.
5. Гареева, А.С. [Определение наиболее значимых компонентов скоростных качеств, обеспечивающих эффективное выполнение технических действий хоккеистов 14-15 лет](#) / А. С. Гареева, А.И. Янчук // [Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»](#) : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / БИФК. – Уфа, 2020. – С. 162-165.
6. Макина, Л. Р. Анализ технических действий хоккеистов 15-16 лет / Л.Р. Макина, А.Ф. Нургалиев, А. А. Нургалиев // [Спорт высших достижений: интеграция науки и практики](#): мат. IV Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио / УГНТУ. – Уфа, 2021 – С. 111-115.
7. Миндубаев, Д. И. Любительский и профессиональный хоккей с шайбой в Уфе / Д. И. Миндубаев, А.П. Смирнова, М.В. Егоров, Р.Н. Криулина // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы III Междунар.науч.-метод. конф. посвящ. XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, г. Уфа, 30 марта 2020 г./ УГНТУ. - Уфа, 2020. - С. 120-123
8. Шафикова, Л.Р. Мониторинг физического и функционального состояния как экспресс-оценка уровня здоровья студентов УГНТУ / Л.Р. Шафикова, Н.А. Красулина, О.С. Маркешина // XII Всероссийская научно-техническая конференция «Актуальные проблемы развития нефтегазового комплекса России», 12-14.02.2018. – Москва, 2018. – С.545
9. Шафикова, Л.Р. Мониторинг физического и функционального состояния как критерий оценки уровня здоровья будущих провизоров и врачей. / Л.Р. Шафикова. // Инновационные образовательные технологии в формировании профессиональных компетенций специалиста: материалы межвузовской учебно-методической конференции с международным участием. - Уфа: ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2015. - С. 407-410
10. Шафикова, Л.Р. Оздоровительная аэробика как эффективная форма занятий по повышению уровня силовых способностей и выносливости у студенток УГНТУ / Л.Р. Шафикова, А.В. Греб // Материалы III Международной научно-практической конференции. Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами, 24.11.2017. – Тюмень, 2017. – С. 280-283

УДК 796.015.868:796.012.44

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ

ENERGY COMPONENTS OF JUMPING SIX

Хмельницкая М. П.¹, Бондаренко К. К.¹

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель,
Республика Беларусь

Khmel'nitskaya M. P.¹, Bondarenko K. K.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Аннотация: в статье рассмотрены вопросы взаимосвязи энергетических характеристик прыгуна с шестом. Выявлены параметры накопления и расходования энергии спортсмена и снаряда при выполнении соревновательного упражнения. Определена фазовая структура прыжка и её узловых элементов.

Ключевые слова: прыжок с шестом, кинематика, энергетические характеристики.

Abstract: the article deals with the relationship between the energy characteristics of a pole vaulter. The parameters of accumulation and expenditure of the energy of an athlete and a projectile during the performance of a competitive exercise are revealed. The phase structure of the jump and its nodal elements are determined.

Keywords: pole vault, kinematics, energy characteristics

Актуальность. В последние годы спортивная биомеханика всё больше смещается с исследований внешней характеристики движений на оценивание внутренних процессов движений [8]. Всё больше проводится исследований включающее взаимодействие между спортсменом и внешними снарядами [9]. В прыжках с шестом такое взаимодействие осуществляется между спортсменом и фиброглассовым снарядом, упругие свойства и большой путь деформации которого, идеально подходит для изучения этих механизмов взаимодействия [10]. Авторы описывают взаимодействие между прыгуном и шестом, и то, как энергия движений спортсмена передается шесту [4]. Наряду с характером взаимодействия спортсмен-снаряд, всё большее внимание уделяется ответной реакции функционального состояния скелетных мышц на показатели расходования энергетических компонентов организма при выполнении тренировочных и соревновательных нагрузок [5, 6].

С точки зрения энергетических характеристик движения, прыжок с шестом связан с накоплением энергии во время разбега, преобразованием энергии при переходе кинетической энергии разбега через энергию деформации шеста в потенциальную энергию и расходование потенциальной энергии при выполнении прыжка в верх [2]. Эти энергетические преобразования происходят во время отталкивания, во время опоры на шест и в фазе взаимодействия со снарядом [1].

Цель исследования. Определение энергетических параметров выполнения соревновательного упражнения прыгунов с шестом.

Методы и организация исследования. Анализ движений осуществлялся на основании метода исследования видеogramм [3], полученных во время тренировочной деятельности шести квалифицированных спортсменов. Оценивались

параметры изменения ОЦМ тела спортсмена по траекториям и пространственно-временным характеристикам. Энергия ОЦМ спортсмена рассчитывалась следующим образом:

$$E_{\text{ОЦМ}} = mgh + \frac{mV_{\text{ОЦМ}}^2}{2} \quad (1)$$

где: m – масса спортсмена, h – высота общего центра масс спортсмена, $V_{\text{ОЦМ}}$ – скорость центра масс спортсмена

Энергия деформации шеста рассчитывалась по параметрам силы деформации и изгибающего момента, приложенных к шесту [7].

$$E_{\text{ш}} = \int F_{\text{ш}} * dr + \int M * \alpha \quad (2)$$

где: $F_{\text{ш}}$ – сила деформации шеста, r – хорда максимального изгиба шеста, M – изгибающий момент, α – угол между верхним краем шеста и его хордой.

Результаты и их обсуждение. Количественная оценка энергетических характеристик определялась на основании фазовой структуры прыжка и их узловых элементов. Он состоит из двух основных фаз: фазы разбега, целью которой является достижение высокой начальной скорости для эффективного отталкивания от опоры в момент установки шеста в яму; и фаза выполнения движения во взаимодействии с шестом, в которой начальная кинетическая энергия спортсмена преобразуется в потенциальную энергию и в которой спортсмен может добавить дополнительную энергию к системе спортсмен-снаряд. Фаза взаимодействия с шестом, которая начинается с момента постановки шеста в яму и начала выполнения отталкивания и заканчивается положением максимальной высоты общего центра масс, может быть разделена на два узловых элемента движения, в зависимости от максимального положения изгиба шеста. Пока это положение не будет достигнуто, энергия передается шесту и сохраняется в виде энергии деформации.

Проведённые исследования показали, что энергия прыгунов уменьшается до момента максимального положения изгиба шеста (0%), а затем увеличивается примерно до прямого положения шеста (рис.). Энергия деформации шеста достигает своего максимума в положении максимального изгиба шеста. Потери энергии шеста возникают из-за трения и деформации составляют от 11% до 14%. Оставшаяся энергия может быть использована прыгуном для набора высоты положения ОЦМ.

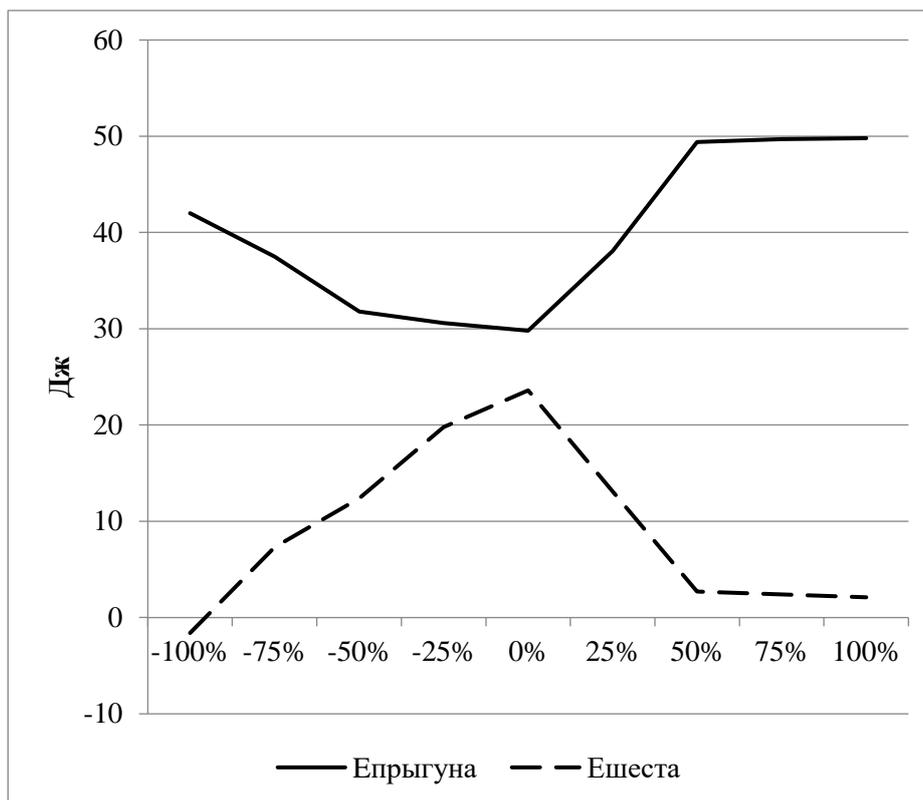


Рис. Механическая энергия прыгунов и деформации шеста

Выводы. Таким образом, определение энергетических характеристик движения могут использоваться для формирования рациональных технических взаимодействий спортсмена со снарядом и способствовать эффективности структуры двигательных действий.

Литература

1. Бондаренко, А. Е. Контроль функционального состояния скелетных мышц прыгунов с шестом / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, С.В. Шилько // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: матер. Всерос. науч.-прак. конф. с междунар. уч., посвящ. 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х томах, 2018 г. / СПбНИИФК. – С.П., 2018. – С. 182-185.
2. Бондаренко, К. К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учеб.-метод. пособие / К. К. Бондаренко, Г. В. Новик, А. Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с.
3. Бондаренко, К. К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летн. юбилею Респ. Башкортостан. – Уфа, 2019. – С. 18-22.
4. Морлье, Ж. Прыжки с шестом: сравнение двух динамических конечно-элементных моделей / Ж. Морлье [и др.] // Российский журнал биомеханики. – 2009. – Т. 13, № 2 (44) – С. 15–23
5. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц /

Ю. М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство: тез. межд. науч. конф. – Минск, 2012. – С. 124-125.

6. Шилько, С. В. Обобщенная модель скелетной мышцы / С. В. Шилько, Д. А. Черноус, К. К. Бондаренко // Механика композитных материалов. – 2015. – Т. 51, № 6. – С. 1119-1134.

7. Arampatzis, A. Effect of the pole-human body interaction on pole vaulting performance / A. Arampatzis, F. Schade, G.-P. Brüggemann // Journal of Biomechanics. – 2004. – Vol. 37 – P. 1353-1360.

8. Morlier, J. Influence of the moment exerted by the athlete on the pole in pole-vaulting performance / J. Morlier, M. Mesnard // Journal of Biomechanics. – 2007. – Vol. 40. – P. 2261–2267.

9. Schade, F. Reproducibility of energy parameters in the pole vault / F. Schade, A. Arampatzis, G.P. Brüggemann // Journal of Biomechanics. – 2006. – Vol. 39. – P. 1464–1471.

10. Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [et al.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. Vol. 24, №4 – P. 439-452.

УДК 796.32

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ КОНДИЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

METHODS OF EDUCATION OF CONDITIONAL QUALITIES OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Частоедова А.Ю.¹, Гусева Е.А.¹

¹ Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Республика Узбекистан

Chastoyedova A.Yu.¹, Guseva E.A.¹

¹ Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Republic of Uzbekistan
knopka-nyra@mail.ru

Аннотация: в статье рассматриваются современные подходы в воспитании кондиционных качеств юных волейболистов с использованием нетрадиционных подходов.

Ключевые слова: волейболисты, начальный этап подготовки, кондиционные качества, физическая подготовленность, двигательная деятельность, методика подготовки

Abstract. The article discusses modern approaches to the upbringing of conditioned qualities of young volleyball players using non-traditional approaches.

Keywords: volleyball players, initial stage of training, conditioning quality, physical fitness, motor activity, preparation technique

За годы независимости в республике Узбекистан на уровне современных требований созданы все необходимые условия населению, особенно молодому поколению, для регулярных занятий физической культурой и массовым спортом, осуществлена широкомасштабная работа по укреплению у молодежи, посредством спортивных соревнований, воли, веры в собственные силы и возможности, развитию

у нее мужества, чувств патриотизма и преданности Родине, системной организации мер по отбору и целевой подготовке талантливых спортсменов из числа молодых людей. Под руководством Президента Республики Узбекистан Ш. М. Мирзиёева была проделана огромная работа по развитию физической культуры и спорта. В системе образования Узбекистана и во всех учреждениях занятия физического воспитания включены в план учебных и воспитательных работ. В том числе волейбол также включен в учебную программу в учебных заведениях всех уровней. Кроме того, Мирзеев Ш.М. в своем выступлении, посвященном вопросам развития массового спорта, отдельно выделил проблему развития и привлечения к занятиям игровыми видами спорта, в том числе и волейболом. [1].

За весь период развития волейбола, как вида спорта, сложилась определенная система подготовки спортсменов. Эффективность функционирования данной системы определяется действием многих факторов, среди которых важнейшую роль играет построение и содержание учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки, так как именно в этот период закладывается фундамент спортивного мастерства баскетболистов.

Актуальность работы состоит в обосновании новых подходов к способам развития и совершенствования кондиционных качеств юных волейболистов на этапе начальной подготовки, которые позволяют корректировать и дополнить существующее программно-методическое обеспечение подготовки юных волейболистов.

Современный волейбол связан с высокой интенсивностью нагрузок, устойчивостью, распределением и переключением внимания, максимальной скоростью реагирования игроков, их зрительно-моторной координацией, тонкой дифференцировкой мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений. Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении одной игры основано на высоком уровне развития общих и специальных физических качеств, что связано с предъявлением высоких требований к координационным способностям и вестибулярной устойчивости волейболистов (Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.А. Чачин, 2005; А.В. Беляев, М.В. Савин и соавт., 2006; В.М. Шулятьев 1997; J. Kessel, 1992 и др.). Постоянно усложняющаяся тактика волейбола выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной педагогикой, среди которых одна из важнейших – повышение уровня надежности решения командами волейболистов типовых коллективных спортивных двигательных задач (В.Б. Коренберг, 2005).

Результативность соревновательной деятельности волейболистов в значительной мере связана с уровнем развития ведущих двигательных-координационных качеств, совершенствование которых осуществляется через тренировку вестибулярного аппарата. Среди специальных проявлений физических качеств для современных волейболистов необходимо развитие «взрывной» силы, быстроты перемещений, прыгучести, скоростной, прыжковой и игровой выносливости, ловкости, что также взаимосвязано с координационными способностями и вестибулярной устойчивостью. Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков – общей ловкости, на основе которых развивается способность к освоению и вариативному

использованию техники игры в волейбол – специальная ловкость (А.В. Беляев, 1991; А.В. Беляев, М.В. Савин, 2006).

Среди двигательных качеств волейболистов одно из важнейших мест занимает ловкость, которая проявляется при выполнении всех технико-тактических сложно-координационных действий. Непременным условием проявления ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками является устойчивость вестибулярных реакций. Чрезмерное возбуждение вестибулярного анализатора вызывает снижение работоспособности других (зрительного, кожного), что уменьшает точность движений, в результате чего появляются ошибки в технике и, как следствие, в тактическом рисунке игры (А.В. Беляев, М.В. Савин, 2006).

Цель исследования состоит в повышении эффективности процесса развития и совершенствования кондиционных качеств юных волейболистов на этапе начальной подготовки.

Методы исследования. С целью решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, метод анкетирования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической обработки данных.

Результаты исследований. В ходе исследования на основе анализа литературных источников были выявлены физиологические особенности кондиционных качеств у юных волейболистов на этапе начальной подготовки и подобраны эффективные подходы к способам их развития и совершенствования. А также разработана методика поэтапного формирования кондиционных качеств с использованием специально подобранных упражнений, направленных на воспитание и совершенствование данных качеств у юных волейболистов;

В основе методики физической подготовки по волейболу лежит концепция тренировки, как научно обоснованной теории управления повышением физического потенциала спортсменов. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности [2].

Таблица

Способствующие достижению высоких результатов кондиционные качества и их основы (ХАРРЕ, 1994г.)

Силовые качества	Скоростные качества	Качества выносливости
База: Общая сила	База: Общая скорость	База: Общая выносливость
Сила прыжка Сила броска Сила удара Сила толчка Сила спринта	Скорость движений и действий Спринтерские качества как: - стартовая скорость и ускорение - качество ускорения - максимальная скорость - частотная скорость	Скоростная выносливость Кратковременная выносливость Средневзвешенная выносливость Долговременная выносливость

		Двоеборная выносливость Игровая выносливость Турнирная выносливость и др.
--	--	--

Двигательная деятельность волейболистов во время игры достаточно сложна и обладает широким разнообразием. Также необходимо отметить, что выполняется она с достаточно большой интенсивностью мышечной работы и включает в себя значительное число различных по структуре, характеру и степени координационной сложности двигательных действий, из которых основными являются действия с мячом и перемещения по площадке в различных направлениях и разными способами. Такая разнообразная и интенсивная двигательная деятельность предъявляет серьезные требования к уровню физической подготовленности спортсменов.

Таким образом, одной из наиболее актуальных проблем подготовки юных волейболистов является, необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование кондиционных качеств. Так как именно такие качества как выносливость, сила и скорость являются важным компонентом в комплексе личных фактов результативности волейболистов.

При решении задач воспитания и совершенствования физических качеств рекомендовано преимущественно использовать скоростные и скоростно-силовые упражнения. Во вводную часть тренировочного занятия можно включать упражнения, направленные на развитие статокINETической устойчивости, подвижности в суставах, силы мышц брюшного пресса и т.д. В начале основной части, особенно в подготовительных группах, рекомендуется отводить небольшую часть времени на развитие скоростно-силовых качеств с одновременным выполнением элементов базовых двигательных действий баскетболистов. Далее основная часть занятия должна быть посвящена собственно разучиванию, закреплению и совершенствованию элементов соревновательных упражнений. Для групп начальной подготовки хорошим заключением тренировочного занятия являются подвижные игры и эстафеты, так как они в игровой форме способствуют развитию двигательных качеств. [3].

Так же в ходе исследования нами были использованы в качестве тренировочных средств различные по направленности комплексы ритмической гимнастики и шейпинга. Данные комплексы имели следующую направленность:

- развитие общей выносливости;
- развитие силы и силовой выносливости, с дополнительными силовыми тренажерами;
- развитие скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости с использованием упражнений прыжкового характера;
- развитие гибкости, с использованием статической и динамической растяжки;
- развитие координации движений с помощью элементов у-шу, а также тренажерных устройств с неустойчивой поверхностью

В результате научного эксперимента нами были зафиксированы следующие улучшения в результатах контрольных тестов: в беге на 30м на 0,12 сек (2,8%); скоростно-силовых способностей - снижении времени в беге на 15 м - на 0,07 с (2,8%), увеличении результата в прыжке с места вверх на 5,5 см (12,3%), в пятерном прыжке

с места - на 0,38 м (2,8%); специальной и скоростной выносливости - в снижении времени в челночном беге 3x10 м на 2,2сек (3,3%) и беге 400 м - на 2,3 сек (3,8%),

Заключение. Подытоживая все выше сказанное, хочется отметить, что результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для воспитания и совершенствования кондиционных качеств. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям. Но, кроме этого, для достижения успеха на сегодняшний день необходимо искать новые пути совершенствования тренировочного процесса, в том числе и с использованием нетрадиционных и непривычных методик тренировки.

Литература

1. Речь президента Республики Узбекистан Мирзиеева Ш.М. «О проблемах развития массового спорта», 21 сентября 2018г.
2. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол Учебник для высших учебных заведений физической культуры. — М.: Физкультура, образование, наука, 2000.
3. Гурьев А.А., Лысов П.К., Лысова И.А. Тенденции развития волейбола и предъявляемые требования к волейболистам на современном этапе // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: Матер. межвуз. научно-практ. конф. – М., ИНЭП, 2008. – С. 66-72.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский А.В, Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре – Терра-спорт, 2005г.
5. Коренберг В. Б Основы спортивной кинезиологии – М.: Советский спорт, 2005

УДК 796.8

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МАНЕВРИРОВАНИЯ В ТАЭКВАНДО

EFFICIENCY OF USE OF VARIOUS TYPES OF MANEUVERING IN TAEKWANDO

Частоедова А.Ю.¹, Хегай А.А.¹

¹ Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Республика Узбекистан
Chastoyedova A.Yu.¹, Kheday A.A.¹

¹ Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Republic of Uzbekistan
knopka-nyra@mail.ru

Аннотация. В работе рассматривается значение различных видов маневрирования и их комбинаций в тактической подготовке таэквондистов.

Ключевые слова: таэквондо, боевое искусство, тактическая подготовка, виды передвижений, маневрирование, предатаковая подготовка

Abstract. The paper discusses the importance of various types of maneuvering and their combinations in tactical training of taekwonders.

Keywords: taekwondo, martial art, tactical training, types of movement, maneuvering, extreme preparation

В республике Узбекистан за годы независимости осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене. Основная цель политики государства в сфере физической культуры и спорта состоит в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни населения, гармоничном воспитании здорового, физически крепкого поколения.[1]

Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий для тренеров.

Лучший способ вовлечь молодежь в массовые занятия спортом – это развитие популярных на сегодняшний день среди молодых людей виды спорта. В настоящее время отмечается повышение интереса молодежи к различным видам спортивных единоборств, в частности, таэквондо. Это современный вид спорта, представляющий собой боевое искусство, в основе которого лежат духовно-философские корни и, кроме того, адаптированное для массового физического воспитания. [3]

Таэквондо входит в группу единоборств, включающей в себя такие виды спорта, как бокс, борьбу, кураш. Для данной группы видов спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Основная цель тхэквондо – воспитание физически и духовно гармонично развитого человека – сильного, умного, благородного.

Актуальность. Актуальность исследования определяется необходимостью осуществления научно-методического обеспечения процесса технико-тактического совершенствования в тхэквондо. Одним из обязательных разделов процесса технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах является овладение подготавливающими действиями. Особое место в таэквондо занимают виды передвижений (маневрирование). Именно с его помощью спортсмен может занять подходящую для атаки или защиты позицию, уклониться от удара и избежать травмы. Маневрирование представляет собой целенаправленное перемещение спортсмена и отдельных частей его тела по отношению к сопернику или коврику для создания благоприятной ситуации начала атаки. Последовательное или одновременное проведение приемов маневрирования позволяет осуществлять целенаправленное воздействие на противника.

Цель работы. Определить основные механизмы достижения успеха, используемые в таэквондо для эффективного применения основных приемов совмещения прямолинейного, вертикального и бокового маневрирования в тактико-технических структурах и на этой основе разработать содержание обучения техники и тактики маневрирования.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, тактический анализ поведения единоборцев в

соревновательных поединках, метод моделирования, педагогическое проектирование, педагогический эксперимент, дисперсионный анализ

В тхэквондо навыки совмещения приемов маневрирования формируются у спортсменов стихийно, и они применяют его в схватке интуитивно, в следствие чего возникает противоречие в методике тактико-технической подготовки, связанное с тем, что с одной стороны таэквондисты осваивают и выполняют сложное маневрирование без осознания тактического смысла их применения, а с другой стороны отсутствует необходимое содержание обучения и методика целенаправленного овладения механизмами достижения успеха при совмещении приемов маневрирования.

Для совершенствования тренировочного процесса таэквондистов необходимо осуществлять формирование умений одновременного проведения нескольких маневров уже на начальном этапе специализации спортсменов на основе научных знаний о целенаправленном совмещении приемов маневрирования.

Формирование у спортсменов эффективной системы использования приемов маневрирования включает в себя совершенствование процесса овладения способами передвижений и их сочетаниями в условиях постоянно изменяющихся пространственно-временных параметров их выполнения. При этом очень важным является правильная постановка самостоятельных тактических задач и использование определенных ситуаций и упражнений, приближающих тренировочные условия к соревновательным.

Совершенствование состава приемов маневрирования целесообразно осуществлять в следующих направлениях:

- увеличить соотношение между объемами использования приемов маневрирования и предатаковых подготовок;

- увеличить или сократить использование отдельных разновидностей передвижений;

- освоить определенные комбинации приемов маневрирования и предатаковых подготовок.

Лучшим способом увеличения объема приемов нападения является их широкое применение в подготавливающих целях как отдельно от других средств, так и в различных комбинациях. Кроме того, применяются возможности превращения комбинаций маневрирования в действительные атаки при возникновении критической дистанции в ситуациях неожиданного использования противником защиты или контратаки. Также начиная нападение или возвращаясь назад после его выполнения, спортсмен должен быть готов к защите и контратаке со стороны противника.

Концентрируя усилия на совершенствовании отдельного приема маневрирования, следует учитывать возможности определенных взаимосвязей с другими приемами, так как применение комбинаций приемов маневрирования создает у противника различные виды реагирования. В защите маневрирование используется как провоцирование противника на невыгодное наступление, а также для защиты против его действий.

Методологической основой исследования является тактический анализ поведения спортсменов в поединке, который успешно применялся в спортивных единоборствах, Д.А. Тышлером (1986) и О.Б. Малковым (1990, 1999).

Результаты исследования. В результате проведенного анализа специальной литературы по проблеме совершенствования маневрирования в тхэквондо было установлено, что специалистами выделены три вида маневрирования прямолинейное, боковое и вертикальное, что позволило определить необходимость проведения исследования последовательного и совмещенного проведения приемов маневрирования, применяемых высококвалифицированными спортсменами.[4]

Предполагается, что совмещение приемов прямолинейного, вертикального и бокового маневрирования позволит улучшить их освоение и использование в тактико-технических структурах, а также сформировать устойчивые навыки их применения высококвалифицированными таэквондистами, результатом чего явится повышение эффективности ведения соревновательного поединка.

Тактическая сущность и двигательные действия прямолинейного, бокового и вертикального маневрирования различны и определяются двумя основными составляющими:

1 Изменение пространственного взаиморасположения спортсменов в ходе поединка

2 Изменение конфликтного взаимодействия при реализации спортсменами различных тактических намерений. [2]

Каждый вид маневрирования обладает определенной тактической ценностью, реализуемой в поединке.

В наступательной стратегии доминирующим видом маневрирования является прямолинейное маневрирование, так как для проведения атаки следует в первую очередь приблизиться к противнику. Так как у противника стоит точно такая же задача, возникает неопределенность - станет ли развитие атакующего действия удачным или нет. Поэтому каждый из спортсменов находится в состоянии готовности к переходу от атаки к обороне в случае неблагоприятной ситуации и наоборот.

В оборонительных тактических вариантах основное маневрирование также прямолинейное, представляющее собой разрыв дистанции с противником. Применение бокового маневрирования усложняет взаимодействие спортсменов, так как при его выполнении необходимо не только обеспечивать контроль дистанции, но и одновременно осуществлять уход с линий атаки и удара.

Вертикальное маневрирование используется высококвалифицированными спортсменами, как в наступательной, так и в оборонительной ситуации. При добавлении к прямолинейному и боковому маневрированию базовых приемов вертикального маневрирования возникает многогранная система разнообразных сложных приемов маневрирования.

Необходимость совмещения маневров объясняется тем, что проведение спортсменом двух маневров позволяет создать у его противника сложные реагирования, такие как дизъюнктивное реагирование при взаимоисключающем выборе между альтернативными действиями и дифференцированное реагирование с характеристиками переключения и торможения при перестройке или прекращении

движений, в то время как сам спортсмен находится в простом реагировании. Разность во времени создает явное преимущество спортсмену, проводящему маневрирование.

В случае совмещения маневров в одних ситуациях происходит улучшение результата их проведения, а в других, совмещение отрицательно воздействует на результат. Так, если в прямолинейном маневрировании главным является движение вперед-назад, то изменение противником направления движения на боковое (вправо или влево) вызывает сложности для продолжения атаки. Также сложности может вызвать переход от вертикального движения к боковому или прямолинейному. Поэтому в наступательной стратегии совмещение маневров благоприятно для атакующего, а в оборонительной вынужденное совмещение обороняющимся двух маневров часто вызывает отрицательный для него результат. Следствием этого является то, что атакующий стремится создать для обороняющегося такие условия для проведения защитного маневра, чтобы совмещение обороняющимся приемов маневрирования вызывало затруднение для проведения эффективных действий (одно движение усложняет выполнение другого). При использовании провоцирующего маневрирования совмещение маневров благоприятно в оборонительной стратегии.

Процесс совершенствования приемов маневрирования осуществляется в парных упражнениях, когда спортсмены моделируют различные способы маневрирования. Один из спортсменов создает условия и ситуации для другого спортсмена, изучающего определенный маневр.

Выводы. По итогам педагогического эксперимента были зафиксированы значительные изменения в оценках умений владения техникой и тактикой комбинированного использования приемов маневрирования в экспериментальной группе в то время, как в контрольной группе оценки данных умений изменились незначительно. В экспериментальной группе оценки умения определения тактического содержания маневра улучшились на 6,8%, оценки моделирования техники маневрирования в защите – на 4,8%, а в атаке – на 5,2%. Тогда как аналогичные показатели в контрольной группе и изменились на 1,5, 2,9 и 4,1% соответственно.

Таким образом, нами было доказано, что в случае совмещения маневров в одних ситуациях происходит улучшение результата их проведения, а в других, совмещение отрицательно воздействует на результат. Так, если в прямолинейном маневрировании главным является движение вперед-назад, то изменение противником направления движения на боковое (вправо или влево) вызывает сложности для продолжения атаки. Также сложности может вызвать переход от вертикального движения к боковому или прямолинейному. Поэтому в наступательной стратегии совмещение маневров благоприятно для атакующего, а в оборонительной вынужденное совмещение обороняющимся двух маневров часто вызывает отрицательный для него результат.

Литература

1. Указ президента Республики Узбекистан № 5974 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан»- 24.01.2020

2. Демченко В.Я. Обучение приемам маневрирования в тактико-технических структурах в тхэквондо//ВНИФК - 2007
3. Ким А.А., Цилфидис Л.К. Тхэквондо как средство физического воспитания подрастающего поколения//Вестник ТГУ, т.14, вып.1 – 2009
4. Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ//учебное пособие – М.: Физическая культура,2009

УДК 796.417.2.087

**РОЛЬ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА В
СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

**THE ROLE OF THE EDUCATION OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES
COMPLEX COORDINATION IN SPORTS ACROBATICS**

Шафикова Л.Р.¹, Гайсина А.Х.², Маркешина О.С.¹

**¹ФГБОУ ВПО Уфимский государственный нефтяной университет,
Уфа, Российская Федерация**

**²ФГБОУ ВО Башкирский. Государственный Медицинский Университет,
Уфа, Российская Федерация**

Shafikova R.L.¹, Gaisina A.H.², Markeshina O.S.¹

¹Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

²Bashkir State Medical University, Ufa, Russian Federation

lil.02@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена определению и уточнению ведущих физических качеств в обеспечении результативности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной акробатике. Эксперты в качестве ведущих физических качеств акробатов выделили: силовые качества (3,25 балла) из них были выделены скоростно-силовые качества спортсмена; координационные способности (2,30 баллов), а именно сохранение устойчивости и ориентирование в пространстве; гибкость (2,0 балла) непосредственно подвижность плечевого сустава и подвижность позвоночного столба.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, координационные способности, ведущие физические качества, воспитание, спортивная акробатика.

Abstract. The article is devoted to the definition and refinement of the leading physical qualities in ensuring the effectiveness of training and competitive activities in sports acrobatics. Experts identified the following as the leading physical qualities of acrobats: strength qualities (3.25 points) of which the speed and strength qualities of the athlete were highlighted; coordination abilities (2.30 points), namely, maintaining stability and orientation in space; flexibility (2.0 points), mobility of the shoulder joint and mobility of the spinal column.

Keywords: speed and strength qualities, coordination abilities, leading physical qualities, education, sports acrobatics.

Актуальность. Спортивная акробатика – это вид спорта, где достижение спортивного мастерства основано на высоком развитии всех физических качеств спортсмена. Успех деятельности спортсменки-акробатки не может, быть достигнут

на основе преимущественного развития одного из физических качеств, однако изучение передового опыта ведущих специалистов по акробатике позволяет поставить на первое место для всех акробатов независимо от вида и специализации сложно координационные качества скоростно-силовой направленности. Деятельность акробатки связана со строго дифференцированными пространственными, временными и силовыми параметрами действий. Абсолютное большинство акробатических упражнений связано с тонкой координацией и дефицитом времени [2].

Современная спортивная акробатика включает следующие виды: парная и групповая. Парные упражнения подразделяются на мужские, женские и смешанные. Функции партнеров четко определены. Нижний подбрасывает, ловит и удерживает партнера, а также обеспечивает его безопасность в случае неудачного исполнения или срыва; верхний выполняет упоры, стойки, равновесия, перевороты, сальто и другие элементы на различных частях тела нижнего с его помощью [1, 3].

К отличительным особенностям следует отнести насыщенность скоростно-силовыми, силовыми и вольтижными упражнениями у мужских пар; стойками, равновесиями и поддержками у смешанных пар; элементами, требующими хорошей гибкости и скоростно-силовых качеств, пластики и хореографическими упражнениями [9, 10].

Во всех видах акробатики выделяются вращательные, балансовые и бросковые упражнения. Все упражнения являются сложно координационными и скоростно-силовыми [5, 8].

Условия работы мышц в спортивной практике акробатики требует преимущественного развития силы, которая появляется в режиме от «быстрого до взрывного», то есть скоростно-силовых способностей [4, 6].

По, нашему мнению прыжок является основным элементом во многих видах спорта, особенно в таких сложно координационных зрелищных видах спорта как, спортивная акробатика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, спортивная аэробика и др. Он считается основным средством базовой подготовки акробатов всех специализаций. По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развиваются усилия максимальной мощности, имеющий реактивно-взрывной характер. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая «взрывная» сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время – прыжок [7].

Для выявления наиболее эффективных методов скоростно-силовой подготовки, совместно с рядом авторов [1, 10] были проведены специальные исследования, направленные на изучение эффективности некоторых тренировочных режимов. Исследования показали, что наиболее эффективными для развития скоростной и динамической силы являются методы смешанных режимов.

На сегодняшний день накоплен большой арсенал средств, с помощью которых решается задача развития силовых и скоростно-силовых качеств акробатов. В.П. Коркин [5] считает, что обилие задач диктует необходимость одновременного

решения ряда из них в одном упражнении. Так, например, упражнение для развития силы можно проводить в скоростном режиме с многократным повторением в строго гимнастической манере (совершенствование скоростно-силовой выносливости наряду с формированием гимнастического стиля). Но можно с уверенностью сказать, что пути оптимизации скоростно-силовой подготовки акробатов далеко еще не исчерпаны.

Методы и организация исследований. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных литературных источников, анкетный опрос, математическая статистика. Для определения и уточнения ведущих физических качеств в обеспечении результативности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной акробатике, исследовались результаты анкетного опроса 12 экспертов (акробаты высокой квалификации – мастера спорта и ведущие тренеры по спортивной акробатике). Методом парных сравнений эксперты выбирали физические качества, необходимые, с их точки зрения, для достижения высокого результата в соревнованиях по спортивной акробатике. Перечень физических качеств включался в специальный бланк, в который эксперты вносили свои записи. Далее подсчитывался суммарный бал, при помощи которого определялось ранговое место каждого физического качества (табл. 1).

Таблица 1

Экспертная оценка значимости физических качеств
Анкета № 1 (пример)

№	Наименование физических качеств	1	2	3	4	5	У	Ранговое место
I	Скоростные качества	-	1	1		1	3	1-2
1	Время двигательной реакции	2						
2	Скорость отдельного движения	1						
3	Частота движения	3						
II	Выносливость		-		1		1	4-5
4	Скоростная	2						
5	Силовая	1						
III	Координационные способности		1	-	1	1	3	1-2
6	Сохранение устойчивости	1						
7	Чувство ритма	4						
8	Ориентирование в пространстве	2						
9	Координированность движений	3						
IV	Силовые способности	1			-	1	2	3
10	Собственно силовые	2						
11	Скоростно-силовые	1						
12	Силовая выносливость	3						
V	Гибкость		1			-	1	4-5
13	Подвижность плечевого сустава	2						
14	Подвижность позвоночного столба	1						

15	Подвижность тазобедренного сустава	3						
----	------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

Результаты и их обсуждение. Для подтверждения и уточнения ведущих физических качеств в обеспечении результативности в соревнованиях по спортивной акробатике исследовались результаты анкетного опроса 12 экспертов (акробаты высокой квалификации – мастера спорта и тренеры по спортивной акробатике). Далее высчитывался суммарный балл, при помощи которого определяется ранговое место каждого физического качества (табл. 2).

Таблица 2

Средние показатели экспертной оценки ведущих физических качеств, выявленных методом парных сравнений (n=12)

№ п/п	Ведущие физические качества	Средний балл ранга	Ранговое место
1.	Скоростно-силовые качества	3,25	1
2.	Координационные способности (сохранение устойчивости; ориентирование в пространстве)	2,30	2
3.	Гибкость (подвижность позвоночного столба и плечевого сустава)	2,0	3
4.	Скоростные качества (скорость отдельного движения)	1,5	4
5.	Выносливость (силовая)	1,2	5

Как представлено в таблице 2, эксперты в качестве ведущих физических качеств акробатов выделили: силовые качества (3,25 балла) из них были выделены скоростно-силовые качества спортсмена; координационные способности (2,30 баллов), а именно сохранение устойчивости и ориентирование в пространстве; гибкость (2,0 балла) непосредственно подвижность плечевого сустава и подвижность позвоночного столба. Средние баллы рангов скоростных качеств и выносливости составили 1,5 и 1,2 баллов соответственно. Необходимо отметить, что значимым физическим качеством, по мнению экспертов, также явились скоростные качества.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что скоростно-силовой качества сложно координационной направленности – ведущее физическое качество в спортивной акробатике.

Литература

1. Берчатова, М.Б. Воспитание быстроты у студентов 17-18 лет, занимающихся традиционным каратэ-до Фудокаан и Кобудо / М.Б. Берчатова, О.С. Маркешина // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции, 16.04.2018. – Уфа, 2018. – С.16 – 21.
2. Горулев, П.С. Многолетний процесс физической подготовки, направленный на развитие координационных способностей спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья: монография / П.С. Горулев, А.С. Гареева. – Уфа. БашИФК, 2016. – 147 с.
3. Горулев, П.С. Функциональные особенности и координационные

способности спортсменов с ограниченными физическими возможностями: монография под общей редакцией Э. Р. Румянцевой / П. С. Горулев [и др] – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2018. – 158 с.

4. Коркин, В.П. Спортивная акробатика: учебник. / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1981. - 238 с.

5. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмагилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -№1. -2018. -С. 47-49

6. Кравец-Абдуллина, А. В. Регуляция уровня тревоги у гимнасток 11-13 лет перед выступлением на бревне // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: науч. труды участников Всерос. науч.-практич. конф. – Уфа, 2016. – С. 180-184.

7. Кравец-Абдуллина, А. В. Формирование группового взаимодействия в команде по рафтингу у девушек 16-17 лет / А. В. Кравец-Абдуллина, В. Б. Крутько, Ю. И. Щербина // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы II Междунар. науч.-метод. конф. – Уфа, 2019. – С. 59-64.

8. Мусин, Р.А. Результаты корреляционного анализа между показателями скоростных качеств и результативности технических действий вратарей 10-11 лет в хоккее с шайбой / Р. А. Мусин, А. В. Кравец-Абдуллина // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: мат. VIII Всерос. науч.-практич. конф. магистрантов и молодых ученых, посвящ. 50-летию УралГУФК / УралГУФК. – Челябинск, 2020. – С. 120-122.

9. Шафикова, Л.Р. Спортивный отбор в акробатику и состояние здоровья детей старшего дошкольного возраста / Л.Р. Шафикова, О.С. Маркешина, С.В. Симонова, А.Х. Гайсина // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: матер. IV Международ. науч.-метод. конф., 25 марта 2021 / УГНТУ. – Уфа, 2021. – С. 191-196.

10. Шаяхметова, Э.Ш. Исследование динамики показателей энергообмена головного мозга у единоборцев в ходе тренировочных и соревновательных нагрузок / Э.Ш. Шаяхметова, Р.М. Муфтахина // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 11. - С. 83-86.

УДК 796.058.2

**К ВОПРОСУ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
СТУДЕНТОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)**
ON THE ISSUE OF EDUCATING STRENGTH ABILITIES OF MARTIAL
ARTS STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF JUDO)

**Шафикова Л.Р.¹, Ямилева Р.М.¹, Берчатова-Емелина М.Б.¹,
Мацкевич А.В.¹**

**¹ФГБОУ ВПО Уфимский государственный нефтяной университет,
Уфа, Российская Федерация**

Shafikova R.L.¹, Yamileva R.M.¹, Berchatova-Emelina M.B.¹, Matskevich A.V.¹

¹Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

lil.02@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается проверка эффективности использования разработанных комплексов упражнений для воспитания силовых способностей у студентов-единоборцев 18-19 лет. Установлено, что разработанные комплексы упражнений, направленные на воспитание силовых способностей эффективны, это подтверждается приростом показателей и значимыми различиями между контрольной и экспериментальной группами в показателях в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, в подтягивание в висе на перекладине и в приседании на одной ноге.

Ключевые слова: силовые способности, студенты, спорт, воспитание, дзюдо.

Abstract. The article examines the verification of the effectiveness of the use of the developed sets of exercises for the education of strength abilities in martial arts students aged 18-19 years. It has been established that the developed sets of exercises aimed at educating strength abilities are effective, this is confirmed by the increase in indicators and significant differences between the control and experimental groups in indicators in lifting the trunk from the supine position in 30 seconds, in pulling up in the hang on the crossbar and in squatting on one leg.

Keywords: strength abilities, students, sports, education, judo.

Актуальность. Программа по физическому воспитанию для Вузов уделяет большое внимание развитию двигательных способностей. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных способностей [1, 2].

Общеизвестно, что эффективность работы, направленной на воспитание той или иной двигательной способности, будет зависеть не только от методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этой способности [8, 9]. Если направленное воспитание двигательной способности осуществляется в период ускоренного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста [5, 10].

Однако, анализ научно-методической литературы, опыт спортивной практики и экспериментальные исследования, в теории и методике физической культуры показывают, что дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки студентов требует поиска новых, более эффективных методических путей.

Ряд авторов отмечает [3, 4, 7], что одним из перспективных направлений совершенствования процесса воспитания физических способностей и, в частности, силовых способностей является, разработка комплексов упражнений, адаптируемых к студентам.

В этой связи была предпринята попытка внедрить разработанные комплексы упражнений для студентов-единоборцев, занимающихся дзюдо [6].

Методы и организация исследований. Целью работы была разработка комплексов упражнений, направленных на воспитание силовых способностей и экспериментальной проверки эффективности их применения.

В тестировании принимали участие студенты-единоборцы (дзюдо) 1-2 курсов Уфимского государственного нефтяного технического университета 18-19 лет. В начале исследования были сформированы две группы по десять человек, возраста 18-19 лет. Условия и время проведения занятий в обеих группах были одинаковы.

Эксперимент проводился в три этапа. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

В экспериментальной группе использовались специально разработанные комплексы упражнений, направленные на воспитание силовых способностей, которые состояли из специальных прыжковых упражнений на скакалке, с отягощениями на руках и ногах (по 500 грамм), выполняемые в форме круговой тренировки, что является особенностью разработанных комплексов упражнений. Контрольная группа занималась по общепринятой программе, работа была направлена на воспитание компонентов силовых способностей, используя методы строго-регламентированного упражнения (по признакам стандартизации либо варьирования тренировочных воздействий: повторный метод, а также по степени избирательности воздействия: избирательно-направленный и метод генерализованного упражнения).

В эксперименте были использованы следующие тесты: подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание в висе на перекладине и приседания на одной ноге. Учитывается максимальное количество раз.

Первичная обработка полученных экспериментальных данных произведена принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики. В процессе математической обработки результатов определились: среднее арифметическое значение (M), ошибка средней арифметической величины (m), достоверность различий определяется с помощью t – критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Внутригрупповой анализ динамики показателей силовых способностей у дзюдоистов 18-19 лет был проведен для выявления эффективности и целесообразности разработанных комплексов упражнений, направленных на воспитание силовых способностей.

Таблица 1

Показатели уровня развития силовых способностей в контрольной группе в процессе педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тестовое упражнение	До эксперимента	После эксперимента	p
подъем туловища из положения	34,2±2,9	36,9±0,05	>0,05

лежа на спине за 30 с.			
подтягивание в висе на перекладине кол. раз	11,7±0,22	12,1±0,20	>0,05
приседание на одной ноге кол. раз	5,9±0,27	6,1±0,35	>0,05

Примечание: М - средняя величина показателя; m - стандартная ошибка; p - достоверность различий.

В результате педагогического анализа в контрольной группе (табл. 1) были изменения, но статистически не значимы ($p > 0,05$).

Таблица 2

Показатели уровня развития силовых способностей в экспериментальной группе в процессе педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тестовое упражнение	До эксперимента	После эксперимента	p
подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.	33,11±1,9	39,2 ±0,03	<0,05
подтягивание в висе на перекладине кол. раз	11,3±0,21	18,6±0,19	<0,05
приседание на одной ноге кол. раз	6,2±0,24	8,4±0,21	<0,05

Примечание: М - средняя величина показателя; m - стандартная ошибка; p - достоверность различий.

Как представлено в таблице 2, после проведенного педагогического эксперимента студенты-единоборцы экспериментальной группы показали результаты различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считались достоверными ($p < 0,05$).

Для определения эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на воспитание силовых способностей у студентов-единоборцев 18-19 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тестовых упражнений в процессе педагогического эксперимента. Данные анализа представлены в таблицах 3 и 4.

До педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах, студенты демонстрировали примерно одинаковые силовые способности, при уровне статической значимости $p > 0,05$ – различия не достоверны (табл. 3). Это указывает, что студенты-дзюдоисты обеих групп были примерно одинаковыми по уровню воспитания силовых способностей.

Таблица 3

Сравнение показателей, определяющих уровень развития силовых способностей контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Показатели	Контрольная (n=10)	Экспериментальная (n=10)	p
подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.	34,2±2,9	33,11±1,9	>0,05
подтягивание в висе на перекладине кол. раз	11,7±0,22	11,3±0,21	>0,05

приседание на одной ноге кол. раз	5,9±0,27	6,2±0,24	>0,05
-----------------------------------	----------	----------	-------

Примечание: М - средняя величина показателя; m - стандартная ошибка; p - достоверность различий.

В результате формирующего педагогического эксперимента в группах произошли изменения по показателям, характеризующим уровень развития силовых способностей (табл. 4).

После проведенного педагогического эксперимента при повторном тестировании в среднем студенты экспериментальной группы показали результаты различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными ($p < 0,05$).

Таблица 4

Сравнение показателей, определяющих уровень развития силовых способностей контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Показатели	Контрольная (n=10)	Экспериментальная (n=10)	p
подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.	36,9±0,05	39,2 ±0,03	<0,05
подтягивание в висе на перекладине кол. раз	12,1±0,20	18,6±0,19	<0,05
приседание на одной ноге кол. раз	6,1±0,35	8,4±0,21	<0,05

Примечание: М - средняя величина показателя; m - стандартная ошибка; p - достоверность различий.

Так, в первом тесте – подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (табл. 3) – единоборцы экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента также демонстрировали примерно одинаковые силовые способности – $33,11 \pm 1,9$ и $34,2 \pm 2$, при $p > 0,05$ – различия не достоверны.

После проведенного педагогического эксперимента при повторном тестировании в среднем дзюдоистов экспериментальной группы поднимали туловище из положения лежа на спине за 30 секунд значительно больше – $39,2 \pm 0,3$, в то время как студенты контрольной группы в среднем – $36,9 \pm 0,05$. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными ($p > 0,05$).

Во втором тесте – подтягивание в висе на перекладине (табл. 3) – дзюдоисты экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента также демонстрировали примерно одинаковые силовые способности – $11,3 \pm 0,21$ и $11,7 \pm 0,22$, при $p > 0,05$ – различия не достоверны.

После проведенного педагогического эксперимента при повторном тестировании в среднем единоборцев экспериментальной группы подтягивались в висе на перекладине значительно больше – $18,6 \pm 0,19$, в то время как студенты контрольной группы в среднем – $12,1 \pm 0,20$. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными

($p > 0,05$).

В третьем тесте – приседание на одной ноге (табл. 3) – студенты экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента также демонстрировали примерно одинаковые силовые способности – $5,9 \pm 0,27$ и $6,2 \pm 0,24$, при $p > 0,05$ – различия не достоверны.

После проведенного педагогического эксперимента при повторном тестировании в среднем единоборцев экспериментальной группы приседание на одной ноге значительно больше – $8,4 \pm 0,21$, в то время как дзюдоисты контрольной группы в среднем – $6,1 \pm 0,35$. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными ($p > 0,05$).

Заключение. Таким образом, разработанные комплексы упражнений, направленные на воспитание силовых способностей эффективны, это подтверждается приростом показателей и значимыми различиями между контрольной и экспериментальной группами в показателях в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, в подтягивание в висе на перекладине и в приседании на одной ноге.

Литература

11. Бажин, А.В. Особенности использования тренажёров при самостоятельных занятиях физической культурой / А.В. Бажин, П.В. Алфёрова // XIII Международная научно-практическая конференция. WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS, 30.09.2017. – Пенза, 2017. – С.211-214.

12. Бажин, А.В. Особенности использования тренажёров при самостоятельных занятиях физической культурой / А.В. Бажин, П.В. Алфёрова // XIII Международная научно-практическая конференция. WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS, 30.09.2017. – Пенза, 2017. – С.211-214.

13. Казарьян, Ю.Б. Взаимосвязь уровня развития физических качеств высококвалифицированных гребцов с ампутацией нижних конечностей с результативностью соревновательной деятельности / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.И. Быков, А.Н. Попов // Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23. Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23.

14. Красулина, Н.А. Кафедра физического воспитания УГНТУ на современном этапе развития / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, А.В. Греб // XIII Международная научно-практическая конференция, 21-23.03.2019. – Уфа, 2019. – С.19-21.

15. Красулина, Н.А. Обучение с применением дистанционных технологий для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья на примере УГНТУ / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Б.И. Сазанов // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, 15.03.2018. – Уфа, 2018. – С.148-150.

16. Муфтахина, Р.М. Использование технологий биологической обратной связи в тренировочном процессе боксеров высокой квалификации / Р.М. Муфтахина, А.Л. Линтварев, С.Т. Аслаев, Э.Ш. Шаяхметова // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - №1-1. - С. 1810.

17. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах / А.М. Панькин, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 96-99.

18. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. – Уфа: БашИФК, 2010. – 78 с.

19. Тазетдинов, Р.Ф. Анализ состояния физического здоровья студентов на основе показателя максимального потребления кислорода / Р.Ф. Тазетдинов, Г.Г. Тазетдинова, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры. – 2018. - №6. - С.102-103.

20. Хаерварина, А.Ф. Аудиовизуальная коррекция психоэмоционального состояния юных боксеров / А.Ф. Хаерварина, Л.М. Матвеева, Р.М. Ямилева, Э.Ш. Шаяхметова, Д.Г. Огуречников // Теория и практика физической культуры. - 2019. - №8. - С. 73-75.

УДК 796.332

**СБОРНАЯ РОССИИ ПОД РУКОВОДСТВОМ ЧЕРЧЕСОВА
СТАНИСЛАВА**

**TEAM OF RUSSIA UNDER THE LEADERSHIP OF STANISLAV
CHERCHESOV**

Шаяхметова А.Р.¹, Тазтдинов Р. Б., Шафинецкий Л. Л.¹

Уфимский государственный нефтяной технический университет,

Уфа, Российская Федерация

Shayakhmetova A.R.¹, Taztdinov R.B., Shafionetsky L.L.¹

, Ufa State Petroleum Technological University,

Ufa, Russian Federation

Аннотация. В статье изучается статистика и иные данные, отображающие результаты работы Станислава Черчесова, как тренера сборной России по футболу. Тема работы актуальна, так как результаты работы Станислава Черчесова в сборной России по футболу можно трактовать неоднозначно. В результате работы будет сделан вывод об эффективности работы изучаемого тренера.

Abstract. The article examines statistics and other data reflecting the results of Stanislav Cherchesov's work as a coach of the Russian national football team. The topic of work is relevant, since the results of Stanislav Cherchesov's work in the Russian national football team can be interpreted ambiguously. As a result of the work, a conclusion will be drawn about the effectiveness of the work of the trainer being studied.

Ключевые слова: Станислав Черчесов, сборная России по футболу, футбольная статистика, статистика сборной России по футболу, сравнение тренеров.

Keywords: Stanislav Cherchesov, Russian national football team, football statistics, statistics of the Russian national football team, comparison of coaches.

Актуальность. Станислав Черчесов был тренером сборной России по футболу, который занимал этот пост несколько лет. Этот результат был недостижим для многих других тренеров сборной России. Также актуальность темы лишь усиливается по причине недавнего его ухода из сборной России по футболу.

Методы и организация исследования. Был проведен сравнительный анализ показателей Станислава Черчесова с другими тренерами сборной России по футболу.

Результаты и их обсуждение. Для доказательства утверждения о том, что Станислав Черчесов был тренером сборной России по футболу продолжительный срок, который для многих его коллег был недостижим, представим таблицу 1.

Таблица 1

Сравнение некоторых тренеров сборной России по продолжительности
занимания этой должности

Тренер	Годы занимания должности	Продолжительность занимания должности
Романцев О.	1994-1996; 1998-2002	5 лет, 5 месяцев, 23 дня
Черчесов С.	2016-2021	4 года, 10 месяцев, 28 дней
Хиддинк Г.	2006-2010	3 года, 11 месяцев, 21 день
Капелло Ф.	2012-2015	2 года, 11 месяцев, 18 дней
Садырин П.	1992-1994	2 года, 12 дней
Игнатъев Б.	1996-1998	1 год, 11 месяцев, 8 дней
Адвокат Д.	2010-2012	1 год, 11 месяцев, 1 день
Ярцев Г.	2003-2005	1 год, 7 месяцев, 11 дней
Газзаев В.	2002-2003	1 год, 1 месяц, 17 дней

Отметим, что в таблице представлены лишь тренеры, занимавшие пост более одного года. Согласно представленной таблице, Станислав Черчесов является вторым тренером сборной России по продолжительности занятия данного поста. Это свидетельствует о достаточном уровне доверия среди Российского футбольного союза (РФС), игроков сборной, а также граждан страны. Проверим верность такого предположения через формирование таблицы 2.

Таблица 2

Высшие достижения тренеров сборной России по футболу

Тренер	Высшие достижения	
	Чемпионаты Европы	Чемпионаты Мира
Черчесов С.	Четвертое место в группе в 2020 году	Четвертьфинал в 2018 году

Слуцкий Л.	Четвертое место в группе в 2016 году	-
Капелло Ф.	-	Третье место в группе в 2014 году
Адвокат Д.	Третье место в группе в 2012 году	-
Хиддинк Г.	Полуфинал в 2008 году	-
Ярцев Г.	Четвертое место в группе в 2004 году	-
Романцев О.	Четвертое место в группе в 1996 году	Третье место в группе в 2002 году
Садырин П.	-	Третье место в группе в 1994 году

Исходя из представленных данных, делаем вывод о том, что столь долгое пребывание на посту тренера сборной России Станиславом Черчесовым обусловлено несколькими ключевыми причинами:

1. Предыдущий наставник сборной России по футболу – Леонид Слуцкий, показал малоэффективную работу на Чемпионате Европы 2016 года. Необходимо было искать замену;
2. Выбранный Станислав Черчесов показал высокие результаты на отборочных играх на Чемпионате мира 2018 года, а также непосредственно на турнире. Четвертьфинал Чемпионата мира – высшее достижение сборной России по футболу на всех Чемпионатах мира;
3. Высокие результаты в 2018 году предоставили возможность Станиславу Черчесову и дальше тренировать сборную. Чрезвычайно низкие результаты на Чемпионате Европы в 2020 году сделали необходимым снова искать замену на должность тренера сборной России по футболу.

Несмотря на высокое занятое место сборной России по футболу на Чемпионате мира 2018 года, согласно статистике матчей, команда под руководством Станислава Черчесова чаще играли вничью или проигрывала, чем выигрывала. Докажем этот факт с помощью таблицы 3.

Таблица 3

Сравнение всех тренеров России по статистике матчей [1]

Тренер	Общее количество					% выигранных	% очков
	Игр	Выигранных	Ничьих	Поражений	Очков		
Романцев О.	60	36	14	10	122	60	67,8
Черчесов С.	57	24	13	20	85	42,1	49,7
Хиддинк Г.	39	22	7	10	73	56,4	62,4
Капелло Ф.	33	17	11	5	62	51,5	62,6

Адвокат Д.	24	12	8	4	44	50	61,1
Садырин П.	23	12	6	5	42	52,2	60,9
Игнатъев Б.	20	8	8	4	32	40	53,3
Ярцев Г.	19	8	6	5	30	42,1	52,6
Слуцкий Л.	13	6	2	5	20	46,2	51,3
Газзаев В.	9	4	2	3	14	44,4	51,9
Семин Ю.	7	3	4	0	13	42,9	61,9
Бышовец А.	6	0	0	6	0	0	0
Карпин В.	5	4	1	0	13	80	86,7
Бородюк А.	2	0	1	1	1	0	16,7

Представленная таблица подтверждает сделанный ранее вывод. Под руководством Станислава Черчесова национальная сборная действительно заняла высокое место на Чемпионате мира по футболу, однако, в среднем игры команды были недостаточно результативны. Перед проведением сравнения, необходимо объяснить, что процент выигранных матчей был высчитан как деление количества выигранных матчей на общее количество матчей. При этом процент очков выявлялся через деление максимально возможного числа очков (количество игр умножаем на максимальные три очка за победу) на полученное количество очков по факту игры. Таким образом, по проценту выигранных матчей Станислав Черчесов располагается на четвертом месте снизу таблицы, доля его с Ярцевым. По проценту очков он располагается на третьем снизу таблицы месте. Делаем вывод о том, что команда под руководством Черчесова не получила даже половины очков за игры, которые могла бы получить, что является достаточно низким результатом.

При этом стоит отметить высокий лимит доверия к Станиславу Черчесову со всех сторон, в первую очередь по причине высоких итоговых результатов сборной на протяжении всего Чемпионата мира 2018 года. Так, под руководством Черчесова сборная России провела 57 игр, на первом месте лишь Олег Романцев, с которым сборная провела 60 игр. Отметим, что их разделяют всего три игры, несмотря на разрыв в 7 месяцев руководства сборной.

Отметим, что можно изучить и иную статистику. Представим таблицу 4, в которой отобразим процент выигранных матчей сборной при руководстве разных тренеров, без учета товарищеских матчей.

Процент выигранных сборной при руководстве разных тренеров, без учета товарищеских матчей

Тренер	Соотношение	Процент
Хиддинк Г.	18/29	62
Адвокат Д.	8/13	62
Романцев О.	22/36	61
Слущкий Л.	4/7	57
Садырин П.	6/11	55
Черчесов С.	18/34	53
Игнатъев Б.	5/10	50
Ярцев Г.	7/14	50
Семин Ю.	3/6	50
Капелло Ф.	9/19	47
Газзаев В.	2/5	40
Бышовец А.	0/3	0

Исходя из данной статистики, делаем вывод о том, что команда под руководством Черчесова аккумулировалась к играм Чемпионатов Европы и мира, товарищеские встречи проводились в большинстве своем малоэффективно. В результате, Станислав Черчесов занимает шестое место по проценту побед сборной России в матчах, без учета товарищеских.

Данную статистику можно считать более справедливой, так как многие эксперты и тренеры относятся очень по-разному к товарищеским играм. Так, многие тренеры выпускают экспериментальные составы, используют нестандартные расстановки и тактики. В итоге, часто эксперименты часто являются неудачными, что приводит, с одной стороны, к поражению, с другой стороны – к получению важного опыта и знания.

Также данная статистика указывает на уже сделанный факт – Станислав Черчесов был высокоэффективным тренером для команды на всех стадиях Чемпионата мира 2018 года, что отображает статистика.

Заключение. Подводя итог работе, отмечаем высокие достижения Станислава Черчесова на посту главного тренера сборной России по футболу. Проход в четвертьфинал Чемпионата мира был первым в истории нашей современной сборной.

Практически весь ход Чемпионата мира 2018 года был положительным для нашей команды. Именно этот Чемпионат сформировал крайне положительное впечатление о Станиславе Черчесове, выдалось лояльное отношение к данному тренеру.

Множество неудачных товарищеских матчей, а также малая эффективность сборной России на Чемпионате Европы 2020 года полностью нивелировали полученное отношение к Станиславу Черчесову. Это привело к его уходу из сборной в 2021 году.

Стоит отметить, что Станислава Черчесова, несмотря на неудачное выступление сборной на Чемпионате Европы 2020 года, а также многочисленные неудовлетворительные результаты многих матчей в целом, необходимо признать как одного из лучших тренеров сборной России по футболу. В первую очередь это связано с историческим достижением – проходом России в четвертьфинал Чемпионата мира 2018 года. Также стоит отметить достаточно высокий процент побед в ответственных, не товарищеских матчах. Исходя из всей проанализированной статистики и данных, необходимо считать Гуса Хиддинка лучшим тренером за всю историю современной сборной России по причине еще одного исторического достижения сборной России по футболу при нем – прохода в полуфинал Чемпионата Европы 2008 года, а также крайне высоких результатов матчей во всех изученных вариантах. При этом Станислава Черчесова необходимо поставить на второе место.

Литература

1. Сводная статистика тренеров сборной России // Официальный сайт Российского футбольного союза URL: <https://rfs.ru/nationals/stats/coaches> (дата обращения: 19.10.2021).
2. Киселев, А. Д. Сравнительный анализ выступления национальной сборной команды России по футболу в отборочных циклах чемпионатов Европы 2016 г. и 2020 г / А. Д. Киселев, В. В. Владимиров, Д. С. Медведев // День спортивной информатики : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 04–05 декабря 2020 года. – Сочи, 2021. – С. 125-130.
3. Беляков, А. К. Контрольные игры - один из факторов эффективной подготовки сборной России к Чемпионату мира 2018г / А. К. Беляков, В. А. Тестоедов // Наследие Чемпионата мира по футболу 2018 г. : Материалы совместной конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теория и методика Футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», Москва, 20 ноября 2018 года / под общей ред. Жуковой О.В.. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Научный консультант", 2018. – С. 5-10.
4. Поливаев, А. Г. Статистический анализ результатов чемпионата мира по футболу "FIFA World Cup 2018" в России / А. Г. Поливаев, И. А. Поливаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2(168). – С. 274-280.
5. Красулина, Н.А. Спорт и физическая культура как система ценностной ориентации молодежи / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова // XIII Всероссийская

- научно-практическая Интернет-конференция. Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы, 27 мая – 2 июня 2017 г. – Уфа, 2017. - С. 143-146.
6. Красулина, Н.А. Обучение с применением дистанционных технологий для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья на примере УГНТУ / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Б.И. Сазанов// Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, 15.03.2018. – Уфа, 2018. – С.148-150.
 7. Красулина, Н.А. Влияние занятий физической культурой на социализацию студента / Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, Л. А. Дмитриева // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, 15.03.2018. – Уфа, 2018. – С.150-154.
 8. Красулина, Н.А. Повышение результативности двигательной деятельности спортсменов на примере спортивного плавания / Н.А. Красулина, Г.А. Гилев, В.В. Владыкина, А.И. Фабрика // Сборник статей по итогам Международной научно-методической конференции, 16.04.2018. – Уфа, 2018. – С.33 – 36.

УДК 623.44

**К ВОПРОСУ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ
ОВД ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В УСЛОВИЯХ
ВООРУЖЕННОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ**

**ON THE ISSUE OF ENSURING THE PERSONAL SAFETY OF POLICE OFFICERS
WHEN USING FIREARMS IN CONDITIONS OF ARMED RESISTANCE**

Шпиичко В.А.¹, Дашков С.Ю.¹

¹Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,

Москва, Российская Федерация

Shpichko V.A.¹, Khaykin A.N.¹

¹Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya.

Kikot, Moscow, Russian Federation

e-mail: sergei29@rambler.ru

Аннотация: Статья посвящена применению огнестрельного оружия в условиях вооруженного сопротивления. В работе рассмотрены причины и последствия завладения табельным оружием сотрудника преступником во время конфликта, а также даны рекомендации, которые необходимо соблюдать в момент непосредственного выполнения специальной задачи по обезвреживанию преступника.

Ключевые слова: огнестрельное оружие, патроны, вооруженное сопротивление.

Abstract: The article is devoted to the use of firearms in the context of armed resistance. The paper considers the causes and consequences of the possession of an employee's service weapon by a criminal during a conflict, as well as recommendations that must be followed at the time of the direct execution of a special task to neutralize a criminal.

Keywords: firearms, cartridges, armed resistance.

Профессиональная деятельность большинства сотрудников органов внутренних дел (ОВД) связана с применением огнестрельного оружия при решении различных служебных задач. Огнестрельное оружие, закрепленное за каждым сотрудником, выступает самым мощным гарантом обеспечения его безопасности, однако, именно с его применением связано большинство процессуальных и тактических сложностей.

В тоже время, очевидно, что огнестрельное оружие может быть использовано не только сотрудниками ОВД, но и преступниками при оказании вооруженного сопротивления. Не имея точных статистических данных относительно количества раненных и убитых сотрудников ОВД при применении преступниками огнестрельного оружия, сложно делать выводы о распространенности данного явления в нашей стране.

Но опираясь на информацию, оглашаемую в средствах массовой информации, становится очевидно, что в последние годы количество нападений на сотрудников с применением именно огнестрельного оружия возрастает. Так, только за 2018 год было совершено, как минимум семь таких нападений [3].

Право на применение огнестрельного оружия сотрудниками полиции закреплено в ст. 23 ФЗ «О полиции» [1], а гарантии личной безопасности вооруженного сотрудника в ст. 24 того же закона. Из данных статей следует, что первоначальное действие, которое должен осуществить сотрудник полиции, собирающийся применить огнестрельное оружие, вне зависимости от того действует он лично или в составе подразделения (группы) – это обнажить оружие и привести в готовность к применению. При этом необходимо понимать, что сложилась ситуация, предусмотренная ст. 23 или ч.2 ст. 24 вышеупомянутого закона, разрешающая сотруднику применить огнестрельное оружие.

Сотрудник ОВД в наибольшей степени подвержен опасности в момент приведения в готовность своего огнестрельного оружия, так как создается повышенная угроза завладения табельным оружием сотрудника преступником. Такие случаи, к сожалению, не редкость для отечественных правоохранителей – примером может служить история Андрея Райского, застреленного из собственного табельного оружия на станции метро «Курская» 3 сентября 2018 года [5].

Хотя у сотрудников с многолетним стажем тактические приемы уже доведены до автоматизма, в критической ситуации, как правило, срабатывает человеческий фактор, который может сыграть отрицательную роль при обращении с огнестрельным оружием.

Так, в первую очередь, при заступлении на службу и получении табельного оружия необходимо убедиться в его исправности, хотя бы в исправности его видимых и подвижных частей.

Получая патроны необходимо осматривать их на предмет наличия помятостей, ржавчины, различного налета или изменения стандартной формы патрона [6] – все эти недостатки могут вызвать задержку при стрельбе или вовсе, спровоцировать поломку огнестрельного оружия в процессе его применения.

Убедившись в исправности огнестрельного оружия и боеприпасов к нему, сотруднику необходимо снарядить магазин необходимым количеством патронов, после чего присоединить магазин к оружию, поставить на предохранитель и убрать в кобуру.

На данном этапе стоит акцентировать внимание на то, что на практике имеет место быть ситуация, когда сотрудник сначала досылает патрон в патронник, после чего оружие ставится на предохранитель и убирается в кобуру. Возможно, в условиях оказания вооруженного сопротивления преступником, данное действие и представляется логичным, так как сокращает время, необходимое для приготовления к стрельбе, но на самом деле оно едва ли считается оправданным, в первую очередь потому, что создает опасность самому сотруднику.

При возникновении перестрелки, в самых различных ее проявлениях, первые действия, которые следует сделать сотруднику – исключить возможность причинения вреда третьим лицам, то есть мирным гражданам.

Переходя непосредственно к обеспечению личной безопасности сотрудников ОВД в условиях вооруженного конфликта, в первую очередь, необходимо отметить, что, при возможности, необходимо исключить или хотя бы минимизировать падения сотрудников.

Согласно вышеупомянутого приказа сотрудникам необходимо всегда обращаться с оружием так, будто оно является заряженным и готово к производству выстрела: сотрудник ОВД никогда не должен направлять оружие на себя или в не безопасное направление, например, в места, где могут появиться лица, не имеющие отношения к вооруженному сопротивлению.

Во время подготовки к конфликтам, в которых заведомо предполагается оказание вооруженного сопротивления со стороны преступника, необходимо заранее заготовить и применять на практике средства защиты органов слуха и зрения, то есть специализированные очки и наушники. в целях обеспечения личной безопасности каждого сотрудника.

Линию аналогии можно также провести с обеспечением сотрудников средствами личной безопасности, начиная от бронежилетов и специальных шлемов, заканчивая средствами личной безопасности, необходимыми в условиях эпидемии Covid-19.

В момент непосредственного выполнения специальной задачи по обезвреживанию преступника, вооруженного огнестрельным оружием, сотрудникам необходимо соблюдать следующие запреты и рекомендации:

- необходимо при помощи всех возможных средств уйти с линии атаки;
- воспрещается открывать и вести огонь в твердую плоскую поверхность или водную гладь;
- необходимо предотвратить попадание различных предметов в дуло или иные подвижные части огнестрельного оружия;
- если есть такая возможность, необходимо обеспечить наличие опоры для стрельбы, так как это в большей степени гарантирует попадание в намеченную цель;

- необходимо воздержаться от нахождения рядом с оконными и дверными проемами, потому что это может послужить фактором опасности с незащищённой стороны, а также обусловлено возможностью рикошета пуль;
- следует предусмотреть возможность возникновения пожара в процессе оказания вооруженного сопротивления, то есть сотруднику следует держаться вдалеке от легко воспламеняющихся материалов и устройств, способных к детонации (при их наличии);
- необходимо занимать заведомо выгодную позицию, предусмотрев при этом большинство из возможных ситуаций. Так, к примеру, использовать как укрытие автомобиль возможно, однако металл его корпуса достаточно тонкий, чтобы пропустить пули среднего и крупного калибра. При этом практически во всех машинах содержится легко воспламеняющееся горючее. Но в некоторых случаях и данное укрытие лучше, чем неимение такового;
- при наличии возможности, уведомлять о своем метаположении и состоянии оперативного дежурного, старшего наряда или иное лицо, несущее ответственность за проведение данной операции.

Также, необходимо отметить, что для обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД в условиях оказания вооруженного сопротивления наиболее продуктивной считается тактика ведения открытого ответного огня не одиночными выстрелами, а спаренными или строенными, так как оружие поднимается вверх в процессе отдачи и благодаря этому способствует большей вероятности поражения преступника.

Для выполнения специальных операций, предполагающих возможность оказания вооруженного сопротивления со стороны преступника, должны привлекаться только сотрудники, имеющие необходимый уровень морально-психологической, физической и огневой подготовки. При этом они должны быть экипированы соответствующим образом.

Первоочередные, действия сотрудника должны быть направлены на уход с линии атаки, ведь ни один прием по обеспечению личной безопасности не действует также гарантированно, как элементарное избегание попаданий пуль.

Далее, в процессе проведения специальной операции, сотруднику необходимо занимать наиболее выгодные с точки зрения безопасности позиции, обеспечивающие максимальный сектор ведения огня.

Во время всего проведения специальной операции сотрудниками должна осуществляться взаимовыручка и поддержка друг друга, обеспечивающая их личную безопасность.

Всем, без исключения, сотрудникам необходимо правильно оценивать складывающуюся ситуацию и принимать взвешенные рациональные решения по осуществлению того или иного действия. Необходимо исключить факты как случайного причинения вреда сотрудникам, так и преднамеренного «геройства» в тех ситуациях, когда это не является необходимым.

Таким образом, применение сотрудниками огнестрельного оружия, в том числе в условиях оказания вооруженного сопротивления – сложнейшая задача, требующая специальной подготовки и навыков. Соблюдение тактических приемов обеспечения

личной безопасности сотрудников ОВД в данных ситуациях – залог сохранения их жизни и здоровья.

Литература

1. ФЗ «О полиции» № 3 от 07 февраля 2011. ст. 21 Закона «О полиции».
2. Личная безопасности сотрудников полиции. Гросс И.Л. и др.: Учебное пособие – М.: МосУ МВД России имени Кикотя, 2019. – 244 с.
3. Бездольные стрелки. На российских полицейских нападают все чаще. Оружие им только вредит // Лента.Ру URL: <https://lenta.ru/articles/2018/09/21/police/> (дата обращения: 23.11.2021).
4. Федеральный закон Российской Федерации "О полиции" от 7 февраля 2011 № 3-ФЗ (ред. От 11.06.2021) (с изм. и доп., 24.08.2021) // СЗ РФ. 2011. № 7 Ст. 900.
5. Мигрант, убивший сотрудника полиции на станции «Курская», не признает свою вину // Комсомольская правда URL: <https://www.msk.kp.ru/daily/26876/3920022/> (дата обращения: 23.11.2021).
6. Приказ МВД РФ от 1 ноября 2005 г. N 880 "Об утверждении Инструкции по планированию и учету труда профессорско-преподавательского состава, расчету учебной, методической, научной нагрузки и объема учебной работы военных образовательных учреждений высшего профессионального образования внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации".
7. Устинов А.А., Полушкин М.Ю. О соблюдении мер личной безопасности при угрозе возникновения огневого контакта // Проблемы правоохранительной деятельности. - 2015. - №4. - С. 63-65.
8. Шпичко В.А., Панасенко Н.А. Некоторые тенденции методики обучения тактическому применению сотрудниками полиции в профессиональной деятельности боевого ручного стрелкового оружия. В сборнике: Деятельность правоохранительных органов. Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя. 2017. С. 108-114.
9. Шпичко В.А. Панасенко Н.А. «Методические приемы подготовки к действиям в экстремальной ситуации», Вестник Барнаульского юридического института МВД России, 2020. №1 (38). С.241 – 243

УДК 623.44

К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ НА КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ

ON THE ISSUE OF THE USE OF FIREARMS AT A SHORT DISTANCE

Шпичко В.А.¹, Дашков С.Ю.¹

¹Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,

Москва, Российская Федерация

Shpichko V.A.¹, Khaykin A.N.¹

¹Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. Ya.

Kikot, Moscow, Russian Federation

e-mail: sergei29@rambler.ru

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты психологической готовности в формировании навыков сотрудниками правоохранительных органов применения оружия на короткой дистанции, при исполнении служебных обязанностей, предложены рекомендации о порядке и особенностях применения огнестрельного

оружия.

Ключевые слова: внутренний психологический механизм оценки принятия решения, ориентация на действие, точка бифуркации, дивергенция, аккомодация.

Abstract. The article examines aspects of psychological readiness in the formation of skills by law enforcement officers of the use of weapons at a short distance, in the performance of official duties, offers recommendations on the procedure and features of the use of firearms.

Keywords: internal psychological mechanism of decision-making evaluation, action orientation, bifurcation point, divergence, accommodation.

Для многих сотрудников органов внутренних дел (ОВД) профессиональная деятельность связана с применением огнестрельного оружия, которое закреплено за каждым сотрудником. Огнестрельное оружие в наибольшей степени может обеспечить безопасность сотрудника ОВД, однако, именно с его применением связано большинство процессуальных и тактических сложностей.

Если сотрудник попадает в конфликтную ситуацию и сталкивается с сопротивлением со стороны преступника, то в определенный момент времени необходимо определить на сколько оптимально будет применить огнестрельное оружие, а также право на его применение, с учетом запретов и ограничений. При обнажении огнестрельного оружия и приведении его в готовность сотрудник должен руководствоваться нормами права, несмотря на мораль.

В данном случае срабатывает внутренний психологический механизм оценки принятия решения, основанный на личном опыте и собственном видении ситуации, где пересекаются нормы права и мораль, заложенные сотруднику воспитанием.

После принятия окончательного решения, когда точка бифуркации пройдена сотрудник, всю энергию направляет на единственно важную цель, определив при этом приоритет [2].

Чем сложнее ситуация и больше стрессовых факторов, тем сильнее неуверенность в своих действиях. Причиной отказа от применения огнестрельного оружия, может быть как проблема срабатывания внутреннего психологического механизма, так и оценка принятия решения.

Правонарушителя, стоящего перед сотрудником, необходимо контролировать постоянно и полностью, не забывая об окружающей обстановке. Необходимо наблюдать за руками и ногами, положением центра тяжести таза, так как центр тяжести начинается двигаться первым: куда будет направлено движение таза туда и будет двигаться все тело.

Сотрудник должен не пренебрегать правилами личной безопасности, правильное поведение в таких ситуациях определяется «психологическим зрением» и «слухом», а также умением просчитывать возможные варианты развития ситуаций и интуицией, выработанной практикой.

От интуиции сотрудника и способности учитывать проявления сознания (подсознания), зависит поведение в экстремальных ситуациях. И если сотрудник хоть на секунду засомневается и почувствует угрозу, необходимо обратить на это особое внимание. Мы можем ошибаться, неверно интерпретируя те или иные сигналы, принимая их за собственную слабость, трусость или малодушие. В проявлении

интуиции не участвует страх, а только опыт прошлых лет и биохимия организма, посредством выработки тех или иных гормонов. Оценку тому или иному гормональному явлению дали еще десятки тысяч лет назад: когда негативные мысли интерпретировали как влияние злых духов. Сотруднику ОВД необходимо обращать особое внимание на стереотипы в профессиональной деятельности, они представляют наибольшую опасность.

Интуиция работает при условии справедливого отношения к самому себе и своим проявлениям. Если тип реакции на стресс у сотрудника больше адреналиновый, то его реакция на опасность всегда одна – он спасается бегством, покидая место происшествия. Адреналин лучше всего подготавливает организм к бегу, повышает окисление без кислорода, что в свою очередь позволяет реже вдыхать. Но задачи, которые стоят перед сотрудниками правоохранительных органов подразумевают противодействие преступности, поэтому бегство не всегда является эффективным решением проблемы.

Сотрудник, применяя огнестрельное оружие на короткой дистанции, должен учитывать, что на организм может воздействовать адреналин, что является реакцией организма на стресс.

В данном случае должны сработать профессиональные навыки, полученные сотрудником на занятиях по огневой и тактико-специальной подготовкам. Сотрудник определяется с прикрытием (укрытием), учитывая оружие и боеприпасы, имеющиеся у правонарушителя, дистанцией между ними и положением тела. При этом правая рука отработанным движением будет двигаться к огнестрельному оружию, левая рука устранил все препятствия на пути к оружию. Также левая рука может выполнять следующие функции: отстранять на расстояние вытянутой руки правонарушителя, блокировать удары, срывать захваты, вынося оружие по кратчайшей траектории формировать двуручный хват [6].

Сотрудник для усложнения прицеливания правонарушителем должен постоянно передвигаться, сканируя пространство в поисках укрытия и опасности. При ведении огня на короткой дистанции сотрудник должен действовать по определенному алгоритму: определить угрозу, проанализировать окружающую обстановку, идентифицировать цель (правонарушителя), уйти с линии прицеливания используя прикрытия и укрытия, выбрать уровень и положение, из которого придется извлекать оружие, приводить его в готовность к выстрелу, определится с точкой прицеливания, произвести прицельный выстрел, проконтролировать результаты стрельбы, произвести повторные выстрелы если это необходимо, держа на контроле правонарушителя проанализировать окружающую обстановку, осуществить перезарядку огнестрельного оружия, провести самоидентификацию на наличие ранения, в случае необходимости оказать себе самопомощь, оказать первую помощь пострадавшим, незамедлительно связаться с дежурной частью территориального отдела полиции, попытаться найти свидетелей происшествия, обеспечить сохранения вещественных доказательств. Сотрудник должен понимать, что эти пункты по времени коротки, занимают секунды.

Чаще всего расстояние прицеливания в ближнем огневом контакте от пяти до пятнадцать метров. Ствол должен быть направлен на точку прицеливания, а сотрудник постоянно видеть правонарушителя, контролировать положение оружия,

своих рук и цели. Цель должна быть видна четко, а оружие и мушка – расплывчато. Оружие должно находиться на прямой: глаза-мишень, или максимально близко к этой линии для того, чтобы исключить прицеливание в момент нападения. Если возможно, добавляется третья точка для контроля - мушка. При ближнем огневом контакте прицеливания производится максимально близко к прямой. В данном случае удастся избежать погрешности при прицеливании в движении или при ограниченном времени. Поэтому эффективность поражения цели на этой дистанции определяется плотностью огня, а не его точностью. При правильном прицеливании: глаза-мушка-цель разлет на дистанции до пяти метров будет в габарит тела по фронту, при правильном удержании пистолета и коррекции импульса отдачи.

На дистанциях до десяти метров, работу прицеливания определяет процесс, который называется «дивергенция». Дистанция определяется двумя глазами. Дальше десяти метров прицеливание производится аккомодационной мышцей «аккомодация». То есть за счет изменения кривизны хрусталика. Называется данный эффект «ровная мушка».

Необходимо помнить, что при выполнении боевых задач при визуальном контакте в обязательном порядке необходимо контролировать зону прострела. При осуществлении контроля цели либо своего сектора, зона прострела должна быть свободной. Если зона прострела заполнена посторонними, то применять оружие запрещено, в этом случае боевая единица не сможет осуществлять полноценный контроль ситуации и при необходимости не сможет применить оружие на поражение, что ведет к полному провалу операции [3].

Зоной прострела принято считать зону либо район должного или возможного пролета пуль, выпущенных боевой единицей в результате производства выстрелов относительно заданной цели либо контролируемого сектора.

Оказавшись в самой ситуации как в этом, так и в каком-либо другом случае, сотруднику необходимо выполнить базовую первоначальную работу, непосредственно от качества которой и будет зависеть дальнейший результат. Не надо забывать, что, оказавшись в самой ситуации, боевая единица первым делом, обязана взять под полный контроль данную ситуацию, а это значит:

1. Оценить создавшуюся обстановку.
2. Принять целесообразное решение.
3. Умело, а главное своевременно реализовать его.

При выборе места контроля необходимо помнить, что правильный выбор места должен обеспечивать возможность полного контроля ситуации, все то, что окружает и что способно повлиять на успех выполняемой задачи.

Выбранное место контроля должно давать достаточный обзор цели, предоставлять возможность боевой единице открыть огонь на поражение цели в любую секунду при малейшей на то необходимости, исключая, при этом какие-либо помехи в основном секторе контроля. Выбранное место контроля ни в коем случае не должно ограничивать в действиях боевую единицу и снижать ее реальную боеспособность. Только при таком подходе сотрудники ОВД предоставляют себе способность работать на полную боевую мощь, максимально использовать боевую выучку, быть в полной готовности контролировать ситуацию. Соответственно, если идет работа в составе боевых групп, то место контроля выбирается еще с учетом того,

чтобы ни в коем случае не создавать помехи другим номерам, а также ни в коем случае не попадать в их зону прострела.

В данных методических рекомендациях раскрыты особенности работы сотрудника охраны при визуальном контакте, последовательность и адекватность его работы, делая непосредственно акцент на контроле заданной цели и способности при возникшей необходимости мгновенно применить оружие на поражение, полностью исключая лишние тактико-огневые элементы, которые требуют затраты дополнительного времени на их выполнение.

Литература

1. ФЗ «О полиции» № 3 от 07 февраля 2011 г. ст. 21 Закона «О полиции».
2. Гросс, И.Л. Личная безопасности сотрудников полиции: учебное пособие / И.Л. Гросс и др. – М.: МосУ МВД России имени Кикотя, 2021. – 167 с.
3. Гросс, И.Л., Организационно-тактические формы совершенствования навыков сотрудников подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, МВД России к применению огнестрельного оружия при осуществлении меры безопасности «Личная охрана» в условиях нападения на защищаемое лицо: учебно-практическое пособие / И.Л. Гросс, М.А. Старцев, С.Н. Нестяк, Н.А. Панасенко, Г.В. Акимова, В.А. Шпичко, А.М. Хомутов, В.В. Волыгин. – М.: МосУ МВД России им. В.Я. Кикотя, 2020. – 61 с.
4. Приказ МВД РФ от 1 ноября 2005 г. N 880 "Об утверждении Инструкции по планированию и учету труда профессорско-преподавательского состава, расчету учебной, методической, научной нагрузки и объема учебной работы военных образовательных учреждений высшего профессионального образования внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации".
5. Устинов, А.А. О соблюдении мер личной безопасности при угрозе возникновения огневого контакта / А.А. Устинов, М.Ю. Полушкин // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2015. – №4. – С. 63-65.
6. Шпичко, В.А. Некоторые тенденции методики обучения тактическому применению сотрудниками полиции в профессиональной деятельности боевого ручного стрелкового оружия / В.А. Шпичко, Н.А. Панасенко // В сборнике: Деятельность правоохранительных органов / Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, – Москва, 2017. – С. 108-114.
7. Шпичко, В.А. Методические приемы подготовки к действиям в экстремальной ситуации / В.А. Шпичко, Н.А. Панасенко // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2020. – №1 (38). – С.241 – 243.

УДК 796.012.424.4:796.012.575.5:796.325

БИОДИНАМИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ
BIODYNAMICS OF PERFORMANCE IN VOLLEYBALL

Щученко А.Г.¹, Бондаренко К. К.¹

**¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель,
Республика Беларусь**

Shuchenko A. G.¹, Bondarenko K. K.¹

¹Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Аннотация: в статье приведены биомеханические параметры выполнения подачи в прыжке в волейболе. Рассчитаны показатели крутящих моментов в плечевых и локтевых суставах. Дана оценка взаимосвязи ударных действий руки над головой с возможности травмирования в суставах.

Ключевые слова: волейбол, подача в прыжке, крутящий момент.

Abstract: the article presents the biomechanical parameters of the performance of the jump serve in volleyball. The indicators of torques in the shoulder and elbow joints were calculated. An assessment is made of the relationship between the impact actions of the arm above the head and the possibility of injury in the joints.

Keywords: volleyball, jump serve, torque.

Актуальность. Одной из проблем спортивной деятельности является травмоопасность. Плечо является третьей наиболее часто травмируемой частью тела в волейболе, при этом большинство проблем с плечом возникает в результате хронического перенапряжения [2]. Игроки, которые специализируются на атакующем аспекте игры, более склонны к травмированию в плечевом и локтевом суставах [8].

Удар в прыжке по мячу над головой, является самым взрывным [3]. Ряд исследований ранее уже был посвящен биомеханике волейбола, с описанием характера движения при выполнении атакующих ударов в волейболе [1, 7]. Кроме того, несколько исследований были сосредоточены на кинематике верхних конечностей во время удара — корреляции движений плеч и локтей со скоростью мяча, скоростью рук, и высоту прыжка [6, 9]. Два исследования также определили паттерны мышечной активации, участвующие в подаче и подаче [5, 10].

Цель исследования. Определение биомеханических параметров выполнения подачи в прыжке в волейболе.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 12 спортсменов-волейболистов. В исследовании было проанализировано 84 подачи, выполненные в условиях соревнований и 143 подачи во время тренировочной деятельности.

Результаты и их обсуждение. Биомеханический анализ движения верхних конечностей рассчитывался при перемещении и скорости трёх положений плеча (наружная ротация, горизонтальное приведение и отведение) и одного положения в локтевом суставе локтя (сгибание). Кроме того, на основе кинематических данных были рассчитаны динамические параметры движения – момент инерции плеча и предплечья. Биомеханические характеристики движения верхних конечностей рассчитывались с учётом перемещения и параметров скорости наружной ротации, горизонтального приведения и отведения плеча и сгибания в локтевом суставе.

Крутящий момент внутреннего вращения плеча и варусный локтевой крутящий момент, были рассчитаны в плечевом и локтевом суставах на основании кинематических данных. Динамические значения движения были получены как расчетные параметры, приложенные к суставу проксимальным концом сегмента на дистальный.

Подача мяча в прыжке анализировалась по пяти узловым положениям: подготовка, отталкивание, замах, ударное действие и послеударное действие. Переход от замаха к ударному действию связан моментом максимального наружного вращения плеча.

Было выявлено, что максимальный крутящий момент внутреннего вращения в плечевом суставе ($37,12 \pm 4,19$ Н·м) и максимальный варусный локтевой крутящий момент ($39,8 \pm 4,89$ Н·м) были созданы во время максимальной внешней ротации, составившей $2,775 \pm 0,19$ радиан, чтобы замедлить взвод руки и инициировать вращение руки вперед. Максимальные проксимальные усилия были созданы в конце фазы ускорения руки, чтобы противостоять дистракции сустава. Рассчитанные максимальные показатели проксимальных сил плечевого и локтевого суставов показали значения $314,8 \pm 28,4$ Н и $241,3 \pm 19,7$ Н соответственно.

Кинематические пространственно-временные параметры вращательного движения в суставных сочленениях бьющей руки показали следующие значения: максимальная угловая скорость разгибания локтя – $25,953 \pm 2,17$ рад/с; максимальная угловая скорость внутреннего вращения плечевого сустава – $42,115 \pm 3,51$ рад/с.

Крутящий момент внутреннего вращения плеча и варусный момент локтевого сустава при выполнении подачи в прыжке в настоящем исследовании были менее 50 Н·м, значение, определенное как эмпирический порог повреждения верхней конечности. Кроме того, сила и крутящий момент в плечевом и локтевом суставе ниже у волейболистов, чем силы и крутящие моменты, создаваемые при выполнении удара в прыжке у бадминтонистов и теннисистов, что свидетельствует об относительно низком риске травмы локтя, связанной с волейболом [4, 9].

Выводы. В процессе исследования выявлено, что волейболистам, которые сильно и часто выполняют нападающий удар, следует подумать об ограничении количества подач в прыжке, так как хроническая перегрузка при повторяющихся подачах в прыжке может способствовать риску напряжения связок в плечевом суставе. Ограничивая количество повторений сложных ударных действий руки над головой, волейболисты могут снизить риск развития симптомов чрезмерного напряжения мышц и связок. К сожалению, биомеханические показатели, полученные в нашем исследовании, не определяют соответствующий верхний предел количества повторений.

Литература

1. Бондаренко, А. Е. Модельные параметры нападающего удара в волейболе / А. Е. Бондаренко, Э. А. Гайков, Е. А. Мочалова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти ректора ВГИФК В.И. Сыроева; под ред. А. В. Сыроева [и др.]. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 374-380.

2. Бондаренко, К. К. Влияние физических нагрузок на биомеханику движений в волейболе / К. К. Бондаренко, В. А. Сычова / Игровые виды спорта: актуальные

вопросы теории и практики: сб. науч. статей 2-ой Межд. н.-пр. конф., посв. памяти ректора ВГИФК В. И. Сыроева. / [под ред. А.В. Сыроева и др]. – Воронеж: изд-во ООО "РИТМ", 2019. – С.311-315.

3. Бондаренко, К. К. Кинематическая структура движений при верхней подаче с разбега в волейболе / К. К. Бондаренко, В. А. Сычова / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. статей 2-ой Межд. н.-пр. конф., посв. памяти ректора ВГИФК В. И. Сыроева. / [под ред. А.В. Сыроева и др]. – Воронеж: изд-во ООО "РИТМ", 2019. – С.307-311.

4. Коршук, М. М. Оценка физической работоспособности бадминтонистов / М. М. Коршук [и др.] // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. статей атей 1-ой Межд. н.-пр. конф., посв. памяти ректора ВГИФК В. И. Сыроева.; редкол.: А.В. Сыроев [и др.]. – Воронеж: «Научная книга», 2018. – С. 241-245.

5. Коршук, М. М. Использование видеоанализа движения для обучения подаче в бадминтоне / М. М. Коршук, А. Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в современном мире. Сборник научных статей. Редколлегия: Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. Гомель, 2021. – С. 233-237.

6. Коршук, М. М. Оценка специальной работоспособности и функциональных возможностей организма бадминтонистов / М. М. Коршук, Т. А. Ворочай, А. Е. Бондаренко // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. статей 1-ой Межд. н.-пр. конф., посв. памяти ректора ВГИФК В. И. Сыроева.; редкол.: А.В. Сыроев [и др.]. – Воронеж: «Научная книга», 2018. – С. 301-307.

7. Мочалова Е. А. Изменение функционального состояния скелетных мышц при выполнении нападающего удара в волейболе / Е. А. Мочалова, С. С. Волкова, К. К. Бондаренко // Научные исследования – инструмент для новых возможностей развития: мат. Междун. н.-пр. конф. Т. III. 27 апрель – Шымкент: Тип. «Элем», 2018. – С. 400-403.

8. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство: тез. межд. науч. конф. – Минск, 2012. – С. 124-125.

9. Bondarenko, K. K. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / K. K. Bondarenko, A. D. Lebed // Medicine and Physical Education: Science and Practice. – 2020. – № 2(8). – P. 77-83

10. Shilko, S. V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S. V. Shilko [et al.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. Vol. 24, №4 – P. 439-452.

УДК 796.83

**АНАЛИЗ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ЖЕНСКОМ БОКСЕ**
THE ANALYSIS OF THE RECOVERY ACTIONS USED
IN WOMEN'S BOXING

Ямилева Р.М.¹, Шафикова Л.Р.¹, Усманов Д.Д.¹

¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет, Уфа, Российская Федерация

Yamileva R.M.¹, Shafikova L.R.¹, Usmanov D.D.¹¹Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russian Federation

Аннотация. Женский бокс является одним из самых молодых видов спорта. Популярность такого жесткого, темпового, агрессивного рода деятельности объясняется зрелищностью и экстремальностью среди женщин. Женский организм в скоростно-силовых видах спорта остается малоизученным. Учебно-тренировочные занятия оказывают на женский организм колоссальные нагрузки, что приводит к истощению их возможностей и снижению результативности. Необходимы мероприятия по восстановлению функциональных возможностей женщин, занимающихся боксом, так как для достижения высоких спортивных результатов важен не только тренировочный процесс, но и восстановительный. Знание и применение средств восстановления позволит повысить работоспособность спортсменов.

Ключевые слова: девушки-боксеры, восстановление, тренировочный процесс, спорт, бокс

Abstract. Women's boxing is one of the youngest sports. The popularity of such a tough, tempo, aggressive kind of activity is explained by the spectacular and extreme among women. The female body in high-speed sports remains little studied. Training exercises exert enormous loads on the female body, which leads to a depletion of their capabilities and a decrease in performance. Measures are needed to restore the functional capabilities of women engaged in boxing, since not only the training process, but also the recovery process are important to achieve high sports results. Knowledge and use of recovery tools will increase the performance of athletes.

Keywords: girls boxers, restoration, training process, sport, boxing

Актуальность. В последние несколько десятилетий женский бокс стал активно развиваться. Популяризация такого вида спорта объясняется своей зрелищностью и экстремальностью. В него стали приходить женщины из других видов спорта: легкая атлетика, лыжи, баскетбол, борьба. Соперничество и конкуренция возрастает с каждым годом. В 2012 году Международный Олимпийский Комитет включил женский бокс в программу Лондонской Олимпиады-2012 [2, 6]. Такое решение вызвало интерес со стороны специалистов в подготовке своих подопечных к соревнованиям различного уровня и масштаба: городских, республиканских, российских. На сегодняшний день женский организм в условиях экстремальной деятельности остается малоизученным. Тренировочный и соревновательный процесс с ее предельными нагрузками негативно сказывается на функциональном состоянии атлета, что приводит к изменению функциональной и психической сферы [1, 8]. Изменение в психической сфере приводит к возбудимости центральной нервной

системы, депрессии, упрямству, склонностью к истерии, недостаточным контактом с тренером, самокритике, безразличию, апатии, чрезмерному беспокойству, неуверенности [9, 10]. Изменения в функциональной сфере выражается безразличием к употреблению пищи, снижением веса, нарушением функций желудочно-кишечного тракта, печени, который может вызвать у некоторых людей болевой синдром, развитием мышечных болей, чрезмерным потоотделением, уязвимостью к инфекциям и травмам, упадку собственных сил, замедлению восстановления [3, 4]. Разработанные планы подготовки учебно-тренировочных занятий у мужчин, занимающихся боксом, не могут быть применены к женщинам из-за их гендерных различий. Следовательно, на данный момент присутствует необходимость в изучении проблемы тренировок у женщин, а также в разработке и апробации новых программ подготовки [5, 7]. На спортивном поприще невозможно достижение высоких спортивных наград только за счет предельной тренировочной нагрузки, необходимо учитывать и восстановительные мероприятия.

Методы и организация исследования. Нами проводилось исследование на базе Республиканской школы-интернат №5 спортивного профиля г. Уфа. В анкетировании было опрошено 25 спортсменок, в возрасте от 15 до 19 лет, 9 из которых имеют спортивную квалификацию кандидаты в мастера спорта (КМС), 16 – первый спортивный разряд.

В педагогическом исследовании нами были использованы следующие методы: анализ современной научной литературы, анкетирование и методы математической статистики. Анкетирование проводилось для выявления субъективной оценки состояния спортсменок после учебно-тренировочных нагрузок, а также для уточнения основных восстановительных мероприятий, используемых у девушек.

Анализируя современные теоретические и практические исследования, нами была разработана анкета для спортсменок, которая позволила определить основные моменты жизни: сон, питание, состояние до и после тренировочных нагрузок, неприятные и болевые ощущения, отдых и ряд восстановительных процедур. В анкету также были включены нетрадиционные средства восстановления – аутотренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика и др.

Результаты и их обсуждение. Из таблицы 1 видно, что в результате проведенного анкетного опроса было определено: после обычного тренировочного занятия у 46% опрошенных девушек настроение и самочувствие остаются прежними и не поддаются изменениям; 42% спортсменок - физические нагрузки доставляют удовольствие, у них хорошее настроение, они испытывают удовлетворение от тренировочной деятельности и своей спортивной формы; 9% отметили, что их настроение меняется не в лучшую сторону и приводит к апатии, усталости и лишь 3% девушек указали на проблемы со сном.

Таблица 1

Функциональное состояние девушек-боксеров 15-19 лет
после учебно-тренировочного занятия

Собственные ощущения спортсменок после тренировочного занятия	Девушки-боксеры от 15 до 19 лет (%)
самочувствие и настроение не изменяется	46
получение удовольствия от тренировок	42
изменение настроения, апатия	9

Для улучшения физической активности и скорейшего восстановления организма любого занимающегося спортом, рациональное и сбалансированное питание является одним из главных факторов при борьбе с утомлением. Однако 38% опрошенных спортсменок отметили отказ от еды или полную потерю аппетита по окончании обычного тренировочного занятия. Это можно объяснить тем, появившаяся усталость и неприятные болезненные ощущения в мышцах, произошли из-за расщепления запасов гликогена в мышцах и деформации клеток мышечных тканей. 62% девушек утверждают, что тренировочные нагрузки никак не сказываются на аппетите.

Для повышения эффективности работоспособности всего организма следует объединить тренировочные занятия с восстановительными мероприятиями. Такие мероприятия включают в себя четыре группы средств: педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства являются одним из важнейших средств, достижение высокого спортивного результата возможно лишь при правильном построении тренировочного процесса. Такой процесс способствует стимуляции процессов восполнения сил, а также правильное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Гигиенические средства представляют собой специально разработанные требования к режиму дня, учебных занятий, отдыха и труда. Медико-биологическая группа, включает в себя прием витаминов, различные виды массажа, фармакологические препараты. Психологические средства воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляются спортивными психологами. Однако, на сегодняшний день в спортивных секциях выявлен кадровый дефицит высококвалифицированных специалистов, способных в любое время занять своих подопечных, оказать психологическую помощь. Проведенное нами исследование подтвердило, что девушки, занимающиеся боксом, используют традиционные средства восстановления, как основные (табл.2).

Таблица 2

Средства восстановления, используемые девушками-боксерами
в тренировочном процессе

Средства восстановления	Девушки-боксеры от 15 до 19 лет (%)
баня, сауна	36
массаж	25
сон	17
фармакологические средства	11
гидротерапия	8
медитация	3
музыкотерапия	-
дыхательная гимнастика	-
аутотренинг	-
ментальный тренинг	-

По полученным результатам из таблицы 2 видно, что большее количество девушек, занимающихся боксом (36%), считают себя отдохнувшими и полными сил после посещения бани, сауны. При этом следует обратить внимание, что девушки не учитывают тот факт, что при неправильном ее использовании происходит перегрузка

сердечно-сосудистой системы, циркуляции крови, нарушается процесс обмена веществ, наступает чувство утомления. Также следует отметить, что девушки-боксеры, используют баню и сауну перед соревнованиями для борьбы с избыточным весом - «сгонки веса». Такое неосторожное посещение может привести к истощению организма, так как с выделением потовых желез теряется большое количество солей, микроэлементов, витаминов и т.д. Баню рекомендуют посещать только раз в неделю. 25% спортсменов для возобновления собственных сил используют массаж (механический, аппаратный), 17% отдают предпочтение сну, как самому простому и доступному средству, а главное не требующему финансовых затрат, 11% опрошенных используют фармакологические средства. Однако, следует осторожно относиться к их применению, так как они должны быть выписаны строго по назначению врача, при наличии сопутствующих показаний, 8% – прибегают к водным процедурам (контрастный душ, бассейн, ванны) и лишь 3% девушек, занимающихся боксом в качестве средства восстановления применяют медитацию и ни одна из них не отметила музыкотерапию, дыхательную гимнастику, аутотренинг, ментальный тренинг.

Заключение. Нашим исследованием было установлено, что девушки-боксеры применяют исключительно традиционные средства восстановления, но этого недостаточно. Современный спорт со своей конкуренцией диктует обязательные требования на достижение высоких спортивных результатов, разработке новых научных подходов не только учебно-тренировочных занятий, но и восстановительных мероприятий. На наш взгляд данную проблему можно решить исключительно при рациональном соотношении учебно-тренировочных нагрузок с восстановительными мероприятиями.

Отсюда возникает необходимость в изучении и освоении новых средств восстановления, таких как аутотренинг, дыхательная гимнастика, ментальный тренинг и др., а также в разработке планов восстановительных мероприятий с учетом женского организма и спортивной квалификации.

Литература

1. Казарьян, Ю.Б. Взаимосвязь уровня развития физических качеств высококвалифицированных гребцов с ампутацией нижних конечностей с результативностью соревновательной деятельности / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.И. Быков, А.Н. Попов // Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23. Физическая культура, спорт – наука и практика 2018. №2. С 20-23.

2. Казарьян, Ю.Б. Специфические особенности воспитания физических качеств гребцов с ампутацией нижних конечностей / Ю.Б. Казарьян, Г.М. Юламанова, А.Н. Попов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. Вып. 1 С. 134-140.

3. Костарев, А.Ю. Реализация спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение – сильный регион» в системе физического воспитания школьников / А.Ю. Костарев, Г.М. Юламанова, Т.Ф. Емелева, Р.Р. Исмаилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -№1. -2018. -С. 47-49

4. Панькин, А.М. Выявление уровня тактической подготовленности спортсменов пятиборцев 16-17 лет в фехтовании на шпагах / А.М. Панькин, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы.

Международ. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 96-99.

5. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. – Уфа: БашИФК, 2010. – 78 с.

6. Хаматнурова, Э.А. Выявление уровня владения техникой нападающего удара у волейболистов 15-16 лет / Э.А. Хаматнурова, Г.М. Юламанова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы. Международ. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2018.С. 116-119.

7. Юламанова, Г.М. Исследование значимости видов подготовки для спортсменов с ПОДА (на примере фехтования на колясках) / Г.М. Юламанова, Е.И. Емельянов Е.И., Э.Р. Румянцева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 7 (53). С. 114-118.

8. Юламанова, Г.М. Особенности энергетического обеспечения соревновательных поединков фехтовальщиков с нарушениями функций спинного мозга / Г.М. Юламанова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5 (41). – С. 99-101.

9. Юламанова, Г.М. Проблема подготовки специалистов в области спорта инвалидов (по результатам опроса выпускников физкультурных вузов) / Г.М. Юламанова, П.С. Горулев, Л.Р. Макина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8(54). – С. 31-35.

10. Юламанова, Г.М. Соревновательный арсенал квалифицированных фехтовальщиков с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.М. Юламанова, Э.Р. Румянцева // Культура физическая и здоровье. 2011. – №4 (34). – С. 14-18.

Подписано в печать 25.03.2022. Формат 60×84/16.

Усл. печ. л. 12. Тираж 50 экз. Заказ 43.

Отпечатано с готового электронного файла.

Учебный научно-производственный центр «Издательство Уфимского
государственного

нефтяного технического университета»

Адрес учебного научно-производственного центра «Издательство Уфимского
государственного

нефтяного технического университета):

450064, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Космонавтов, 1